



## Yetişkinlerde Phubbingin Algılanan Sosyalleşme ve Mutluluk ile İlişkinin İncelenmesi

Emine ALTAY BARAK<sup>1</sup>, Nurseli KABASAKAL<sup>2</sup>

**Özet:** Teknoloji hayatımızda önemli bir işleve sahiptir. En yaygın teknolojik araçlardan olan akıllı cep telefonları bireyin sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır. Bireyin yüz yüze iletişim halindeyken akıllı cep telefonu ile ilgilenmesi phubbing (sosyotelizm) olarak adlandırılmaktadır. Akıllı cep telefonları, bireyin diğer bireylerle ilişkisini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Birey yüz yüze iletişim halindeyken akıllı cep telefonuna yönelebilmektedir. Birey, bu yönelim sonucunda sosyalleşme, kendini ifade etme ve sosyal becerilerindeki eksikliklerini kapatma imkanı elde etmektedir. Sosyal ortamlarda kendini ifade etmekte zorlanan birey, kendini yetersiz ve özgüvensiz hissedebilmektedir. Bu duygularından uzaklaşmak amacıyla akıllı cep telefonlarına yönelebilmektedir. Bireyler iletişim halindeyken akıllı cep telefonuna gelen bildirimlere bakmadığı zaman huzursuz hissedebilmekte ve bu huzursuzluktan kurtulmak için akıllı cep telefonuna yönelebilmektedir. Bireyin iletişim halindeyken telefonuna yönelmesi yüz yüze iletişim kurduğu bireyin de kendisini değersiz hissetmesine ve ilişkiden yeterli doyumunu sağlayamamasına neden olmaktadır.

---

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, [altayemine1@gmail.com](mailto:altayemine1@gmail.com)

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, [nurseli.kabasakal@ogr.sakarya.edu.tr](mailto:nurseli.kabasakal@ogr.sakarya.edu.tr)

Günümüz teknoloji dünyasında sanal uygulamalar ile bireyler; beğenilme, takdir edilme, kendini ifade etme fırsatı bulabilmektedir. Elde edilen bu fırsatlar bireyin sosyalleşme algısını ve mutluluğunu etkileyebilmektedir. Bu araştırma phubbing ile algılanan sosyalleşme ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma verilerini elde etmek için "Genel Sosyotelist Olma Ölçeği", "Çevrimiçi Ortamda Algılanan Sosyalleşme Ölçeği" ve "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu çeşitli sosyal medya platformları aracılığı ile ulaşılan 18-50 yaş arasındaki 319 yetişkin oluşturmaktadır. Analiz sonuçlarına göre; yetişkinlerde phubbing, çevrimiçi ortamda algılanan sosyalleşme ve mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinlerde phubbing ile algılanan sosyalleşme puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca phubbing ile mutluluk puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Phubbing, Mutluluk, Algılanan Sosyalleşme, İletişim, Cep Telefonu

## **Examining the Relationship between Phubbing and Perceived Socialization and Happiness in Adults**

**Abstract:** Technology has an important function in our lives. Smart mobile phones, one of the most common technological tools, contribute to the socialization of the individual. When an individual is communicating face to face, using a smart phone is called phubbing. Smart mobile phones can affect an individual's relationship with other individuals both positively and negatively. An individual may turn to his/her smart phone while communicating face to face. As a result of this orientation, the individual has the opportunity to socialize, express himself and compensate for his deficiencies in social skills. An individual who has difficulty expressing himself in social environments may feel inadequate and insecure. In order to get away from these feelings, they can turn to smart mobile phones. Individuals may feel uneasy when they do not check the notifications received on their smart mobile phones while communicating, and they may turn to their smart phones to get rid of this uneasiness. An individual's tendency to turn to his or her phone causes the individual with whom he/she communicates face to face to feel worthless and not be able to obtain sufficient satisfaction from the relationship.

In today's technology world, individuals with virtual applications; They have the opportunity to be liked, appreciated and express themselves. These opportunities can affect the individual's perception of socialization and happiness. This research was conducted to examine the relationship between

phubbing and perceived socialization and happiness. "General Sociolinguistic Scale", "Perceived Socialization in Online Environment Scale" and "Happiness Scale" were used to obtain research data. The study group of the research consists of 319 adults between the ages of 18-50 who were reached through various social media platforms. According to the analysis results; A statistically significant relationship was found between phubbing, perceived online socialization and happiness scores in adults. A positive, low-level, statistically significant relationship was found between phubbing and perceived socialization scores in adults. Additionally, a negative, low-level, statistically significant relationship was found between phubbing and happiness scores.

**Keywords:** Phubbing, Happiness, Perceived Socialization, Communication, Mobile Phone

## **Giriş**

Askeri amaçlı kullanım için keşfedilen internet, günlük yaşantımızda önemli bir yer edinmiştir (Yıldırım ve Ünal, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yapmış olduğu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre; ülkemizde internet kullanım oranı 16-74 yaş arasındaki bireylerde 2021 yılında %82,6 iken, 2022 yılında bu oran artarak %85 olarak gerçekleşmiştir. Yine aynı araştırmaya göre 16-74 yaşları arasındaki erkeklerde internet kullanım oranı %89,1 iken bu oran kadınlarda %80,9 olarak bulunmuştur (TÜİK, 2022). İnternetin kullanıcısının artmasıyla birlikte pek çok yenilik ve değişim meydana gelmiştir (Demir, 2021). Teknolojinin gelişmesiyle beraber klasik telefonlar yerine akıllı cep telefonları kullanılmaya başlanmıştır (Aykaç ve Yıldırım, 2021; Yıldırım ve Ünal, 2020). Bu akıllı cihazlar ile yapılabilen eylemler kişilere günlük hayatta önemli kolaylıklar sağlamaktadır (Yıldırım ve Ünal, 2020). Cep bilgisayarı özelliğinde olan bu akıllı cihazlar ile yazı yazılabilmekte, fotoğraf çekilebilmekte, alışveriş yapılabilen, çeşitli uygulamalar ile kolayca gündelik iş ve işlemler yapılabilir (Karadağ vd., 2016). Bireyler zamanlarının çoğunu evde, sosyal ortamlarda, iş yerlerinde akıllı telefonlarına ayırabilmektedir (Altıkulaç, 2022). İnternet kullanımının yaygınlaşması ile bireylerin sosyal ilişkilerinde, yaşam şekillerinde, kişilerarası ilişkilerinde pek çok değişiklik meydana gelmiştir (Karaş, 2019). Bu değişikliklerden biri de iletişimin yapısının değişmesidir (Ballı, 2020). Bireyler yaşantımızda

yer edinen akıllı telefonlar ile mekandan bağımsız olarak iletişim ve haberleşme ihtiyacını karşılayabilmektedir (Saatçı,2021). Teknolojinin gelişmesi hayatı kolaylaştırırken aşırı kullanımı çeşitli davranışsal problemlere sebep olabilmektedir (Ballı,2020).Bu problemlerden biri de phubbing(sosyotelizm)dir (Büyükgebiz Koca, 2019). Phubbing güncel bir kavramdır (Çaka,2021). Bireyin başka bireyler ile iletişim halindeyken akıllı telefonuyla meşgul olması phubbing davranışına neden olmaktadır (Parmaksız, 2022). Phubbing; bireyin sosyal ortamda başka bireyler ile birlikteyken dikkatini akıllı telefona vermesi, akıllı telefonu ile ilgilenmesi, kendisini sosyal ortamdan soyutlaması, karşısındaki kişiyi görmezden gelmesi hatta yok sayması, akıllı telefonuyla kişilerarası iletişimden daha fazla etkileşim halinde olmasıdır (Karadağ vd., 2019; Aydoğdu ve Çevik,2020; Altıkulaç, 2022). Teknoloji bireylerin iletişim kurmalarını kolaylaştırırken bir yandan da iletişimine zarar vermektedir. Bireyler iletişim halindeyken 'biraz bekler misin, buna bakmam lazım, telefona bakıp döneceğim' gibi açıklamalarla ile ya da hiçbir açıklama yapmadan akıllı telefon ile ilgilenme durumu iletişimi olumsuz etkilemektedir. İletişimin bu şekilde kısa da olsa kesilmesi, iletişim halindeki diğer bireyin kendisini değersiz hissetmesine sebep olmaktadır (Ballı, 2020). İletişim halindeyken yakın görünen bireyler, phubbing davranışıyla birbirlerine uzaklaşabilmektedir (Büyükgebiz Koca, 2019). Phubbing nedeniyle bireylerde dikkat dağınıklığı, sosyal becerilerde azalma, iletişim kurmada zorlanma yaşanmaktadır (Çaka, 2021).

Teknolojinin gelişmesiyle hayatımızda önemli bir konuma sahip olan internet, başlangıçta sadece bilgi alışverişi sağlarken, günümüzde sohbet, eğlence, alışveriş, gönderi paylaşımı, iletişim kurma, fatura ödeme gibi pek çok amaç için kullanılmaktadır (Kurt Topraklı ve Mazman, 2020). İnternetin iletişimi kolaylaştırması bireylere yeni ilişkiler kurabileceği sanal ortamlarda arkadaş edinme fırsatı sağlamıştır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Bireyler internet ile sanal ortamlarda sosyalleşebilmektedir. Sosyalleşme, bireylerin doğumdan ölüme kadar hem bireysel hem de toplumsal bir varlık olarak, içinde yer aldıkları toplumun kurallarını, gelenek ve göreneklerini, alışkanlıklarını öğrendikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Karaboğa, 2018). Teknolojinin gelişmesi ile sosyalleşme mekanları da değişmiştir. Yüz yüze görüşmeye duyulan ihtiyaç azalmıştır. İnternet ile sosyalleşmenin niceliğinde ve niteliğinde değişme yaşanmıştır. Bireyler aile, arkadaş çevresi, okul gibi

ortamlarda sosyalleşme imkanı elde edebilirken; günümüzde internetin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla sanal ortamlarda bu imkana kavuşmuştur. Böylece bireyler, zaman ve mekandan bağımsız olarak sanal ortamlarda görüşme imkanı elde etmiştir (Karagülle ve Çaycı, 2014; Kurt Topraklı ve Mazman, 2020). Bireyler sanal ortamlarda oluşturdukları kimlikle kendilerine yer edinmeye çalışmakta ve sanal ortamlarda sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Kurt Topraklı ve Mazman, 2020). Sosyal ağlar ile sosyalleşme ihtiyacını karşılayan bireyler; ekranlara bağımlı hale gelebilmekte, kalabalıklar içerisinde yalnızlaşabilmekte, çevresine ve kendisine yabancı olabilmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014; Şafak Güçlü, 2021).

Şimdiye kadar sayısız değişik tanımı yapılan mutluluğu Türk Dil Kurumu ise şu şekilde tanımlamaktadır: Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik (TDK, 2023). Mutluluk pozitif psikolojide öznel iyi oluş kavramı olarak ele alınmaktadır (Kangal, 2013) Yüksek düzeydeki mutluluk, hem birey hem de toplum üzerinde işleyişe önemli katkı sağlamaktadır. Ancak bireylerin daha iyi yaşam için her zaman mutlu olmalarına gerek olmadığı uyarısı yapılmaktadır. Mutluluk düzeyinin yüksek olma durumunun çok sık ifade edilmesi hayatın belirli alanlarında olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olması için sürekli çabalaması uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışlara yol açabilmektedir. Mutluluk düzeyinin yüksek olması birey ve toplum üzerinde önemli katkıları olsa da mutluluğun sürekli olmasının istenmesi tehlikeli davranışlara yol açabileceği unutulmamalıdır (Gencer, 2018). Kişinin iç dünyası ile ilgili olan mutluluk, bir varış noktası değil hayatın içinde deneyimlenebilen bir iyi oluş durumudur (Yıldırım, 2020).

Teknolojinin hızla gelişmesi pek çok alanda olduğu gibi iletişim alanında da büyük değişikliklere zemin hazırlamıştır. Yüz yüze iletişimin yanında sanal ortamlarda kurulan iletişim yaygınlaşmıştır. Bireyler sanal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilme olanağının yanında zamandan ve mekandan bağımsız iletişim kurabilme imkanı da elde etmişlerdir. Teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan bu iletişim şekli, iletişimi kolaylaştırdığı gibi olumsuzluklara da zemin hazırlamaktadır. Yaşanan olumsuzluklardan biri de, yüz yüze iletişim halindeyken dikkatin akıllı telefona verilmesi ve iletişimin aksatılması olarak

tanımlanan phubbing davranışıdır. Diğer taraftan bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarını karşıladıkları sanal ortamlar, bireyin mutluluğuna da etki etmektedir. Bu araştırmanın amacı da 18- 50 yaş arasındaki yetişkinlerde phubbing ile algılanan sosyalleşme ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Yetişkinlerin phubbing puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Yetişkinlerin mutluluk puanları eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
3. Yetişkinlerin phubbing puanları ile algılanan sosyalleşme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yetişkinlerin phubbing puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **Yöntem**

Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modelindeki çalışmalarda ortaya konan ilişki, iki değişkenden birinde gözlenen değişimin bir kısmının diğer değişkenden kaynaklanabileceği anlamına gelmektedir (Can, 2022).

## **Çalışma Grubu**

Bu çalışmada veriler, kolaylı örnekleme yöntemi ile 2022 yılının aralık ayında 18-50 yaşları arasındaki 319 bireyden elde edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun 18-50 yaş arasındaki bireyleri kapsamından dolayı bu yaşlar arasında olmayan 17 birey araştırma dışı bırakılmış, araştırma verileri 302 kişi üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışma grubunun %25,5'si erkek, %74,5'i kadındır. Çalışma grubunun %0,7'si ortaokul ve altı, %6,6'sı lise, %79,5'i lisans ve %13,2'si yüksek lisans öğrenim düzeyindedir. Çalışma grubunun %50,7'si evli ve %49,3'ü bekadır.

## **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada 'Genel Sosyotelist Olma Ölçeği', 'Çevrimiçi Ortamlarda Algılanan Sosyalleşme Ölçeği' ve 'Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirliklerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### **Genel Sosyotelist Olma Ölçeği (GSO)**

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından geliştirilen ölçek, Orhan-Göksün (2019) tarafından uyarlanmıştır. Toplamda 15 madde olan ölçeğin her bir maddesi 1 ile 7 puan (1= asla, 7= daima) arasında puanlandırılmaktadır. GSO ölçeği "nomofobi", "kişisel çatışma", "kendini yalnızlaştırma" ve "problem farkındalığı" olmak üzere dört faktör ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerde ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. GSO ölçeğinin alt boyutları ve ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayıları nomofobi için 0,82, kişisel çatışma için 0,78, kendini yalnızlaştırma için 0,90 ve problem farkındalığı için 0,77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı 0,88' dir.

### **Çevrimiçi Öğrenme Ortamında Algılanan Sosyalleşme Ölçeği**

Ölçek Kreijns, Kirschner, Jochems ve Buuren (2007) tarafından bilgisayar destekli ortaklaşa öğrenme ortamlarına yönelik olarak geliştirilen Algılanan Sosyalleşme Ölçeği'nin, Türkçeye ve çevrimiçi öğrenme ortamlarına yönelik uyarlaması Bardakçı (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyut ve beşli likert tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Tüm maddeler toplam puana olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 50, en düşük puan 10'dur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82' dir.

### **Mutluluk Ölçeği**

Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 6 soru bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Toplamda 6 sorudan oluşan ölçeğin her maddesi 1 ile 5 puan (1= bana hiç uygun değil, 5= bana tamamen uygun) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 iken güvenilirlik katsayısı 0,75' tir.

## Verilerin Analizi

Bu araştırmaya veri toplamadan önce ilk olarak Sakarya Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna başvurulmuştur. İlgili birimden onay alındıktan sonra, ölçek seti araştırmacılar tarafından online ortama aktarılmış ve çeşitli medya platformları vasıtasıyla gönüllü olan katılımcılara uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 24,0 programı ile yapılmıştır. Yapılan testlerde normallik testi, Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın çalışma grubuna ait bilgiler tablo 1’de gösterilmiştir. Tüm değişkenler için normallik varsayımları tablo 2’de gösterilmiştir. Phubbing puanları ile cinsiyete farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Mutluluk puanlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Phubbing puanları ile algılanan sosyalleşme puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Son olarak phubbing puanları ile mutluluk puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Sonuçlar ilgili tablolarda gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma Evreninin Sosyo-demografik Verilerinin Frekans Analizi

		Sayı	Yüzdeler
Cinsiyet	Erkek	77	25,5
	Kadın	225	74,5
	Toplam	302	100
		Sayı	Yüzdeler
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	2	,7
	Lise	20	6,6
	Lisans	240	79,5
	Yüksek Lisans	40	13,2
	Toplam	302	100
		Sayı	Yüzdeler



Medeni Durum	Evli	153	50,5
	Bekar	149	49,5
	Toplam	302	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubu 225 kadın ve 77 erkekten oluşmaktadır. Kadın katılımcılar çalışma grubunun %74,5’ini oluşturmaktadır. Erkek katılımcılar çalışma grubunun %25,5’ini oluşturmaktadır.

Tablo 1’de çalışma grubunun eğitim düzeyleri görülmektedir. Çalışma grubunda; 2 katılımcı ortaokul ve altı, 20 katılımcı lise, 240 katılımcı lisans, 40 katılımcı yüksek-lisans eğitim düzeylerindedir. Katılımcıların; %0,7’si ortaokul ve altı, %6,6’sı lise, %79,5’i lisans, %13,2’si yüksek-lisans öğrenim düzeylerinde yer almaktadır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubu 153 evli ve 149 bekinden oluşmaktadır. Evli katılımcılar çalışma grubunun %50,5’ini oluşturmaktadır. Bekar katılımcılar çalışma grubunun %49,5’sini oluşturmaktadır.

**Tablo 2a.** Yetişkinlerin cinsiyetleri ve phubbing puanlarına göre normallik varsayımı

	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	P
GSO	Erkek	,103	77	,044	,978	77	,211
	Kadın	,086	225	,000	,972	225	,000

**Tablo 2b.** Yetişkinlerde mutluluk puanları ve eğitim düzeylerine göre normallik varsayımı

	Eğitim Durumu	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	P
MÖ	Ortaokul ve altı	,260	2	.			
	Lise	,132	20	,200*	,929	20	,148
	Lisans	,113	240	,000	,957	240	,000
	Yüksek Lisans	,097	40	,200*	,956	40	,123

**Tablo 2c.** Yetişkinlerin phubbing puanları ve algılanan sosyalleşme puanlarına göre normallik varsayımı

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Shapiro-Wilk
--	---------------------------------	--------------

*Yetişkinlerde Phubbingin Algılanan Sosyalleşme ve Mutluluk ile İlişkinin İncelenmesi*

	İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	P
ÇOASÖ	,057	302	,019	,984	302	,002
GSO	,079	302	,000	,976	302	,000

**Tablo 2d.** Yetişkinlerin phubbing puanları ile mutluluk puanlarına göre normallik varsayımı

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	P
GSO	,079	302	,000	,976	302	,000
MÖ	,104	302	,000	,958	302	,000

Tablo 2a'de yetişkinlerin cinsiyetleri ve phubbing puanları arasındaki normallik varsayımı incelenmiştir. Tablo 2a'de görüldüğü gibi phubbing ölçeğinden alınan puanların kadın ve erkek gruplarında p değerleri sırasıyla ,044 ile ,000'dır. Tablo 2a incelendiğinde yetişkinlerin phubbing puanları hem kadın hem erkekler için normal dağılıma sahip olmadığı görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Yetişkinlerin Phubbing puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Yetişkinlerin cinsiyetleri ve phubbing puanlarına göre Mann Whitney U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
GSO	Erkek	77	159,53	12284,00	8044,000	,350
	Kadın	225	148,75	33469,00		
	Toplam	302				

Tablo 3'te yetişkinlerin cinsiyetleri ve phubbing puanları arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Tablo 3 incelendiğinde yetişkinlerin phubbing puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $U=8044$ ;  $p > 0,05$ ).

Tablo 2b'de yetişkinlerin eğitim düzeyleri ve mutluluk puanları arasındaki normallik varsayımı incelenmiştir. Tablo 2b'de görüldüğü gibi mutluluk ölçeğinden alınan puanların lise, lisans ve yüksek-lisans öğrenim düzeylerinde p değeri sırasıyla 0,200, 0,000 ve 0,200'dür. Ortaokul ve altı katılımcı sayısının yetersiz olmasından kaynaklı değerlendirme yapılamamıştır. Yetişkinlerin mutluluk puanlarının eğitim düzeyine göre normal dağılıma

sahip olmadığı görülmüştür( $p<0,05$ ). Yetişkinlerin mutluluk puanları eğitim düzeyine göre fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis sonuçları tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Yetişkinlerin mutluluk puanları ve eğitim düzeylerine göre Kruskal Wallis sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	K	P
MÖ	Ortaokul ve altı	2	80,25	3,295	,348
	Lise	20	174,33		
	Lisans	240	148,83		
	Yüksek Lisans	40	159,69		
	Toplam	302			

Tablo 4'te yetişkinlerin eğitim düzeyleri ve mutluluk puanları arasında fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Tablo 4 incelendiğinde yetişkinlerin mutluluk puanları eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (Ki-kare=3,295;  $p>0,05$ ).

Tablo 2c'de yetişkinlerin phubbing puanları ve algılanan sosyalleşme puanları arasındaki normallik varsayımı incelenmiştir. Tablo 2c'de görüldüğü gibi phubbing puanları ve algılanan sosyalleşme puanları p değerleri sırasıyla 0,000 ve 0,019'dır. Yetişkinlerde phubbing puanları ile algılanan sosyalleşme puanlarının normal dağılıma sahip olmadığı görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Yetişkinlerin phubbing puanları ile algılanan sosyalleşme puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra farkları korelasyon analizi sonuçları tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Yetişkinlerin phubbing puanları ve algılanan sosyalleşme puanları arasındaki ilişkiye ait Spearman Sıra farkları korelasyon katsayı sonuçları

		ÇOASÖ
GSO	r	,225**
	p	,000
	N	302

Tablo 5'te yetişkinlerin phubbing ve algılanan sosyalleşme puanları arasında ilişki olup olmadığı Spearman Sıra farkları korelasyon katsayıları testi ile incelenmiştir. Tablo 5

incelendiğinde yetişkinlerde phubbing puanları ile algılanan sosyalleşme puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,225$ ;  $p<0,05$ ).

Tablo 2'de yetişkinlerin phubbing puanları ve mutluluk puanları arasındaki normallik varsayımı incelenmiştir. Tablo 2d'de görüldüğü gibi phubbing puanları ve mutluluk puanları p değerleri sırasıyla 0,000 ve 0,000'dır. Tablo 2d incelendiğinde yetişkinlerde phubbing puanları ile mutluluk puanlarının normallik varsayımını sağlamadığı görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yetişkinlerin phubbing puanları ile mutluluk puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçları tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Yetişkinlerin phubbing puanları ve mutluluk puanları arasındaki ilişkiye ait Spearman Sıra farkları korelasyon katsayı sonuçları

		MÖ
GSO	r	-,235**
	p	,000
	N	302

Tablo 6'da yetişkinlerin phubbing ve mutluluk puanları arasında ilişki olup olmadığı Spearman Sıra farkları korelasyon katsayıları testi ile incelenmiştir. Tablo 6 incelendiğinde yetişkinlerin phubbing puanları ile mutluluk puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,-235$ ;  $p<0,05$ ).

## **Sonuç ve Tartışma**

Teknolojinin gelişmesiyle beraber internet kullanımı yaygınlaşmıştır. İnternet hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternet iletişim kurmayı kolaylaştırırken bir yandan da iletişimi olumsuz etkilemektedir. İletişim halindeyken bireyin akıllı telefona yönelmesi phubbing davranışı ile açıklanmaktadır. Bireyler sanal ortamlardaki bilgi ve paylaşımları kaçırmayı istememekte, telefonuna bildirim geldiği zaman hemen bakmak istemektedir. Phubbing davranışına maruz kalan birey kendisini mutsuz, anlaşılmamış, değersiz hissedebilmektedir. Bu da kişilerarası iletişime zarar vermektedir. Bu araştırmanın amacı da 18-50 yaşları arasındaki yetişkinlerde phubbingin algılanan sosyalleşme ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yapılan analizler sonucunda phubbing puanlarının

cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aykaç ve Yıldırım'ın (2021) çalışmasına göre üniversite öğrencilerinin sosyotelizm puanları cinsiyet değişkeni üzerinde bağımsız t testi analizi sonucunda sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma durumlarının cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Aydoğdu ve Çevik'in (2020) çalışmasına göre genel sosyotelist olma puanlarının ve genel sosyaltelizme maruz kalma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karas'ın (2019) yaptığı çalışmada da bireylerin sosyotelizm düzeyleri ve cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Elde edilen bir diğer bulguya göre, yetişkinlerin mutluluk puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Cihangir Çankaya ve Meydan'ın (2018) çalışmasında anne eğitim düzeyine göre mutluluk puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı yine aynı şekilde baba eğitim düzeyine göre mutluluk puanlarının arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kırık ve Sönmez (2017) çalışmasında eğitim durumunun mutluluk üzerinde önemli bir fark oluşturmadığı saptanmıştır. Cihangir Çankaya ve Meydan (2018) tarafından yapılan çalışma Kırık ve Sönmez (2017) çalışmasını destekler niteliktedir. Yapılan araştırmada da mutluluk ve eğitim düzeyi arasında farklılık bulunmamıştır.

Araştırma kapsamında yetişkinlerde phubbing, algılanan sosyalleşme ve mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yetişkinlerde phubbing puanları ile algılanan sosyalleşme puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunurken; phubbing puanları ile mutluluk puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güzellik algısının ve beğenilmenin önemli olduğu teknoloji çağında bireyler kendilerini istedikleri gibi ifade edebilmektedir. Sanal ortamlar herkesin paylaşım yapmasına olanak sağladığı için bireyler kendilerini bu ortamlarda özgürce ifade edebilmektedir. Sosyal ortamlarda kabul görmeyen bireyler çevrimiçi ortamlarda kendilerini kabul eden ve kendileri ile aynı durumu yasayan kişilerle tanışabilmekte ve samimi ilişkiler kurabilmektedir. Kişi bu yolla arkadaşlık kurabilmekte, romantik ilişkiye sahip olabilmektedir. Bu ortamlarda kurulan ilişkilerin kişiler için olumlu etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Yüz yüze ilişkilerde kendini ifade etme becerilerinin azalması, arkadaşlık kurma ve sürdürmede

zorlanma, nomofobi, siber zorbalık, teknoloji bağımlılığı, uyku ve yeme bozuklukları gibi bireyi olumsuz etkileyen durumlar ortaya çıkabilmektedir.

## **Öneriler**

Bundan sonraki araştırmalarda phubbing ile algılanan sosyalleşme ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek için farklı örneklem grupları ile çalışılabilir. Güncel bir kavram olan phubbingin farklı değişkenler ile ilişkisi incelenebilir. Bireylerin iletişim becerilerini arttırmak için psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan biri araştırma verileri online ortamda 18-50 yaşları arasındaki 319 birey ile sınırlı olmasıdır. Bu nedenle sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca çalışma grubu yaş ve cinsiyet açısından eşit dağılım göstermemektedir. Bundan sonraki araştırmalarda yaş ve cinsiyet bakımından araştırmanın amacını daha iyi temsil edebilecek bir çalışma grubuyla araştırma yapılabilir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı da araştırma verilerinin nicel veri toplama yöntemleri ile toplanmasıdır. Nicel veri toplama yöntemlerinde olan değil de olması gereken seçenekler işaretlenebilmekte ve ölçekler doldurulduğu andaki duygu durumuna göre yanıtlanabilmektedir.

## **Kaynakça**

- Altıkulaç, D. G. (2022). *Yönetici sosyotelizminin yöneticiye duyulan güven ve işgören sesliliğindeki rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kastamonu Üniversitesi.
- Aydoğdu, F. &Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2 (3), 219-230. <https://doi.org/10.47793/hp.810850>
- Aykaç, S. & Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen dünyada nomofobi ve sosyotelist olma- sosyotelizme maruz kalmanın etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-

256. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-780598>

- Ballı, Ş. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyotelizmin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bardakçı, S. (2010). Çevrimiçi öğrenme ortamında algılanan sosyalleşme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 43(1), 17-39.
- Büyükgebiz Koca, E. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 399-409.
- Can, A. (2022). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Chotpitayasonondh ve Douglas (2018). *The effects of "phubbing" on social interaction*. [Journal of Applied Social Psychology](https://doi.org/10.1111/jasp.12506), 48(6), 2-40. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Cihangir Çankaya, Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çaka, D. (2021). Çağın teknolojik bağımlılığı: sosyotelizm (kavramsal bir bakış). *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(3), 464-476.
- Demir, A. (2021). Bir Sosyal medya aracı olan Instagram ve algılanan sosyalleşme: boksör örneği. *USBADUluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 3(7), 1615-1638.
- Demirci, İ. & Ekşi. H. (2018). Keepcalm and be happy: a mixedmethodstudyfromcharacterstrengthstowell-being. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 18(29), 303-354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382
- Göksün Orhan, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.475515>
- Karadağ, E. & ark. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: sosyotelizm (phubbing).

*Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(2), 223-269.

Karagülle, A. E. & Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 4(1), 1-9.

Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi*[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Kırık, A. M. & Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(1), 15-26.

Kreijns, K., Kirschner, P. A., Jochems, W., & Buuren, H. (2007). Measuring perceived sociability of computer- supported collaborative learning environments. *Computers & Education*, 49, 176–192.

Kurt Topraklı, C. & Mazman İ. (2020). İnternet aracılığıyla sosyalleşmeye kuşaklar arası bakış. *Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 4(1), 38-49.

Parmaksız, İ. (2022). Romantik ilişkilerde modern engel: partner sosyotelizmi (phubbing) üzerine bir derleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(11), 59-76. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1077277>

Saatçı, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinin nevrotik eğilimleriyle sosyotelizm düzeyleri arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun ve nomofobinin aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.

Şafak Güçlü, H. (2021). Sosyal ağların bireyin sosyalleşme süreci üzerindeki rolü. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 2(1), 74-87.

Türk Dil Kurumun (2023, Ocak 9). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden elde edilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (2023, Ocak 9). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri(BT) Kullanım Araştırması [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden elde edilmiştir.

Orhan-Göksün, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 657-671.

Yıldırım, G. M. (2020). *8 Haftalık meditasyon temelli mutluluk eğitiminin mutluluk, umut, benlik saygısı düzeyine ve beyin aktivitesine etkisi*[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.



Yıldırım, O. & Ünalın, D. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder)*, 8 (1), 276-297.