

Modern Çağın Bütünsel Teknolojik Bağımlılığı: Phubbing Holistic Technological Addiction of Modern Age: Phubbing

Faruk Caner Yam¹ , Tahsin İlhan¹ 

Öz

Son zamanlarda teknoloji bağımlılığı ve türleri günümüz insanların en büyük sorun alanlarından birini oluşturmaktadır. Bu sorun türleri öncelikli olarak internet ve oyun bağımlılığı iken, akıllı telefonun gelişimi ile yeni bir boyut kazanmıştır. Bireyler akıllı telefonları sayesinde tüm teknolojik hizmetleri her an ulaşılabilir hale gelmişlerdir. İlerleyen süreçte akıllı telefon teknolojisindeki gelişmelere ve bireylerin kullanım yoğunluklarının artması ile akıllı telefon bağımlılığı olarak kavramsallaştırılan yeni bir sorun alanı oluşmuştur. Yakın zamanda ise akıllı telefon bağımlılığı ile açıklanmakta zorlanılan bu durum için İngilizce phone (telefon) ve snubbing (yok sayma, kötüye kullanma) kelimelerinden oluşan Phubbing kavramı ile ifade edilmeye başlamıştır. Bu çalışmada phubbing kavramının bileşenleri ve dinamikleri olan internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofibi, netlessfobi kavramları açıklanarak ilgili alan yazına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Bağımlılık, teknoloji, akıllı telefon, sosyal gelişim, phubbing

Abstract

Recently, technology addiction and its types are one of the biggest problem areas of today's people. These types of issues have primarily gained a new dimension with the development of the smartphone while internet and gaming addiction and social media addiction. Individuals have become able to access all technological services at any time thanks to their smartphones. In the following period, a new problem area, called smartphone addiction, has been created with the improvements in smart phone technology and the intensity of usage of individuals. After these developments, it has been seen that smartphone addiction affects the social communication of people negatively and individuals focus on their smartphones instead of communicating in social environments. For this situation, which is difficult to explain by smartphone addiction, the concept of phubbing, which consists of the words phone and the word snubbing, has been developed. In this study, it is aimed to contribute to the related literature by explaining the components and dynamics of phubbing concept, internet addiction, game addiction, social media addiction, smartphone addiction, fear of abductions, nomophobia and netlessphobia.

Keywords: Addiction, technology, smart phone, social development, phubbing

¹ Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat

✉ Faruk Caner Yam, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Adalet Meslek Yüksek Okulu, Tokat, Turkey
farukcaneryam@hotmail.com

Geliş tarihi/Received: 09.04.2019 | Kabul tarihi/Accepted: 24.05.2019 | Çevrimiçi yayım/Published online: 07.09.2019

TEKNOLOJİ, günümüz insan hayatının her alanına girmiş durumdadır (Meral 2018, Pendergrass 2017, Anlı ve Taş 2018). Teknolojik gelişmelerin getirmiş olduğu yenilikler, insanların günlük hayatlarını kolaylaştırmakta ve değişen dünya koşullarına uyumu sağlamasına katkı sağlamakla birlikte (Chayko 2008, Çakır ve Oğuz 2017, Davey ve ark. 2018) yeni neslin en büyük sorun alanlarından birisi olan teknoloji bağımlılığını ortaya çıkarmıştır (Demirci ve ark. 2014, Pugh 2017, Wang ve ark. 2017). Madde bağımlılığına benzer belirtilerle (yoksunluk çekme, ulaşma arzusu vb.) neden olan teknoloji bağımlılığı, zaman içerisinde internet, sosyal medya ve bilgisayar bağımlılığı gibi farklı alanlarda kendisini göstermiştir. Özellikle akıllı telefonların ortaya çıkması ile birlikte teknoloji temelli tanımlanan bağımlılık türlerine ait belirtilerin birlikte görüldüğü bağımlılık türüne de phubbing (sosyotelizm) adı verilmiştir (Karadağ ve ark. 2016).

Bu çalışmanın amaçlarından biri phubbing kavramını kuramsal olarak açıklamak ve bu bağımlılık ile ilişkili olan faktörleri (Karadağ ve ark. 2016, Al-Saggaf ve ark. 2018) açıklamaktır. Ayrıca phubbing bireyler üzerindeki etkilerini üzerinde yapılan bazı çalışmaların sonuçlarını inceleyerek, ergenler başta olmak üzere diğer gelişim dönemindeki bireyler üzerindeki olası olumsuz etkilerine dikkat çekmek ve ilgili alan yazına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Teknolojinin neden olduğu bağımlılık türleri

Özellikle bilgisayar ve internet teknolojisindeki gelişmelerle birlikte, dünyanın birçok yerindeki bireyler birbirleriyle daha yoğun bir şekilde iletişime başlamış ve istedikleri bilgilere çok hızlı bir şekilde erişme fırsatı elde etmişlerdir (Chayko 2008, Karadağ ve ark. 2015). Ancak bu ilerlemeler yeni sorun alanlarının oluşmasına neden olmuştur (Nazir ve Pişkin 2016). Bu sorun ilk zamanlarda karşımıza bilgisayar ve oyun bağımlılığı (Grüsser ve ark. 2006, Horzum ve ark. 2008, Weinstein 2010, Taylan ve Işık 2015, Anlı ve Taş 2018, Hazar ve ark. 2018) olarak karşımıza çıkmışken, yakın zamanda çeşitli sosyal paylaşım araçlarının (facebook, twitter, instagram vb.) gelişimi ile birlikte sosyal medya bağımlılığı diğer bağımlılık türlerine eklenmiştir (Leung 2004, Malita 2011, Andreassen ve ark. 2012, Lee 2012, He ve ark. 2017, Oberst ve ark. 2017, Aktan 2018, Egüz ve ark. 2018).

Günümüzde internetin sağladığı fırsatlar ve sosyal medya araçları akıllı telefonlar ile bir arada sunulması bu cihazların diğer teknolojik cihazlara göre daha fazla kullanılmasına neden olmuştur. Dijital dünyadaki verileri düzenli olarak yayınlayan “We Are Social”ın raporuna göre telefonda internet kullanım oranı son beş yılda %48 oranında artmıştır (Kemp 2019). Aynı raporun 2019 Ocak ayı verilerine göre ortalama internet kullanımını tüm cihazlarda 48 saat iken bu kullanımın yarısına yakını akıllı telefonlar ile olmaktadır. Akıllı telefonların yoğun kullanımına bağlı olarak son zamanlarda iki yeni bağımlılık türü tanımlanmıştır: akıllı telefon bağımlılığı ve phubbing. Phubbing kavramı ilk olarak 2013 yılında Avustralya Ulusal Sözlüğünde tanımlanmış ve bireyin dikkatini akıllı telefona vererek, sosyal ortamdaki diğer bireylerle iletişime kurmaması olarak tanımlanmıştır (Nazir ve Pişkin 2016) ve akıllı telefon bağımlılığından daha kapsamlı bir tanımlamayı içermektedir. Bu kavram İngilizcedeki phone (telefon) ve snubbing (yok sayma, kötüye kullanma) kelimelerin türetilmiştir.

Oyun bağımlılığı

İnternet ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte çevrim içi içerik ürünleri gelişmeye ve in-

sanların hizmetine sunulmaya başlamıştır. Bireyler bu çevrimiçi içeriklerle hem eğlenceli vakitler geçirmekte hem de bazı eğitsel süreçlere dahil olabilmektedirler. Eğlendirirken bir şeyler öğreten oyunlar teknolojinin gelişimi ile birlikte içerik ve türü açısından farklı bir yöne doğru kaymaya başlamıştır (Çankaya ve Ergin 2015). Sanal dünyada oyun oynayarak geçirilen süresindeki artışlar bu durumu patolojik bir hal almasına neden olmuştur (Kıran 2013, Aydoğdu Karaaslan 2015). Oyun oynama ihtiyacının, giderek sanal ortamdaki karşılama ile birlikte oyun bağımlılığı olarak isimlendirilen yeni bir sorun alanını ortaya çıkarmıştır (Ayas ve Horzum 2017).

Oyun bağımlılığı teknolojik bağımlılığının getirmiş olduğu bir bağımlılık türüdür. Daha önce yapılan çalışmalarda oyun bağımlılığı internet bağımlılığının bir türü olarak tanımlanmaktaydı (Young ve ark. 1999). İnternet bağımlılığı ile oyun bağımlılığı birbiriyle sürekli ilişki halindedir (Ng ve ark. 2005, Kim ve ark. 2010, Günüş 2015). Oyun bağımlısı olan birey sürekli olarak çevrim içi oyun oynamayı düşünmekte ve günlük zamanının çoğunu internet üzerinden oyun oynayarak geçirmektedir (Brunborg ve ark. 2014, Andreassen ve ark. 2016). Bu durum bireylerin sosyal ilişkilerini zedelemektedir.

Oyun bağımlılığının, bireylerde obsesyonlara neden olduğu (Andreassen ve ark. 2016), akademik başarıyı düşürdüğü ve depresyonu arttırdığı (Lemmens ve ark. 2009, Festl ve ark. 2013, Brunborg ve ark. 2014) ifade edilmiştir. Ayrıca yapılan başka bir çalışmada (Ferguson 2015) bu bağımlılığa sahip bireylerde saldırgan tavırların geliştiği, dikkat eksikliğinin oluştuğu ve prososyal davranışlarında azalmaların meydana geldiği rapor edilmiştir. Oskenbay ve arkadaşları (2016) aşırı oynanan bilgisayar oyunlarının bireylerdeki psikolojik travmalara neden olduğunu ifade etmişlerdir. Sonuç olarak aşırı bilgisayar ve çevrim içi oyun oynamak yukarıdaki çalışmada ifade edildiği gibi bireyler üzerinde çok fazla olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

İnternet bağımlılığı ve netlessfobi

İnternet teknolojisi sayesinde insanlar, bilgisayarlarını iletişim, alış-veriş, çeşitli bilgilere erişme gibi birçok işlemler için kullanır hale gelmiştir. Daha sonraları bireylerin internet vasıtası ile gerçekleştirmiş oldukları işlemlerin sayısı artmış ve insanlar arasında internet kullanımını daha fazla yoğunluk kazanmıştır. Beraberinde ise bireylerin internet kullanım düzeylerini kontrol edememeleri sonucunda internet bağımlılığı olarak tanımlanan bir bağımlılık türü gelişmiştir (Goldber 1996, Caplan 2002, Shapira ve ark. 2003). İnternet bağımlılığı yaşayan bireylerde internetten uzaklaşmama, internette geçirdiği sürenin farkında olmama, internet kullanımını ile ilgili obsesyonlar ve bu konuda dürtüsel davranma gibi durumlara rastlanmaktadır (Young 1996, Young 1998, Beard ve Wolf 2001, Wolak ve ark. 2003, Young 2004).

Alan yazında internet bağımlılığını tanımlaması için çeşitli kriterler öneren araştırmacılar bulunmaktadır. İlk olarak Goldberg (1996) madde bağımlılığı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı tanı kriterleri geliştirmiştir. Ardından Young (1996) ve Griffiths (1999) internet bağımlı davranışları için aşırı zihinsel uğraş, internette bağlı kalma süresinde artış, bırakma konusundaki başarısız girişimler, yoksunluk davranışları, okul ve iş başarısında düşüşler, internete ulaşmadığında ani duygu değişimleri gibi bazı bağımlılık göstergesi olan davranışlar tanımlamışlardır. Beard ve Wolf (2001) tüm bu çalışmalardan hareketle interneti aşırı kullanma, internette planladığı süreden fazla kalma, internette iken süre algısını yitirme, internet kullanımını kontrol edememe, internetten yoksun kaldığında sinirlilik ve saldırganlık hali şeklinde internet bağımlılığına ilişkin

tanı kriterlerinin güncellemişlerdir.

Tanı kriterleri geliştirme çalışmalarının yanında internet bağımlılığının dinamiklerinin anlaşılabilmesi için çeşitli ölçme modelleri hazırlanmıştır. Douglas ve arkadaşları (2008) içsel motivasyonlar ve gereksinimler başlıklı bir model geliştirmişlerdir. Bu modelde internetin bireyler için çekici yönlerinin onlarda internet bağımlılığını geliştirdiğini ve bu yönlere dikkat edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Yine başka bir çalışmada (Tao ve ark. 2010) tanı kriterlerini belirtir, işlevsellikte bozulma, süre, günlük gereksiz kullanım ve dışlama şeklinde ayrımlar yaparak, internet bağımlılığı için çoklu tanısal bir model ortaya koymuşlardır. Yapılan çoğu çalışmada internet bağımlılığına bir bağımlılık türü olarak açıklama getirilmesine rağmen, bir kısım araştırmacılar internette kullanılan içeriğe ve geçirilen süreye göre problemlili internet kullanımı kavramını (Davis 2001, Caplan 2002, Shapria ve ark. 2003) tercih etmektedirler.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda yoğun internet kullanımının bireylerin depresyon (Kraut ark. 2002, Kim ve ark. 2006, Jan ve ark. 2008, Akın ve İskender 2011, Liang ve ark. 2016, Dieris-Hirche ve ark. 2017) ve yalnızlığı arttırdığı (Ang ve ark. 2019, Durualp ve Çiçekoğlu 2013, Yao ve Zhong 2014, Puri ve Sharma 2016, Çakır ve Oğuz, 2017), sosyal etkileşimlerini (Suhail ve Bergees 2006) azalttığı rapor edilmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı ile bireylerin uyku ve yeme düzenleri, umut (Şimsek ve ark. 2017) ve akademik başarıları (Young 1999, Custer 2016) arasından negatif bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir.

İnternet bağımlılığın insanların tüm gelişim alanları üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında farklı sorun alanlarının (netlesfobi, nomofobi, fomo vb.) oluşmasına neden olmaktadır. Günümüzde internet bağımlılığı başlığı altında yeni bir sorun alanı olarak "netlessfobi" kavramı tanımlanmaktadır. Netlessfobi, bireylerin internetsiz kalma korkusu olarak kavramsallaştırılmaktadır (Güney 2017). Netlessfobik bireylerin her gittiği ortamda internet bağlantısı arama, kısa sürelerde bile internetsiz duramama, internet olmadığında hayatın duracağı gibi düşüncelere sahip olma ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmaya yönelik korkular sahip oldukları görülmektedir (Öztürk 2015). Sonuç olarak internet bağımlılığı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan bağımlılık türlerinin insanlar üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu

Sosyal medya günümüzde bilgiye ulaşmada ve toplumsal hayatta bireylerin çeşitli sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için başvurulmuş bir kaynak durumundadır. Haberleşme, iletişim, sosyal paylaşım, oyun ve birçok benzeri öğeyi içerisinde barındıran sosyal medya çağımızın en büyük kitle iletişim araçlarından birini oluşturmaktadır (Aktan 2018). İnternet bağımlılığı kapsamında ele alınan sosyal medya bağımlılığı, insanların internet üzerinde bulunan kitle iletişim araçları ile sosyal medya paylaşım sitelerini aşırı derecede kullanımı sonucu ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Diğer bir ifade ile sosyal medya bağımlılığı; sosyal medyanın aşırı kullanılması, kullanma isteğinin durdurulamaması, sosyal medya kullanmadığı durumlarda hissedilen fiziksel ve duygusal sorunlar yaşaması, günlük aktivitelerinin ve sosyal ilişkilerinin zarar görmesi ve kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Griffiths ve Szabo 2014, Ryan ve ark. 2014, Van den Eijnden ve ark. 2016). Bu sistem içerisinde bireyi teşvik eden (takipçi kazanma), pekiştiren (beğeni alma), eğlendiren (grup oyunları, video paylaşımları) gibi birçok bağımlılığı destekleyici ve motivasyon

sağlayıcı faktörler bulundurmaktadır (Balcı ve Ayhan 2007, Küçük Kurt ve ark. 2009). Bundan dolayı sosyal medya bağımlılığı bireylerde hızlı bir şekilde gelişebilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefonun gelişimi ile hızla artmıştır. Sürekli telefonu ile bir arada olan bireyler sosyal medya araçlarını takip edebilmektedir. Diğer bir ifade ile önceleri bireyler sosyal medya paylaşım sitelerini kullanabilmek için bir bilgisayar ve internete ihtiyaç duyarken, günümüzde akıllı telefonları sayesinde tüm teknolojik imkânlarla tek bir cihaz ile erişim fırsatı elde etmişlerdir. Bu süreç içerisinde bireyleri sanal dünyayı, gerçek hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline getirerek, fiziki iletişim ve paylaşımından çok çevrimiçi iletişim ve paylaşımı tercih eder hale gelmişlerdir. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının depresyon (Pantic ve ark. 2012, Kırçaburun 2016, Woods ve Scott 2016), narsizim (Andreassen ve ark. 2016), kaygı (Karaiskos ve ark. 2010, Meena ve ark. 2018), internet bağımlılığı (Kuss ve ark. 2016), yalnızlık (Sharabi ve Margalit 2011, Bonetti ve ark. 2010, Savcı 2016), sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (Oberst ve ark. 2016) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken, iyi oluş (Brooks 2016), öz saygı (Wilson ve ark. 2010), uyku düzeni (Woods ve Scott 2016), yaşam doyumlari (Balcı ve Koçak 2017) ve akademik başarı ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığıyla birlikte bireylerdeki sosyal medya bağımlılığını güçlendiren bir olgu olan “gelişmeleri kaçırma korkusu” kavramını tanımlanmıştır. İngilizcede “fear of missing out” (FOMO) olarak tanımlanan bu kavram, insanların sürekli takip ettikleri sosyal medyadaki güncellemelerden habersiz kalması ve onları kaçırma korkusu olarak ifade edilmektedir (Fox ve Moreland 2015). Bu korkuyu yaşayan bireyler “Abaca bir şey kaçırdım mı veya şuan sosyal medyada neler konuşuyor” kaygısı ile sürekli olarak tablet ve telefonlarını kontrol eder hale gelmiştir (Aydın 2018). Ayrıca bu korku nedeniyle bireylerin sosyal medya bağımlılıkları ilerleyen süreçte daha güçlü hale gelebilmektedir. Konu ile ilgili yapılan bir çalışmada bu korkuyu taşıyan bireylerin kendileri günlük hayatta yalnız hissettikleri ifade edilmektedir (Dossey 2014). Diğer bir çalışmada (Hoşgör ve ark. 2017) bu korkuya sahip bireylerin günde en az yedi saat sosyal medyada geçirdikleri ve telefonlarının şarjlarının bitmesinden endişe duydukları sonucunu rapor etmişlerdir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi

Akıllı telefon öncesi insanlar mobil telefonlarını daha çok görüşme kısa mesaj ve basit haberleşme yazılımlarını kullanmak için kullanıyorlardı (De Pasquale ve ark. 2015, Oğuz ve Çakır 2017). Günümüzde ise akıllı telefonun hayatımıza girmesiyle birlikte, bu teknolojik öğelere kolaylıkla ulaşmaya başlanılmıştır (Tekin ve ark. 2014, Randler ve ark. 2016, Çelik ve ark. 2017, Soni ve ark. 2017). Bu sayede insanlar akıllı telefonları yoluyla internete girebilmekte, oyun oynayabilmekte, sosyal medyayı sürekli takip edebilmektedir.

Akıllı telefonlar her ne kadar bir iletişim ve eğlence aracına dönüşse de aşırı kullanımıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı olarak ifade edilen yeni bir bağımlılık türü tanımlanmıştır (Geser 2006, Powers 2010, Kwon ve ark. 2013, Meral 2018). Akıllı telefon bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalarda bu bağımlılık türünün bireylerin sosyal kaygı (Van Deursan ve ark. 2015, Yılmaz ve ark. 2015), sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu (Hoşgör ve Tandoğan 2017, Franchina ve ark. 2018), nomofobi (Adnan ve Gezgin 2016, Sırkaya 2018), phubbing (sosyotelizm) (Karadaş ve ark. 2015, 2016, Da-

vey ve ark. 2018,), bağlanma problemi (Yücelten 2016), utangaçlık (Deniz 2014), yalnızlık (Çakır ve Oğuz 2017, Çelik ve ark. 2017), depresyon (Demirci 2015), uyku problemi (Landler ve ark. 2016, Soni ve ark. 2017) gibi durumlara yol açtığı ortaya konulmuştur.

Akıllı telefonların bağımlılık düzeyinde kullanımı ile birlikte bir semptom olarak da adlandırılabilir. Nomofobi olgusu tanımlanmıştır. Nomofobi, bireylerin herhangi bir sebeple telefonlarından ayrı kalmaya yönelik hissettikleri kaygı ve korku durumu olarak tanımlanmaktadır (King ve ark. 2013, Bragazzi ve Puente 2014). Başka bir ifadeyle nomofobi, insanların akıllı telefonlarına ulaşamadıklarında veya bu cihazla iletişim kuramadıklarında hissettikleri kaygıdır (Erdem ve ark. 2017). Bu kavram ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de Posta İdaresi tarafından yapılan bir çalışmanın sonucunda ortaya çıkmıştır. Katılımcıların %53’ünün akıllı telefonlarını kaybettiklerinde, bataryaları bittiğinde veya kapsama alanı dışında olduklarında kendilerini rahatsız hissettiklerini bildirmişlerdir (Bahi ve Delulius 2015).

Nomofobi kavramına kuramsal olarak genişlemiş benlik kuramı ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu kuramın varsayımlarından biri olan kişinin dışsal nesnelere ve kişisel eşyalarını benliğinin bir parçası olarak görmesidir (Belk 1988). Bu yaklaşıma göre genişlemiş benlik kavramı, yalnızca “ben” olarak görülen değil aynı zamanda “benim” olarak görülen şeyi de içeren bir kavramdır. Kişi sahip olduğu nesnelere benliğini bir parçası olarak görebilmekte ve böylelikle genişlemiş benlik kavramı ortaya çıkmaktadır. Bu görüşü destekler bir çalışmada (Han ve ark. 2017) nomofobiyi, genişlemiş benlik kuramına göre ele almışlar ve akıllı telefondan ayrı kalma kaygısı olarak tanımlamışlardır. Sonuç olarak, kişinin akıllı telefonuna bağlanması nomofobiye yol açacaktır (Arpacı ve ark. 2017, Han ve ark. 2017). Nomofobik bireyler, sürekli mesaj olup olmadığını kontrol etme, kapsama alanı dışı veya kullanımın kısıtlı olduğu yerlerde endişe ve gerginlik duyma, telefonu 24 saat açık bırakma, yatağa akıllı telefon ile girme gibi davranışlar sergilemektedirler (Bragazzi ve Pente 2014). Bu durum bireylerin akıllı telefonla geçirdikleri sürelerin artmasına neden olmakta ve akıllı telefon bağımlılığı üzerinde kuvvetli bir etkiye sahip olmaktadır.

Phubbing bağımlılığı ve ilişkili faktörler

Phubbing, İngilizce phone (telefon) ve snubbing (yok sayma, kötüye kullanma) kelimelerinin birleşiminden meydana gelerek oluşturulmuştur (Nazir ve Pişkin 2016). Diğer bir ifadeyle, bireyin sosyal ortamlarda iletişim halindeyken dikkatini akıllı telefona vermesi olarak ifade edilmektedir (Karadağ ve ark. 2015, 2016). Phubbing kavramı, akıllı telefon bağımlılığın ötesinde sosyal medya, internet, telefon ve oyun bağımlılığı gibi türleri bir arada barındırdığından çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Karadağ ve ark. 2016, Barrios-Borjas ve ark. 2017, Al-Saggaf ve ark. 2018). Ayrıca bu bağımlılık davranışlarını sergileyen bireylere ise “phubber” denilmektedir. Bu kavram Türkçeye Karadağ ve arkadaşları (2016) sosyotelizm olarak çevirilmiş ve bireyin topluluk içerisindeyken sohbet ortamına katılmayarak, akıllı telefonu ile ilgilenmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışı sergileyen bireyler ise sosyotelist olarak tanımlanmıştır.

Phubbing davranışları, bireyin özellikle sosyal gelişim alanını olumsuz yönde etkilemekte ve bireyin sosyal ortamlarda iletişim ve etkileşim bağı koparmaktadır (Yılmaz ve ark. 2015, Krasnova ve ark. 2016, Gömleksiz ve Fidan, 2017, Luk ve ark. 2018). Başka bir ifadeyle phubbing, sosyal ortamlardaki bireylerin, ortama kayıtsız kalarak konuşma yapmaktan ziyade akıllı telefonlarına odaklanması olarak karşımıza çıkmaktadır (Roberts

ve David 2016, Akbar ve ark. 2018). Nazir ve Pişkin (2016) yaptıkları çalışmalarına phubbing olgusunun bireyler üzerindeki olumsuz etkisini vurgulamak için “Phubbing: dünyayı birbirine bağlayan fakat insanların bağlarını koparan bir teknoloji” başlığını vererek, konunun ciddiyetine vurgu yapmışlardır. Diğer bir çalışmada (Krasanova ve ark. 2016) ise phubbing davranışlarının bireylerin sosyal iletişimleri üzerinde toksik etkiye sahip olduğu vurgulanarak, bu bağımlılık türünün kişiler arası ilişkiler üzerindeki tehlikesinin büyüklüğüne işaret etmişlerdir. Aagaard (2019) ise phubbing kavramını insanların dijital cihazlar tarafından ele geçirilmesi olarak tarif etmiştir.

Youarti ve Hidayah (2018) çağımız gençlerinin phubbing tehlikesi altında olduklarını ve yoğun bir şekilde akıllı telefon kullanarak farkında olmadan zarar verme niyetlerinin yüksek olduğunu, bireylerin bu konudaki farkındalık çalışmalarına ihtiyaçları olduğunu ifade etmişlerdir. Karadağ ve arkadaşlarının (2015) üniversite öğrencilerinin phubbing davranışlarını inceledikleri araştırmalarında, bu davranışı sergileyen üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde akıllı telefon, sosyal medya ve kısa mesaj (SMS) bağımlılığının bir arada ve yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan başka bir çalışmada (Gömleksiz ve Fidan 2017) ise akıllı telefon kullanım yoğunluğu, sosyal medya kullanımı ve telefon uygulamalarını kullanma sıklığı ile phubbing davranışları arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır. Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada (Franchina ve ark. 2018) ise sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile phubbing davranışları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Phubbing bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunda bu davranışına neden olan faktörler içerisinde en önde, akıllı telefon ve internet bağımlılığı gelmektedir (Karadağ ve ark. 2016, Xu 2017, Yan ve Wan, 2017, Munatirah ve Anisah 2018). Ayrıca yapılan bazı modelleme çalışmalarında phubbing bağımlılığı üzerinde birçok faktörün etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Al-Sggaf ve ark. 2018, Andrea ve ark. 2018, Davey ve ark. 2018). Başka bir çalışmada (Brkljačić ve ark. 2018) lise öğrencilerinin phubbing davranışları ile internette geçirdikleri süre arasında pozitif ilişki elde edilmiştir.

Phubbing davranışının bireyler üzerindeki etkisi

Araştırmalara yeni konu olan phubbing ile ilgili alan yazında az sayıda çalışma bulunmaktadır. Ergenlerdeki phubbing davranışlarının nedenlerinin araştırıldığı bir çalışmada (Davey ve ark. 2018) bu bağımlılık türünün temel belirleyici sebebinin yoğun akıllı telefon kullanımı olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmada diğer çalışmalarda olduğu gibi phubbing davranışları sergileyen bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer bir çalışmada (Al-Saggaf ve ark. 2018) phubbing davranışı sergileyen bireylerin yaşam doyumlarının, ilişki kalitelerinin ve memnuniyet düzeylerinin olumsuz şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. On dört-yirmi bir yaş aralığındaki bireylerle yapılan başka bir çalışmada (Balta ve ark. 2018) phubbing davranışları ile sosyal medyalardaki kaçırma korkusu ve problemlili sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada ise artan phubbing davranışlarının ait olma duygusu, öznel iyi oluş, algılanan iletişim kalitesi ve memnuniyeti üzerinde önemli ölçüde olumsuz etkiye sahip olduğu sonucuna ifade etmişlerdir. On altı- on sekiz yaş aralığındaki ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada phubbing bağımlılığı sergileyen ergenlerin yaşamlarından duydukları memnuniyet düzeylerinin azaldığı ve kendilerini diğer bireylere göre daha yalnız hissettikleri sonucuna

ulaşmıştır (Błachnio ve Przepiorka 2019). Aagaard (2019) tarafından Danimarka'da bir kolejde yapılan çalışmada, phubbing davranışlarının gençler tarafından saygısız ve değersiz hissettiren davranışlar şeklinde nitelendirdiklerini ancak bu davranışları sergileme konusunda tutarsız oldukları ifade edilmektedir. Malezya'da lisans öğrencileri ile yapılan çalışmada phubbing düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Phing ve ark. 2019).

Yapılan çalışmalar Phubbing'in sadece ergenler ve gençler üzerinde değil, aynı zamanda evli bireylerin ilişkilerini, evlilik doyumlarını, çift ilişkilerini ve aile içi iletişimlerini üzerinde de olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Roberts ve David (2015) phubbing davranışlarının çiftlerin ilişki doyumları üzerindeki etkilerini araştırmışlar ve sonuç olarak bu bağımlılık türünün çiftler arasındaki ilişki kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu bulmuşlardır. Ayrıca aynı çalışmada phubbing bağımlılık türünün kişisel refahı olumsuz yönde etkilediği ve bireylerde depresyon durumunu tetiklediğini ifade etmişlerdir. Diğer bir çalışmada (Carjaval 2017) ise phubbing davranışının aile içi iletişim süreçlerini baltaladığı, ebeveynlerinin çocuklarını ihmal etme düzeylerinde artışa neden olduğu sonucuna dikkat çekmiştir. Du ve arkadaşlarının (2017) çalışmalarında bireylerin akıllı telefonlarını sık sık kontrol ettiği ve bu işlemi yürürken can güvenliklerini riske atarak yaptıklarını ifade etmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada (Barrios-Borjas ve ark. 2017) phubbing bağımlılığının, bireylerin akıllı telefon kullanım isteklerinde arttırarak, bireylerde telefonsuz kalma korkusu olarak açıklanan nomofobiye neden olduğu ileri sürülmüştür. Hanika (2015) tarafından iletişim bölümü yüksek lisans öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin Phubbing konusunda bilgilerinin olmadığı ve bu davranışı istemsiz olarak yaptıkları ve bu davranışın alt yapısında sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığının olduğu sonucuna ulaşmışlardır. On dokuz-yirmi dokuz yaş arasındaki bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada phubbing davranışları bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu kaygı, uykusuzluk, depresyon puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Garrido ve Delgado 2017).

Wang ve arkadaşları (2016) çiftler arasındaki phubbing davranışının depresyon düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu çalışmanın sonucunda phubbing davranışlarının çiftler arasındaki ilişki doyumları üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu ve çiftler arasındaki phubbing davranışlarının (partner phubbing) depresyon için büyük risk olduğu sonucuna ulaşmışlardır. González-Rivera ve arkadaşlarının (2018) İspanyadaki 392 çift ile yapmış oldukları çalışmada, phubbing davranışları yüksek olan çiftlerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır. Bireylerin phubbing risk faktörleri ile ilgili yapılan bir modelleme çalışmasında sürekli kaygı, nevrotik davranışlar ile pozitif yönde güçlü ilişki bulunmuştur (Guazzini ve ark. 2019). Yapılan başka bir çalışmada (Brkljačić ve ark. 2018) phubbing davranışı sergileyen lise öğrencilerinin öz kontrol seviyelerinin düşük olduğu ve internette geçirilen sürenin artışı ile bazı psikolojik rahatsızlıkların oluşabileceği rapor edilmiştir.

Tartışma

Günümüzde çocuk, genç, yaşlı fark etmeksizin bireyler hayatlarının her anında akıllı telefon kullanılmaktadırlar. Ancak, akıllı telefon teknolojisi insanların hayatlarına kolaylıklar getirmesinin yanında birçok sorunların da kaynağı haline yukarıdaki araştırmaların sonuçlarından anlaşılmaktadır (Chayko 2008, Çakır ve Oğuz 2017, Davey ve ark. 2018).

Çünkü bireyler akıllı telefonlarını iletişim kurmanın yanında sosyal medya takibi, oyun oynama, internete girme gibi çoklu işlemler için kullanır hale gelmişlerdir (Haug ve ark. 2015). Bu durum insanların evlerinde dışarı çıkmadan sosyal ilişkiler kurmaya çalışmasına, bütün yaşamı ile ilgili olan işlerini (bankacılık, alış veriş, vb.) akıllı telefonları üzerinden gidermeye başlamalarına yol açmıştır. Akıllı telefon kullanım yoğunluğunun ulaştığı bu nokta insanlığı tehdit edecek boyuta gelmiş durumdadır (Krasonova ve ark. 2016). Bu durum ise insanları dışarı çıkmak ve insanlarla iletişim kurmak yerine akıllı telefonları ile daha fazla zaman geçirmeye ve hatta sosyal ortamlarda buldukları zaman dilimlerinde bile akıllı telefonlarına odaklanmalarına neden olabilmektedir.

Bireylerin akıllı telefon kullanım düzeylerindeki bu artış, onların sosyal ortamlarda diğer insanlarla bir aradayken bile iletişim kurmalarını engel teşkil eden önemli bir sorun haline dönüşmüştür. Bu nedenle bu durumun bilgisayar bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı veya sosyal medya bağımlılığı gibi isimlerle açıklanmasının yeterli olmadığından yeni bir tanımlamaya ihtiyaç olmuştur. Bu yeni kavrama ise phubbing adı verilmiştir. Phubbing, bireylerin sosyal ortamlarda akıllı telefonu ile ilgilenmesinden dolayı diğer insanlarla iletişim kuramama durumu olarak açıklanmıştır (Karadağ ve ark. 2015, 2016). Bu kavramın alan yazındaki bazı kaynaklarda, sosyal ihmalkârlık veya mobil körlük olarak isimlendirildiği dikkati çekmektedir. Fakat phubbing kavramı, akıllı telefon bağımlılığın ötesinde sosyal medya, internet, telefon ve oyun bağımlılığını bir arada barındıran çok boyutlu bir kavramdır. Yukarıda incelenen araştırmanın sonuçları ve kuramsal bilgiler göz önüne alındığında bu bağımlılığa sahip bireylerin sosyal iletişim bağlarının kopduğu dikkati çekmektedir.

Alan yazında phubbing bağımlılığı üzerinde en fazla etkili olan faktörlerin başında akıllı telefon kullanımı gelmektedir (Karadağ ve ark. 2015, Xu 2017, Yan ve Wan, 2017). Çünkü akıllı telefonlardaki teknolojik gelişmelerden dolayı phubbing üzerinde etkili bütün faktörler (internet, sosyal medya, oyun vb.) bireylere bir arada ulaşma imkânı sunmaktadır. Bu durum bireylerin sosyal ortamlardayken, farkında olmadan çevresiyle iletişim kurmak yerine akıllı telefonlarına odaklanmalarına neden olmakta ve sosyal iletişimlerini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bireyler bu phubbing davranışlarının saygısız ve değersiz hissettiren tutumlar olarak nitelendirmelerine (Phing ve ark. 2019), rağmen, bu davranışları farkına varmadan sürdürmeleri, bu durumun ne kadar olumsuz bir hale geldiğinin işaretidir.

Yeni bir bağımlılık türü olarak kavramsallaştırılan phubbing, bireylerde sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu, telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ve internetsiz kalma korkusu (netlesfobi) gibi yeni kaygı alanlarının oluşmasına neden olduğu görülmektedir (Balta ve ark. 2018, Ang ve ark. 2019, Barrios-Borjas ve ark. 2017, Hanika, 2015). Çünkü phubbing bağımlılığının temel belirleyicisi olan yoğun akıllı telefon kullanımı, yukarıda ifade edilen kaygılardan dolayı daha da artmaktadır (King ve ark. 2013). Bireyler, hissetmiş oldukları bu kaygılardan dolayı akıllı telefonlarından uzak kalamamakta ve topluluk içerisinde dahi internet ortamlarında, sosyal medyada ve diğer paylaşım uygulamalarındaki gelişmeleri ve güncellemeleri kaçırma tedirginliğinden dolayı phubbing davranışları sergileyebilmektedirler (Güney 2017, Van Deursan ve ark. 2015, Barrios-Borjas ve ark. 2017). Yapılan araştırmaların sonuçları ve kuramsal bilgilerden anlaşılacağı üzere phubbing bağımlılığı bireylerde yeni sorun alanlarını tetiklemekte ve ortaya çıkarmış olduğu bu sorun alanlarında da etkilenmektedir (King ve ark. 2013, Van Deursan ve ark. 2015, Barrios-Borjas ve ark. 2017).

Phubbing, diğer bağımlılık türlerinden daha fazla olumsuz etkisi olan bir bağımlılık

türü olduğu ifade edilmektedir. (Nazir ve Pişkin 2016, Krasonova ve ark. 2016). Bu durum insanların kişiler arası ilişkileri başlatma ve sürdürülmeleri, ilişki kaliteleri, aile bireyleri arasındaki duygusal bağlarını olumsuz etkilemekte ayrıca çocuk, ergen ve gençlerin iletişim kurma yeterlilikleri üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Wang ve ark. 2016, González-Rivera ve ark. 2018). Diğer açıdan phubbing davranışları sergileyen bireyler, sosyal ortamlarda akıllı telefonlarına yoğun bir şekilde odaklandıklarından dolayı, diğer bireylerle bir arada olmalarına rağmen iletişim kurmamamaktadırlar. Bu durum Piaget'in işlem öncesi dönem özelliklerine benzer, paralel oyun ve toplu monolog gibi benmerkezci özelliklerin sergilendiği sosyal bir yapının ortaya çıktığı dikkati çekmektedir. Diğer bir ifadeyle phubbing bağımlısı olan bireyler, sosyal ortamda bir aradaymış gibi gözükseler bile onlar kendi sanal dünyalarına odaklanmış bir şekilde yaşamaktadırlar. Bu süreç ilerleyen zamanda birbiriyle gerçek hayatta iletişime geçme sıklığı azalmış daha çok sanal dünya üzerinden iletişim kurmayı tercih eden, benmerkezci ve sosyal olarak yalıtılmış insan kümelerinin oluşmasına neden olabilecektir.

Sonuç

Phubbing üzerine yapılan araştırmaların sonuçları bu bağımlılık türünün ergenler, aile bireyleri, sosyal ilişkiler ve çift ilişkileri üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu rapor etmişlerdir (Al-Saggaf ve ark. 2018, Błachnio ve Przepiorka 2019, Barrios-Borjas ve ark. 2017, Guazzini ve ark. 2019). Bireylerin sosyal aktivitelerini ve kişiler arası iletişimlerini sekteye uğratan ve kalitesini ciddi oranda düşüren bu bağımlılık türünün (Aagaard 2019, Nazir ve Pişkin 2016) giderek artan teknolojik gelişmelerle birlikte daha da yaygınlaşabileceği göz önüne alındığında bu konudaki teknoloji okur-yazarlık eğitimlerine ve farkındalık çalışmalarına (Afdal ve ark. 2019) daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. We Are Social'ın (2019) son raporunda belirttiği gibi akıllı telefon ile internet kullanımının son beş yılda iki katına çıktığı düşünüldüğünde ekran zamanının kontrol etme ve sosyal becerileri geliştirici eğitimlere ağırlık verilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aagaard J (2019) Digital akrisia: a qualitative study of phubbing. *Al Soc*, doi: 10.1007/s00146-019-00876-0.
- Adnan M, Gezgin DM (2016) Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49:141-158.
- Afdal A, Alizamar A, İfdil I, Ardi Z, Sukmawati I, Zikra Z, Hariyani H (2019) An analysis of phubbing behaviour: preliminary research from counseling perspective. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 295. Paris, Atlantis Press.
- Akba RT, Dewanto IS, Wibowo T (2018) Mengenalkan phubbing kepada remaja sma melalui webseries. *Jurnal Rekamakna*, 1:1-13.
- Akın A, İskender M (2011) Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3:138-148.
- Aktan E (2018) Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5:405-421.
- Aljomaa SS, Qudah MFA, Albusan IS, Bakhiet SF, Abduljabbar AS (2016) Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Comput Human Behav*, 61:155-164.
- Al-Saggaf Y, MacCulloch R, Wiener K (2018) Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *J Technol Behav Sci*, 4:245-252.
- Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E et al. (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*, 30:252-262.

- Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2016) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav*, 64:287-293.
- Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychol Rep*, 110:501-517.
- Ang MP, Chong YX, Lau PJ (2019) The impact of loneliness and fear of missing out in predicting phubbing behaviour among undergraduates in Malaysia (Bachelor of Social Science Psychology dissertation). Negeri Perak, Malaysia, University of Tunku Abdul Rahman.
- Anlı G, Taş İ (2018) Ergenler için oyun bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(11):189-203.
- Arpaci I, Baloğlu M, Kozan HİÖ, Kesici Ş (2017) Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. *J Med Internet Res*, 19:e404.
- Ayas T, Horzum MB (2017) Teknolojinin Olumsuz Etkileri. Ankara, Vize Yayıncılık.
- Ayazseven Ö, Önder FC (2018) Ergenlerde internet bağımlılığı: depresyon ve yalnızlığın rolü. In 3rd Eurasian Conference on Language and Social Sciences, Antalya, July 27-29 2018, p. 31.
- Aydoğdu Karaaslan İ (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36):806-818.
- Bahi RR, Deluili DN (2015) Nomophobia. In *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior Vol.3* (Ed Z Yan):745-754. Hershey, PA, IGI Global.
- Barrios-Borjas DA, Bejar-Ramos VA, Cauchos-Mora VS (2017) Excessive use of smartphones/cell phones: phubbing and nomofobia. *Rev Chil Neuropsiquiatr*, 55:205-206.
- Beard KW, Wolf EM (2001) Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4:377-383.
- Belk RW (1988) Possessions and the extended self. *J Consum Res*, 15:139-168.
- Blachnio A, Przepiorka A (2019) Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Soc Sci Comput Rev*, 37:270-278.
- Bonetti L, Campbell MA, Gilmore L (2010) The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 13:279-285.
- Bragazzi NL, Puente G Del (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, 7:155-60.
- Brkijačić T, Šakić V, Kaliterna-Lipovčan LJ (2018) Phubbing among Croatian students. In *Protection and Promotion of the Well-Being of Children, Youth, and Families: Selected Proceedings of the 1st International Scientific Conference of the Department of Psychology at the Catholic University of Croatia* (Ed S Nakić Radoš):109-126. Zagreb, Croatia, Catholic University of Croatia.
- Brooks S (2015) Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Comput Human Behav*, 46:26-37.
- Caplan S E (2002) Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav*, 18: 553-575.
- Carvaja ET (2017) Families and technologies. What about the phubbing in Mexico?. *Horyzonty Wychowania*, 16(37):59-69.
- Chayko M (2008) *Portable Communities: The Social Dynamics of Online and Mobile Connectedness*. New York, SUNY Press.
- Chotpitayasunondh V, Douglas KM (2018) The effects of "phubbing" on social interaction. *J Appl Soc Psychol*, 48:304-316.
- Cizmecci E (2017) Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7:364-375.
- Çakır Ö, Oğuz E (2017) Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13:418-429.
- Çelik A, Golcheshmeh S, Enser İ, Koçak Y. (2017) Öğrencilerin yalnızlığında akıllı telefon kullanımının ve serbest zaman faaliyetlerinin rolü. 4. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi 9-12 Kasım 2017, Kuşadası, Aydın.
- Çizmecci E (2017) Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7:364-375.
- Davey S, Davey A, Raghav SK, Singh JV, Singh N, Blachnio A et al. (2018) Predictors and consequences of "Phubbing" among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *J Family Community Med*, 25:35-42.
- Davis RA (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Comput Human Behav*, 17:187-195.
- De Pasquale C, Sciacca F, Hichy Z (2015) Smartphone addiction and dissociative experience: An investigation in Italian adolescent

- aged between 14 and 19 years. *Int J Psychol*, 1:109.
- Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, Akpınar, A, Sert H (2014) Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakol Bulteni*, 24:226-234.
- Deniz S (2014) Ergenlerin problemlili mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Arel Üniversitesi.
- Dieris-Hirche J, Böttel L, Bielefeld M, Steinbüche, T, Kehyayan A, Dieris B et al (2017) Media use and Internet addiction in adult depression: A case-control study. *Comput Human Behav*, 68:96-103.
- Dossey L (2014) FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore (NY)*, 10(2):69-73.
- Douglas A, Mills J, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C (2008) Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Comput Human Behav*, 24:3027-3044.
- Du W, Xing K, Gong H (2017) Smart phone based phubbing walking detection and safety warning. In *Proceedings of the Workshop on Smart Internet of Things San Jose, California October 14, 2017* (p. 9). New York, Association for Computing Machinery.
- Egüz S, Öztürk C, Kesten A (2018) A global education application in Turkey: A product marketing activity. *Universal Journal of Educational Research*, 6:638-646.
- Erdem H, Türen U, Kalkın G (2017) Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örneklemleri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10:1-12.
- Ertemel AV, Pektaş E, Öncü G (2018) Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2:18-34.
- Festl R, Scharnow M, Quant T (2013) Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108:592-599.
- Fox J, Moreland JJ (2015) The dark side of social net-working sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Hum Behav*, 45:168-176.
- Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij A, Lo Coco G, De Marez L (2018) Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 15:E2319.
- Garroda EC, Delgado SC (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. Phubbing. Wing network connected and disconnected from reality. An analysis in relation. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 50:173-185.
- Geser H (2006) Is the cell phone undermining the social order? Understanding mobile technology from a sociological perspective. *Knowledge, Technology Policy*, 19(1):8-18.
- Goldberg I (1996). Internet addiction disorder. www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/Internetaddiction.html.
- Griffiths MD (1996) Internet addiction: An issue for psychopathology. *Clinical Psychology Forum*, 97:32-36.
- Griffiths MD (2013) Social networking addiction: Emerging themes and issues. *J Addict Res Ther*, 4:118.
- Griffiths MD, Szabo A (2014) Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *J Behav Addict*, 3:74-77.
- Grüsser SM, Thalemann R, Griffiths MD (2006) Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *Cyberpsychol Behav*, 10:290-292.
- Guazzini A, Duradoni M, Capelli A, Meringolo P (2019) An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11:21.
- Günüç S (2015) Relationships and associations between video game and internet addictions: is tolerance a symptom seen in all conditions. *Comput Human Behav*, 49:517-525
- Han S, Kim KJ, Kim, JH (2017) Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20:419-427.
- Hanika IM (2015) Phubbing phenomenon in the millennia era (one's dependence on smartphones on their environment). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4:42-51.
- Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP (2015) Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict*, 4:299-307.
- He Q, Turel O, Brevers D, Bechara A (2017) Excess social media use in normal populations is associated with amygdala-striatal but

- not with prefrontal morphology. *Psychiatry Res Neuroimaging*, 269:31-35.
- Horzum MB, Ayas T, Cakir-Balta Ö (2008) Computer game addiction scale for children. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30):76-88.
- Hoşgör H, Koç-Tütüncü S, Gündüz-Hoşgör D, Tandoğan Ö (2017) Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17):213-223.
- Jang, KS, Hwang SY, Choi, JY (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *J Sch Health*, 78:165-171.
- Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Şahin B M, Babadağ B (2015) Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *J Behav Addict*, 4:60-74.
- Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erze E, Duru P, Bostan N, Mızrak-Şahin B, Babadağ B (2016) Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta*, 3:223-269
- Kemp S (2019) *Digital 2019: Global Digital Yearbook*. London, WeAreSocial.
- Karaiskos D, Tzavellas E, Balta G, Paparrigopoulos T (2010) Social network addiction: a new clinical disorder? *Eur Psychiatry*, 25 (Suppl 1):855.
- Kıran Ö (2013) Ortaöğretim öğrencilerinin şiddet içeren bilgisayar oyunlarına ilgileri üzerine bir araştırma. VII. Ulusal Sosyoloji Kongresinde Sunulan Bildiri, Muğla.
- Kim DH, Jeong EJ, Zhong H (2010) Preventive role of parents in adolescent problematic internet game use in Korea. *Korean Journal of Sociology*, 44(6):111–133.
- King ALS, Valença AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR, Nardi AE (2013) Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Human Behav*, 29:140–144.
- Knoll KRH, Corso KB, Júnior PVC (2016). Partner Phubbing: um estudo sobre as causas e implicações do uso (excessivo) do Smartphone nos Relacionamentos Amorosos. In XVI Mostra de Iniciação Científica, Pós-graduação, Pesquisa e Extensão.
- Krasnov 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. Presented at 24th European Conference in Information Systems , Istanbul, Turkey, 109.
- Kuss DJ, Van Rooij AJ, Shorter GW, Griffiths MD, van de Mheen D (2013) Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Comput Human Behav*, 29:1987–1996.
- Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8:e83558.
- Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12:77–95.
- Leung L (2004) Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 7:333-348.
- Luk TT, Wang MP, Shen C, Wan A, Chau PH, Oliffe J et al (2018). Short version of the smartphone addiction scale in chinese adults: Psychometric properties, sociodemographic, and health behavioral correlates. *J Behav Addict*, 7:1157-1165.
- Malita L (2011) Social media time management tools and tips. *Procedia Comput Sci*, 3:747-753.
- Meral G (2018). Is digital addiction a reason for obesity? *Annals of Medical Research*, 25:472-475.
- Nazir T, Pişkin M (2016) Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *Int J Indian Psychol*, 3:68-76.
- Ng BD, Wiemer-Hastings P (2005) Addiction to the Internet and online gaming. *Cyberpsychol Behav*, 8:110-113.
- Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A (2017) Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *J Adolesc*, 55:51-60.
- Öztürk UC (2015) Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37):1307–9581.
- Pantic I (2014) Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17:652–657.
- Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, Pantic S (2012) Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub*, 24:90–93.

- Pendergrass WS (2017). Phubbing: communication in the attention economy. In Proceedings of the Conference on Information Systems Applied Research 2017, v10 n.4527, Austin, Texas.
- Pugh, S (2017) Investigating the relationship between smartphone addiction, social anxiety, self-esteem, age & gender (BA Hons in Psychology thesis). Dublin, Dublin Business School.
- Randler C, Wolfgang L, Matt K, Demirhan E, Horzum MB, Beşoluk Ş (2016) Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *J Behav Addict*, 5:465-473.
- Rivera JAG, Abreu LS, Rodríguez VU (2018) Phubbing in romantic relationships: cell phone use, couple satisfaction, psychological well-being and mental health. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 4(2):81-91.
- Roberts JA, David ME (2016) My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Comput Human Behav*, 54:134-141.
- Savcı M (2016) Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5:106–115
- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS et al (2003) Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*, 17:207-216.
- Sharabi A, Margalit M (2011) The mediating role of internet connection, virtual friends, and mood in predicting loneliness among students with and without learning disabilities in different educational environments. *J Learn Disabil*, 44:215–227.
- Sırakaya M (2018) Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14:717-727.
- Soni R, Upadhyay R, Jain M (2017) Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5:515-519.
- Şimşek N, Akça N. K, Şimşek M (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekim Bul*, 14:7-14.
- Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, Li M (2010) Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105:556-564.
- Taylan HH, Isik M (2015) Sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies*, 10:855-874.
- Tekin C, Güneş G, Çolak C (2014) Adaptation of problematic mobile phone use scale to Turkish: A validity and reliability study. *Medicine Science*, 3:1361-1381.
- Turel O, Serenko A, Giles P (2011) Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Q*, 35:1043-1061.
- Van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM (2016) The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties *Comput Human Behav*, 61:478–487.
- Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Comput Human Behav*, 45:411-420.
- Wang P, Zhao M, Wang X, Xie X, Wang Y, Lei L (2017) Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *J Behav Addict*, 6:708-717.
- Wehmeyer K (2007) Assessing users' attachment to their mobile devices. In *International Conference on the Management of Mobile Business*. New York, ICMB 2007, IEEE, 2007. p. 16.
- Wolak J, Mitchell K J, Finkelhor D (2003) Escaping or connecting characteristics of youth who form close online relationships. *J Adolesc*, 26:105–119.
- Woods HC, Scott H (2016) Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc*, 51:41-49.
- Yan LF, Wan JC (2017) Current situation and reason analysis of phubbing? mobile phone addiction. *Journal of North China University of Science and Technology (Social Science Edition)*, 2017.1: 3.
- Yılmaz G, Şar AH, Civan S (2015) Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2):20-37.
- Youarti IE, Hidayah N (2018) Phubbing behavior as a generation of adolescent z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4:143-152.
- Young KS (1996) Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Rep*, 79:899–902.

- Young KS (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3:237-244.
- Young KS (2004) Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci*, 48:402-415.
- Young KS, Pistner M, O'mara J, Buchanan J (1999) Cyber disorder: the mental health concern for the new Millennium. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 2:475-479.
- Yücelten E (2016) Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.