

İLETİŞİMDE VE İLİŞKİLERDE PHUBBING

İzzet PARMAKSIZ¹

ÖZ

Modern yaşamla paralel olarak gelişen teknoloji hayatımızın önemli bir parçasına dönüşmüştür. Teknolojinin sağladığı pek çok kolaylıktan biri de iletişimi hızlandırmasıdır. İletişimde kaçınılmaz olarak kullandığımız en önemli teknolojik keşif de telefonlarımızdır. Telefonlar hayatımızı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilemiştir. Özellikle akıllı telefonların kullanımıyla birlikte problemler telefon kullanımı kendini göstermiştir. İnternet ve diğer uygulamalar telefona bağımlılığı artırmıştır. Bu kötüye kullanım da sosyal ilişkilerimize zarar vermektedir. Bu durumun sonucu olarak phubbing diye adlandırdığımız yanlış bir davranış ortaya çıkmıştır. Başkalarını umursamadan telefonuyla ilgilenmek olarak tanımlanan bu davranış önemli bir soruna dönüşmüştür. Günlük yaşamımızda ise sosyal kabalık şeklinde kendini göstermektedir. Özellikle gençler arasında daha yaygın olarak kendini göstermekte ve sosyal ilişkilerin kalitesini düşürmektedir. İş, aile ve arkadaş gibi sürekli etkileşim halinde olduğumuz insanlarla olan iletişimi olumsuz olarak etkilemektedir. Bu davranış kişisel bir problem olmaktan çıkıp global bir soruna dönüşmüştür. Phubbingin gelecekte daha büyük tehlikeler oluşturma ihtimali vardır. Bu nedenle phubbing ve ortaya çıkaracağı sorunlarla ilgili gerekli tedbirler alınmalı ve insanlar bilinçlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Phubbing, iletişim, ilişki

PHUBBING IN COMMUNICATION AND RELATIONSHIPS

ABSTRACT

Developing technology in parallel with modern life has become an important part of our lives. One of the many conveniences of technology is speeding up communication. Inevitably, the most important technological discovery we use in communication is our phones. Phones have affected our lives both positively and negatively. Problematic phone usage has also been observed especially with the use of smart phones. Internet and other applications have increased the dependence on the phone. This abuse also damages our social relations. As a result of this situation, a misconduct called phubbing has emerged. This behavior, defined as taking care of the phone without caring about others, has become a major problem. In our daily life, it manifests itself as social rudeness. It is more widespread especially among young people and decreases the quality of social relations. It negatively affects our communication with the people we are in contact with such as colleagues, family and friends. It has changed from a personal problem to a global one. There is a possibility that phubbing may pose greater dangers in the future. For this reason, phubbing and the problems that phubbing will cause should be taken with necessary precautions and people should be made conscious.

Keywords: Phubbing, communication, relationship

¹ Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Niğde, izparm44@gmail.com

GİRİŞ

İkili ilişkilerin kaçınılmaz olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Sağlıklı ve mutlu yaşamak da hepimizin temel uğraşdır. Yaşam standartlarımızı yükseltmek ve hayatımızı kolaylaştırmak için dünyadaki gelişim ve değişimi yakalamaya çalışıyoruz. İmkânlarımız ölçüsünde hepimizin, ortak olarak takip ettiği değişim de teknolojidir. Teknolojiyi bir kıyafet gibi üzerimizde taşıyor bize sunduğu imkânlardan yararlanmaya çalışıyoruz. Her an elimizde taşıdığımız en önemli teknolojik ürün de cep telefonlarımızdır. Artık neredeyse onsuz yapamaz hale geldik. Çağımızda insanlar etkileşim halinde olduğu bütün bireylerle olan iletişiminin bir kısmını teknoloji yardımıyla yapıyor. Günümüzde artık bu kaçınılmaz olmuştur. Çok sayıda araştırma insanların başkalarıyla sosyal etkileşim kurarken teknolojiyi kullandıklarını saptamıştır (Rainie ve Zickuhr, 2015). Günümüz toplumunda teknolojiyi kullanmayan neredeyse kalmamıştır ve telefonlarımız sosyal çevremizle bağımız haline gelmiştir. Her an herkes sanki elimizin altında gibidir. 3G teknolojisinin de yaygınlaşmasıyla insanlar, akıllı telefonları hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline getirdiler ve ihtiyaç duydukları bilgiye daha rahat bir şekilde ulaşmaya başladılar (Akçay, 2013). Söylemek istediğimiz hiçbir şeyi ertelemeye gerek kalmadan anında muhataplarımızla paylaşabiliyoruz. Hatta telefonumuz yanımızda olmadığında hepimiz bir eksiklik hissederiz. Bu işlevleri nedeniyle telefonlar dijital dünyanın benliğe bir uzantısı olarak kabul edilir (Kruger ve Djerf, 2016). Bir çeşit bağımlılık ya da davranışsal bir sorun olarak da karşımıza çıkmaktadır. Çünkü davranışsal bağımlılıklarda tekrarlayıcı davranışlar yer alır ve kişiye haz veren bu davranışlar tekrar ederek alışkanlık oluşur (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010). Bu tanım açısından bakıldığında phubbingde de benzer bir durum görülmektedir. Öz Belirleme Kuramı'na göre insanların temel psikolojik ihtiyaçlarından biri de özerkliktir. Özerklik bireyin seçme özgürlüğünü ifade etmektedir. Bu özgürlük de, bireyin davranışlarını belirleyebilmesi ve bağımsız karar verebilmesi anlamına gelmektedir. Bu açıdan birey seçme şansına sahip olduğu kadar ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır (Ryan ve Deci, 2000). Kendi seçimlerini yapan birey vakit geçirme, sıkıntılardan uzaklaşma, arkadaşlık, iş ve benzeri gerekçelerle oyalanmak ve rahatlayıp mutlu olmak amacıyla telefonuyla meşgul olmayı tercih edebilir (Özkoçak, 2016). Bu meşguliyetin sürekli, sıklıkla ve uygunsuz zamanlarda olması da sosyal ilişkileri bozacak ve davranışsal problemlerin ortaya çıkmasına sebep olabilecek farklı sorunların ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir. Bu problemin ortaya çıkmasına sebep olabilecek en önemli davranışsal durum ise akıllı telefonların uygunsuz kullanımıyla ortaya çıkan phubbing davranışıdır.

Bu çalışmada akıllı telefonların sosyal ortamlarda yanlış kullanımı sonucu ortaya çıkan phubbing davranışının iletişim ve ilişkilerdeki etkisini literatür taraması yöntemiyle incelemek amaçlanmıştır. Dünyada 2012-2013 yıllarında kavramsal tanımı yapılan, ülkemizde ise çok daha yeni bir kavram olan phubbing üzerine yapılmış araştırma yok denecek kadar az sayıdadır. Kavramın ülkemizde daha anlaşılır hale gelmesi için ve nicel-nitel araştırmalar yapmak isteyen araştırmacılara kavramı ve iletişimdeki etkilerini tanıtmak amacıyla bu konuda yapılmış derleme çalışmalara ihtiyaç vardır. Henüz çok az verinin mevcut olduğu phubbinge ilgili araştırmalar için de alan yazında yapılmış çalışmaları ortak bir başlık altında birleştiren derleme çalışmaları araştırmacılar için faydalı bir veri kaynağıdır. Bu çalışma da alanda yapılan mevcut araştırma bulgularıyla ilgili bilgi sunarak gelecek araştırmacılar için yol gösterici olmayı hedeflemektedir. Bu derleme çalışmanın yapılması bu yönüyle önem arz etmektedir. Bu çalışma kaynakçada belirtilen araştırmaların verileriyle sınırlıdır.

Telefon Kullanımı

Modern dünyanın kişisel kullanım bazında en yoğun tercih ettiği teknolojik ürün telefonlardır. Hayatımızın içine giren ve kimileri için de vazgeçilmez olan bu teknoloji harikası cihaz sunduğu kolaylıklar yanında sosyal yaşama pek çok olumsuz etkilerde de bulunmaktadır. Bu olumsuz etkiler özellikle akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla fark edilmiştir. Neredeyse tüm insanların kişisel cep telefonu vardır. Son yıllarda ise kullanılan telefonlar yerini akıllı telefonlara bırakmıştır. Bu cihazlar e-posta, mesajlaşma, sohbet odaları ve sosyal medya kullanımını sağlayarak

(Coyne, Stockdale, Busby, Iverson ve Grant, 2011) başkalarıyla iletişim kurmayı kolaylaştırıyor. Bu durum da akıllı telefonların kullanımını son yıllarda önemli ölçüde artırmıştır. Amerika’da akıllı telefona sahip olduklarını söyleyen Amerikalıların payı son on yılda çarpıcı bir şekilde artmıştır. 2011’de akıllı telefona sahip olma oranı %35 iken bu oran 2019’da %81 olmuştur (Pew Araştırma Merkezi, 2019). İnternet kullanıcılarının yüzde doksan sekizi 16 ila 20 yaşları arasındadır. Bu kullanıcılar en az bir akıllı telefona sahip ve her gün bunları kullanarak 4 saatten fazla çevrimiçi zaman harcıyorlar (Young, 2017). İnsanlar enerjilerini ve dikkatlerini bu sanal dünyadan gelecek mesajlara odaklıyor ve sürekli olarak takipte kalmaya çalışıyorlar. Araştırmalar, gün boyunca mesajlaşma gibi ilişki sürdürme davranışlarının iletişim ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Coyne vd., 2011). Bu mesajlaşma ve başkalarının mesajlarının içeriklerini takip etme isteği insanlar için vazgeçilmez bir tutkuya dönüşerek sanal-sosyal bir yaşam alanı oluşturmuştur. Yeni nesil için de bu alışkanlık artık normalleşme eğilimi göstermektedir. Küçük yaşlarda bile herkes bireysel olarak telefon kullanma eğilimindedir. Bu durumun sonucu olarak da son on beş yılda, teknoloji kullanımı hızla artmıştır. İnsanların büyük çoğunluğu artık akıllı telefonlara ve internete bağlanmalarına izin veren teknolojik cihazlara erişebilmektedir (Anderson, 2015; Pew Araştırma Merkezi, 2016). 2019 yılında dünyadaki tüm insanların 6.8 milyarının akıllı telefon kullanıcısı olacağı öngörülmüştür (Statista, 2019a). 2019’da Türkiye’deki akıllı telefon kullanıcı sayısı ise 46,4 milyona ulaşmıştır. Bu rakam toplam nüfusun %50’sinden daha fazladır. Önümüzdeki yıllarda bu sayının daha da artması bekleniyor (Statista, 2019b). Görülüyor ki hem dünyada ve hem de ülkemizde telefon kullanımıyla ilgili önemli bir risk kaynağı oluşmaktadır. Bu risk ise sosyal ilişkileri etkileyen davranış problemleri olarak kendini göstermektedir. Bu problemlerin başında ise phubbing yer almaktadır.

Phubbing

Akıllı telefonların, insanların birbirleriyle iletişim kurma biçiminde dikkate değer bir etki meydana getirdiği görülmektedir. İnsanlar sosyal etkileşimlerini geliştirmek için akıllı telefon kullanırken muhataplarını görmezden gelerek telefonlarına odaklanıyorlar (Geser, 2004). Bu cihazlar aynı zamanda kullanıcıların faydalı ve eğlenceli bulduğu çeşitli alternatifleri de barındırdığından böyle bir etkiye sebep oluyor (Hawkins ve Hertlein, 2013). Fakat bu kolaylık bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonların problemleri internet kullanımıyla sonuçlanan bir kötüye kullanım veya aşırı kullanım biçimi sosyal etkileşimleri arttırmak yerine “Phubbing (Sosyotelizm)” olarak ifade edilen ve giderek yaygınlaşan bir problem alanının belirmesine yol açmıştır (Roberts ve David, 2016). Phubbing literatürde ve sözlük biliminde çok yeni bir kavramdır. Mayıs 2012 ‘de bir uzman ekip tarafından cep telefonunu kullanırken bir kimseyi kasten görmezden gelme olgusuna atıfta bulunan yeni bir kelime üretmek için telefon (phone) ve hiçe saymak/umursamamak (snubbing) kelimeleri birleştirilip phubbing kavramı oluşturulmuştur. Macquarie Dictionary’nin bu sözcüğü 2013’te içeriğine dahil etmesi ile kavram dünya çapında yayılmıştır (macmillandictionary.com). Phubbing (sosyotelizm) kişinin bulunduğu sosyal bir ortamda sohbet etmek yerine telefonuna odaklanarak yanındakini yok saydığı bir davranış olarak dünya literatüründe yerini almıştır. Böylelikle araştırmacıların da dikkatini çeken bir kavram olarak bilimsel araştırmaların ilgi odağı haline gelmiştir.

İlişkilerde Phubbing

Çift ilişkilerinde yakınlığı ve irtibatı sağlamak için önemli bir araç olan telefonlarımızın diğer bireylerle iletişimimiz ve telefon uygulamalarıyla meşguliyetimiz sonucu yakınlaşma yerine yeni sorunların ortaya çıkmasına sebep olduğu görülmektedir. Cep telefonlarımızdan kaynaklanan olumsuzlukları göz önünde bulundurduğumuzda teknoloji kullanımının çift ilişkisi üzerindeki etkisi kritik önem taşıyor (Roberts ve David, 2016). Çiftler birbirine fiziksel olarak yakın olmadan çalışabilirken, eşlerinin duygusal olarak erişilebilir ve destekleyici olmalarını beklerler. Bu istek, insanların artık parmaklarının ucunda bir dizi iletişim seçeneğine sahip olduğu elektronik haberleşme cihazları (telefon) tarafından kolaylaştırılmaktadır (Tong ve Walther, 2011). Böylelikle fiziksel uzaklığın neden olduğu dezavantaj teknolojinin sağladığı kolaylıkla bir sorun

olmaktan çıkmaktadır. Çiftler bir arada olduğunda ise phubbing yapmak dikkatleri istenmeyen bir yöne çevirmekte ve bu da ilişkilerde sorunlara sebep olmaktadır. Deneysel çalışmalar phubbingin ilişkisel durumları olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Abeele, Antheunis ve Schouten, 2016). Bazı çalışmalarda da phubbingin romantik ilişkilerin algılanan kalitesini zayıflattığı saptanmıştır (McDaniel ve Coyne 2016; Roberts ve David 2016). McDaniel ve Coyne (2016) kadınların % 70'inde akıllı telefonların romantik ilişkilerini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Çünkü insan olarak arkadaş, kardeş ya da diğer yakınlarımızdan ilgi beklediğimiz gibi çiftler de birbirinden ilgi bekler. Bu ilgiyi göremediğinde de hayal kırıklığı yaşar. Telefonla çok fazla meşgul olan çiftlerin ilişkilerinde de bu durum sıklıkla yaşanmakta ve bunun sonucu olarak da sorunların çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Eşlerin birbirine yaptığı phubbingin romantik ilişkilerde sık görüldüğü, çiftler arasında çatışma yarattığı ve çiftlerin birbirine karşı olan olumlu duygularını azalttığı bilinmektedir (Roberts ve David (2016). Ayrıca eşlerin birlikteyken phubbinge maruz kalması depresif belirtilerin ortaya çıkmasını da tetiklemektedir. Başka bir deyişle, phubbing davranışı ilişkileri mahvetme eğilimindedir. Çünkü hissetmek istediğimiz ilginin yokluğunu farketmediğimizde üzerimizde olmasını beklediğimiz ilginin teknoloji yoluyla başka bir obje ya da kişi üzerinde olduğunu farkederseniz karşı tarafla ya çatışmaya gireriz ya da tepkisiz kalıp mutsuz olmaya devam ederiz. Tepki ne olursa olsun sonuç hep olumsuzdur. Romantik ilişkilerde phubbing, kıskançlık duygusunun yaşanmasına yol açtığına ise çiftler arasında ilişkiyi sürdürmede isteksizlik ortaya çıkar (Krasnova, Abramova, Notter ve Baumann, 2016). Buradan anlaşılıyor ki phubbing davranışı çatışmalara neden olmakta ve ilişkideki doyumunu azaltarak ilişkiye zarar vermektedir (Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016). Phubbing algılanan iletişim kalitesini önemli ölçüde ve olumsuz yönde etkilemektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Teknoloji kullanımı çiftlere rahatsızlık verdiğinde, çiftler birlikte geçirilen zamanın azalması, telefon kullanımı üzerinde çatışma, duygusal destek eksikliği hissetme ve yakınlık hissinde eksiklik gibi sorunlar yaşamaktadırlar (Krasnova vd., 2016; McDaniel ve Coyne, 2016). Şaşırtıcıdır ki bu sorun, sorunu meydana getiren kişiler tarafından bilinen durumdur. Kişi eyleminin olumsuz etkilerinin çoğunlukla farkındadır; fakat oto-kontrol mekanizmasının iyi kullanılmamasından kaynaklanan bir sorun mevcuttur. Kişiler phubbing eyleminin yanlış yansımalarını biliyorlar çünkü gün içerisinde kendileri de phubbinge maruz kalmaktadırlar. Dolayısıyla yaşanan bu durumun nasıl anlaşıldığını ya da ne hissettirdiğini somut bir şekilde gözlemlememeleri söz konusu olamaz. Buradaki en önemli konu bu kötüye kullanımı gerçekleştiren bireylerin kötüye kullanımın olumsuz sonuçlarını fark edip bu durumu dikkate alarak hareket etmeleridir. Dolayısıyla çiftlerin birbirlerine karşı duyarlı ve empatiyle yaklaşmaları gerekmektedir.

İletişimde Phubbing

Phubbing telefonumuzu bulundurduğumuz her ortamda iletişimsel bir risk kaynağı olarak kendini göstermektedir. Çünkü phubberlar (phubbing yapan) akıllı telefonlarını vazgeçilmez (bir vücut uzvu gibi) ve kendilerine yardımcı olarak tasvir ederler (Aydoğdu-Karaaslan ve Budak, 2012). Bu bakış açısı da bu davranışın neden olabileceği problemlere zemin hazırlamaktadır. İnsanların görmeye alışık olduğu phubbing davranışı bugünün modern toplumunda her yerde yaygınlaşmıştır (Haigh, 2015). Bu yaygınlık sosyal süreçleri de yakından etkilemektedir. Çünkü teknolojinin ilişkiler üzerinde hızla büyüyen bir etkisi vardır (McDaniel ve Radesky, 2017). Bu etkiyle insan hayatında önemli bir objeye dönüşen telefonlarımızın toplumsal işlevlerinden dolayı basit teknolojik cihazlardan sosyal bir nesneye dönüştüğü görülüyor (Srivastava, 2005).

İnsanlar hem iletişim hem de sosyalleşmek için kullandıkları telefonların beraberinde getirdiği dezavantajları göremiyor ya da görmezden gelebiliyorlar. Fakat akıllı telefonların beraberinde getirdiği sorunlar görmezden gelinemeyecek kadar büyüktür. Örneğin akıllı telefonların kontrolsüz bir şekilde kullanımı nezakete yakışmayan veya yasak bir zaman ve yer olsa bile bu davranışların tekrarlamasına sebep oluyor (Billieux vd., 2014; Jones, 2014). Çünkü kullanıcının anlık kazanımlarından sağladığı keyif, davranışsal sorunların göz ardı edilmesiyle sonuçlanmaktadır.

İnsanlar gerçek sosyal çevreden ziyade sanal bir kimliğe merak salıyor. Bu olumsuz tutum da son yıllarda araştırmacıların da endişesini artıran yeni sorunların ortaya çıkmasıyla sonuçlanmaktadır. Özellikle, sosyal etkileşimde diğerlerini yok sayma ve bunun yerine akıllı telefona odaklanma eylemi olarak tanımlanan “phubbing” (Haigh, 2015), karşılıklı ilişki memnuniyetini, kişisel huzur duygularını ve muhataplar arasındaki iletişimi olumsuz etkilemektedir (Roberts ve David, 2016). Çünkü iletişim kurmak yerine akıllı telefonlara odaklanarak zaman geçirmek (Abeele vd., 2016; Abramova, Baumann, Krasnova ve Lessmann, 2017) bulunduğumuz ortamdaki insanların kendilerini kötü hissetmelerine sebep olmaktadır. Varlığınızı önemsemeyen biriyle birlikte zaman geçirmek de can sıkıcı bir duruma dönüşmektedir. Bu durumda sanki siz orada yokmuşsunuz ya da olmanızın bir önemi yokmuş gibi hissettirilir. Çünkü insanlar gerçek sosyal çevreye değil telefonları tarafından hatırlatılan ilişkilere odaklanmışlardır (Broadbent, 2016). Bu davranışsal problem insanları, birbirini görmeden bazen de birbirini hiç tanımadan oluşturulmuş bir sanal gerçekliğin bir üyesi haline getiriyor. Bu insanlar gerçek duyguların ve fiziksel yakınlığın olumlu etkilerini umursamadan iletişimlerini uzaktaki insanlarla sürdürmeye devam ediyorlar. Fakat bu kullanım yakınımızdakileri rahatsız edebilmektedir. Çünkü sosyal ortamlarda beklenen davranış kişilerin grup normlarına uymasındır. Dolayısıyla bir gruba dâhil olmak, makul gerekçeniz yoksa o grupla etkileşimi sürdürmenizi gerektirmektedir. Bu kurallar ihlal edildiğinde ise rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.

Sosyal etkileşimde aşırı cep telefonu kullanımı bu nedenle iletişimsel beklentileri ihlal edebilir ve iletişimde hoşnutsuzluklara yol açabilir (Kelly, Miller-Ott ve Duran, 2017). Çünkü insanlar sosyal varlıklardır ve içinde buldukları grubun etkin bir üyesi olmak isterler. Fakat sosyal etkileşimlere dâhil edilmemiz, phubbing gibi dışlayıcı davranışlarla tehdit edildiğinde, dahil olma durumumuzu sağlamak için hemen harekete geçeriz (Kuss ve Griffiths 2011; Mead, Baumeister, Stillman, Rawn, ve Vohs, 2011) ve sosyal dışlanmayı durdurmaya çalışırız. Sosyal dışlanma durumu söz konusu olduğunda ilk deneyim reddedilmek, diğeri ise görmezden gelinmektir. Reddedilmek daha doğrudan ve açıktır, oysa göz ardı edilmek daha incedir. Phubbinge maruz kalmak daha çok göz ardı edilme deneyimidir. İnsanlar göz ardı edildiğinde, güç ve kontrol ihtiyaçları ve anlamlı bir varoluşa sahip olma duyguları tehdit altındadır. Bir kişi göz ardı edildiğinde, bulunduğu ortamda varlığını anlamlandıramaz. Kişi sosyal ve duygusal olarak tatmin olamamaktan kaynaklanan bir boşluk yaşar. Pubbingin etkileri üzerine yapılan araştırmalar da bu davranışın insan etkileşimlerinde negatif ve kırıcı sonuçlar ortaya çıkardığını ve düşük kalitede ve hoşnutsuz bir iletişim süreci oluşturduğunu ortaya koymuştur (Ranie ve Zickuhr, 2015). Yapılan çalışmaların phubbingin olumsuz etkileri konusunda paralel sonuçlar sunması sosyal hayatımızı ciddi düzeyde olumsuz etkileyen bir tehlikenin büyüyerek geliştiğinin habercisidir.

Bir etkileşim esnasında bireyin yanındakiyle iletişim kurmak yerine, fiziksel olarak yakınında olmayan biriyle iletişim kurmaya çalışması dikkati dağıtır (Misra, Cheng, Genevie ve Yuan, 2014). Dikkat tekrar kazanılamadığı sürece yakınındaki bireyler yokmuş gibi davranmaya devam eder. Bunun yanı sıra biri konuşuyorken telefonla meşgul olmak kişi hakkındaki izlenimi etkileyebilir. Bu durumda bireyler karşı tarafın özellikleri hakkında çıkarımlar yapar (Walther, Van Der Heide, Kim, Westerman ve Tong, 2008). Böylesi bir durumda kasıtlı bir eylem söz konusu olmasa bile yanlış anlaşılma ihtimali çok yüksektir. Bu nedenle, konuşma esnasında telefonlarını kontrol eden kişiler, kontrol etmeyenlere göre daha olumsuz bir izlenim oluştururlar. Fiziksel olarak yakın olanlara sanki orada yokmuş gibi davranılmasıyla insanların iletişimsel beklentileri ihmal edilir. Fakat insanın var olduğu her yerde sosyal ilişkilere duyulan arzu, insan olarak en temel ve evrensel ihtiyacımızdır. Çünkü toplumsal grupların bir parçası olmak, doğuştan gelen bir insan isteğidir (Lee ve Shrum, 2012) ve böyle bir arzu, “phubbed (phubbinge maruz kalan)” bireyleri başka bir yerde aidiyet duygusu aramaya yönlendirecektir (Han, Min ve Lee, 2015). Çünkü insan olarak, ait olmak, dikkat çekmek ve takdir edilmek için doğuştan gelen bir arzumuz var. Dikkat ve övgünün sağladığı pekiştirici, sosyal bağlantı arzumuzla özellikle ilgilidir. Bu nedenle, phubbing bireyin dikkatini ve ait olma ihtiyacını etkileyen bir sosyal dış-

lanma duygusu meydana getirmektedir (Mead vd., 2011). Ayrıca, göz temasının çekilmesi gibi sessiz muamele yapıldığı veya kişinin sosyal olarak reddedildiği şeklinde yorumlanabilir (veya bazen yanlış yorumlanır) (Silk vd., 2012). Çünkü bakışlarını çevirmek, pasif bir sosyal dışlama biçimidir (Wirth, Sacco, Hugenberg ve Williams, 2010) ve ilgisizliğin bir işaretidir (Richmond, McCroskey ve Hickson, 2008). Gözle temastan kaçınmanın, insanların yaşamlarında telefon kullanım sıklığının bir sonucu olduğu, bunun duygusal sadakati etkilediği ve olumsuz duygular hissettirdiği bilinmektedir (Shellenbarger, 2013). Ayrıca sosyal olarak dışlanma korkusu, bireyin telefonu ile ilgili eksiklik duygusu yaşanmasına sebep olur. Sosyal dışlanma aynı zamanda değersizlik duygularını da ortaya çıkarmaktadır (Abel, Buff ve Burr, 2016). Görülüyor ki phubbing davranışı, sosyal dışlanmanın en yaygın özelliklerinden birçoğunu kapsamı nedeniyle phubbingin sosyal ihtiyaçların karşılanması ve insanların nasıl hissettiği üzerinde zararlı etkilerinin olabileceğini söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra phubbing yapan birey zamanla başkalarını düşürdüğü duruma kendisi de düşer. Bireyin kendisi de diğerleri tarafından dışlanmaya başlar (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Birey yaptığı eylemin sonucu olarak toplumdaki bu şekilde bir karşılık bulur. Yine de her yerde bu davranışsal problemi sergileyen birilerini görmek mümkündür. Neredeyse her gün phubbing yapan birileriyle karşılaşabiliriz. Bu istenmeyen davranışın artık insanların aşına olduğu bir duruma dönüşmesiyle bu davranış sosyal olarak da kabul edilebilir olarak algılanmaya başlanmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Bu nedenle insanlar yadırgama duygusuna kapılmazlar. Fakat insanlar bu istenmeyen davranışa aşına olsalar da hissettirdiklerinden kaçamazlar. Her ne kadar bireyler phubbing davranışının olumsuz etkilerinin farkında olsalar da, sosyalleşebilecekleri ortamlarda phubbing davranışını sergilemeye devam etmektedirler.

Aile İlişkilerinde Phubbing

Telefon kullanmanın amacı iletişim sürecini hızlandırmaktır. Yakınlarımız yanımızda olmasalar da yazılı ya da sesli mesajlarını alarak onlarla bağlantıyı kesmiyoruz. Kullanıcı olduğumuz telefonlarla bağlantı kurmayı sürdürmek istediğimiz birinci kişiler ise aile bireyleridir. Bu nedenle cep telefonlarının öncelikle aile bağlarını ve yakın ilişkileri güçlendirmek için kullanıldığı bilinmektedir (Palackal vd., 2011). Telefonların genel kullanım amacı içinde en önemli faktör aile olarak bilinir. Fakat ailenin bir arada olduğu durumda, kişinin başkalarının varlığını dikkate almayarak acil bir durum olmadığı halde telefonu ile meşgul olması aile üyelerini öfkelenendirip onların tepki vermelerine yol açabilir (Oduor vd., 2016). Çünkü insanlar mobil cihazlarını mesajlar, sosyal medya, haber güncellemeleri veya diğer uygulamalar için kontrol ettiklerinde, muhtemelen sözlü ve sözlü olmayan davranışlarla diğerlerini yok sayacaklardır. Bu görmezden gelmeyi sıklıkla yapan grup ise gençlerdir. Bu kötüye kullanımın sonucu ortaya çıkan phubbing fenomeni gençler arasında salgın bir durum olarak kendini göstermektedir. Özellikle gençlerin sorunlu telefon kullanımı dikkat çekmektedir. Gençlerde daha yaygın görülen akıllı telefon bağımlılığı probleminin kendisi ve phubbing davranışının en iyi yordayıcısıdır. Çünkü phubbing davranışı akıllı telefonların yaygınlaşması ile belirgin hale gelmiştir. Phubbing ve akıllı telefon bağımlılığı aynı özellikleri taşımaktadır. Çünkü her ikisi de telefonun gerektiğinden fazla kullanımıyla ilgilidir. Örneğin phubbingi ortaya çıkaran sorunlu internet kullanımının genç ergenlerle babalarının daha fazla yabancılaşmalarına ve birbirlerine karşı daha az güven duymalarına sebep olduğu görülmüştür (Lei ve Wu, 2007). Burada genç birey teknolojiyi kullanarak bir takım amaçlarını gerçekleştirirken bazı olumsuzluklar yaşamaktadır ve ailesine de bu olumsuzlukları yansıtmaktadır. Gençler fark edilir derece bu davranışsal eğilimi yoğun sergilese de her yaş grubundan bireyler bu kötüye kullanımla aile ilişkilerine zarar verebilmektedirler. Faydası için tercih ettiğimiz bu teknolojik ürün doğru kullanılmadığında önemli bir risk kaynağına dönüşmektedir. Zararlarını bilsek de avantajlarından yararlanmak için yine de kullanmaya devam ediyoruz. Böylece olumlu ve olumsuz sonuçlarıyla, şaşırtıcı olmayan bir şekilde, teknoloji modern aile yaşamında etkin bir unsur haline gelmiştir (Hertlein, 2012; Rappleyea, Taylor ve Fang, 2014). İstesek de hayatımızdan uzaklaştıramayacağımız bu cihazları kontrollü kullanarak olabilecek riskleri de en aza indirebiliriz.

Phubbingin Sağlığa Etkisi

Phubbing doğrudan ve dolaylı olarak iletişimimizi etkilemeye devam etmektedir. Phubbingin ciddi etkilerinin görüldüğü önemli bir alan da sağlıktır. Telefon kullanımının zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ve sosyal etkileşim kalitesini bozucu sonuçları artık inkar edilemeyecek kadar açıktır (Baron ve Campbell, 2012; Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014). Phubbing aynı zamanda bireyleri temel ihtiyaçları doğrultusunda da tehdit eder. Telefonuyla meşgul olan birey bazı gereksinimlerini zamanında karşılamayı erteler ve bu ertelemenin tekrarlanması da fizyolojik, bilişsel ve sosyal sorunların oluşmasına sebep olur. Telefonun kötüye kullanımının fiziksel ve psikolojik sonuçları; kas-iskelet sistemi ile ilgili bozukluklar, ağrı, günlük rutinlerdeki bozulma, uyku bozuklukları, fiziksel aktivitenin azalması, stres, yoksunluk, akademik performansın azalması, yalnızlık ve iletişim becerilerindeki sorunlar, aile ve sosyal ilişkilerde değişikliklerdir (Tangmunkongvorakul vd., 2019). Phubbing ayrıca kişilerarası ilişkiler ve kişisel iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (Roberts ve David, 2016) Kişilerin buldukları ortamda phubbinge maruz kalmaları o ortamda bulunma gerekliliklerini sorgulamalarına, değersizlik hissine ve kızgınlık duygusuna sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra akıllı telefon kullanımının sıklığı ile bireylerde görülen stres ve kaygının ilişkili olduğu bilinmektedir (Karaaziz ve Keskindağ 2015). Kişilik özellikleri açısından daha nevroitik, yalnız, depresif, dışa dönük ve endişeli bireyler telefonlarını daha sık ve sorunlu şekilde kullanma eğilimindedirler (O'Connor vd., 2013; Takao, Takahashi ve Kitamura, 2009). Sorunlu akıllı telefon kullanımı geri çekilme, hoşgörüsüzlük, kompulsif davranış ve fonsiyonel bozulma ile de ilişkilidir (Lin vd., 2014; Mok vd., 2014). Bu durumun doğal sonucu olarak da teknoloji kullanımı yaşam doyumunu düşürmektedir (McDaniel ve Coyne, 2016). Bu durumda yaşamlarından doyum sağlayamayan bireyler sosyal ortamlardan alamadıkları neşeyi sanal dünyada bulmaya çalışmaktadırlar. Böylelikle aşırı telefon kullanımı insanları gerçek sosyal yaşamdan alıkoyarak davranışsal problemlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Özellikle genç bireyler ve öğrenciler üzerinde yapılan artan sayıda araştırma, akıllı telefonların aşırı kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini kanıtlamaktadır (Prasad vd., 2018). Diğer yandan, bir kişinin akıllı telefonunu kullanmasını engellemek, örneğin uyuşturucu bağımlılığında meydana gelen gerginlik gibi huzursuzluk ve yoksunluk belirtilerini ortaya çıkarmaktadır (Yayan, 2017). Ayrıca bir cep telefonunun varlığı insanın bilişsel kapasitesini azaltabilir (Ward, Duke, Gneezy ve Bos, 2017). Bununla ilgili olarak, cep telefonlarının varlığından kaynaklanan dikkat dağınıklarının yakın ilişkilerin kalitesini düşürdüğü ve kişilerarası etkileşimleri olumsuz etkilediği bulunmuştur (Misra ve Stokols, 2012; Przybylski ve Weinstein, 2012; Roberts ve David, 2016). İnsanın dikkatinin bozulması da gündelik işlerindeki performansını olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla beraberindeki insanlarla iletişimin kalitesini de düşürmektedir.

Günümüzde akıllı telefon kullanımı kişileri yalnızlığa iten bir faktör olarak da karşımıza çıkmaktadır. Sorunlu cep telefonu kullanımı ayrıca yalnızlık ile de ilişkilidir (Güzeller ve Cosguner, 2012). Aktaş ve Yılmaz (2017); Çakır ve Oğuz (2017); Kim, Cho ve Kim (2017) yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptamışlardır ve yalnızlığın cep telefonu bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu bilinmektedir (Zhang, Zhou ve Pei, 2015). Yalnız olan ve kısıtlı sosyal çevreye sahip insanlar genelde vakitlerini sanal ortamlarda geçirme eğilimindedirler. Telefonlar insanların herhangi bir yerdeki herhangi bir kişiyle iletişim kurmasını sağlayarak, sosyal etkileşimi kolaylaştırır. Bu şekilde sağlanan etkileşim sosyal fobi ve reddedilme korkusu yaşayanlar için iletişimden kaynaklanan endişeyi azaltır (Shalom, Israeli, Markovitzky ve Lipsitz, 2015). Yakın fiziksel çevredeki iletişimsel dezavantaj sanal dünyanın sunduğu iletişim seçenekleriyle giderilmeye çalışılır. Böylelikle yalnızlık duygusu azalır fakat bu durum olumlu bir sonuç değildir. Gerçek sosyal ortamlardaki insanlarla iletişim kurarak yalnızlık duygusundan uzaklaşmak en sağlıklı bir tercihtir. Sanal kullanımla insanların yalnızlıktan kurtulması ise geçici bir çözümdür ve insanların gelecekte daha büyük sorunlar yaşamasına zemin hazırlar. Bunun sonucu olarak da akıllı telefonlar insanları bir araya getirme konusundaki bariz avantajlarına rağmen, insanları birbirinden uzaklaştırmaktadır (Turkle, 2012). Bu sonuçlar da mevcut durumu en iyi şekilde açıklamaktadır.

Phubbing eğilimine sahip bireyler akıllı telefonlarını kullanamadıklarında ise meraklı, gergin, endişeli, huzursuz, mutsuz, sinirli ve depresif eğilimdedirler (Gökdağ, 2018). Bu durum phubbingin psikopatolojik bir risk faktörü olduğunu kanıtlamaktadır. Bu da bireyleri özgürleştirmeyi amaçlayan teknolojinin bu amaçtan sapabileceğini ve asıl amacına zıt bir işlevinin de olduğunu göstermektedir (Aydoğdu-Karaaslan ve Budak, 2012). Bu nedenle, akıllı telefonun özellikle çocuk ve ergenler için kullanımıyla ilgili herhangi bir kısıtlama yoksa phubbing davranışı gelecekte onlar için kaçınılmaz olacaktır. Sonuç olarak, phubbing davranışı, iletişimi olumsuz yönde etkileyen bir davranıştır ve bu problemin ciddiyetini farketmezsek, ilişkilerimize ve ruh sağlığımıza olumsuz etkisi çok daha fazla olacaktır (Gökdağ, 2018). Bu nedenle ulusal ve uluslararası önleyici hizmetlerin planlanması ve uygulanması önem arz etmektedir.

Phubbing ile Mücadele Yolları ve Önlemler

Phubbingin zararlarını önlemek için pek çok çözüm üretilebilir; fakat öncelikle yapılması gereken kişisel disiplini sağlamaktır. Davey vd., (2018) iradenin ve internet bağımlılığının phubbing üzerinde çok etkili bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle otokontrollü davranmak bu davranışı azaltmak için önemlidir. Akıllı telefon uygulamalarını işlevselleştiren en önemli teknolojik etki internettir. Bu nedenle önleyici çalışmalarda ilk atılacak adımlardan biri internet kullanımına sınır getirmek olabilir. Bu sınırlama bireylerin phubbing eğilimini azaltacak bir etki meydana getirecektir. Davey vd., (2018) telefonun eksikliğini yoğun hissetme (onsuz yapamama) duygusunun da phubbing davranışının önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir. Bu konuda da bilişsel davranışçı terapi tekniklerini kullanarak bu konuda sahip olduğumuz otomatik düşüncelerle baş edebiliriz. Ruh sağlığı konusunda hizmet veren bireyler bu yaklaşımla insanları bilgilendirerek phubbinge baş edebilmeyi kolaylaştırabilir.

Bu konuda yapılabilinecek etkili yöntemlerin öncelikle küçük yaş grubundan başlanması önem arz etmektedir. Alışkanlıklar erken yaşlarda kazanıldığı için ya da erken yaşlarda kazanılan davranışsal özelliklerin süreklilik gösterme olasılığı daha güçlü olduğundan çocuk ve ergenlerde telefon kullanımına kısıtlama getirilebilir. Ayrıca erken yaşta verilen eğitimler daha kalıcı etki bırakmaktadır. Sorunlu telefon kullanımının meydana getirdiği zarar kısa zamanda anlaşılmadığı için okullarda, ailede ve sosyal çevrede yetişkin insanların bu konuda bilinçlendirici bir tutum sergilemesi önemlidir. Özellikle çocuğun telefonu kullanması konusunda birincil faktör olan ebeveynlerin dikkatli olması gerekmektedir. Okullarda öğretmenlerin uyguladıkları rehberlik hizmetlerine bilinçli telefon kullanımı konusunun da dahil edilerek bilinçlendirici etkinliklerin yapılması önem arz etmektedir. Yetişkinler olarak eğitsel bir tutum sergilemenin yanı sıra kazandırmak istediğimiz beceriyle ilgili rol model olmak daha kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca değerler eğitimi kapsamında kazandırılacak empati gibi beceriler bireylerin phubbing tutumunu azaltabilir. Empati değerinin yüksek olması phubbing eğilimi üzerinde azaltıcı bir etkiye bulunabilir. Phubbing davranışı yalnızlık, mutsuzluk, depresif olma gibi negatif duygusal özelliklerle de ilişkili bir kavram olduğu için sosyal yaşamının kalitesini ve etkileşim süresini artırıcı faaliyetlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi bireylerin telefon uygulamalarına olan ilgisini azaltarak onları bu davranışsal problemden uzaklaştırabilir. Böylelikle birey sanal dünyanın sunduğu alternatifler yerine gerçek sosyal yaşamın içine dahil olmayı tercih edebilir.

SONUÇ

Değişen zaman pek çok yeniliği de beraberinde getirmektedir. Gelişen teknolojinin sonucu olarak ortaya çıkan pek çok icat günlük hayatımızın bir parçası olmuştur. Kullandığımız her teknolojik cihaz az ya da çok sosyal yaşamımızda etkilidir. Günümüzde insan yaşamının ayrılmaz bir parçasına dönüşen telefonlar hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Hayatı kolaylaştıran, hızlandıran ve de hayata eğlence katan bu cihaz uygun kullanılmadığında bazı sorunlar oluşturması da kaçınılmaz olmuştur. Akıllı telefonlar günümüzde çok donanımlı cihazlar haline gelmiş ve pek çok işlemi yapabilecek özelliğe sahiptir. Mobil internetin de yaygın bir şekilde kullanımı ile adeta bağımlılık diye tanımlayabileceğimiz sürekli ilgilenilen bir obje haline gelmiştir. Akıllı telefonlar; oyun, internet, sosyal medya ve pek çok sanal uygulamanın kullanımına izin verme-

siyle çoğu insanın özellikle de genç neslin vazgeçilmezi haline gelmiştir. Çok donanımlı ve kullanımı keyifli ve de avantajları olan bu cihaz insanlara pek çok kolaylığı sunarken sınırları korumakta zorlanan kullanıcılar ve bu kişilerin sosyal çevresi için önemli bir sorun kaynağı haline gelmektedir. Kullanıcılar akıllı telefonlarında çok fazla meşgul olurken buldukları sosyal çevredeki insanları ihmal etmekte ve onları kasıtlı ya da kasıtsız görmezden gelebilmektedirler. Bu da doğal sosyal çevre ile olan iletişimin kalitesini bozmaktadır. Bireyler akıllı telefonları ile meşgul olurken fiziksel olarak buldukları ortamdaki insanlara odaklanmazlar ve zihinleri odaklandığı uygulama ile meşguldür. Bu durum da sosyal yaşamın kalitesini bozar ve aynı zamanda bireyin beraberindeki insanlarla olan iletişimde sorunlar oluşturur. Çünkü kimse iletişim kurduğu birey tarafından umursanmamaktan hoşlanmaz. Bu nedenle sosyal yaşamın kalitesini düşüren ve ilişkilerde soruna dönüşen bu davranışsal problemin oluşmaması için farkındalık oluşturulmalı ve duyarlı olunmalıdır. Bu davranışsal problem ilişkilerimizde ve iletişimimizde etkin bir faktöre dönüşmüştür. Telefonlara olan ihtiyacımız nedeniyle bu davranışsal problemi engelleyemsek de azaltabilir ve de zararlarını en aza indirebiliriz. Bu konuda herkes farkındalık sahibi olmalı ve duyarlı davranmalıdır. Herkes; evde, iş yerinde, sosyal mekânlarda kısacası insanın bulunduğu her yerde bu sorunla karşılaşabilir. Bu nedenle toplumu oluşturan her bir bireyin bu konuda sorumluluk alması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Abeele, M.M.V., Antheunis, M.L. & Schouten, A.P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04>.
- Abel, P.J., Buff, C.L. & Burr, S.A. (2016). Social media and fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14, 34–44.
- Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H. & Lessmann, S. (2017). *To Phub or not to Phub: Understanding off-task smartphone usage and its consequences in the academic environment*. (No. 87717). In Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems (ECIS), Guimarães, Portugal, June, 5-10, 1984-1999.
- Akçay, D. (2013). *The effects of interaction design in mobile publishing: Research on newspaper web pages compality to mobile devices*. Doktora Tezi. Yeditepe University Graduate Institute Of Social Sciences Sciences, Yeditepe University, İstanbul.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Anderson, M. (2015). Technology device ownership: Pew Research Center. Erişim Adresi: <http://pewinternet.org/2015/10/29/technology-deviceownership-2015/>. 01.06.2019 tarihinde erişildi.
- Aydoğdu-Karaaslan, İ., & Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4548-4525.
- Baron, N.S., & Campbell, E.M. (2012). Gender and mobile phones in cross-national context. *Language Sciences*, 34(1), 13-e27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.langsci.2011.06.018>.
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J. & Van der Linden, M. (2014). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(5), 460-468.. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1910>.
- Broadbent, S. (2016). *Intimacy at Work: How digital media bring private life to the workplace*. New York: Routledge.
- Chotpitayasonndh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K.M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6), 304-316.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B. & Grant, D. M. (2011). “I luv u:!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations, 60*(2), 150–162.
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(1), 418-429.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S.K., Singh, J.V., Singh, N., Blachnio, A. & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal Of Family & Community Medicine, 25*(1), 35-42.
- Geser, H. (2004). Towards a sociological theory of the mobile phone. http://socio.ch/mobile/t_geser1.pdf adresinden erişildi (25.05.2019).
- Gökdağ, R. (2018). *Which One Has Priority in Interpersonal Communication? Individual or Mobile Phone.* (Ed. Oze, N.). Public Relations & Communication Studies,(9-20). London: IJOPEC Publication.
- Grant J.E., Potenza M.N., Weinstein A. & Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 233-241.
- Güzeller, C.O. & Cosguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*, 205–211.
- Haigh, A. (2015). *Stop phubbing.* Erişim Adresi: <http://stopphubbing.com> 20.04.2019 tarihinde erişildi.
- Han, S., Min, J. & Lee, H. (2015). Antecedents of social presence and gratification of social connection needs in SNS: A study of Twitter users and their mobile and non-mobile usage. *International Journal of Information Management, 35*(4), 459-471.
- Hawkins, B.P., & Hertlein, K.M. (2013). Treatment strategies for online role-playing gaming problems in couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 12*(2), 150-167. <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.779100>.
- Hertlein, K.M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations, 61*(3), 374-387.
- Jones, T. (2014). Students’ cell phone addiction and their opinions. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 5*(1), 74-80.
- Karaaziz, M., & Keskindağ, B. (2015). “I love my smartphone”: A review study of smartphone addiction and related psychological risk factors, *Bağımlılık Dergisi, 16*(2), 78-85.
- Kelly, L., Miller-Ott, A.E. & Duran, R.L. (2017). Sports scores and intimate moments: An expectancy violations theory approach to partner cell phone behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication, 81*(5), 619-640. doi:10.1080/10570314.2017.1299206.
- Kim, E., Cho, I. & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression, *Asian Nursing Research, 11*(2), 92-97.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. In Twenty-fourth European Conference on Information Systems (ECIS), Istanbul, Turkey.
- Kruger, D.J., & Djerf, J.M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 19*(1), 56–59.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(9), 3528–3552, <http://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- Lee, J., & Shrum, L.J. (2012). Conspicuous consumption versus charitable behavior in response to social exclusion: A differential needs explanation, *Journal of Consumer Research, 39*(3), 530– 44.

- Lee, Y., Chang, C., Lin, Y. & Cheng, Z. (2014). The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>.
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633–639.
- Lin, Y.H., Chang, L.R., Lee, Y.H., Tseng, H. W., Kuo, T.B. & Chen, S.H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>.
- Macquarie Dictionary (2013). Erişim adresi: <https://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/phubbing.html>. 30.05.2019 tarihinde erişildi.
- McDaniel, B.T., & 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>.
- McDaniel, B.T., & Radesky, J.S. (2017). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.
- Mead, N.L., Baumeister, R.F., Stillman, T.F., Rawn, C.D. & Vohs, K.D. (2011). Social exclusion causes people to spend and consume strategically in the service of affiliation. *Journal of Consumer Research*, 37(5), 902-919.
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44, 737–759.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J. & Yuan, M. (2014). The iphone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298.
- Mok, J.Y., Choi, S.W., Kim, D.J., Choi, J.S., Lee, J., Ahn, H. & Song, W.Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817-828. <http://dx.doi.org/10.2147/NDT.S59293>.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 175-182.
- O’Connor, S.S., Whitehill, J.M., King, K.M., Kernic, M.A., Boyle, L.N., Bresnahan, B.W. & Ebel, B.E. (2013). Compulsive cell phone use and history of motor vehicle crash. *Journal of Adolescent Health*, 53(4), 512-519.
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M. & Irani, P. (2016, June). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. In *Proceedings of the 2016 ACM Conference on Designing Interactive Systems* (pp. 1315-1327). ACM.
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının oyalanma amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 6(12), 106-130.
- Palackal, A., Mbatia, P., Dzorgbo, D.B.S., Duque, Y.B., Ynalvez, M. & Shrum, W. (2011). Are mobile phones changing social networks? A longitudinal study of core networks in Kerala. *New Media & Society*, 13(3), 391-410.
- Pew Araştırma Merkezi Erişim Adresi: <https://www.pewinternet.org/2019/06/13/mobile-technology-and-home-broadband-2019/> 26.05.2019 tarihinde erişildi.
- Prasad, S., Harshe, D., Kaur, N., Jangannavar, S., Srivastava, A., Achanta, U., Khan, S. & Harshe, G.A (2018). Study of magnitude and psychological correlates of smartphone use in medical students: A pilot study with a novel telemetric approach. *Indian journal of psychological medicine, Indian J. Psychol. Med.*, 40(5), 468–475.
- Przybylski, A.K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. doi: 10.1177/0265407512453827.

- Rainie, L. (2012). Two-thirds of young adults and those with higher income are smartphone owners. Pew Internet & American Life Project (September 11, 2012). Erişim adresi: <https://www.pewinternet.org/2012/09/11/smartphone-ownership-update-september-2012/>.
- Ranie, L., & Zickuhr, K. (2015). Americans' views on mobile etiquette. Pew Research Center. Erişim adresi: <http://www.pewinternet.org/2015/08/26/americans-views-onmobile-etiquette/>. 13.04.2019 tarihinde erişildi.
- Rappleyea, D.L., Taylor, A.C. & Fang, X. (2014). Gender differences and communication technology use among emerging adults in the initiation of dating relationships. *Marriage & Family Review*, 50(3), 269-284. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.879552>.
- Richmond, V.P., McCroskey, J.C. & Hickson, M.L. (2008). *In Nonverbal behavior in interpersonal relations*. Boston, MA: Pearson. Education, Inc.
- Roberts, J.A., & David, M.E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O. & Lipsitz, J.D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face-to-face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202--208.
- Shellenbarger, S. (2013). *Secrets of effective office humour*. Wall street journal, August 13. Erişim adresi: <https://www.wsj.com/articles/secrets-of-effective-office-humor-1376436011> 16.04.2019 tarihinde erişildi.
- Silk, J.S., Stroud, L.R., Siegle, G.J., Dahl, R.E., Lee, K.H. & Nelson, E.E. (2012). Peer acceptance and rejection through the eyes of youth: pupillary, eye tracking and ecological data from the Chatroom Interact task. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 93-105. doi:10.1093/scan/nsr044
- Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behavior. *Behavior & Information Technology*, 24(2), 111–129.
- Statista. (2019a). *Number of smartphone users worldwide from 2019 to 2023 (in billions)*. Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/218984/number-of-global-mobil-users-since-2010/>. 12.04.2019 tarihinde erişildi.
- Statista. (2019b). *Number of smartphone users in Turkey from 2017 to 2023 (in millions)*. Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/467181/forecast-of-smartphone-users-in-turkey/> 12.04.2019 tarihinde erişildi.
- Takao, M., Takahashi, S. & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P.M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S.P. & Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PLoS one*, 14(1), e0210294.
- Tong, S.T. & Walther, J.B. (2011). *Relational maintenance and CMC*. In K. B. Wright & L. M. Webb (Eds.), *Computer-mediated communication and personal relationships* (pp. 98–118). New York: Peter Lang Publishing.
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Walther, J.B., Van Der Heide, B., Kim, S. Y., Westerman, D. & Tong, S. T. (2008). The role of friends' appearance and behaviour and evaluations of individuals on Facebook: are we known by the company we keep? *Human Communication Research*, 34(1), 28-49.
- Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A. & Bos, M.W. (2017). Brain Drain: The mere presence of One's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140-154.

Wirth, J.H., Sacco, D.F., Hugenberg, K. & Williams, K.D. (2010). Eye gaze as relational evaluation: Averted eye gaze leads to feelings of ostracism and relational devaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(7), 869-882. doi:10.1177/0146167210370032.

Yayan, E.H., Arikan, D., Saban, F., Gürarşlan Baş, N. & Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the correlation between internet addiction and social phobia in adolescents. *Western Journal of Nursing Research.*, 39(9), 1240–1254.

Young, K. (2017). *98% of gen Z own a smartphone*. Erişim adresi: <http://blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/98-percent-of-gen-z-own-a-smartphone/>.13.04.2019 tarihinde erişildi.

Zhang, Y., Zhou, Y. & Pei, T. (2015). Mediating effect of loneliness on relationship between interpersonal adaptation and mobile phone addiction in college students. *Chinese Mental Health Journal*, 10, 774-779.

EXTENDED ABSTRACT

Changing time brings with it many innovations. Many inventions that have emerged as a result of developing technology have been a part of our daily lives. One of the many conveniences of technology is speeding up communication. In our age, people communicate with all the people they interact with with the help of technology. Because nowadays this is inevitable. Numerous studies have also shown that people use technology to engage in social interaction with others. In today's society, there is almost no use of technology and our phones have become connected with our social environment. At any moment, everyone seems to be close at hand. We can share with our interlocutors instantly without delaying anything we want to say. Every technological device we use is more or less effective in our social lives. Today, telephones, which have become an inseparable part of human life, have become indispensable in our lives. It is inevitable that this device, which makes life easier, accelerates and adds entertainment to life, causes some problems when not used properly. Smart phones have become very equipped devices today that have the capability to do many operations. With the widespread use of mobile internet, it has become an object of constant interest which we can define as addiction. Smartphones have become indispensable for most people, especially the younger generation, as they allow the use of games, the Internet, social media and many virtual applications. It is well-equipped, pleasant to use and offers many advantages to people while becoming an important problem for users and their social environment. A form of abuse or overuse of smartphones resulting in problematic internet use has led to the emergence of an increasingly common problem area, expressed as phubbing, rather than increasing social interactions. Phubbing has taken its place in the world literature as a behavior that ignores the other person by focusing on the phone instead of chatting in a social environment. While users are too busy on their smart phones, they neglect people in their social environment and can ignore them intentionally or unintentionally. This deteriorates the quality of communication with the social environment. When individuals engage with their smart phones, they do not focus on people in their physical environment. Because their minds are busy with the practice they focus on. This situation deteriorates the quality of social life and at the same time creates problems with the individual's communication with people. Phubbing behavior, which people are used to seeing now, can be seen everywhere in today's modern society. This prevalence will also affect social processes closely because technology has a rapidly growing effect on relationships. Technology is a product that we have included in our lives in order to facilitate our communication, but the problems it brings are too large to be ignored. In spite of everything, our phones, which have become an important object in human life, have turned from simple technological devices into a social object due to their social functions. Even though we know the damage, we still use it to take advantage of its advantages. This shows that we do not have the possibility to give up our phones. Although our relatives are not with us, we do not disconnect them by receiving their

written or voice messages, but we also endure the problems it brings. Today, the use of smart phones is also a factor that pushes people to loneliness. Problematic cell phone use is also associated with loneliness. In the studies conducted, it was found that there was a positive significant relationship between loneliness and smartphone addiction. It is seen that phubbing causes many problems. The desire for social relations wherever man exists is our basic and universal need. As human beings, we have an innate desire to belong, to draw attention and to be appreciated. But phubbing paves the way for a communication environment where people don't care about each other. When a person is ignored, he cannot make sense of his presence in his environment. Because no one likes not to be cared for by the person he communicates with. For this reason, awareness and sensitivity should be developed in order to prevent this behavioral problem which causes problems in relations and decreases the quality of social life. This behavioral problem has turned into an effective factor in our relationships and communication. Although we cannot prevent this behavioral problem due to the need for telephones, we can reduce and minimize the damage. Everyone should be aware of this issue because this problem is likely to occur in everyone's home, at work, in social places, wherever people are. For this reason, each individual constituting the society should take responsibility in this matter.