

ROMANTİK İLİŞKİLERDE MODERN ENGEL: PARTNER SOSYOTELİZMİ (PHUBBING) ÜZERİNE BİR DERLEME*

İzzet PARMAKSIZ¹

öz

Bu çalışmanın amacı sosyotelizm davranışının çift ilişkilerindeki yansımalarını alan yazın derlemesiyle ortaya koymaktır. Sosyotelizmin çift ilişkilerine yansımaları ise "partner sosyotelizm" olarak isimlendirilmektedir. Partner sosyotelizm kavramı romantik ilişkilerde çiftlerin birlikteyken karşılıklı ilgi göstermeleri gerektiğinde bunun yerine cep telefonlarıyla ilgilenmeleri ve muhatabını görmezden gelmeleridir. Bu davranışsal problem romantik ilişkilerde gittikçe büyük bir sorun haline dönüşerek çift anlaşmazlıklarının önemli bir nedeni olarak belirmektedir. Bu davranışı sergileyen birey partneriyle birlikteyken sık sık cep telefonunu kontrol eder. Telefonları her zaman görebilecekleri bir yerdedir ya da telefonunu ellerinde tutarlar. Ayrıca çiftler arasında kıskançlık kaynaklı problemlere de neden olur. Bu konuda problem yaşayan çiftlerin ilişkilerinden sağladıkları doyum da zamanla azalabilmektedir. Ayrıca yaşanan gerginlikler bireylerin iyilik halini de negatif etkilemektedir. Ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar partner sosyotelizmin ciddi bir problem olarak ele alınması ve her bir bireyin kişisel sorumluluk alması gerektiğini göstermektedir. Telefon ve internet kullanımını hayatımızdan çıkarmasak da bu teknolojileri nasıl doğru kullanacağımızın bilincinde olmak gerekiyor. Ayrıca olumsuz etkilerinden dolayı telefon kullanım alışkanlıkları ve ortaya çıkardığı sosyal sorunlarla ilgili farkındalık oluşturulmalıdır. Aile dinamiklerini de etkileyen bu problemin çiftler tarafından görmezden gelinmemesi gereken bir problem olarak da algılanması gerekmektedir. Oluşan bu farkındalık çift ilişkilerinde yaşanabilecek olumsuzlukların önüne geçebileceği gibi bu yanlış kullanımın ortaya çıkarabileceği diğer riskleri de azaltabilecektir. Böylelikle hayatımızın bir parçası haline gelen ve kullanmanın zorunlu hale geldiği telefonlarımız sorun oluşturmayan bir boyuta taşınabilir.

Anahtar Kelimeler

Sosyotelizm (Phubbing), Partner Sosyotelizm, Partner, İlişki, İletişim

THE MODERN BARRIER IN ROMANTIC RELATIONSHIPS: A REVIEW ON PARTNER PHUBBING

ABSTRACT

The aim of this study is to reveal the reflection of phubbing behavior in couple relations with a literature review. The reflection of phubbing on couple relationships is called "partner phubbing". The concept of partner phubbing is defined as romantic couples ignoring each other by dealing with their cell phones instead of showing interest in each other while together. For this reason, this behavioral problem is becoming an increasingly big problem in romantic relationships and emerges as an important cause of couple disagreements. Individuals who exhibit this behavior frequently check their cell phones while they are with their partners. Their phones are always in a place where they can see them, or they hold the phone in their hand. It also causes jealousy problems between couples. In this respect, sometimes there may be a risk for the continuation of the relationship. Relationship satisfaction of couples who have problems in this regard also decreases over time. In addition, the tension experienced negatively affects the well-being of individuals. The negative results it reveals show that partner phubbing should be considered as a serious problem and that each individual should take personal responsibility. Despite all we cannot eliminate the use of telephone and internet from our lives, it is necessary to be conscious of how to use these technologies correctly. In addition, awareness should be created about phone usage habits and the social problems they cause due to their negative effects. This problem, which also affects family dynamics, should be perceived by couples as a problem that should not be ignored. This awareness will not only prevent the negativities that may be experienced in couple relations, but also reduce other risks that may arise from this misuse. Our phones, which have become a part of our lives and become necessary to use, can be moved to a dimension that does not cause problems.

Key Words

Phubbing, Partner Phubbing, Partner, Relationship, Communication

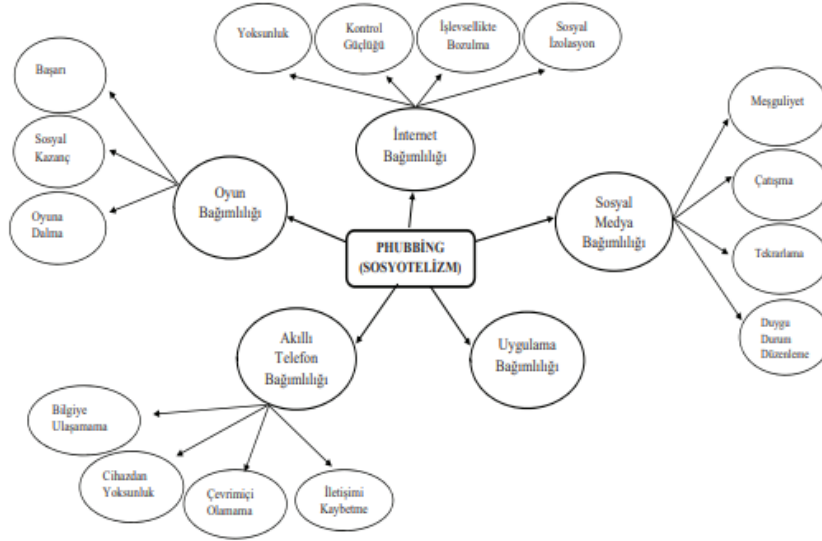
*Bu makale, INCES Eğitimde Araştırma ve Uygulama Kongresinde (Alanya, 29 Ekim - 01 Kasım 2020) sözel olarak sunulmuştur.

¹Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi, e-mail: izparm44@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2468-6134

Alıntılamaya: Parmaksız, İ. (2022). Romantik ilişkilerde modern engel: Partner sosyotelizmi (phubbing) üzerine bir derleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 59-76.

Giriş

Değişen yaşam koşulları gelişmelere de uyum sağlamayı da zorunlu kılmaktadır. Değişimlere uyum sağlamaya çalışırken yeni alışkanlıklar ve davranışlar kazanılmaktadır. Özellikle iletişim konusunda sürekli yeniliklerin olduğu teknolojik gelişmeler söz konusudur. Günümüzde de neredeyse herkesin kendine ait bir telefonu var. Son zamanlarda ise kullanıcılarına sağladığı alternatiflerden dolayı akıllı telefon kullanma eğilimindeyiz. Akıllı telefonlar hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelirken, sosyotelizm davranışı ortak bir fenomen ve önemli bir akademik kaygı olarak ortaya çıkmıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyotelizm akıllı telefon kaynaklı bir sosyal dışlanma şeklidir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; Gonzales ve Wu, 2016; Hales vd., 2018). Sosyotelizm, bir bireyin başkalarıyla sosyal etkileşim yerine kendi çevrimiçi benliğini tercih ettiği bencil bir davranış olarak kavramsallaştırılmıştır (Guazzini vd., 2019). Sosyotelizm, köken olarak phone (telefon) ve snubbing (umursamamak) kelimelerinin bir araya gelmesi ile oluşturulmuş bir kavramdır. Sosyal iletişim sürecinde başkalarını umursamadan telefonuyla meşgul olmak anlamına gelen ve sosyotelizm olarak isimlendirilen bu davranışsal problem, Macquarie Dictionary'e eklenmesiyle literatüre dahil olmuştur (Macquarie Dictionary, 2013). Çok boyutlu bu kavramı Parmaksız (2018) şekilde görüldüğü gibi özetlemiştir.



Şekil 1. Sosyotelizmin Alt Boyutları

Sosyotelizm davranışını açıklayan kuramsal açıklamalara bakıldığında 4 model karşımıza çıkıyor. Bunlar:

1. Sosyal dışlanma modeli sosyal etkileşimden dışlanmanın ait olma ve değerli hissetme ihtiyacımız gibi temel insani ihtiyaçlarımızla ilgili bizi tehdit ettiğini varsayar. Sosyotelizme maruz kalmak da bizlere dışlanmışlık hissi yaşatır ve bizi duygusal açıdan olumsuzluğa götürür (Vanden Abeele, 2020). Toplumdan kendi gereksinimlerini karşılayamamaya başlayan ve reddedilen birey, toplumla olan bağlarını zayıflatarak içinde bulunduğu topluma yabancılaşabilmektedir. Zayıflayan bağlar bireyin, olumsuz duygular yaşamasına ve ruh sağlığının olumsuzluklar barındırmasına sebep olmaktadır (Blackhart vd., 2009). Yaşanan olumsuz duygularsa bireyin benlik değerini düşürerek kalitesiz bir yaşam

sürmesine, sosyal ortamlardan kaçınma ve uzak durma gibi davranışlar sergilemesine yol açmaktadır (Bagwell vd., 1998)). Bu durum belli kişilere karşı sergilenebileceği gibi genellenebilir bir tepkiye de dönüşebilir. Ayrıca dışlanma deneyimleri önemli stres faktörlerinden biri olarak algılanabilir. Dolayısıyla karmaşıktır ve tepkiler bireyler için çok ciddi olabilmektedir ve bu nedenle de önlemler alınması gerekebilmektedir (Molden vd., 2009). Çünkü sosyotelizm davranışı gizli bir tehlikeyi barındırmakta ve bireylerin sosyal ilişkilerinin kalitesini azaltarak bireyin istemediği olumsuz duygular yaşamasıyla sonuçlanabilmektedir. Böylelikle de sosyal dışlanmışlık hissi yaşayan bireyin sosyal aidiyet duygusuna da zarar verebilmektedir.

2. Dikkat çatışması teorisine göre çevredeki bir unsurun kişinin öncelikli dikkat odağına girmesi çabası dikkat çatışmalarını gösterir. İnsanlar dikkatlerini nereye yerleştireceklerine karar vermekte zorlandıklarında, bilişsel aşırı yüklenmeye neden olan bir dikkat çatışması yaşarlar. Birey neye odaklanacağı konusunda kararsız kalır. Dikkat çatışması teorisine göre, dikkat dağıtıcılar, eldeki görevle ilgisi olmayan herhangi bir uyarıyı oluşturur (Sanders vd., 1978). Bu dikkat dağıtıcı unsurlar ilginç ve göz ardı edilmesi zor olduğunda dikkatimizi nereye vermemiz gerektiği konusunda bilişsel bir çatışma yaşanabilir (Baron, 1986) ve bu çatışma sonucunda yapılan tercih sosyal ilişkilere olumsuz etkide bulunduğu yanımızda olan bireylerle sorun yaşayabiliriz. Sosyotelizm davranışı da, ortamdaki dikkati sosyal etkileşimden telefondaki faaliyetlere çekerek etkileşim partnerinde uyarılma meydana getirir (Vanden Abeele, 2020) ve onların bize karşı negatif duygular hissetmesini tetikleyebilir. Bu tür bir çatışma, bireyde stresi artırabilen bilişsel aşırı yüklenmeye de yol açabilir. Bu bilişsel zorluk bazen dikkatin dağılmasından önceki zihinsel durumu geri kazanmadaki bir gecikme ile ilişkilidir (Trafton vd., 2003). Bu zaman kaybı ve yakın ilişkilere verilen zarar bireyde huzursuzluk da oluşturabilir. Sosyotelizm davranışı da bireyin sosyal ortamındaki bireylere ya da uğraşılara yönelteceği dikkati telefona (dijital dünyaya) yönelterek bireyin özdenetim yetersizliği sebebiyle çatışmalı bir bilişsel süreç yaşamasına etkide bulunur.

3. Beklenti ihlali kuramına göre kişilerarası iletişimde beklentilerin karşılanmayarak muhatabın beklenenden farklı davranması sonucunda beklenti ihlali meydana gelmektedir (Burgoon ve Jones, 1976). Afifi ve Metts (1998) beklenti ihlalini yaşayan bireylerin bu durumu nasıl yorumladığına odaklanmaktadır. Beklenen davranış kalıbı sergilenmediğinde davranışın ihlali rol oynayarak birey bu süreci değerlendirmekte ve sonuç olarak da hayal kırıklığı yaşayabilmektedir. Bu yaklaşım iletişimi, bir bireyin davranışının diğerinin beklentilerini ihlal etmek için kullanılabileceği bir davranış alışverişi olarak görür. İletişim konusunda beklentinin yerine getirilmemesi kişide bir uyarılma meydana getirir ve alıcıyı iletişim ihmaline ilişkin bir dizi bilişsel değerlendirme yapmaya zorlar (Floyd ve Voloudakis, 1999). Bu yaklaşım, beklentilerin iletişim etkileşiminin sonucunu olumlu ya da olumsuz olarak etkilediğini ve yapılan olumsuz davranışın ihlal edenin çekiciliğini azalttığını öngörmektedir (Burgoon ve Hale, 1988). Burgoon (1978), insanların başkalarının davranışlarını rastgele görmediklerini belirtir. Aksine, başkalarının nasıl düşünmesi ve davranması gerektiğine dair çeşitli beklentileri vardır ve başkalarıyla etkileşimin beklentilere

yol açtığını ifade etmektedir. İnsanlar, diğer insanlardan sözlü ve sözlü olmayan iletişim davranışları hakkında beklentiler geliştirir. Bu beklentilerin ihlali, uyarılmaya ve dikkatin dağılmasına neden olarak, alıcının dikkatini diğerine, ilişkiye ve ihlalin anlamına (nedenine) kaydırmasına yol açar (Burgoon vd., 1995) ve bireyin odak noktası değişir.

Sosyotelizm açısından bakıldığında ise karşılıklı iletişim sırasında bireylerin göz teması kurma, etkin dinlenme ve geribildirim alma gibi birtakım beklentileri bulunabilmektedir. Bunun aksine karşısındaki kişi yerine telefonla ilgilenilmesi sonucunda beklenti ihlali yaşayan birey olumsuz duygular yaşamaktadır. İlişkilerdeki beklentiler de sosyotelizm yoluyla ihlal edilme eğilimindedir. Sosyotelizm, bireylerin birbirleriyle fiziksel yakınlık içinde etkileşime girdiklerini, ancak sonunda telefonlarına odaklanıp zihinsel olarak kendilerini partneriyle konuşmadan ve fiziksel gerçeklikten uzaklaştırmalarına yol açmaktadır. Örneğin, genç bir birey yaşlı bir yetişkinin yanında olduğunda aile ilişkilerindeki beklentileri ihlal edebilir. Travis Kadyak genç bir aile üyesinin sosyotelizm yaptığı durumlarda “yaşlı yetişkinlerin göz ardı edildiğini ve saygısızlık hissettiğini” ortaya koymuştur. Bu durumda, genç birey bilinçsiz olarak yaşlı yetişkinin beklentilerini ihlal eder. Bu sonuçta yetişkinin sosyal görgü kurallarını algılamasından kaynaklanır (Kadyak, 2019). Bu sonuçlardan yola çıkılarak sosyotelizmin pek çok beklentiyle çatışan bir davranış özelliği olabileceği ve sorunlu sosyal sonuçları olabileceği söylenebilir. Ne yazık ki, telefonların ve sosyal medyanın kullanımıyla bireylerin dikkati sosyal ilişkilerden teknolojik cihazlara kaydı ve durum gittikçe daha da kötüleşmeye devam ediyor. Birçok mobil cihaza erişim ile yüz yüze iletişim eksikliği artmıştır. Bu, bazı ilişkilerin olumlu seyrini zorlaştırdı veya dikkat beklentisi değiştiği için çatışma yaratmıştır.

4. Nezaket teorisi iletişimde bir katılım ve kontrol duygusu yaşamak için insanların konuşmalarında muhatabına kibarca (örneğin, bakarak, dinleyerek ve gülümseyerek) yanıt verdiğini ve bunun da kişilerarası iyi ilişkilere yol açtığını varsayar. Buna karşın yüz yüze görüşmelerde sosyotelizm, konuşulan kişinin duygularını korumak için adeta var olan sosyal nezaket normlarına meydan okur (Miller-Ott ve Kelly, 2017). Sosyotelizm davranışı, nezaket normlarını ihlal ettiği için insanlar tarafından saygı görmemeye ve sosyotelizm yapan bireyin muhatabı tarafından aynı şekilde görmezden gelinmesine neden olabilir (Tedeschi ve Harris, 2001). Miller-Ott ve Kelly (2017) sosyotelizmin, bu davranışa maruz kalan bireyi tehdit ettiğini, çünkü onların sıkıcı olduklarını, ciddiye alınmadıklarını veya sosyotelizm davranışı sergileyen bireylerin dikkatini çekecek kadar önemli olmadıklarını düşündüklerini ifade etmektedir. Ayrıca sosyotelizm yapan bir bireyin sosyal nezaket normlarına bağlı kalma konusunda hassas olmadıkları da söylenebilir (Tandon vd., 2022). Bu teoriye göre bir kişinin takdir edilme ve onaylanma gibi isteği bireyin olumlu yüzünü yansıtır. Hareket özgürlüğüne müdahale ve dayatmalardan kurtulma ise bireyin olumsuz yüzünü yansıtır. Sosyotelizm yapan birey, alıcının olumlu yüzünü (örneğin, tavsiye, güçlü olumsuz duyguların ifadeleri) ve olumsuz yüzünü (örneğin, sözünü kesmek, dikkat etmemek) tehdit eden davranışlarda bulunabilir (Brown ve Levinson, 1987). Çünkü sosyotelizm sosyal nezaket kurallarına aykırı normlar içeren bir davranış olarak belirmiştir. Sosyotelizm davranışıyla bireylerin kişisel beklentileri de kaba

bir tavırla ihmal edildiği için bu davranışa maruz kalan birey de pasif ya da aktif bir tepkide bulunabilir. Çünkü insanlar genellikle konuştukları bireylerin ilgilerini dağıtmadan tüm dikkatini yapılan diyaloga vermelerini beklerler (Brown ve Levinson, 1987). Fakat sosyotelizm bu nezaket normlarına uymadığı için genellikle saygısız, kaba ve sosyal açıdan uygunsuz bir davranış olarak algılanır (Vanden-Abee vd., 2016). Bu nedenle de ilişkilerde sorun yaşamak kaçınılmazdır.

Kuramsal açıklamalar da sosyotelizmin sağlıklı iletişim için önemli bir pürüz olduğunu göstermekte ve sosyotelizm davranışını farklı etkileriyle açıklamaktadır. Bu çalışmada akıllı telefonların uygun olmayan kullanımıyla ortaya çıkan sosyotelizm davranışının çift ilişkilerine nasıl yansıdığını literatür taraması yöntemiyle incelemek amaçlanmıştır. Romantik ilişkilerde partner sosyotelizmle ilgili yapılmış araştırmalar Aljasir (2022); Beukeboom ve Pollmann (2021); Bröning ve Wartberg (2022); David ve Roberts (2021); Khodabakhsh ve Le Ong (2021); Krasnova vd. (2016); Lin-Qian vd. (2020); Rencken (2020); Roberts ve David, (2016); Topal vd. (2021); Wang vd. (2017); Wang vd. (2021); Wang ve Zhao (2022); Zamani vd. (2020) gibi araştırmalardır. Yapılan çalışmaların sayısı dikkate alındığında romantik ilişkilerde partner sosyotelizmin etkisini anlamak için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği ve yapılmış çalışmaların bulgularının toplu bir şekilde ele alındığı derleme çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Ülkemizde (Parmaksız, 2019; Parmaksız, 2020, Yam ve İlhan, 2020) ve yurt dışında (Garrido vd., 2021) sosyotelizm üzerine derleme çalışmalar vardır; fakat partner sosyotelizmini derleme bir yöntemle romantik ilişkiler bağlamında ele alan bir çalışma olmadığından bu çalışmanın mevcut alan yazına katkı sağlayacağı söylenebilir. Çünkü kavramın ülkemizde daha anlaşılır hale gelmesi için de nicel-nitel araştırmalar yapmak isteyen araştırmacılara kavramı ve çift ilişkilerindeki etkilerini tanıtmak amacıyla bu konuda yapılmış derleme çalışmalara olan ihtiyaç kaçınılmazdır. Literatürde çok az verinin mevcut olduğu partner sosyotelizmle ilgili araştırmalar için de alan yazında yapılmış çalışmaları ortak bir başlık altında birleştiren derleme çalışmalar araştırmacılar için faydalı bir veri kaynağıdır. Bu çalışma da alanda yapılan mevcut araştırma bulgularıyla ilgili bilgi sunarak gelecek araştırmacılar için yol gösterici ve önemli bir başvuru kaynağı olmayı hedeflemektedir. Bu derleme çalışmanın yapılması bu açıdan önemlidir. Bu çalışma da kullanılan kaynaklarla sınırlıdır. Bu çalışmayla çift ilişkileri bağlamında partner sosyotelizm kavramı tanıtılarak yaşanabilecek problemlere dikkat çekmek amaçlanmıştır.

Partner Sosyotelizm (Phubbing)

Teknolojik cihazların sağladığı seçenekler, yüz yüze etkileşime daha az, teknoloji kullanımına ise daha fazla zaman ayrılmasına neden olmaktadır (Roberts vd., 2014). Böylelikle mesaj okuma/gönderme ve fiziksel olarak yakın iletişim halinde olduğumuz kişiler mevcutken sosyal medyayı kontrol etme gibi davranışlarla sosyal etkileşimlerde sürekli olarak sosyotelizm davranışı gerçekleşir (Al-Saggaf ve MacCulloch, 2019; Davey vd., 2018; Guazzini vd., 2019; Karadağ vd., 2015). Daha da önemlisi, sosyotelizm insanların temel sosyal ihtiyaçlarını tehdit ederek olumsuz duygusal deneyimlere yol açar (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a) ve sosyal görgü kurallarının ihlali olarak görülebilir (Kadylak, 2020). Sosyotelizm ayrıca kişinin telefonuna bakarak ve kasıtlı olarak konuştuğu kişiyi görmezden

gelerek sosyal iletişimden kaçınmayı da içerir (David ve Roberts, 2017). Çünkü insanlar mobil cihazlarını mesajlar, sosyal medya, haber güncellemeleri veya diğer uygulamalar için kontrol ettiklerinde, muhtemelen sözlü ve sözlü olmayan davranışlarla diğerlerini yok sayacaklardır (Parmaksız, 2020). Burgoon ve Hale (1988) beklenti ihlallerinin oluşumunda ilişki üzerindeki beklenti ihlalinin incelenirken bireylerin yakınlık derecesi ve sözel olmayan iletişime odaklanmışlardır. Buradan da anlaşıldığı üzere, özellikle insanların uzak ilişkilerden ziyade yakın ilişki içinde oldukları insanlarla birlikteyken sosyotelizm davranışlarına girişme olasılıkları daha yüksektir (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Etkileşim halinde olunanlar tarafından sergilenen yoğun akıllı telefon kullanımına maruz kalmanın ardından karşılıklı sosyotelizme eğilim de söz konusu olmaktadır. Dolayısıyla sosyotelizm sosyal ortamlarda yadsınmayan bir davranışa dönüşmektedir. Yapılan bir çalışmada sosyotelizmin sosyal olarak kabul edilebilir bir davranış haline geldiğinin hissedilmesine rağmen, yüz yüze etkileşimler sırasında başkalarını görmezden gelirken ya da başkaları tarafından görmezden gelinirken bu bireyler kızgınlık, öfke, pişmanlık ve kendini kınama duygularının yaşandığı ifade edilmektedirler (Elhai vd., 2019). Araştırmalar, sosyotelizmin akıllı telefon kullanıcılarının sadece günlük yaşamlarında yaygın bir uygulama haline gelmediğini, aynı zamanda otomatikleştirilmiş bir davranış olduğunu ve bu nedenle hatırlanmasının da zor olabileceğini göstermektedir (Baia vd., 2020). Çalışmalar ayrıca, sosyotelizmden kaynaklanan ve muhatapları görmezden gelecek umursamayan davranışlar olduğunu göstermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Ayrıca sosyotelizm yapanlar kaba ve ihmalkâr olarak da tanımlanmaktadır (Nuñez- Radtke ve Eimler, 2020; Vanden Abeele vd., 2016). Bu olumsuz etkilerin sonucunda sosyotelizm, ikili ilişkileri olumsuz etkileyerek (Guazzini vd., 2019; Vanden Abeele vd., 2019) algılanan iletişim kalitesini ve ilişki memnuniyetini azaltabilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Çünkü çiftler, birbirlerinin yanında olduklarında kendilerini birbirine bağlı hissederler. Bu bağı ortadan kaldıran ya da yok sayan etkenler ise ilişkiye ciddi zararlar verebilir. Cep telefonları ve diğer teknolojik cihazlar insanların yaşamlarında verimli araçlar olarak hizmet etse de sosyotelizmin etkilerini araştıran araştırmacılar, bu cihazlardan kaynaklanan kesintilerin romantik ilişkilerde sorunlara neden olabileceği konusunda hemfikirdir (McDaniel ve Drouin, 2019). Cep telefonu kullanımının romantik ilişkileri nasıl etkilediğini anlamaya yönelik tüm araştırmalarda da partner sosyotelizmin ön planda olması gerektiği ifade edilmektedir (Roberts ve David, 2016). Çünkü partner sosyotelizm, eşin veya romantik bir partnerin varlığında yapılan sosyotelizm anlamına gelir (Roberts ve David, 2016). Sosyotelizm olarak tanımlanan bu davranışın, romantik bağlamda akıllı telefonların aşırı kullanımının anlamlı iletişim için bir engel oluşturduğu, çatışmaya neden olduğu, ilişki memnuniyetini düşürdüğü ve bireysel refahı baltaladığı görülmüştür (Krasnova vd., 2016). Araştırmalar, sosyotelizmin ciddi duygusal, bilişsel ve davranışsal bozukluklara neden olabileceğini göstermiştir (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Umari vd., 2019). Çiftlerle yapılan bir çalışmada, 143 kadından oluşan bir örneklemin %70'inden fazlası, akıllı telefonların eşleriyle etkileşimlerini olumsuz etkilediğini bildirmiştir (McDaniel ve Coyne, 2016). Cep telefonlarının her yerde bulunabilen doğası, genel olarak sosyotelizmi veya daha spesifik olarak, partner sosyotelizmi neredeyse kaçınılmaz bir olay haline

getiriyor. Partner sosyotelizmin romantik partnerler arasında yaygın bir olay haline geldiği düşünüldüğünde, bireyin partnerine sosyotelizm yapmasının evlilik ve yakın ilişkilerdeki doyum üzerinde önemli bir etkisi olup olmadığını araştırmak ve sosyotelizm davranışını artırabilecek olası risk faktörlerini keşfetmek teorik ve pratik bir öneme sahiptir. Araştırmacılar, sosyotelizm gibi sorunlu akıllı telefon kullanımının ilişki tatmini ve kişisel iyilik için olumsuz sonuçları gibi bazı sonuçlarını değerlendirmeye başlamış olsalar da (Roberts ve David, 2016), modern iletişimin yaygın özelliği olan sosyotelizm davranışına neyin neden olduğu ve modern iletişimin kabul edilebilir veya normatif bir özelliği haline nasıl geldiği hakkında çok az şey bilinmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Fakat sosyotelizmin ilişkisel yakınlığı zayıflattığı kanıtlanmıştır (Przybylski ve Weinstein, 2013); çünkü sosyotelizm yapıldığında yüz yüze iletişim daha düşük kalitede ve daha az empatiktir (Misra vd., 2016). Bununla birlikte, partner sosyotelizmin ilişki tatmini üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar üzerinde hala bir anlaşmaya varılamamıştır (Çizmecici 2017; Halpern ve Katz 2017; Roberts ve David 2016; Wang vd. 2017). Sosyotelizm, ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve aidiyet duygusu, benlik saygısı, varoluşun anlamı ve kontrol gibi temel ihtiyaçlara yönelik bir tehdit oluşturduğu için iletişim ve ilişki tatmini üzerindeki olumsuz etkilere sahiptir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Ayrıca gözle temastan kaçınmanın, insanların yaşamlarında telefon kullanım sıklığının bir sonucu olduğu, bunun duygusal sadakati etkilediği ve olumsuz duygular hissettirdiği bilinmektedir (Shellenbarger, 2013). Bunun sonucu olarak sosyotelizm romantik ilişkilerde çatışmaya yol açar çünkü bireyler değer verdikleri insanlar tarafından görmezden gelinir ve bu görmezden gelinme de daha düşük ilişki memnuniyetine yol açar (Roberts ve David, 2016; Vaterlaus ve Tulane, 2019). Çünkü sosyotelizme 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 (Parmaksız, 2020). Buradan anlaşılıyor ki sosyotelizm davranışının ortaya çıkardığı çatışma ve boşluk ilişkideki doyumunu azaltarak ilişkiye zarar vermektedir (Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016). Ayrıca sosyotelizm davranışı, samimi iletişimi azaltarak bir dizi olumsuzluklara yol açabilir (Vanden Abeele vd., 2019; Wang vd., 2021). Böylelikle teknoloji cihazları çiftlerin boş zamanlar, sohbetler ve yemek zamanları gibi ortak etkileşimlerini kesintiye uğratmaktadır. Bu durum da teknoloji kullanımı konusunda çatışmaya, daha düşük ilişki doyumuna, depresif belirtilere ve düşük yaşam doyumuna yol açar (McDaniel ve Coyne, 2016).

Bir sosyal etkileşim sırasında sadece bir telefonun varlığı bile konuşma kalitesini bozmaya yeterlidir (Misra vd., 2016; Przybylski ve Weinstein, 2013). Çünkü bireyin bir konuşma sırasında akıllı telefon kullanımı kişinin partnerine karşı hissettiği yakınlığı, duygusal bağı ve güveni azaltmaktadır (Przybylski ve Weinstein, 2013). Zamanla sosyotelizm davranışı sergileyenlerin dinleme becerileri de azalmaktadır (Chasombat, 2015). Ayrıca çiftler, sosyotelizm davranışını, partnerlerinin nasıl davranmasını beklediklerini ihlal eden kaba bir davranış olarak yorumlayabilir (Kelly vd., 2017; Miller-Ott ve Kelly, 2017) ve sosyotelizm davranışını partnerinin tüm dikkatine layık olmadığı sinyalini veren

ve inciten bir tür dışlanma olarak deneyimleyebilirler (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; David ve Roberts, 2017; Gonzales ve Wu, 2016; Hales vd., 2018). Karşılıklı iletişim sırasında karşısındaki bireyin telefon kullanmasından kaynaklanan ihmal edilmişlik hissi sosyotelizme maruz kalan bireye kendisi ile ilgilenilmediği, muhatabın telefonla ilgilendiğinde rahatladığı, sıkılmaktan kurtulduğu ve stres attığı izlenimini uyandırmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b). Birey bulunduğu fiziksel ortamla bağıni zayıflatmıştır. 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 ya da uygulamalarla sürdürmeye devam ediyorlar. Fakat bu davranış 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 (Parmaksız, 2020). Bu durumdan rahatsız olan çiftler ise ya sessizce bu durumu kabul etmekte ya da çatışma yaşamaktadır. Verilen tepki ister sesli ister sessiz olsun yaşanan duygu hep olumsuzdur. Ayrıca çalışmalarda, partner sosyotelizmin etkilerini incelerken, partnerlerinin teknoloji cihazlarının birlikte geçirdikleri zamana müdahale etmesine izin verdiklerinde bireylerin kendilerini daha az öncelikli hissettiklerini bulmuşlardır (Roberts ve David, 2016). Araştırmalar da sosyotelizmin rahatsız edici ve kaba bir davranış olarak algılandığını doğrulamaktadır (Aagaard, 2020). Przybylski ve Weinstein (2013) de sosyal etkileşimlerde akıllı telefon kullanımının, sağlıklı iletişim kurabilen bireylerin birbirlerini değerlendirme şeklini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Sosyotelizmin zararlı etkisine ilişkin endişeler, sosyotelizmin etkileşimsel süreçlere müdahale ettiği ve kişisel teknolojik cihazlara gösterilen özen nedeniyle kişilerarası iletişimde meydana gelen kesintileri ifade eden, başka bir deyişle telefonunuza veya tabletinize baktığınızda çocuğunuzun, arkadaşınızın, annenizin veya eşinizin size sorduğu soruyu duymadığınız zaman oluşan durumu tanımlayan *teknofersa* neden olduğu gözlemine dayanmaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016; McDaniel ve Drouin, 2019).

Şaşırtıcıdır ki bu sorun, sorunu meydana getiren kişiler tarafından bilinen durumdur. Kişi eyleminin olumsuz etkilerinin çoğunlukla farkındadır; fakat otokontrol mekanizmasının iyi kullanılmamasından kaynaklanan bir sorun mevcuttur. 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 bu davranışın olumsuz sonuçlarını fark edip bu durumu dikkate alarak hareket etmeleridir. Dolayısıyla çiftlerin birbirlerine karşı duyarlı ve empatiyle yaklaşmaları gerekmektedir (Parmaksız, 2020).

Aljasir (2022); Beukeboom ve Pollmann (2021); Bröning ve Wartberg (2022); Coyne vd., (2011); Khodabakhsh ve Le Ong (2021); Krasnova vd. (2016); Lin-Qian vd. (2020); McDaniel ve Coyne, (2016); Rencken (2020); Roberts ve David, (2016); David ve Roberts (2021); Topal vd. (2021); Wang vd. (2017); Wang vd. (2021);

Wang ve Zhao (2022); Zamani vd. (2020); gibi çalışmalar sosyotelizmin partnerler arasında sıklıkla gerçekleştiğini göstermektedir. Romantik bir partnerin sık sık maruz kaldığı sosyotelizm davranışının neden olduğu kesintiler ve dikkat dağınıklığı da çatışma oluşturarak kişinin ilişkisinden duyduğu memnuniyeti azaltmaktadır (Roberts ve David, 2016). Bunun yanı sıra kişinin romantik ilişkisinin olduğu bireyin yanındayken çatışma yaratacak düzeyde mesajlaşması, romantik partnere odaklanmayı engelleyerek dikkati istenmeyen bir yere kaydırıp ilişkideki samimiyeti azaltır. İnsanlar romantik partnerlerinin daha sık sosyotelizm yaptığını algıladıklarında, ilişkide daha fazla çatışma ve daha düşük yakınlık hissetmektedirler. Çiftler arasında yaşanan bu çatışmalar ve yakınlık eksikliği de zaman içinde algılanan ilişki kalitesi üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Halpern ve Katz, 2017). Buna sebep olan önemli bir faktör de kıskançlık duygusudur. Çiftlerin endişeyle bağlandığı ilişkilerde, eşe yönelik sosyotelizm özellikle kıskançlık hissinin artmasına neden olabilir. Çünkü partner sosyotelizm, artan kıskançlık duygularıyla ilişkilidir ve yapılan çalışmalarda çiftler partnerlerinin dikkatini kaybetmekten rahatsız olduklarını bildirmişlerdir (Krasnova vd., 2016). Kıskançlığın sonuçları romantik çiftler arasında çatışma ve ilişkiden memnuniyetsizlik gibi bir dizi olumsuzluklar barındırmaktadır (Roberts ve David, 2016). Romantik kıskançlık, en iyi şekilde kişinin romantik ilişkisine karşı algılanan (gerçek veya hayali) bir tehdit olarak anlaşılabilir. Bilişsel kıskançlık, birisinin ilişkideki diğer kişinin başka bir kişiyle romantik bir ilişki içinde olduğundan endişelenmesi veya bundan şüphelenmesi sıklığını gerektirir. Kıskançlığın normalden patolojik olana kadar bir süreklilik içinde var olduğu düşünülmektedir (Elphinston vd., 2011). Akıllı telefonlarda harcanan zamanın çoğunun sosyal medyada olduğu göz önüne alındığında (David vd., 2018), partnerin sosyotelizm seviyeleri arttıkça romantik kıskançlık seviyelerinin de artacağını iddia etmek mantıklıdır. Anlaşıldığı üzere partner sosyotelizmin kaçınılmaz olarak diğer tarafa karşı özel ilgi kaybına yol açtığını düşünürsek, yaşanan problemin araştırmalarda bildirilen olumsuz ilişki dinamiklerden sorumlu olan kıskançlık olduğu söylenebilir. Bu sonuçlardan hareketle partner sosyotelizmin olumsuz ilişki sonuçlarından sorumlu olan bazı durumları tetiklediği düşüncesi isabetli bir görüştür. Dahası kıskançlık, partnerin akıllı telefon kullanımı ile ilişki uyum arasındaki ilişkide aracılık rolü oynar ve bu istenmeyen bağlantının arkasında bir mekanizma olarak hareket eder. Partner sosyotelizmin de diğer partneri görmezden gelme anlamına geldiği için değil, sosyotelizme maruz kalan bireylerin kendilerini tehdit altında hissettikleri için de önemli olduğu iddia edilmektedir (Krasnova vd., 2016). Giderek artan pek çok çalışma son zamanlarda partner sosyotelizmin ilişki memnuniyeti üzerindeki potansiyel olumsuz etkisini incelemiştir (Halpern ve Katz 2017; Roberts ve David 2016; Wang vd., 2017). Özellikle, partner sosyotelizm daha düşük bir ilişki memnuniyetine bağlanmıştır (McDaniel ve Coyne, 2016). Partner sosyotelizm her yerde bulunur (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a) ve araştırmalar, sosyotelizm davranışının, eşler arasındaki ilişkiden elde edilen memnuniyeti ve doyumunu olumsuz etkilediğini göstermiştir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a; Çizmeci, 2017; Gonza'lez-Rivera vd., 2018; Knoll vd., 2017; Krasnova vd., 2016; Roberts ve David, 2016; Vanden Abeele vd., 2016). İki kesitsel çalışma, partnerin sosyotelizm yapmasının ilişki ve evlilik doyumunu ile negatif ilişkili olduğunu

göstermiştir (Ahlstrom vd., 2012; Roberts ve David, 2016). Roberts ve David (2016), çalışmalarında partner sosyotelizmin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisinin cep telefonu ile ilgili çatışmanın aracılık ettiğini buldular. Krasnova vd. (2016) bu tespiti paralel olarak partner sosyotelizmin ilişki doyumu için gerekli olan ilişki uyumuyla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Partner sosyotelizmi, ilişki tatmini ile negatif, depresyon ile pozitif korelasyon göstermektedir. Partner sosyotelizmin neden olduğu dikkat dağınıklığının ilişki memnuniyetini zayıflatması da olasıdır. Diğer bir deyişle, eşler sosyotelizmi ile karşılaştıklarında ilişki tatminsizliğini yaşama olasılıkları daha yüksektir. Bu da evli yetişkinler için depresyonda artışa neden olabilir (Wang vd., 2017) ve bireyin yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir.

Eşin yaptığı sosyotelizmin olumsuz sonuçlarının, sosyotelize maruz kalan eşin bağlanma tarzına bağlı olduğu da görülmektedir. Öyle ki, kişilerarası bağlanma kaygısı, partner sosyotelizmin romantik kıskançlık üzerindeki olumsuz etkisini artırır. Partner sosyotelizmi davranışı katalizör gibi görünmektedir, ancak oldukça endişeli bağlanma stiline sahip bir partnere sahip olmak, bu davranışın zararlılığını şiddetlendirir, deneyimlenen kıskançlık düzeyini yükseltir ve böylece kişinin ilişki memnuniyetini azaltır. Çünkü partner sosyotelizmi, düşük iyilik haliyle ilişkilidir (David ve Roberts, 2021). Partner sosyotelizmin her türlü insan için cep telefonu ile ilgili çatışmayı teşvik ettiği görülse de, partner sosyotelizmi gerçekleştiğinde, son derece endişeli bağlanma stillerine sahip olanların, daha az endişeli bağlanma stillerine sahip olanlardan daha yüksek çatışma seviyeleri bildirdiği görülmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip partnerlerin sosyotelize maruz kaldıklarında daha fazla yüzleşmeye yönelik tepkiler gösterdiği de tespit edilen önemli bulgulardan (Roberts ve David, 2016). Öyleyse, partner sosyotelizmin kaygılı bir şekilde bağlı bireylerde kişilerarası güvensizliği artırması, dolayısıyla çatışmaya neden olması ve sonuçta ilişki memnuniyetini olumsuz etkilemesi de muhtemeldir (Collins ve Feeney, 2000).

Ayrıca partner sosyotelizmi ve ilişki tatmini arasındaki ilişkide medeni durum da önemlidir. Evli yetişkinlerde partnerin sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki varken evli olmayan yetişkinlerin romantik ilişkilerinde partnerin sosyotelizmi yapması ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir unsur değildir. Sonuç olarak, evli yetişkinler, romantik ilişkilerde evli olmayan yetişkinlere göre partnerin sosyotelizmi gibi ilişki sorunlarından daha fazla etkilenmişlerdir (Wang vd., 2021). Ayrıca evli yetişkinlerin, romantik ilişkilerde evli olmayan yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde partner sosyotelizmi deneyimledikleri ve etkilendikleri gözlenmiştir. Bu durum da evli olmanın bu durumdan daha fazla etkilenecek durumlar ortaya çıkardığını göstermektedir (Wang vd., 2021). Bu sonuçlar da Çizmeci'nin (2017) evli ve evli olmayan yetişkinler arasında partnerin sosyotelizmi yapmasında marjinal olarak önemli bir fark olduğunu gösteren çalışmasıyla tutarlıdır. Wang vd. (2017), partner sosyotelizmi ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkinin evli yetişkinler için ilişki uzunluğuna göre yönetildiğini ifade etmektedir. Yani, yedi yıldan az bir süredir evli olan yetişkinler arasında partner sosyotelizmi ilişki memnuniyeti üzerinde fazla etkili değildi, ancak yedi yıldan fazla bir süredir evli olanlar arasında etkilidir. Partner sosyotelizmin ilişki tatmini üzerinde olumsuz, ilişki tatmininin ise depresyon üzerinde olumsuz

etkisi vardır. Yedi yıldan daha uzun süredir evli olan yetişkinler, yedi yıldan daha az süre evli olan yetişkinlere kıyasla, eşler için sosyotelizm bağlamında ilişki tatminsizliği ve depresyona karşı daha savunmasızdır. Roberts ve David'in (2016) önerdiği gibi bazı insanların ilişkilerinin ilk aşamalarında teknolojiyi fazla kullanarak partnerlerine sosyotelizm yapma olasılığı daha düşük olabilir.

Özetle, sosyotelizmle ilgili literatüre bakıldığında sosyotelizm ve ilişki memnuniyeti arasında genel olarak negatif yönlü bir ilişki olsa da literatürde aksini belirten araştırma bulguları da mevcuttur. Partner sosyotelizm ve ilişki tatmini arasındaki ilişkinin oldukça karmaşık olduğu görülmektedir. Kişinin cep telefonu ile geçirdiği zaman, eşiyile yaptığı faaliyetler için harcanan zamanı gasp etse de tüm bireyler, partnerin sosyotelizmi karşısında homojen bir şekilde daha düşük ilişki tatmini yaşayamaz. Bunun nedeni, partner sosyotelizm ve ilişki tatmini arasındaki ilişki gücünün, bireylerin özgüveninden de etkilenmesidir. Yüksek düzeyde benlik saygısı olan yetişkinler için, partnerin sosyotelizmi, ilişki tatmini ile olumsuz bir şekilde ilişkilendirilmektedir. Aksine, düşük benlik saygısına sahip yetişkinler için bu ilişki önemsiz hale geldi (Wang vd, 2021). Görülüyor ki, yüksek benlik saygısına sahip bireyler partner sosyotelizmin olumsuz etkisini daha fazla hissediyor. Daha düşük benlik saygısına sahip bireyler ise maruz kaldığı sosyotelizmi ciddi bir problem olarak görmüyor. Bunun yanı sıra yapılan bir çalışmada gözlemciler erkeğin kadına sosyotelizm yapmasını fazla olumsuz bir eylem olarak değerlendirilmezken kadının erkeğe sosyotelizm yapması erkeğin yapmasına kıyasla daha olumsuz değerlendirildi (Nuñez- Radtke ve Eimler, 2020). Bu durum ise toplumsal anlamda kadın ve erkek davranışlarına atfedilen değerle ifade edilebilir. Bu kültürel algı bir davranışın etki derecesinin o davranışı yapan bireyin cinsiyetine göre de farklılaşabileceğini göstermektedir. Tüm bu sonuçlar partner sosyotelizmin ciddi bir problem olarak ele alınması ve her bir bireyin kişisel sorumluluğunu alması gerektiğini göstermektedir.

Sonuç

Çift ilişkilerini etkileyen önemli etkenlerden biri de çiftlerin teknoloji kullanımıyla ilgili tutumları ve alışkanlıklarıdır. Son zamanlarda ortaya çıkan önemli bir etki de akıllı telefon kullanımıyla ortaya çıkan sosyotelizm eğilimidir. Partner sosyotelizm davranışı da çift ilişkilerini etkileyen diğer faktörlerden daha etkili olduğu düşünülen ve ciddiye alınması gereken bir unsurdur. Çünkü sosyotelizm bireyi sinsice etkileyen ve her an maruz kalma ya da maruz bırakma ihtimalinin bulunduğu bir davranış problemidir. Sosyotelizme maruz kalan partner kendini değersiz, yetersiz, önemsenmeme gibi olumsuz duyguların içinde bulabilir. Sosyal görgü kurallarının ihlali olarak ve göz ardı edilme deneyimi olarak değerlendirilebilen sosyotelizm kızgınlık, öfke, pişmanlık, ihmalkârlık, duygusal, bilişsel ve davranışsal problemlere neden olmaktadır. İlişkideki doyumunu azaltan bu davranış daha az empatik davranma, varoluşun anlamı ve kontrol gibi temel ihtiyaçlara yönelik bir tehdit oluşturma ve duygusal sadakati olumsuz etkileme eğilimindedir. Duygusal bağı, güveni ve samimiyeti azaltarak kıskançlık hissinin artmasına neden olarak çiftlerin boş zamanlar, sohbetler ve yemek zamanlarını gibi ortak etkileşimlerini kesintiye uğratmaktadır. Ayrıca sosyotelizm nedeniyle yaşanan çatışmalar çiftler arasında anlaşmazlığa uzanacağı gibi bireyi bulunduğu sosyal ortamdan uzaklaştırarak aidiyet duygusuna zarar verebilir. Çünkü

toplumsal grupların bir parçası olmak, doğuştan gelen bir insan isteğidir (Lee ve Shrum, 2012) ve böyle bir arzu, sosyotelizme maruz kalan bireyleri başka bir yerde aidiyet duygusu aramaya yönlendirecektir (Han vd., 2015). Bu durum da ilişkilerde kopmalar, insanların birbirlerine özensiz davranmaları ve bencilce davranma eğilimi olarak kendini gösterecektir. Telefon ve internet kullanımını hayatımızdan çıkaramayacağımız için bu teknolojileri nasıl doğru kullanabileceğimiz konusunda herkesin sorumluluk alması gerekmektedir. Ayrıca çiftler arasında yaşanan bu problemin özellikle evli çiftler üzerinde daha olumsuz etkileri olduğu araştırmalarda görülmüştür. Çocuk sahibi çiftlerin çocuklarına yanlış model olmaları ve çocuklarının sosyotelizm davranışını pekiştirmeleri de söz konusu olabilmektedir. Aile dinamiklerini de etkileyen bu problemin çiftler tarafından görmezden gelinmemesi gereken bir problem olarak algılanması gerekmektedir.

Kaynakça

- Afifi, W.A., & Metts, S. (1998) Characteristics and consequences of expectation violations in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 365-392.
- Ahlstrom, M., Lundberg, N.R., Zabriskie, R., Eggett, D., & Lindsay, G.B. (2012). Me, my spouse, and my avatar: The relationship between marital satisfaction and playing massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs). *Journal of Leisure Research*, 44(1), 1-22.
- Aljasir, S. (2022). Present but absent in the digital age: testing a conceptual model of phubbing and relationship satisfaction among married couples. *Human Behavior and Emerging Technologies*, vol. 2022, Article ID 1402751.
- Al-Saggaf, Y., & MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10, e10.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S.B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Bagwell, C.L., Newcomb, A.F. & Bukowski, W.M. (1998). Preadolescent Friendship and Peer Rejection As Predictors of Adult Adjustment. *Child Development*, 69(1), 140-153.
- Baia, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155, 1-7.
- Baron, R.S. (1986). Distraction-conflict theory: Progress and problems. *Advances in Experimental Social Psychology*, 19, 1-40.
- Beukeboom, C.J., & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, 106932.
- Blackhart, G.C., Nelson, B.C., Knowles, M.L., & Baumeister, R.F. (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 269-309.
- Broadbent, S. (2016). *Intimacy at Work: How digital media bring private life to the workplace*. New York: Routledge.
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996.
- Brown, P., & Levinson, S.C. (1987). *Politeness: Some universals in language usage* (Vol. 4), Cambridge University Press.

- Burgoon, J.K., & Hale, J.L. (1988). Nonverbal expectancy violations: Model elaboration and application to immediacy behaviors. *Communications Monographs*, 55(1), 58-79.
- Burgoon, J.K., & Jones, S.B. (1976). Toward a theory of personal space expectations and their violations. *Human Communication Research*, 2(2), 131-146.
- Burgoon, J.K. (1978). A communication model of personal space violation: Explication and an initial test. *Human Communication Research*, 4(2), 129-142.
- Burgoon, J.K., Stern, L.A., ve Dillman, L. (1995). *Kişilerarası uyum*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Burgoon, J.K., Hale, J.L. (1988). Sözsüz Beklenti İhlalleri: Model Hazırlama ve Acil Davranışlara Uygulama. *İletişim Monografileri*, 55, 58-79.
- Chasombat, P. (2015). Facebook effects on interpersonal communication: Study on Thai young adults. *Journal of Public and Private Management*, 22, 45-70.
- Chotpitayasunondh, 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.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). The effects of phubbing on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K.M. (2018b). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.
- Çizmeci, E. (2017). Both sides of the coin: Smartphones in romantic relationships of youth. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(63), 1400–1415.
- Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073.
- 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.
- 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 and Community Medicine*, 25, 35-42.
- David, M.E., & Roberts, J.A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609.
- David, M.E., Roberts, J.A., & Christenson, B. (2018). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual

- wellbeing. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(3), 265-275.
- David, M., & Roberts, J. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- Elhai, J.D., Rozgonjuk, D., Yildirim, C., Alghraibeh, A.M., & Alafnan, A.A. (2019). Worry and anger are associated with latent classes of problematic smartphone use severity among college students. *Journal of Affective Disorders*, 246, 209-216.
- Elphinston, R.A., Feeney, J.A., & Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the Multidimensional Jealousy Scale in Australian samples. *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 243-251.
- Floyd, K., Voloudakis, M. (1999). Yetişkin platonik arkadaşlıklarda sevecen davranış: Beklenti ihlallerini yorumlama ve değerlendirme. *İnsan İletişimi Araştırması*, 25(3), 341-369.
- Garrido, E.C., Issa, T., Esteban, P.G., & Delgado, S.C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037.
- González-Rivera, J.A., Segura-Abreu, L.M., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing in romantic relationships: Cell phone use, couple satisfaction, psychological well-being and mental health. *Interacciones. Revista de Avances En Psicología*, 4, 81-91.
- Gonzales, A.L., & Wu, Y. (2016). Public cellphone use does not activate negative responses in Others...Unless they hate cellphones. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(5), 384-398.
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11, 1-13.
- Hales, A.H., Dvir, M., Wesselmann, E.D., Kruger, D.J., & Finkenauer, C. (2018). Cell phone-induced ostracism threatens fundamental needs. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 460-473.
- Halpern, D., & Katz, J.E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394.
- 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.
- Kadylak, T. (2020). An investigation of perceived family phubbing expectancy violations and well-being among U.S. older adults. *Mobile Media and Communication*, 8(2), 247-267.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74.

- 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.
- Khodabakhsh, S., & Le Ong, Y. (2021). The Impact of Partner Phubbing on Marital Quality among Married Couples in Malaysia: Moderating Effect of Gender and Age. *Aloma: Revista De Psicologia, Ciències De L'educació I De L'esport Blanquerna, 39*(1), 9-16.
- Knoll, K.R.H., Corso, K.B., & Junior, P.V.C. (2017). *Eu, voce e o smartphone, ate que o phubbing nos separe”: Um estuda sobre as implicaocoes du uso (excessivo) do smartphone entre casais*. Paper presented at XX SEMEAD Semina’rios em Administrac,ã o Novembro, Sao Paulo, Brazil.
- 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.
- 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), 530-544.
- Lin-Qian, F.U., Xiao-Chun, X.I.E., & Li, L.E.I. (2020). The influence of partner's phubbing and its psychological mechanisms. *Journal of Psychological Science, 3*, 726-732.
- Macquarie Dictionary (2013). Erişim adresi: macmillandictionary.com/buzzword/entries/phubbing.html. 20.05.2021 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 wellbeing. *Psychology of Popular Media Culture, 5*(1), 85-98.
- McDaniel, B.T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior, 99*, 1–8.
- Miller-Ott, A.E., & Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies, 68*(2), 190–207.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior, 48*(2), 275-298.
- Molden, D.C., Lucas, G.M., Gardner, W.L., Dean, K. ve Knowles, M.L. (2009). Motications for prevention or promotion following social exclusion: Being rejects vs. being ignored. *Journal of Personality and Social Psychology, 2*(96), 415-431.
- 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.

- Nuñez, T.R., Radtke, T., & Eimler, S.C. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(3), 1-22.
- Parmaksız İ. (2018). Phubbing (Sosyotelizm). A. İçcan (Ed.) *Eğitim bilimlerinde örnek araştırmalar* içinde. (s.601-617) Ankara: Nobel Yayınları.
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 359-372.
- Przybylski, A.K., & Weinstein, N. (2013). 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.
- Rencken, N. (2020). *Modern Love: A quantitative study to determine the correlation between partner phubbing and relationship satisfaction in South African marriages*. The IIE.
- 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.
- Roberts, J.A., & David, M.E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217.
- Roberts, J.A., Petnjiyaya, L.H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cellphone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Sanders, G.S., Baron, R.S., & Moore, D.L. (1978). Distraction and social comparison as mediators of social facilitation effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 14(3), 291-303.
- Shellenbarger, S. (2013). *Secrets of effective office humour*. Wall street journal, August 13. Erişim adresi: wsj.com/articles/secrets-of-effective-office-humor-1376436011 16.04.2019 tarihinde erişildi.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149.
- Tedeschi, J.T., & Harris Bond, M. (2001). *Aversive behavior and aggression in cultural perspective*. In R.M. Kowalski (Ed.), *Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships* (pp. 257-293). Washington, DC: American Psychology Association.
- Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızıyaka, E., Şendil, T.G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge*, 58, 462-475.

- Trafton, J.G., Altmann, E.M., Brock, D.P., & Mintz, F.E. (2003). Preparing to resume an interrupted task: Effects of prospective goal encoding and retrospective rehearsal. *International Journal of Human Computer Studies*, 58(5), 583-603.
- Umari, T., Rusandi, M.A., & Yakub, E. (2019). *Phubbing as a result of the 4th Industrial Revolution: Is it dangerous?* In N. Islami & R. Iinda (Eds.), Proceedings of the SS9 and 3rd URICES (pp.230-236).
- Vanden Abeele, M.M.P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S.S. Lim, & Y. Li (Eds.), *Handbook of mobile communication, culture, and information, section 4.3*, Oxford Press.
- Vanden Abeele, M.M.P., 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.
- Vanden Abeele, M.M.P., Hendrickson, A.T., Pollmann, M.M., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-47.
- Vaterlaus, J.M., & Tulane, S. (2019). The perceived influence of interactive technology on marital relationships. *Contemporary Family Therapy*, 41(3), 247-257.
- Wang, X., & Zhao, K. (2022). Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*, 08944393211072231.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17.
- Wang, X., Zhao, F., & Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, 40(7), 3365-3375.
- Yam, F.C, ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15.
- Zamani, F., Talepasand, S., & Taghinezhad, A. (2020). Psychometric properties of the phubbing scale among ilranian students. *Health Education and Health Promotion*, 8(1), 25-30.