



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER PHUBBING

MUHAMMED YALDIZCI

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ EDA ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

BARTIN-2025



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER PHUBBING

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammed YALDIZCI

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL
Üye : Doç. Dr. Sinem TARHAN
Üye : Dr. Öğr. Üyesi S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Muhammed YALDIZCI tarafından hazırlanan “ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER PHUBBING ” başlıklı bu çalışma, 14.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Sinem TARHAN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

Üye : Dr. Öğr. Üyesi S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇOK

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdür

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL danışmanlığında hazırlamış olduğum “ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER PHUBBING” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

14.01.2025

Muhammed YALDIZCI

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimimden bu yana bilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, aklıma takılan soruları daima içtenlikle cevaplayan, değerli geribildirimleriyle tezimi zenginleştiren, motivasyonumun azaldığı zamanlarda beni destekleyip teşvik eden, her zaman farklı bir bakış açısının olabileceğine inandıran ve yol gösteren değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL'a çok teşekkür ederim. Bu süreci onunla birlikte yürüttüğüm için kendimi gerçekten çok şanslı hissediyorum.

Tez jürimde yer almayı kabul eden, birçok konuda fikir, bilgi, deneyim ve yorumlarını benimle paylaşan; her durumda desteklerini hissettiğim, motive edici sözlerini her zaman hatırlayacağım saygıdeğer hocam Doç. Dr. Sinem TARHAN'a içtenlikle teşekkür ederim. Tez jürimde yer alarak kıymetli geribildirimleriyle çalışmamın gelişmesine önemli katkıda bulunan saygıdeğer Dr. Öğr. Üyesi S. Burcu ÖZGÜLÜK ÜÇÖK'a çok teşekkür ederim.

Bartın Üniversitesi'ne ve öğrencileri olduğum için gururlandığım Eğitim Fakültesi hocalarıma lisansüstü eğitimim boyunca akademik gelişimime destek oldukları için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimden bu yana içtenliği ve rehberliği ile akademik hayatımı destekleyen, yönlendirmeleriyle bakış açımı geliştiren, desteğini her zaman hissedeceğim değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Berkan DEMİR'e çok teşekkür ederim.

Tezimin veri analizi aşamasında akademik bilgisini ve deneyimlerini cömertçe paylaşan sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasemin BÜYÜKŞAHİN'e çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimini güzel ve bir o kadar eğlenceli hale getiren, paylaşımlarıyla ve yardımlarıyla bu süreçte bana katkı sağlayan değerli arkadaşlarım aynı zamanda meslektaşlarım sevgili Sevcan UZUNPINAR'a, Ümran SARIKAYA'ya, İhsan SARIKAYA'ya ve Aslı BALCI'ya çok teşekkür ederim. Bana güç, inanç ve sevgi kattınız, sizleri iyi ki tanıdım, iyi ki varsınız.

Her zaman olduğu gibi her konuda benden yardımını ve desteğini esirgemeyen kıymetli dostum Bilal GEYİK'e çok teşekkür ediyorum.

Canım annem Hilal YALDIZCI'ye koşulsuz sevgisi, anlayışı, ilgisi, fedakarlığı ve hissettirdiği tüm güzel duygularıyla yanımda olduğu ve beni her zaman motive ederek bu satırları yazmamdaki emeği için sonsuz teşekkür ederim.

Yaşadığım her ana şükretmemi sağlayan, bugünlere gelmemde büyük bir emeği olan, beni her koşulda destekleyen, her zaman bana katkılarını sunan ve model aldığım canım babam Osman Nuri YALDIZCI'ye sonsuz teşekkür ediyorum.

Ailemizin espri kaynağı olan ve en zor zamanlarımda bile beni güldürmesini bilen, yanımda olan ve arkamda olduğunu her zaman hissettiğim canım kardeşim Abdullah Enes YALDIZCI'ye sonsuz teşekkür ediyorum. İyi ki varsın.

Bana güvenen, destek olan kardeşim Ömer ŞİRECI'ye sonsuz teşekkür ediyorum.

Neşe kaynaklarım olan kedilerim Paşa ve Sütlaç'a bu süreçte benim stres topum oldukları için çok teşekkür ederim. İyi ki sizin gibi güzel bir aileye sahibim.

Muhammed YALDIZCI

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER PHUBBING

Muhammed YALDIZCI

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

Bartın-2025, sayfa: 137

Bu araştırmada romantik ilişkisi bulunan bireylerin partner phubbing davranışına yönelik görüşlerinin/algılarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca çalışmada, romantik ilişki doyumunu etkileyen partner phubbing davranışı ile ilgili kişisel deneyimler temel alınarak daha detaylı bilgi elde edilmesi hedeflenmektedir. Araştırmada nitel yaklaşımlardan biri olan olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi en az bir ay süredir bir romantik ilişkisi olan, 21-29 yaş arasında ($\bar{X}=26,6$), 10 kadın 5 erkek olmak üzere toplam 15 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma grubu belirlenirken amaçsal örnekleme yöntemlerinden, ölçüt örnekleme metodu kullanılmıştır. Katılımcılar ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören öğrencilerden ve/veya çalışanlardan oluşmaktadır. Her bir katılımcıyla yarı yapılandırılmış ve yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen bulgular, kodlar ve kategoriler üzerinden detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına dayanarak 13 farklı tema ortaya çıkmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, cep telefonu kullanımının ilişki içerisinde yaygın bir pratik haline geldiğini ve bu sıklığın ilişkideki etkileşim dinamiklerini (duygusal, iletişimsel ve ilişkiyel etkiler) olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Partnerlerin boş zamanlarında veya sosyal etkileşimi olmadığı anlarda cep telefonlarına yönelmelerinin, romantik ilişkilerde kaliteli zamanın azalmasına, duygusal bağın zayıflamasına ve iletişim kopukluklarına neden olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun ise partner phubbing'e maruz

kalan bireylerde dışlanmışlık ve ihmal edilme hissi yaratarak, stres, öfke, kaygı ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Partner phubbing davranışının iletişimde kopukluklara ve dikkat dağılmasına neden olarak ilişki memnuniyet düzeyinin düşmesine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Partner phubbing davranışının günlük veya planlı etkinliklerde de dikkat dağıtıcı bir unsur olarak, ilişki doyumunu ve duygusal bağları olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Çiftlerin, partner phubbing davranışına karşı en çok “telefon kısıtlaması” stratejisini tercih etmekte oldukları; sosyal medya detoksu ve bildirimleri kapatma gibi yöntemlerle de ilişkide daha fazla kaliteli zaman yaratmayı hedefledikleri görülmektedir. Sonuç olarak partner phubbing davranışının ilişki doyumunu tehdit eden önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında analiz edilmiş ve tartışılmıştır. Son olarak, teorik ve uygulamaya yönelik çıkarımlar ile gelecekteki çalışmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Cep telefonu, ilişki doyumunu, olgubilim, partner phubbing

Bilim Alanı Kodu: 10215, 10908

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

PARTNER PHUBBING IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Muhammed YALDIZCI

Bartın University

Graduate School

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL

Bartın-2025, pp: 137

This study aims to determine individuals' perceptions regarding partner phubbing behavior in romantic relationships. Additionally, the study seeks more detailed information based on personal experiences related to partner phubbing behavior, which affects romantic relationship satisfaction. A phenomenological design, one of the qualitative approaches, was utilized in the study. The research sample consisted of 15 participants (10 women and five men aged between 21 and 29 years ($\bar{X}= 26.6$), who had been in a romantic relationship for at least one month. The study group was selected using criterion sampling, one of the purposive sampling methods. Participants included students and/or working individuals at the associate, undergraduate, and graduate education levels. Semi-structured, face-to-face interviews were conducted with each participant. The findings were analyzed in detail based on codes and categories, resulting in 13 distinct themes.

The findings revealed that smartphone usage has become a common practice within relationships and negatively affects interactional factors (emotional, communicative, and relational effects). It was observed that partners turning to their smartphones during leisure time or moments without social interaction reduced the quality of time in romantic relationships, weakened emotional bonds, and led to communication breakdowns. This situation was found to generate feelings of exclusion and neglect in individuals exposed to partner phubbing, triggering negative emotions such as stress, anger, anxiety, and frustration.

The study concluded that partner phubbing disrupts communication and causes distractions, lowering relationship satisfaction levels. Partner phubbing behavior was also found to be distracting during daily or planned activities, negatively impacting relationship satisfaction and emotional bonds. Couples predominantly employed strategies like "phone restrictions" in response to partner phubbing behavior and sought to create more quality time in their relationships through social media detoxes and disabling notifications. In conclusion, partner phubbing behavior emerged as a significant factor that threatens relationship satisfaction. The findings were analyzed and discussed, considering the relevant literature. Finally, theoretical and practical implications and suggestions for future research were presented.

Keywords: Partner phubbing, phenomenology, relationship satisfaction, mobile phone

Scientific Field Code: 10215, 10908

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
EKLER DİZİNİ.....	xv
KISALTMALAR.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırma Soruları	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	7
1.5. Tanımlar	8
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	10
2.1. Romantik İlişkiler	10
2.2. Phubbing Kavramı ve Kapsamı	14
2.2.1. Phubbing'in Kuramsal Temeli	18
2.2.1.1. Beklenti İhlali Teorisi.....	18
2.2.1.2. Newcomb ABX Modeli.....	20
2.3. Partner Phubbing	21
2.4. İlişki Doyumu	24
2.5. İlgili Araştırmalar.....	27
2.5.1. Partner Phubbing ile İlgili Çalışmalar.....	28
2.5.2. Partner Phubbing ve İlişki Doyumu ile İlgili Çalışmalar.....	30
3. MATERYAL VE METOT	33
3.1. Araştırma Modeli.....	33
3.2. Çalışma Grubu	34
3.3. Veri Toplama Araçları	36

3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Verilerin Analizi.....	39
3.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenilirliği.....	40
3.7. Varsayımlar ve Sınırlılıklar	43
4. BULGULAR	44
4.1. Partnerin Gün İçinde Cep Telefon Kullanım Alışkanlığına/Rutinine İlişkin Bulgular	44
4.2. Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Etkisine Yönelik Bulgular	47
4.3. Romantik İlişkilerde Partner Phubbing Davranışına ve Örnek Durumlarına İlişkin Bulgular	51
4.4. Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkilere İlişkin Bulgular	53
4.5. Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygu ve Düşüncelere İlişkin Bulgular	56
4.6. Partner Phubbing Davranışının İlişkiye Etkisine Yönelik Bulgular	60
4.7. Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenlerine İlişkin Bulgular	64
4.8. Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Bulgular.....	67
5. TARTIŞMA.....	71
5.1. Partnerin Gün İçinde Cep Telefonu Kullanım Alışkanlığına/Rutinine İlişkin Bulguların Tartışılması	71
5.2. Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	75
5.3. Partner Phubbing Davranışına ve Örnek Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	79
5.4. Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkilere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	82
5.5. Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygu ve Düşüncelere İlişkin Bulguların Tartışılması	85
5.6. Partner Phubbing Davranışının İlişkiye Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	90
5.7. Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenlerine İlişkin Bulguların Tartışılması	94
5.8. Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	97

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	101
6.1. Sonuç	101
6.2. Teorik ve Uygulamaya Yönelik Katkı ve Öneriler	106
6.3. Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler	109
KAYNAKLAR	111
BİBLİYOGRAFYA	132
EKLER	133
ÖZ GEÇMİŞ	137

TABLolar DİZİNİ

Tablo No		Sayfa No
3.1:	Katılımcıların demografik bilgilerinin frekans tablosu.....	35
4.1:	Partnerin cep telefonu kullanım alışkanlığı/rutini.....	45
4.2:	Cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye olumsuz etkisi	48
4.3:	Cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye kısmi etkisi.....	50
4.4:	Ortak zaman ve etkileşim anlarındaki örnek durumlar.....	51
4.5:	Partner phubbing davranışına verilen tepkiler.....	54
4.6:	Partner phubbing davranışı karşısında gelişen duygular.....	56
4.7:	Partner phubbing davranışı karşısında gelişen düşünceler.....	58
4.8:	Partner phubbing davranışının ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi.....	61
4.9:	Partner phubbing davranışının kişi üzerinde etkisi.....	63
4.10:	Partner phubbing davranışının ilişkiler üzerinde nötr etkisi.....	64
4.11:	Partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltma nedenleri.....	65
4.12:	Partner phubbing davranışı için önlemler/kurallar.....	67
4.13:	Partner phubbing ile baş etme yöntemleri.....	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
2.1: Üçgen aşk kuramı.....	13
2.2: Beklenti ihlali teorisi.....	20
2.3: Newcomb abx modeli.....	21

EKLER DİZİNİ

EK		Sayfa
No		No
EK 1.	Algılanan partner phubbing yarı yapılandırılmış görüşme formu.....	133
EK 2.	Bilgilendirilmiş onam formu.....	135
EK 3.	Etik kurul onayı.....	136

KISALTMALAR

- P : Partner phubbing davranışını deneyimleyen birey
- K : Kadın katılımcı
- E : Erkek katılımcı
- EVT : The Expectancy-Value Theory: Beklenti İhlali Teorisi

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve araştırmaya dair tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte internet kullanımının yaygınlaşması, çevrimiçi oyunların ve sosyal medya platformlarının çeşitlenmesi, akıllı telefon kullanımını günümüz dünyasında oldukça önemli bir konuma getirmiştir. Bu gelişmelerle birlikte akıllı telefonlar sadece iletişim aracı olmaktan çıkarak sosyal etkileşim, eğlence, bilgiye erişim ve günlük işlerin yönetiminde kritik bir rol üstlenmiş ve en çok tercih edilen teknoloji türlerinden biri haline gelmiştir. Modern toplumda en yaygın kullanılan teknolojik nesnelere biri haline gelen akıllı telefonların (Konok vd., 2016) internet ortamında sağladığı imkanlar sayesinde arkadaşlıklar ve yakın ilişkiler daha kolay kurulmaktadır (Sprecher ve Hampton, 2017). Akıllı telefonlar, bireylerin sürekli olarak dünyaya bağlı ve daha az yalnız hissetmelerini sağlayan sosyal bir nesne haline gelmiştir (Konok vd., 2016). Ayrıca bireylerin akıllı telefonları aracılığıyla sürekli ulaşılabilir olmalarına (Kildare ve Middlemiss, 2017) ve çeşitli yöntemlerle daha sık iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır. Mesajlaşma, görüntülü görüşme ve sosyal ağlar gibi benzer yöntemler iletişimde daha fazla kolaylığın yanı sıra insanlarla daha sık etkileşim kurulmasını da sağlamıştır (Roma, 2015; Hussain vd., 2017). Bununla birlikte akıllı telefonlar aracılığıyla yapılan mesajlaşma ve telefon görüşmeleri, insanlara aynı anda birden fazla kişiyle konuşma olanağı sağladığı için en çok tercih edilen iletişim aracı haline gelmiştir (Coyne vd., 2011). Akıllı telefonların sağladığı avantajların yanı sıra uyku bozuklukları, stres, kaygı, geri çekilme ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler, akademik performansta düşüş ve fiziksel aktivitede azalma ile ilişkilendirilmiştir (Thomee vd., 2011). Aynı zamanda akıllı telefonlarıyla zaman geçiren bireylerin sayısındaki artış, bu cihazların problemleri kullanımına ve çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunların (Turgay ve Yılbaş, 2021) ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Reese Bomhold, 2013; Demirci vd., 2014; Tamura vd., 2017). Uzun süre akıllı telefon kullanımı; oyun bağımlılığı (Aktaş ve Daştan, 2021), uyku kalitesi ve düzensizliği (Carter vd., 2016;

Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017), sosyal iletişim kaygısı (Lee, 2015; Çaka, 2021), sosyal medya bağımlılığı (Dikmen, 2021; Kaya, 2021; Yanık ve Yanık, 2021), işitme problemleri, göz yorgunluğu ve baş ağrısı (Özen vd., 2002; Yıldırım ve Kışioğlu, 2018), gelişmeleri kaçırma korkusu (Przybylski, 2013; Sever ve Özdemir, 2021), depresyon (Seo vd., 2016) vb. birçok olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Akıllı telefon teknolojisindeki gelişmeler, insanların yüz yüze görüşmelerde iletişim kurma biçimlerini değiştirmektedir. Sosyal bir ortamda diğer insanlarla sohbet ederken akıllı telefon kullanımı, sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Parmaksız, 2022). Bireyler akıllı telefonlarıyla uğraşırken, çevrelerindeki insanlara odaklanmakta zorlanmakta ve bu süreçte daha çok telefonlarındaki uygulamalarla vakit geçirmektedirler. Bu durum, sosyal yaşam kalitesini düşürmekte ve bireylerin çevresiyle olan iletişiminde problemler yaşamasına yol açmaktadır. Bir kişinin karşısındaki tarafından dikkate alınmaması veya görmezden gelinmesi, iletişimin kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Parmaksız, 2022). Bu tür davranış kalıplarını tanımlamak için literatürde "phubbing" terimi kullanılmaktadır (Karadağ vd., 2016; Roberts ve David, 2016). Phubbing, telefon anlamına gelen "*phone*" ve hiçe sayma anlamında kullanılan "*snubbing*" kelimelerinin bir araya gelerek oluşturduğu bir kavramdır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Roberts ve David, 2016, 2017; T'ng vd., 2018; Haigh, 2021). *Phubbing* terimi ulusal alanyazında "*Sosyotelizm*" olarak ifade edilmektedir (Karadağ vd., 2016; Özdemir, 2020); ancak bu çalışmada phubbing kavramı kullanılacaktır. Bu durumun nedeni ise phubbing kavramının sadece uluslararası alanyazında değil ayrıca ulusal alanyazında da kabul görmesi ve yaygın kullanımı olması sebebiyle araştırma bulgularının küresel çalışmalarla karşılaştırılabilirliğini sağlamasıdır. Ayrıca, phubbing olgusu, dijital çağda sosyal ve psikolojik etkileri doğrudan ifade eden özgün bir kavram olarak tercih edilmektedir. Phubbing'de iki ana rol bulunmaktadır. Bu rollerden biri "phubber" olarak adlandırılırken, diğeri "phubbee" olarak bilinmektedir. Konuşma sırasında telefonuyla etkileşime geçerek partnerini görmezden gelme eylemine girişen kişi "*phubber*"dır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Phubber kavramı Türkçede "sosyotelist" olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016). Phubbing davranışına maruz kalarak görmezden gelinen diğer bir konuşma ortağı ise "*phubbee*" olarak bilinir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Phubbing, sosyal bir

ortamda, mevcut kişilerle yüz yüze iletişim kurmak yerine, akıllı telefonla vakit geçirerek, kişilerarası ilişkilerin ihmal edilmesi ve göz ardı edilmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Aagaard, 2019; Nazir, 2020; Roberts ve David, 2020; Mantere vd., 2021). Phubbing davranışı, aşırı cep telefonu kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir eğilimdir ve belirli davranış kalıplarını içermektedir. Bu davranışlar arasında, e-postalara yanıt vermek, başkalarına mesaj göndermek, sosyal medyada gezinmek ve yüz yüze görüşmeler sırasında konuşmadan yalnızca akıllı telefona bakmak veya telefonu görünür bir yerde tutmak gibi eylemler bulunmaktadır (Misra vd., 2016; Dwyer vd., 2018). Bu tür davranış kalıplarının sergilendiği ortamlarda bulunan bireylerde, sosyal etkileşimlerinin aksaması ve yüz yüze iletişimin kalitesinin olumsuz yönde etkilenmesi gözlemlenmektedir. Akıllı telefon kullanımının yoğun olduğu bu durumlar, bireylerin birbirleriyle olan doğrudan iletişimlerini zayıflatarak, sosyal bağların güçlenmesini engelleyebilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Roberts ve David, 2016, 2017, 2020).

Çiftlerin romantik ilişkilerinde teknoloji nedeniyle yaşanan çatışma ve dikkat dağınıklığını açıklamak için “teknofan (technoferece)” terimi kullanılmaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016). Bu kavram, phubbing terimiyle benzerlikler göstermekte ancak tam olarak aynı anlama gelmemektedir. Teknofan, teknolojik cihazlara verilen aşırı önem ve dikkat nedeniyle kişilerarası etkileşimde ortaya çıkan kesintileri ve aksaklıkları ifade etmektedir. Teknoloji hayranlığını ifade eden teknofan phubbing davranışını tam anlamıyla açıklayamamaktadır. Çünkü phubbing, akıllı mobil cihazlar sebebiyle kişilerarası ilişkilerin ihmal edilmesi veya kopması durumudur (McDaniel ve Coyne, 2016). Phubbing davranışına maruz kalan bireylerde, öfke ve değersizlik duyguları (Karadağ vd., 2016); iletişim ve ilişkide doyumsuzluk (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b); dışlanmışlık hissi (Knausenberger vd., 2022); düşük yaşam doyumu (Rachman vd., 2020; Liu vd., 2021) ve öznel iyi oluşta düşme (Roberts ve David, 2017) gibi birçok problem ortaya çıkmaktadır. Phubbing davranışı gençler arasında yaygınlaştıkça depresyon (Parmaksız, 2021), anksiyete ve stres seviyeleri (Roberts ve David, 2016; González Rivera vd., 2018), yalnızlık (Wang vd., 2022) ve problemlili akıllı telefon kullanımı (Geng vd., 2021) artmaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumu ile benlik saygısı (Błachnio ve Przepiorka, 2019) ise azalmaktadır.

Phubbing, sosyal bağlamda aile, arkadaşlar, iş arkadaşları, yabancılar ve partnerler arasında ortaya çıkmaktadır. Al-Saggaf ve O'Donnell (2019) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre karşılıklı etkileşim sırasında bireylerin öncelikle kendilerine en yakın olan kişilere phubbing gösterdiği görülmektedir. İnsanların en fazla aile fertlerine ve dostlarına, ardından tanımadıkları kişilere phubbing davranışı sergiledikleri düşünüldüğünde, özellikle partnerin gerçekleştirdiği phubbing davranışı, sosyal açıdan önemli bir sorun olarak kabul edilebilir. Phubbing davranışı romantik ilişkilerde partnerler (eş, flört vb.) arasında yaşandığında partner phubbing olarak adlandırılmaktadır. Partner phubbing, partnerlerin birlikteyken etkileşim esnasında akıllı telefonlarına odaklanması, bu nedenle dikkatlerinin dağılması ve partnerlerini ihmal etmesi durumudur (Roberts ve David, 2016). Phubbing davranışına maruz kalan partner, beklentileri karşılanmadığı için ihmal edildiğini hissedebilmekte ve bu davranış, çiftler arasında olumlu iletişimi engellemekle birlikte dikkat dağınıklığına ve çatışmalara neden olarak bireyin ilişki doyumunu azaltmaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016; Roberts ve David, 2016; Çizmeçi, 2017a; Knoll vd., 2017; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b).

Sabatelli (1988) ilişki doyumunu bireylerin karşılıklı olarak beklentilerinin karşılanması, elde ettikleri sevgi ve yaşantı deneyimlerinin paylaşılması ile elde edilen psikolojik doyum olarak tanımlamaktadır. Ayrıca ilişki doyumunun ilişki yaşantılarından, partner davranışlarından veya beklentilerinden etkilenecek şekilde değişebileceğini ifade etmektedir. Wang ve Zhao (2022) evli yetişkinler ile yaptıkları çalışmada, evlilik çatışması ve evlilik etkileşiminin partner phubbing davranışı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık etme olasılığının olup olmadığı araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre partner phubbing davranışının evlilik doyumuyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca partner phubbing davranışı ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiye evlilik etkileşiminin ve evlilik çatışmasının aracılık ettiği sonucuna da ulaşılmıştır. Beukeboom ve Pollmann (2021) ise yaptıkları çalışmada, partner phubbing davranışı ile ilişki doyumunu arasında negatif bir ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte çatışma ve kıskançlık duygularının phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan birincil mekanizmaları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak Al-Saggaf ve O'Donnell (2019) tarafından yapılan çalışmada partnerin phubbing davranışlarının çiftler arasındaki kıskançlığı artırdığı ve bunun sonucunda ilişki doyumunun

azaldığı belirtilmiştir. Aljasir (2022) evli çiftler ile yaptığı çalışmada phubbing davranışının belirleyici faktörlerini ve bu durumun her iki partnerin ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre phubbing davranışı ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca hem katılımcıların hem de partnerlerinin ilişki doyumlarının phubbing davranışıyla paralel olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çizmeci (2017a) tarafından yapılan çalışmada da bireyin romantik ilişki doyumu ile phubbing davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ve phubbing davranışının romantik ilişki doyumu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma, bu bulgusu nedeniyle diğer araştırmalardan farklılaşmaktadır. İlgili çalışmalara göz atıldığında partner phubbing davranışı ile ilişki doyumu arasında çeşitli etkenlerin aracılığıyla anlamlı bir ilişki olduğu fark edilmektedir. Bununla birlikte bu değişkenlerin anlamlı bir ilişkisi bulunmadığını gösteren araştırmaların sayısı da oldukça sınırlıdır. Bu durum, phubbing davranışının ilişki doyumu üzerindeki etkileri konusunda farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Yukarıda belirtilen bilgiler doğrultusunda, romantik ilişkilerde phubbing davranışının teorik olarak ilişki doyumu ile bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Ancak partner phubbing davranışı ve romantik ilişki arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve bu ilişkiyi açıklayan süreçlere ilişkin araştırmalar oldukça sınırlı kalmaktadır. Tüm bu değerlendirmelerden yola çıkarak, bu çalışmada romantik bir ilişkisi bulunan bireylerin partner phubbing davranışına yönelik görüşlerinin/algılarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca romantik ilişki doyumunu etkileyen partner phubbing davranışı ile ilgili kişisel deneyimler temel alınarak daha kapsamlı bilgi elde edilmesi hedeflenmektedir. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde araştırmaların büyük çoğunluğunun nicel araştırma yöntemleri ile yürütüldüğü görülmektedir. Phubbing ile ilgili çeşitli nitel araştırmalar mevcut olsa da (Karadağ vd., 2016; Yıldırım ve Ünal, 2020; Aagaard vd., 2023; Bakır ve Dilmaç, 2023; Rahmah ve Sanyata, 2024) partner phubbing davranışı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi nitel araştırma yöntemleri kullanılarak inceleyen araştırmalara araştırmacının bilgisi dahilinde rastlanılmamıştır. Ayrıca partner phubbing konusundaki araştırmaların çoğunlukla uluslararası alanyazından olduğu gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışma ile ilgili değişkenlerin nitel araştırma yöntemleriyle ele alınarak derinlemesine incelenmesi ve böylece ulusal alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada romantik bir ilişkisi bulunan bireylerin partner phubbing davranışına yönelik görüşlerinin/algılarının belirlenmesi ve romantik ilişki doyumunu etkileyen partner phubbing davranışı ile ilgili kişisel deneyimler temel alınarak daha detaylı bilgi elde edilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla ilgili olarak aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır:

1.3. Araştırma Soruları

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır:

1. Partner phubbing davranışını deneyimleyen bireyler, partnerlerinin gün içindeki cep telefonu kullanım alışkanlıklarını nasıl değerlendirmektedirler?
2. Partner phubbing davranışını deneyimleyen bireylere göre partnerlerinin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresi romantik ilişkilerini nasıl etkilemektedir?
3. Partner phubbing davranışını deneyimleyen bireyler, bu davranışa ilişkin ne tür deneyimler yaşamaktadırlar?
4. Partner phubbing davranışını deneyimleyen bireyler, bu davranış karşısında ne gibi tepkiler vermektedirler?
5. Partner phubbing davranışını deneyimleyen bireyler, bu davranış karşısında neler düşünmekte ve neler hissetmektedirler?
6. Partner phubbing davranışı bireylerin romantik ilişkilerini nasıl etkilemektedir?
7. Partner phubbing davranışı bireylerin ilişki doyumunu nasıl etkilemektedir?

8. Partner phubbing davranışını deneyimleyen bireyler bu davranış karşısında bireysel olarak veya partnerleri ile birlikte önlemler almakta mıdır? Evet ise alınan önlemler nelerdir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Phubbing, ulusal alanyazında yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Uluslararası alanyazında bu konu üzerinde daha kapsamlı ve çeşitli araştırmalar yapılmış olmasına rağmen, ulusal alanyazında phubbing davranışı ile ilgili yeterli derinlikte ve sayıda çalışmaya rastlanmamaktadır (Koca, 2019). Phubbing üzerine yapılan araştırmalar (Karadağ, 2015; Topal vd., 2021) phubbing'in genel teorik çerçevesini anlamak ve davranışın temel özellikleri ile kapsamını incelemeye yönelik tasarlanmıştır. Öte taraftan phubbing davranışının partnerler arasında giderek yaygınlaşması dikkate alındığında (Beukeboom ve Pollmann, 2021; Topal vd., 2021; Aljasir, 2022; Wang ve Zhao, 2022) bu konuda da çalışmalara ihtiyaç duyulduğu ve özellikle nicel araştırma yöntemleri dışında farklı araştırma yöntemleri ile derinlemesine araştırmalar yapılması önem arz etmiştir.

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde, kaba ve rahatsız edici bir davranış olarak görülen partner phubbing davranışı (Aagaard, 2020) ile ilgili araştırma sonuçları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında partnerler arasındaki phubbing davranışlarının kesintilere, dikkat dağınıklığına ve çatışmalara neden olarak bireyin ilişki içindeki etkileşimlerine zarar vererek ilişki doyumunu azalttığını belirten araştırmalar bulunmaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016; Roberts ve David, 2016; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b; David ve Robert, 2021). Bu araştırmalar, phubbing davranışının olumsuz etkilerini vurgularken, bazı diğer araştırmalar ise farklı sonuçlara ulaşmıştır. Örneğin, Aljasir (2022), partner phubbing davranışı ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ileri sürmekte, Çizmeci (2017a) ise partner phubbing'i ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmektedir. Alanyazında yer alan araştırma sonuçlarındaki farklılıkları daha iyi anlamak ve kişisel yaşantılara dayalı bir perspektifle konuya derinlik kazandırmak, bu araştırmanın önemini daha da artırmaktadır. Bu çalışma ile, phubbing'in ilişkideki etkileşimleri nasıl şekillendirdiğinin daha iyi görülmesi ve phubbing kavramının

ilişkilere yansımalarının daha detaylı bir çerçevede anlaşılmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Partner phubbing davranışı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların büyük çoğunluğunun nicel araştırma yöntemleri ile yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmada diğer çalışmalardan farklı olarak partner phubbing davranışı ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki nitel araştırma yöntemi ile ele alınacaktır. Böylece partnerler arasındaki etkileşim süreci ve bu yaşantı deneyimleri sonucunda ortaya çıkan faktörler katılımcıların kişisel deneyimleri temel alınarak incelenebilecektir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın romantik ilişki yaşayan bireylerin partner phubbing davranışına yönelik kişisel deneyimlerinden yola çıkarak ilişki içerisindeki sosyal-duygusal gelişimlerinin desteklenmesine, sağlıklı romantik ilişki yaşayabilmeleri için gerekli eğitim hizmetlerinin sağlanmasına ve ilişki doyumlarını etkileyen sorunların çözülebilmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, araştırma partner phubbing'in romantik ilişkiler üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla, etkili stratejiler geliştirmeye yönelik fırsatlar sunacaktır. Bu kapsamda, çalışma hem teorik hem de pratik açıdan önemli katkılar sağlamayı hedeflemekte olup, terapötik süreçlerde daha sağlıklı ve etkili bir etkileşim kurma sürecine yönelik yeni yaklaşımların geliştirilmesine zemin hazırlayacağına inanılmaktadır.

Türkiye'de partner phubbing davranışı ve bu davranışla ilişkili değişkenlerin nitel araştırma yöntemleri kullanılarak incelendiği ilk tez çalışması olma özelliği taşıyan bu araştırmanın, gelecekteki çalışmalar için yol gösterici bir temel oluşturması ve elde edilen bulgular ışığında yeni araştırma sorularının geliştirilmesine ilham kaynağı olması beklenmektedir.

1.5. Tanımlar

Çalışmada yer alan terimlerin tanımları aşağıdaki gibidir:

Romantik İlişki: Partnerlerin birbirlerine karşı hissettikleri anlayış ve iletişim temelinde kurulan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Sternberg, 1986).

Phubbing (Sosyotelizm): Bireyin başkalarıyla etkileşim halindeyken dikkatini ve ilgisini yüz yüze iletişimden kaçırarak akıllı telefonuna yönlendirmesidir (Karadağ vd., 2016).

Partner Phubbing (Partner sosyotelizmi): Partnerlerin (eş, flört vb.) birlikteyken etkileşim esnasında cep telefonlarına odaklanması, bu nedenle dikkatlerinin dağılması ve partnerlerini ihmal etmesidir (Roberts ve David, 2016).

İlişki Doyumu: Bireyin romantik ilişkisine dair hisleri, fikirleri ve tutumları olarak adlandırılmaktadır (Hendrick, 1988).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde araştırmanın temel kavramlarını oluşturan romantik ilişki, ilişki doyumu ve partner phubbing kavramları ile ilgili literatürde yer alan bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Romantik İlişkiler

Karşılıklı anlayış ve iletişim temelinde gelişen ve duygusal bağlılığı ifade eden yakın ilişkiler (Sternberg, 1986), bireyin gelişimsel görevlerini tamamlamasında, arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesinde ve sağlıklı bir evliliğin oluşturulmasında büyük bir öneme sahiptir. Yakın ilişkiler bireyin yaşamında mutluluk, güvene dayalı ilişkiler kurma ve yaşamdan doyum elde etme süreçlerinde tamamlayıcı bir rol üstlenmektedir (Gizir, 2012). Myers ve Diener (1995) mutluluğu etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmalarında, bireylerin yaşadıkları destekleyici ve sağlıklı yakın ilişkilerin cinsiyet, yaş, ırk, sosyoekonomik düzey gibi birçok faktörün aksine mutluluk üzerinde daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadırlar.

İnsanların doğuştan getirdiği eğilimlerden biri ilişki kurma isteğidir ve birey kurduğu yakın ilişkilerle var olabilmektedir (Sullivan, 1947; İnanç ve Yerlikaya, 2017'den). Birey hayatı boyunca çeşitli birçok ilişki içerisinde bulunmaktadır. Bu ilişkiler aile ve arkadaşlıkla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda romantik ilişkileri de içerebilmektedir (Collins vd., 2009). Romantik ilişki, sevgili veya evli çiftler arasında oluşan fiziksel ve duygusal yakınlıkları içeren tutku, bağlanma ve yakınlık ile gelişen gönüllülüğe dayalı hoş duyguları içerisinde barındıran bir ilişki çeşididir (Atak ve Taştan, 2012). Sternberg (1986) romantik ilişkileri partnerlerin birbirlerine karşı hissettikleri anlayış ve iletişim temelinde kurulan duygusal bağ olarak tanımlamaktadır. Samimiyet ve tutkunun birleşimini içeren bir yapıya sahip olan romantik aşk, yalnızca fiziksel ve cinsel çekimle sınırlı kalmaz, aynı zamanda duygusal çekimi de içermektedir. Yakın ilişkilerin bir türü olan romantik ilişkileri Collins (2003) bir çiftin tek bir üyesi tarafından verilen çabanın aksine karşılıklı olarak kabul gören gönüllü etkileşimler olarak tanımlamakta ve 'partner katılımı', 'partner seçimi', 'ilişki içeriği', 'bilişsel ve duygusal süreçler' ve 'ilişki kalitesi' olarak beş faktör çerçevesinde

değerlendirmektedir. Partner katılımı, bir ilişkiye başlama evresi ve görüşme süresini; partner seçimi, partnerde aranılan özellikleri; ilişki içeriği, ilişkide nasıl vakit geçirildiğini; bilişsel ve duygusal süreçler, kişinin ilişkiye dair duygu ve algılarını içeren şemalarını; kalite ise kişinin ilişkisinden elde ettiği faydalı yaşantıların derecesini ifade etmektedir. Connolly ve Goldberg (1999) ise romantik ilişkileri dört aşamadan geçen bir süreç olarak tanımlamaktadır. İlk aşama olarak ifade edilen “başlatma” evresinde fiziksel çekicilik ön plandadır. Arzu ve tutkunun hâkim olduğu bu aşamada hissedilen duygular genellikle belirli bir kişiye yöneliktir ve bireyler arasında büyük ölçüde gerçek bir etkileşim başlamamıştır. “Yakın ilişki” olarak ifade edilen ikinci aşamada da ilişki henüz başlamamış olsa da bireyler romantik anlamda birbirlerinin arkadaşlığından keyif almaktadır. Bireyler arkadaş ortamı içerisinde çeşitli etkinliklere birlikte katılım sağlayarak ortak yaşantılar oluşturmaktadır. Birlikte geçirilen vakitler ve ortak yaşantılar bireyler arasındaki romantik bağın gelişmesinde rol oynamaktadır. Üçüncü aşama ise “duygusal yakınlığa sahip romantik ilişkiler” olarak ifade edilmektedir. Bu evrede arkadaş grubunun etkisi azalmakta ve bireyler arasında ilişki oluşmaya ve gelişmeye başlamaktadır. Flört etmeye başlayan bireyler güçlü bir bağ oluşturarak karşılıklı duygusal paylaşım sağlamaktadırlar. “Bağlılığın olduğu romantik ilişki” evresi olarak ifade edilen son aşamada ise bireyler fiziksel çekicilik ve yakınlık hisleriyle birlikte, duygusal olarak derin bir yakın ilişki içerisinde bulunmaktadır.

Romantik ilişkilerde başlangıç noktası bebeklik dönemi olarak kabul edilmektedir (Sigelman ve Rider, 2018); çünkü yaşamın ilk 12 ayında, neredeyse tüm bebekler birincil bakıcılarına (genellikle anne) yönelik güçlü bir bağ geliştirmektedir (Bowlby, 1982). Bağlanma, yaşam boyu süren ve sürekli olarak gelişen bir süreçtir. Bu bağlamda, erken dönemde bağlanma figürü genellikle birincil bakıcılar iken, yetişkinlik döneminde bu rol çoğunlukla romantik partnerlere geçmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişkilerin temelini bebeklik dönemine dayandığı kabul edilmekle birlikte, Connolly ve McIsaac (2009) ise temellerin ergenlik döneminde oluşan üç aşamadan geçtiğini ifade etmiştir. Bu aşamalar sırasıyla;

“*Romantik çekime giriş*”; ergenler on bir yaşından itibaren hemcinsleriyle geçirdikleri vakitlerin büyük çoğunluğunu romantizme ayırmaya başlamaktadır. Tek yönlü bir ilişki

yaşamak yaygındır. Hissedilen tek taraflı duygular zamanla karşı tarafa açılabilir ya da kapanıp gidebilir. “*Romantik ilişkilerin keşfedilmesi*”; 14 yaşından itibaren ergenler kısa süreli de olsa ilgilerini çeken ve arzuladıkları kişilerle flörtü deneyimleyebilmektedir. Bu deneyimin yaşanıp yaşanmayacağı ve ilişki beklentileri üzerinde arkadaş ortamı belirleyici rol oynamaktadır. “*İkili romantik bağların değerlendirilmesi*”; ergenler 17 yaşından itibaren duygusal bağları daha kuvvetli, kararlı ve dayanıklı romantik ilişkiler kurabilmektedirler.

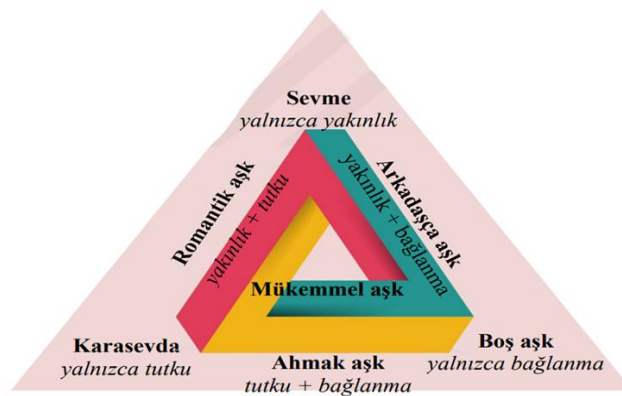
Ergenlikle birlikte beliren yetişkinlik dönemine adım atan bireylerin arkadaş çevresiyle birlikte zaman geçirebilmesi, sosyal gruplara ve etkinliklere dahil olabilmesi romantik ilişkilerin deneyimlenebilmesi açısından önemlidir. Ayrıca beliren yetişkinlik döneminde bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal açıdan değişim göstermesiyle birlikte romantik ilişkiler daha da önemli olmaktadır (Berger vd., 2005; Mongeau vd., 2007).

Erikson (1968) ve Sullivan (1953)’e göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişki başlatabilmesi ve bu ilişkiyi sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi gelişimsel görev olarak kabul edilmektedir. Erikson’un (1968) psikososyal gelişim kuramına göre “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” evresine denk gelen beliren yetişkinlik döneminde bireyden kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın bir başkasıyla yakınlık kurması ve romantik ilişkiler deneyimlemesi beklenmektedir. Bu dönemin gereksinimlerini karşılayabilen bireyler, sağlıklı ve sürdürülebilir yakın ilişkiler kurma ve devam ettirme konusunda başarılı olabilmektedir. Fakat dönemin krizini başarısızlıkla sonuçlandıran, yakın ilişki geliştiremeyen ve partnerlerinin beklentilerini, ihtiyaçlarını karşılayamayan bireyler romantik ilişkilerinde kaygı ve toplumdan yalıtılmışlık yaşamaktadır (Erikson, 1993).

Birey, yaşamını devam ettirebilmek için duygusal ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama gereksinimi duymaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar kadar önemli olan duygusal ihtiyaçların bir kısmı romantik ilişki yaşayarak karşılanmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Sağlıklı ve etkili bir romantik ilişki kişiyi başta fiziksel ve duygusal olmak üzere (Kalkan ve Yalçın, 2012) kimlik gelişimi, aile ilişkileri, kariyer hedeflerinin belirlenmesi ve cinsel gelişim gibi birçok boyutta desteklemektedir (Furman, 2002). Furman ve Buhrmester (1992) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bireylerin en fazla desteği anne, baba, arkadaş

ve öğretmen ilişkilerinin aksine partner ilişkilerinden aldıkları belirtilmektedir. Sağlıklı bir romantik ilişkiden elde edilen sosyal destekle birlikte bireyler kişisel gelişimlerini artırabilmekte (Tolpin vd., 2006) ve sahip oldukları kendini açma, paylaşma gibi becerileri geliştirebilmektedirler (Feiring, 1996). Bireylerin, sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi ve kendilerini tam anlamıyla ifade edebilmesi için, beliren yetişkinlik dönemine geldiklerinde sağlıklı yakın ilişkiler kurması beklenir. Bu bağlamda, sağlıklı bir romantik ilişkinin varlığından söz edebilmek için bireylerin bu ilişkilerden ne ölçüde doyum aldıkları ve bu ilişkilerin onların duygusal ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı önemlidir.

Bireyin romantik ilişki kurması kadar kurulan romantik ilişkinin türü de önem kazanmaktadır. Romantik ilişkinin niteliği birey için kaygı, stres, öfke ve kıskançlığın yanı sıra heyecan, mutluluk, sevinç ve eğlence gibi çok çeşitli duyguları deneyimlemesiyle sonuçlanabilmektedir (Santrock, 2019). Sternberg (1986) geliştirmiş olduğu aşk üçgeni kuramı ile ilişki türlerini ele almaktadır. Sternberg aşk üçgeni kuramında, yakınlık, tutku ve karar/bağlılık olarak ayırdığı üç temel unsurun bir araya gelerek oluşturduğu sekiz farklı ilişki türünden bahsetmektedir. Bu üçgende, beğenme (yakınlık bileşeni), çalgınca aşk (tutku bileşeni), boş aşk (karar/bağlılık bileşeni), romantik aşk (yakınlık ve tutku bileşenleri), arkadaşça aşk (yakınlık ve bağlılık bileşenleri), ahmak/ aptalca aşk (tutku ve bağlılık bileşenleri), mükemmel aşk (yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenlerinin tümü) ve aşksızlık kavramları bulunmaktadır (Sternberg, 1988; 2006). Şekil 2.1'de Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramının kavramsal çerçevesi sunulmuştur.



Şekil 2.1: Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı (Sigelman ve Rider, 2018, s.459)

Romantik ilişkiler, birbirine bağlı olma, sevgi ve tutku duyguları; karşılıklı bağımlılık ve psikolojik gereksinimlerin karşılanması gibi üç temel özelliği barındırmaktadır (Berscheid ve Peplau, 1983). Uzun süreli ve sağlıklı bir ilişki arzusu ile kurulan romantik bağların bir kısmı, bu özelliklerin tamamına sahipken, bazıları yalnızca bir veya iki tanesine sahip olabilmektedir. Kurulan her romantik ilişki, uzun ömürlü olma garantisi taşımadığı gibi uzun süren bir ilişkide her zaman mutlu ve sağlıklı olmayabilir (Taylor vd., 2003). Ancak bir ilişkiden elde edilen tatmin düzeyi, ilişkinin devam etme potansiyeline dair değerli bilgiler sağlayabilir. Bu noktada romantik ilişki doyumunu etkileyebilecek davranışlardan biri olan phubbing önemli bir rol oynamaktadır. Aşağıda phubbing hakkında detaylı bilgiler yer almaktadır.

2.2. Phubbing Kavramı ve Kapsamı

Akıllı telefonlar insan hayatını kolaylaştıracak birçok özellik sunarken, birçok olumsuz sonuca da neden olabilmektedir. Akıllı telefonların aşırı kullanımı baş ağrılarına, sinirlilik/öfkeye, bağımlılığa, davranış bozukluklarına, uykusuzluğa (Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017), konsantrasyon eksikliğine, düşük akademik performansa (Lee, 2015), vücut ağrılarına, göz yorgunluğuna, dijital başparmak sendromuna ve daha birçok soruna yol açabilmektedir (Acharya, 2013). Son dönemlerde bu sorunlara bir yenisi daha dahil olmuştur: phubbing (Karadağ vd., 2016). Phubbing, bir tür sosyal dışlanma türü (Xie vd., 2019) olmakla birlikte anlamından ve kökeninden anlaşıldığı üzere, akıllı telefonların kişilerarası iletişimi olumsuz etkileyebilecek bir alışkanlığa dikkat çekmektedir (Koçak, 2021). Abeele ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışma bu davranışın oldukça yaygın, otomatikleşmiş ve kişiden kişiye bulaşabilen bir nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır. Ulusal alanyazında “*phubbing*” teriminin karşılığı olarak “*sosyotelizm*” kavramı kullanılmaktadır (Karadağ vd., 2016; Özdemir, 2020) ancak bu çalışmada giriş bölümünde belirtildiği üzere ulusal alanyazındaki yaygın kullanımı nedeniyle phubbing kavramı kullanılmıştır.

Phubbing kavramının alanyazında birçok farklı tanımı bulunmaktadır. Bu çeşitliliğe rağmen, araştırmacılar phubbing’in iletişimde kopukluğa ve dikkat dağınıklığına yol açtığı

konusunda ortak bir görüşe varmışlardır. Phubbing, ilk kez Sydney Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından 2012'de McCann Melbourne reklam ajansının düzenlediği bir toplantıda "karşıdaki insanı önemsemeyerek, dikkati telefona verme" olarak tanımlanmıştır (Pathak, 2013). Karadağ ve arkadaşlarına (2016) göre phubbing, bireyin başkalarıyla etkileşim halindeyken dikkati ve ilgisini yüz yüze iletişimden kaçırarak akıllı telefonuna yönlendirmesidir. Diğer bir ifade ile phubbing; birden fazla insanın bir araya geldiği sosyal bir ortamda, mevcut kişilerle yüz yüze iletişim kurmak yerine, akıllı telefonla vakit geçirerek, kişilerarası ilişkilerin ihmal edilmesi ve göz ardı edilmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; McDaniel ve Coyne, 2016; Nazir ve Pişkin, 2016). Farklı bir tanımda ise iletişim kopukluğuna ek olarak şimdi ve burada iletişim kurma temel alınmıştır; bireyin kişilerarası ilişkilerde şimdi ve burada iletişim kurması yerine dikkatini cep telefonuna vermesi sonucunda phubbing ortaya çıkmaktadır (Latifa vd., 2019; Aslan ve Küçükvardar, 2020; Roberts ve David, 2020). Birey cep telefonu ile sosyalleşebilir, işiyle ilgili durumları gözden geçirebilir veya sadece telefon ekranına bakabilir. Tüm bu davranışlar, telefonla ilgilenmesi ve karşıdaki kişiyi ihmal etmesinden dolayı phubbing olarak adlandırılmaktadır. Mevcut tanımlardan yola çıkarak bir davranışın phubbing olarak kabul edilebilmesi için ortak iki nokta bulunmaktadır. İlki, davranışın ortaya çıkabilmesi için sosyal bir ortamın gerekliliği; ikincisi ise sosyal bir ortamda en az bir kişinin cep telefonu ile ilgilenecek diğer(ler)ini görmezden gelmesidir (Nazir ve Pişkin, 2016; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, 2018a, 2018b; Karadağ vd., 2015, 2016; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Latifa vd., 2019; Nazir ve Bulut, 2019; Roberts ve David, 2016, 2020; Aslan ve Küçükvardar, 2020).

Phubbing, sosyal bağlamda aile, arkadaşlar, iş arkadaşları, yabancılar ve partnerler arasında ortaya çıkmaktadır. Karşılıklı etkileşim sırasında kimlere phubbing'in gösterildiğini inceleyen bir çalışmada, bireylerin öncelikle kendilerine en yakın olan kişilere phubbing gösterdiği görülmektedir. İnsanlar en fazla aile fertlerine ve dostlarına, ardından tanımadıkları kişilere phubbing davranışı göstermektedirler. Başka bir ifadeyle, yakın ilişkilere sahip kişiler phubbing davranışını daha yoğun sergilemekte ve bu durum kişilerarası iletişim üzerinde olumsuz etkiler bırakma. Bu davranış biçimi sebebiyle birey

yakın ilişkilerini ihmal ederek partnerine, aile üyelerine, arkadaşlarına ve çocuklarına zarar vermektedir (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019).

Phubbing'in bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerine ve rollerine dikkate alınarak farklı boyutlarda ifade edildiği görülmektedir. Karadağ ve arkadaşlarına (2015) göre phubbing'in iletişim bozukluğu ve telefon takıntısı olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. İletişim bozukluğunda yüz yüze iletişim sırasında cep telefonu ile ilgilenmek, mevcut iletişimi sık sık kesintiye uğratmak yer almaktadır. Etkileşim esnasında kişilerarası iletişim, phubbing davranışını gösteren birey tarafından defalarca kesilerek kopukluk yaratmaktadır. İletişim bozukluğu alt boyutu konuşma sırasında göz temasının kısa sürmesi veya hiç olmaması, dikkatin dağılması, mesajın anlaşılmaması ve geri bildirim verilememesi gibi davranış biçimlerini içermektedir. Telefon takıntısı alt boyutu ise bireyin yüz yüze iletişim olmasa bile sürekli cep telefonuna ihtiyaç duyması durumunu ifade etmektedir. Telefonun sürekli erişilebilir olması, dikkatin bilinçli olarak ya da farkında olmadan telefona yönelmesi, cep telefonu ile geçirilen zamanın farkında olunmaması, yüz yüze iletişim anında iletiden çok telefon bildirimlerini daha çekici bulma ve planlanan zamandan daha fazla cep telefonu kullanma gibi davranış örüntülerini içermektedir (Karadağ vd., 2015).

Öte taraftan Chotpitayasunondh ve Douglas (2018a), phubbing davranışını gösteren bireylerin özellikleri dört alt boyutta tanımlamaktadır;

1. *Kişilerarası çatışma*: Sosyal bir ortamda birey başkalarını rahatsız ettiğini bilmesine rağmen cep telefonu ile ilgilenmeye devam edebilmektedir. Bu durum kişilerarası çatışmalara ve öfkeye ve yol açmaktadır. Phubbing davranışı gösteren bireyler, kendi istek ve hedefleri doğrultusunda, karşısındaki kişinin sevgi, saygı ve aidiyet gibi temel ihtiyaçlarını göz ardı edebilmektedir.

2. *Nomofobi*: Nomofobi, genellikle "telefonsuz kalma korkusu" olarak tanımlanmaktadır. Phubbing davranışı gösteren bireyler, cep telefonunun yakınlarında olmaması nedeniyle gergin, huzursuz ve kaygılı hissedebilmektedirler. Cep telefonunu görünür bir yerde tutma ve bırakamama durumu nomofobiyle ilişkilendirilmektedir.

3. *Problemin farkında olma*: Phubbing, problemin farkında olma kavramı ile bağlantılıdır. Phubbing davranışı gösteren bireyler, cep telefonlarıyla planladıklarından daha fazla vakit geçirdiklerinin veya etkileşim fırsatlarını kaçırdıklarının farkında olabilmektedirler. Bununla birlikte, sosyal ortamlarda cep telefon kullanarak başkalarını göz ardı etme davranışını sergilediklerinin farkında olmayabilirler. Problemin farkında olma durumu, bireyin phubbing davranışlarının derecesini ne kadar bilinçli olarak kavradığı ile ilgilidir.

4. *Kendini yalnızlaştırma*: Bireyin, cep telefonunu kullanarak kendisini diğer insanlardan soyutlaması ve sosyal etkinliklerden kaçınması durumudur. Phubbing davranışı gösteren bireyler, sosyal ortamlarda cep telefonu ile meşgul olduğunda stres atarak kendini daha iyi hissetmek ve rahatlamaktadır.

Phubbing davranışına maruz kalan kişilerde ise özellikle ait olma gibi temel ihtiyaçlar olumsuz etkilenebilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Phubbing'e maruz kalan kişiler, sessiz kalmayı tercih edebilir veya tepkisel davranışlar gösterebilirler (Karadağ vd., 2016). Stathatos (2020) çalışmasında phubbing'e maruz kalan kişilerin bu durumu saygısızlık olarak görebileceğini ve karşısındaki kişinin telefonla meşgul olmasını kaba bir davranış olarak algılayabileceğini ortaya koymaktadır. David ve Roberts'a (2017) göre, kişilerarası etkileşimde görmezden gelme davranışı ise kişinin refahını olumsuz etkilemektedir.

Phubbing'e maruz kalma, çeşitli açılardan değerlendirilmektedir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2018a), phubbing'e maruz kalmanın üç alt boyutta ele alınabileceğini belirtmiştir;

1. *İhmal edilmiş hissetme*: Karşılıklı etkileşim sırasında, karşıdaki kişinin cep telefonu kullanmasından doğan ihmal edilmişlik hissini kapsamaktadır. Sosyal bir ortamda, phubbing'e maruz kalan birey, karşısındaki kişinin cep telefonuna yöneldiğinde stres attığını, sıkılmaktan kaçındığını ve rahatladığını fark etmektedir.
2. *Kişilerarası çatışma*: Sosyalleşmenin gerçekleştiği bağlamda, karşılıklı ve yüz yüze etkileşim anında cep telefonu ile ilgilenen kişi ile diğer kişiler arasındaki durumdur.

Phubbing'e maruz kalan kişi etkileşimde bir problem olduğunu anlamaktadır. Bu durum, tartışma, öfke duygularını dışa vurma, ilgi beklentisi ve olumsuz yanıtlar alma ile bağlantılıdır. Phubbing, kişilerarası ilişkilerde dinlenilmeme, huzursuzluk ve gerginlik nedeniyle karşılıklı çatışmalara yol açmaktadır.

3. *Algılanan normlar*: Phubbing'e maruz kalan kişinin, phubbing davranışı gösteren kişi hakkında yaptığı gözlemleri ve değerlendirmeleri içermektedir. Bu durum, yüz yüze etkileşim esnasında karşısındaki kişinin cep telefonunu açık bir yerde bırakması, cep telefonunu sürekli kontrol etmesi, gelişmeleri kaçırma endişesi taşınması ve çevresel farkındalığını yitirmesi gibi davranışları gözlemlemekle ilgilidir.

2.2.1. Phubbing'in Kuramsal Temeli

Phubbing Beklenti İhlali Teorisi ve etkileşim modeli olan Newcomb ABX modeli çerçevesinde ele alınabilmektedir.

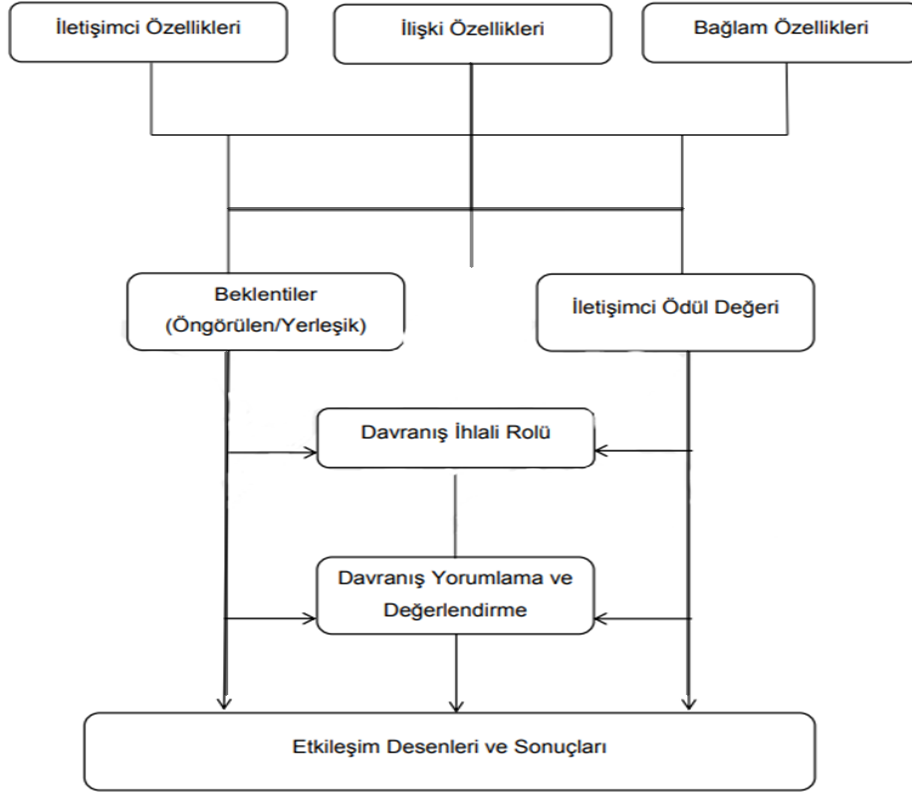
2.2.1.1. Beklenti İhlali Teorisi

Beklenti İhlali Teorisi (Expectancy Violation Theory), ilk olarak Burgoon ve Jones (1976) tarafından gündeme getirilmiştir. Bu kurama göre, beklenti; bir kişiye, duruma veya ilişkiye özgü, kararlı ve öngörülebilir bir davranış biçimidir. İnsanlar kişilerarası etkileşimlerinde, başka insanlarla etkileşimlerinden anlamlar çıkarmakta ve bu davranışları zihinsel süreçlerinde değerlendirmektedirler. İlişkilerinde belirli kalıplar ve beklentiler doğrultusunda bilgiyi algılamakta, işlemekte ve davranışlarını bu beklentiler çerçevesinde şekillendirmektedir. Kişilerarası etkileşimde, karşı tarafın beklenenden farklı bir şekilde davranması ve beklentilerin gerçekleşmemesi sonucunda beklenti ihlali ortaya çıkmaktadır (Burgoon, 1993). Burgoon ve Hale (1988), insanların kişilerarası etkileşimlerde dikkat ve göz teması gibi davranışlar beklediğini ancak bu yakınlık göstergelerinden oluşan davranış kalıplarının gösterilmemesinin ilişki beklentilerini olumsuz etkileyebileceğini ve bunun da beklenti ihlali olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir. Afifi ve Metts (1998), beklenti ihlalini yaşayan kişilerin buldukları durumu değerlendirebilmesi amacıyla üç temel soru

öne sürmüşlerdir: “Karşıdaki birey hangi düzeyde olumlu ya da olumsuz davranış sergiledi ve bu davranış ne oranda beklentiyi aşıyor?”, “Beklenti ihlali beklenen davranıştan ne derece saptı?” ve “İhlalin ilişkideki etkisi nedir?”. Böylece kişiler bu soruları sorarak beklentilerinin ne derece ihlal edildiğini analiz edebilmektedirler.

Romantik ilişkilerde ise çiftler partnerleri hakkında sahip oldukları bilgilerine, gözlemlerine ve ilişki geçmişlerine dayanarak partnerlerine ve ilişkilerine yönelik belirli beklentiler geliştirebilmektedir (Burgoon ve Hale, 1988). Beklenti İhlali Teorisine göre bireyler iletişim kurarken partnerlerinin etkileşime aktif olarak katılmasını beklemekte (Burgoon vd., 1989) ve ilişkilerinde yakınlık ile dikkat sağlayabilmek için birbirlerine güvenmektedir (White, 2008). Bu teori bağlamında, mevcut literatür phubbing'i ilişkilerdeki bu beklentilerin ihlali olarak değerlendirmektedir. İletişim sırasında çiftler birbirlerinden belirli davranışlar bekledikleri için dikkatin partnerden cep telefonuna yönelmesi bir ihlal olarak algılanmakta ve bu durum, partnerler arasında çatışmaya neden olabilmektedir (Miller-Ott ve Kelly, 2015b; Al-Saggaf vd., 2018; Beukeboom ve Pollmann, 2021; David ve Roberts, 2021; Bröning ve Wartberg, 2022). Mevcut araştırmalar, özellikle ayrıcalıklı ve bölünmemiş ilgi beklenen durumlarda, phubbing'in saygısız bir davranış ve beklentilere zarar veren bir ihlal olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır (Miller-Ott ve Kelly, 2015b, 2017; Kadylak vd., 2018).

Beklenti İhlali Teorisini partner phubbing davranışını açıklamak için kullanmak mümkündür. Yüz yüze etkileşim esnasında bireylerin birbirlerinden çeşitli beklentileri olabilmektedir. Bu beklentiler arasında göz teması kurma, söylenenleri dikkatle dinleme ve mesaj iletildikten sonra istenen düzeyde geri bildirim alma yer almaktadır. Phubbing davranışına maruz kalan bir kişi, sözlü ve sözsüz tepkiler alamadığında, ilgi eksikliği yaşadığında, mesajı tam olarak anlaşılmadığında, geri bildirim alamadığında ve phubbing davranışını gösteren bireyin sürekli iletişimden koparak cep telefonu ile ilgilenmesi sonucunda beklenti ihlali yaşayarak rahatsız hissetmektedir. Şekil 2.2'de Beklenti İhlali Teorisinin kavramsal çerçevesi sunulmuştur.

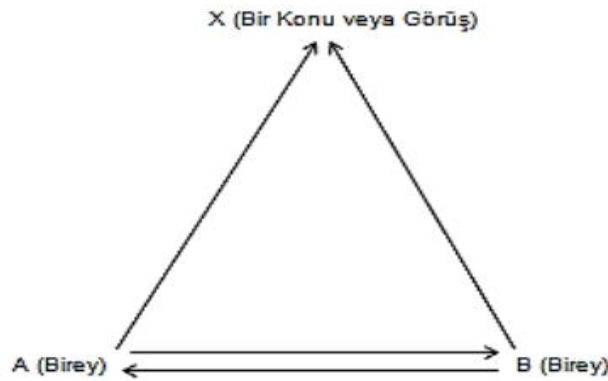


Şekil 2.1: *Beklenti İhlali Teorisi (Burgoon, 1993, s.34).*

2.2.1.2. Newcomb ABX Modeli

Newcomb (1953), Heider'in (1946) denge kuramını temel alarak iletişim için benzer bir yaklaşım ortaya koymuştur. Newcomb'un temel görüşüne göre bireyler arasındaki etkileşim, iki veya ikiden fazla kişinin birbirine ve iletişim nesnesine eşzamanlı olarak yönelmesine imkân sağlayan ana işlevi yerine getirmesidir. Bu yaklaşıma göre, etkileşim içerisindeki iki kişi ve bir nesne arasındaki iletişim ve dengenin sürdürülebilmesi için nesne hakkında ortak bir görüşün olması gerekmektedir. Bu yaklaşımda, bir kişinin (A) bir konu veya olay (X) hakkında diğer bir kişiye (B) düşüncelerini aktarması temel alınmaktadır. Eğer A ve B, X konusunda farklı düşüncelere sahipse, denge sağlanamamakta; bu dengeyi kurmak için A veya B'nin X hakkındaki fikrini değiştirmesi gerekmektedir.

Newcomb'un ABX Modelini partner phubbing davranışını açıklamak için kullanmak mümkündür. A, iletişime geçen bir birey, B ise iletişimdeki diğer birey, X ise karşılıklı etkileşim sırasında cep telefon kullanımının normal kabul edilmesine ilişkin bir fikirdir. Eğer A ve B, karşılıklı etkileşim sırasında cep telefonu kullanımını olağan bir durum olarak görüyor ise ortak bir görüşe sahip oldukları için denge sağlanır ve iletişim sorunsuz bir şekilde devam edebilir. Benzer biçimde X, karşılıklı etkileşim sırasında cep telefon kullanımının normal kabul edilmediğini belirten bir düşünce olduğunda; A ve B bu fikri kabul ederse, denge tekrar korunur ve iletişim sorunsuz bir şekilde devam edebilir. Ancak karşılıklı etkileşimde cep telefon kullanımı hakkında A ve B benzer görüşte değilse, denge bozulur ve iletişimde aksaklıklar görülebilir. Bu durumda, phubbing davranışı gözlenebilir. Phubbing davranışına maruz kalan birey, beklentileri karşılanmadığı için ihmal edildiğini hissedebilir. Bu durumda ortak bir anlayışa ulaşmak için A veya B kişisi yüz yüze etkileşimde cep telefonu kullanımına ilişkin görüşlerini ve algılarını partnerinin görüşü ile uyumlu olacak şekilde değiştirerek sağlıklı bir ilişki sürdürebilir. Şekil 2.3'te Newcomb ABX Modelinin kavramsal yapısı gösterilmiştir.



Şekil 2.2: Newcomb ABX Modeli, (Newcomb, 1953, s.394).

2.3. Partner Phubbing

Akıllı telefonlardaki işlevsel gelişmeler, bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Bunlardan biri de romantik ilişkilerde partnerler arasındaki phubbing davranışdır. Phubbing davranışı, insanların temel sosyal gereksinimlerini tehdit ederek olumsuz duygular

yaşamısına neden olabilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Ayrıca phubbing davranışına maruz kalan bireyde önemsizlik ve değersizlik hissini oluşturarak pişmanlık, öfke ve kendini kınama gibi duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Elhai vd., 2019). Phubbing davranışı romantik ilişkilerde partnerler (eş, flört vb.) arasında yaşandığında partner phubbing'i olarak adlandırılmaktadır. Partner phubbing'i, partnerlerin birlikteyken etkileşim esnasında cep telefonlarına odaklanması, bu nedenle dikkatlerinin dağılması ve partnerlerini ihmal etmesidir (Roberts ve David, 2016). Partner phubbing davranışı, çiftler arasında olumlu iletişimi engelleyerek çatışmalara yol açmakta, ilişki doyumunu azaltmakta ve kişisel refahı olumsuz etkilemektedir. Ayrıca partnerlerden biri yeterince ilgi görmediğinde ve ilişkisinde tehdit altında hissettiğinde, kıskançlık gibi duygusal tepkiler de ortaya çıkabilmektedir (Krasnova vd., 2016; Wang vd., 2017) çünkü phubbing nedeniyle partnerlerden biri kendini yetersiz ve ihmal edilmiş hissettiğinde, bu durum çiftler arasındaki duygusal yakınlığı, güveni, aidiyet hissini ve ilişki tatminini olumsuz etkileyebilmekte, kıskançlık duygusunun güçlenmesine neden olabilmektedir. Aynı zamanda phubbing, sosyal dışlanmaya yol açarak ilişkilerde bozulmalara neden olabilmektedir (Gonzales ve Wu, 2016; David ve Roberts, 2017; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b; Hales vd., 2018). Bu durumda insanlar sessiz kalarak durumu kabul etmekte ya da karşı koyarak tepki göstermektedir. Her iki durumda olumsuz hisler ortaya çıkmakta ve ilişkiye zarar vermektedir (Parmaksız, 2022).

Yüz yüze etkileşim sırasında partnerlerden birinin cep telefonu kullanmasından dolayı ortaya çıkan ihmal edilmişlik hissi, phubbing davranışına maruz kalan kişide ilgi görmediği, partnerinin cep telefonuna yönelerek rahatladığı ve stres attığı izlenimini vermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a). Bu davranışsal sorun, insanları birbirlerini görmeden veya tanımadan dijital bir dünyanın parçası yapmaktadır. Phubbing davranışını gösteren kişiler, gerçek hislerin ve yüz yüze etkileşimin faydalarını önemsemeden, iletişimlerini uzak mesafelerdeki kişilerle veya dijital platformlarla kurmaya devam etmektedir ancak bu davranış biçimi çevresindekileri huzursuz edebilmektedir. Çünkü sosyal ortamlarda, bireylerin grup normlarına uyması beklenmektedir. Bir gruba dahil olmak, geçerli bir mazeret olmadıkça o grupla etkileşimde bulunmayı gerektirmektedir. Grup normlarına uyulmadığında veya beklentiler ihlal edildiğinde rahatsızlıklar ortaya

çıkabilmektedir (Parmaksız, 2020). Bu durumdan rahatsızlık duyan partnerler ise sessiz kalarak durumu kabullenmekte veya tartışma yaşamaktadır. Tartışma içerisindeki tepkiler farklılık gösterse de hissedilen duygular genellikle olumsuzdur. Partner phubbing davranışını inceleyen araştırmalar, partnerlerin birlikte geçirdikleri zamanlarda cep telefonu kullanımına öncelik verdiklerinde kendilerini daha geri planda hissettiklerini ortaya koymaktadır (Roberts ve David, 2016). Araştırmalarda phubbing davranışının kaba ve rahatsız edici bir davranış olarak görüldüğünü göstermektedir (Aagaard, 2020).

Öte taraftan, yapılan çalışmalar partnerler arasında phubbing davranışının sıkça yaşandığını ortaya koymaktadır (Lin-Qian vd., 2020; Rencken, 2020; Zamani vd., 2020; Beukeboom ve Pollmann, 2021; Khodabakhsh ve Le Ong, 2021; Topal vd., 2021; Wang vd., 2021; Aljasir, 2022; Bröning ve Wartberg, 2022; Wang ve Zhao, 2022). Partner phubbing'i, partnerler arasında kesintilere, dikkat dağınıklığına ve çatışmalara neden olarak bireyin ilişki doyumunu azaltmaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016; Roberts ve David, 2016; Çizmecci, 2017a; Knoll vd., 2017; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b). Bununla birlikte partnerlerin birbirleriyle çatışma yaratacak seviyede mesajlaşması, partnerlerin odaklanmasını zorlaştırarak dikkatin dağılmasına ve ilişkideki samimiyetin azalmasına neden olmaktadır (Halpern ve Katz, 2017).

Pew araştırma merkezinin 2014 tarihli raporunda, evli ve birlikte yaşayan kişilerin %25'i ile ciddi romantik ilişki içerisinde bulunan bekar kişilerin %42'si, partnerlerinin beraber vakit geçirdikleri sürede cep telefonlarıyla dikkatlerinin dağıldığını belirtmektedir (Lenhart ve Duggan 2014). Bununla birlikte romantik ilişkilerde evli bireylerin bekar bireylere oranla daha fazla partner phubbing yaşadıkları ve bundan daha çok etkilendikleri görülmektedir (Wang vd., 2021). 2016 yılında yapılan bir araştırmada ise katılımcıların %55'i günde en az iki kez phubbing davranışını yaşadıklarını ve phubbing davranışına maruz kalan bireylerin genellikle bu davranışa karşılık vererek başa çıktıklarını göstermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas 2016).

Phubbing davranışının cinsiyete göre kabulünün incelendiği bir çalışmada ise (Nuñez vd., 2020) gözlemcilerin bir kadının erkeğe phubbing uygulamasını, erkeğin kadına aynı

davranışı sergilemesine kıyasla daha olumsuz olarak nitelendirdikleri ortaya koymuştur. Bu durum, kadın ve erkek davranışlarına toplumsal olarak yüklenen değerlerle ilişkilendirilebilir.

2.4. İlişki Doyumu

İlişki doyumu, sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmenin temel unsurları arasında yer almaktadır. Birçok araştırmacı tarafından ele alınan ilişki doyumunun çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Hawking (1968) tarafından “kişilerin ilişki içindeki mutluluk, memnuniyet ve zevk alma duygularının subjektif değerlendirmesi” olarak tanımlanmaktadır. Hendrick (1988) ise ilişki doyumunu bireyin romantik ilişkisine dair hisleri, fikirleri ve tutumları olarak adlandırmıştır. Sabatelli’ye (1988) göre ise ilişki doyumu bireylerin karşılıklı olarak beklentilerinin karşılanmasıyla, elde ettikleri sevgiyle ve yaşantı deneyimlerinin paylaşılması ile elde edilen psikolojik doyum olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişki doyumu, bireyin ilişkisinin kalitesinin kendi beklentilerinin ötesine geçtiği durumlarda, ilişkinin daha az maliyetle daha fazla ödül sunduğuna dair algılanması sonucu elde edilen doyum düzeyi olarak da tanımlanmaktadır (Rusbult vd., 1986; Çürükvelioğlu Köksal, 2019’dan).

İlişki doyumu bireyin partnerini ve ilişkisini olumlu olarak değerlendirdiği bir durumdur. Bireyin romantik ilişkisine karşı bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içerisinde barındırmaktadır. İlişki doyumu, bireylerin partneri tarafından sevgi görüp görmedikleri, beklentilerin karşılanıp karşılanmadığı ve ilişkilerin problemlili olup olmadığı gibi faktörlerden etkilenebilmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993).

Romantik ilişkinin süresi arttıkça partnerlerin birbirine bağlılığı artarken doyum için gerekli sayılabilecek tutku azalabilmektedir (Toba, 2010). Bu sebeple hem ilişki kalitesini arttırmak (Fincham ve Beach, 2006) hem psikolojik iyilik halini sürdürmek (Scheppingen vd., 2018) hem de ilişkinin devamlılığını sağlamak (Knee, 1998) amacıyla romantik ilişki doyumuna olan ihtiyaç artmaktadır. Öte yandan romantik ilişkilerinden doyum sağlayamayan çiftlerin depresyon, madde/alkol bağımlılığı, panik bozukluk ve anksiyete bozukluğu gibi sorunlarla

karşılaşabileceği düşünülduğünde ilişki doyumunun ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (Whisman, 1999). İlişki doyumunu değerli kılan bir diğer neden ise ilişkinin sürdürülmesi ile olan bağlantısıdır. Çürükvelioğlu Köksal (2019) yapmış olduğu çalışmada ilişki doyumu ile ilişkiye olan bağlılık arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Fincham ve Beach'e (2006) göre, romantik ilişki doyumunun fiziksel, duygusal ve sağlıkla ilgili duygusal sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca Fincham ve Beach'e (2006) göre romantik bir ilişkinin doyum sağlaması için belirli özelliklere sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bunlar;

İletişim ve empati: Karşılıklı destek ve her iki tarafın kendilerini özgürce ifade edebilmesi ilişkilerde tatmin edici kabul edilir. İletişimi sürdürmek ilişkinin sürdürülmesi ve başarıya ulaşması için önemlidir (Hendrick, 2009). İletişimin devam ettirilmesi ve açık bir iletişim kanalının korunması hem ilişkinin sürdürülebilirliği hem de tatmin edici bir beraberlik için oldukça önemlidir. Bu nedenle, ilişkilerde duyguların ve düşüncelerin dürüstçe paylaşıldığı sağlam bir iletişim zemini oluşturmak fayda sağlayabilir. Romantik ilişkide partnerlerin birbirlerine ayırdıkları zamanın boyutu partnerler arasındaki iletişimin kalitesini göstermektedir. Romantik ilişkinin temel yapı taşlarından biri olan iletişimin olmadığı bir ilişkiden söz etmek güçtür (Guerrero vd., 2017).

Kendini açma: Partnerler arasında duyguların, düşüncelerin, inançların ve beklentilerin ifade edilmesi, ilişkide yakınlık ve güven duygusunun oluşmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca partnerin iyi bir dinleyici olması ve duygusal olarak kendini ifade etmeye istekli olması da ilişkiden daha fazla tatmin sağlayabilir. Bu tür iletişim becerileri ilişki dinamiklerini güçlendirerek daha sağlıklı bir birliktelik için temel oluşturabilir (Fincham ve Beach, 2006).

İdealizasyon: Partneri idealleştirmek, bir ilişkideki memnuniyeti arttıracaktır. Partner ne kadar idealleştirilirse, ilişkiden alınacak tatmin bir o kadar artacaktır. Doyum düzeyinin artması da ilişkinin vazgeçilmez bir hale gelmesine katkıda bulunacaktır (Fincham ve Beach, 2006).

Çatışma stili: Bir ilişkide sorunların nasıl ele alındığı, sorunlara yaklaşım ve başa çıkma mekanizmaları ilişki doyumunu önemli ölçüde etkileyen unsurlar arasında bulunmaktadır (Fincham ve Beach, 2006). Sağlıklı ve tatmin edici bir ilişki sürdürmek için farklı çözüm yaklaşımlarını keşfetmek, sorunlara nasıl yaklaşıldığını anlamak ve çatışmaları etkili bir şekilde yönetmek önemlidir. Etkili iletişim, aktif dinleme, empati, uzlaşma ve problem çözme becerileri, çatışmaları başarılı bir şekilde çözmenin ve daha güçlü ilişkiler kurmanın temel bileşenleridir.

Kabul edilme/reddedilme: Değer verildiğini ve kabul edildiğini hissetmek tüm bireyler için önemlidir. Bir ilişkide her iki tarafın tüm güçlü ve zayıf yönleriyle yargılanmadan kabul edildiğini hissettiğinde, ilişkiden duyulan tatmin artacaktır (Fincham ve Beach, 2006).

Sosyal destek: Zor zamanlarda partnerden alınan destek, ilişkideki doyumu arttırmaktadır. Bu destek, bireylerin stres, kaygı ve depresyonla daha kolay baş etmelerine yardımcı olmakta, çatışmaların çözümünü kolaylaştırmakta, partnerler arasındaki yakınlığı arttırmakta ve tüm bunların sonucunda doyum artmaktadır. Ayrıca partnere zor zamanlarında destek olmak, sorunlarına farklı bakış açıları sunmak ve çözüm bulmasına yardımcı olmak da ilişkideki tatmini artıracaktır (Fincham ve Beach, 2006).

Beklenti uyumu: Her birey ait olma, yakınlık ve yalnız olmadığını hissetme gibi belirli ihtiyaçları karşılamak için romantik bir ilişkiye başlamak ister. Yaşam deneyimleri aracılığıyla bireyler ilişki beklentilerini ve partner tercihlerini geliştirmektedir ve bir ilişkiye başladığında bu beklentilerin ne kadarının karşılandığını değerlendirmektedir. İlişkiye dair beklentiler karşılandıkça da bireyin ilişki doyumu artmaktadır. Sabatelli'ye (1988) göre ilişkiden yüksek ve idealist beklentilere sahip olmak, zamanla tatminsizliğe yol açabilmektedir.

Ortak değer: Partnerlerin din, siyaset veya genel olarak hayata ilişkin ortak değerlere sahip olması ilişki doyumunun artmasını sağlamaktadır.

Vater ve Schröder (2015), ilişkileri olumsuz etkileyen faktörleri ele alırken, düşüncelerini gizleyen veya öfkesini aşırı derecede ifade eden bireylerin ilişkilerinde olumsuz deneyimler yaşama eğiliminde olduğunu belirtmektedir. İlişkilerde partnerlerinin düşüncelerini anlayamayan kişiler sürekli olarak öfkelenmekte ve bu durum da ilişki doyumunun önemli ölçüde azalmasına neden olmaktadır (Malouff vd., 2013).

Thibaut ve Kelley (1959) ise ilişki doyumunu, romantik ilişkilerin başlamasına, sürdürülmesine ve sonlandırılmasına ilişkin açıklamalar sunan Karşılıklı Bağımlılık Kuramıyla açıklamaktadır. Bireyler ilişki doyumunu karşılaştırma değerlendirmektedirler. Karşılaştırma düzeyi, bireylerin romantik ilişkilerini değerlendirme sürecinde, kendi standartları ile mevcut durumu karşılaştırarak oluşturdukları bir çerçeveyi ifade etmektedir. Bu standartlar, bireylerin ilişkide deneyimlemeyi arzuladıkları sonuçların niteliğiyle doğrudan ilişkilidir (Çürükvelioğlu Köksal, 2022'den).

Romantik ilişkilerde çatışmalara yol açan iletişim eksikliği, çözülmemiş sorunlar ve karşılanmayan beklentiler ilişki doyumunu azaltan faktörler olarak görülmektedir. Rusbult (1980) romantik ilişkilerin sürdürülmesine ilişkin geliştirdiği Yatırım Modeli ile doyum düzeyi ile ilişkilerin sürdürülmesi arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Yatırım Modeli kapsamında, bağlılık düzeyi, bir ilişkiyi uzun vadeli olarak devam ettirme niyeti ve bir partnere karşı hissedilen bağlanma duygusu olarak tanımlanmıştır (Rusbult ve Buunk, 1993). Rusbult (1983)'e göre bireyler, romantik ilişkilerinde düşük ilişki doyumu yaşadıklarında ve ilişkiden bağımsız olarak kendi başlarına zaman geçirme konusunda tatmin olduklarında veya iyi bir alternatif kaynağa sahip olduklarında, ilişkiye yönelik yatırım miktarları da az olduğunda ilişkilerini sürdürme konusunda daha az kararlılık göstermektedirler.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, partner phubbing ve ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalara yer verilmektedir. Bu çalışmalar, partner phubbing'in romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini, bu davranışı etkileyen faktörleri ve ilişki doyumuna olan yansımalarını ele almaktadır. Aşağıda bu araştırmaların detaylı açıklamaları yer almaktadır.

2.5.1. Partner Phubbing ile İlgili Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde partner phubbing davranışının bağlanma stilleri (Sevinç, 2023), ilişki doyumu (Thomas vd., 2022), sosyal medya (Boate, 2020) gibi çeşitli değişkenler açısından ele alındığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde phubbing ile phubbing'e yönelik algı, phubbing'i etkileyen faktörler ve phubbing karşısında verilen tepkilerin ele alındığı çalışmalar dikkat çekmektedir. Thomas ve arkadaşları (2022) tarafından 75 kişilik çalışma grubu ile yapılan çalışmada, 10 gün boyunca günlük tutan katılımcılardan ilişki doyumu, ruh haline, algılanan partner phubbing'i, benlik saygısı ve phubbing'e ilişkin veriler elde edilmiştir. Araştırma sonucuna göre partner phubbing davranışı arttığında, ilişki doyumu düşmekte ve öfke duygusu daha sık yaşanmaktadır. Ayrıca partner phubbing davranışı arttığında phubbing davranışına maruz kalan bireyler daha fazla misilleme, küskünlük ve merak davranışları sergilediklerini belirtmişlerdir. Sevinç (2023) tarafından yapılan çalışmada ise benzer bir şekilde partner phubbing davranışı ve ilişki doyumu değişkenlerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda bireylerin bağlanma stillerinin ilişki doyumu ile partner phubbing davranışı arasında aracı rolü görevini üstlendiği bulunmuştur. Topal ve arkadaşları (2021)'nin yaptığı "Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi" başlıklı çalışmanın sonucuna göre partner phubbing davranışının cinsiyet ve bağlanma stilleri aracılığı ile algılanan ilişki kalitesi üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Frackowiak ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada 133 kişi, 7 gün boyunca gözlemlenmiştir. Katılımcılar, phubbing davranışının yaşanmadığı günlere kıyasla phubbing davranışına maruz kaldığı günlerde ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığını bildirmişlerdir. Ancak partner phubbing davranışını deneyimledikleri günlerde, partnerlerinin daha az hassas davrandığını ve bu davranışın daha olumsuz ve etik açıdan uygunsuz olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgulardan yola çıkarak phubbing davranışının nasıl değerlendirildiği ve bireyin algılama mekanizmaları büyük önem taşımaktadır.

Phubbing üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal medya kullanımı ve dijitalleşme kavramlarının da incelendiği görülmektedir. Boate (2020) tarafından 18-65 yaş aralığında 126 katılımcı ile yapılan araştırma sonucuna göre, partner phubbing davranışı sosyal medya kullanımını yordamaktadır. Bu bulgu, phubbing davranışının sosyal medya kullanımının yoğunluğunu veya şeklini belirleyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Tecdelioğlu (2021) ise 18-68 yaş aralığında 478 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça, duygusal yalnızlık hissi ve phubbing davranışının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Schokkenbroek ve diğerleri (2022)'nin yaptığı araştırma sonucuna göre dijital ortamda partnerin takibi ile partner phubbing davranışı arasında bir bağ olduğu ve bu bağın kısmen partner duyarlılığı ve kaygıyla açıklandığı tespit edilmiştir. Partner phubbing davranışı, partner duyarlılığını azaltarak kaygıyı artırmakta, bu durum da partnerin kaygıyla başa çıkmak ve belirsizliği gidermek amacıyla dijital ortamda partnerini takip etmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda partner phubbing davranışının dijitalleşme ve sosyal ağ kullanımı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Roberts ve David (2022b) çalışmalarında, partner phubbing davranışını sosyal alerjen kapsamında değerlendirmiş ve 250 evli çift ile yapılan bu çalışmada romantik ilişki süresinin tutku ile negatif ilişkili olduğu, tutkunun ise partner phubbing davranışı ile pozitif yönde bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların romantik ilişki süresi uzadıkça partner phubbing'ine yönelik algısı azalmaktadır. Ayrıca çalışma kapsamında romantik ilişki süresi ile düşük seviyedeki bağlanma kaygısının ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani, romantik ilişki süresi uzadıkça bağlanma kaygısı ve partner phubbing davranışının azaldığı görülmüştür.

Parmaksız (2022) "Romantik ilişkilerde modern engel: Partner sosyotelizmi (Phubbing) üzerine bir derleme" başlıklı çalışmasında partner phubbing olgusu üzerine bir derleme gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, phubbing, romantik ilişkilerde giderek büyüyen bir sorun haline gelmekte ve çiftler arasındaki anlaşmazlıkların temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Bunun yanı sıra, çiftler arasında kıskançlık temelli sorunlara yol açarak ilişkide gerilim yaratabilmektedir. Bu tür sorunlarla karşılaşan bireylerin ilişki doyumlarında azalma görülmektedir.

2.5.2. Partner Phubbing ve İlişki Doyumu ile İlgili Çalışmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde partner phubbing ve ilişki doyumu arasında doğrudan veya dolaylı olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öte taraftan partner phubbing ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bu durum, phubbing'in ilişki doyumu üzerindeki etkilerine yönelik farklı sonuçların olduğunu göstermektedir. Örneğin, Bröning ve Wartberg (2022) tarafından yapılan çalışmada erkekler için partner phubbing davranışı ile ilişki doyum arasında negatif bir ilişki tespit edilirken, kadınlar için bu konuda anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada partner phubbing davranışının, yaş ve bağlanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Togar ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin phubbing davranışının kadınların phubbing davranışına oranla daha az çatışmaya yol açma olasılığının olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre kadınların phubbing davranışı ile partnerin ilişki doyumu arasında doğrudan bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca partnerlerin phubbing davranışı, cep telefonu çatışması deneyimini yordamaktadır ve bu durumun da ilişki doyumunu azalttığı bulunmuştur. Bununla birlikte Özbilir (2023) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre partner phubbing davranışı ile ilişki kalitesi ve ilişki doyumu arasında anlamlı orta düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguları destekler nitelikte bir diğer araştırma olan Wang ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışma sonuçları da partner phubbing davranışının ilişki doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Yukarıda yer verilen çalışma bulgularında farklı olarak Aljasir (2022) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre ise phubbing davranışı ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Partner phubbing davranışını gösteren bireylerin ve phubbing davranışına maruz kalan bireylerin ilişki doyumlarında bir farklılaşma oluşmamıştır. Çizmeci (2017b) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre de bireyin romantik ilişki doyumu ile phubbing davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Phubbing davranışına maruz kalmak partnerlerde her zaman ilişki doyumunu düşürmemektedir. Bu durum özsaygı (Chmielik ve Błachnio, 2021) ve özgüven gibi bireysel

ve psikolojik farklılıklara bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Parmaksız, 2022). Wang ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada, öz sayęı ve medeni durumun partner phubbing davranışı ile ilişki doyumunu arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkileri incelenmektedir. 429 yetişkin katılımcıyla gerçekleştirilen çalışma, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığını ortaya koymuştur ancak öz sayęı, partner phubbing davranışı ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi düzenlemiştir. Bununla birlikte yüksek öz sayęıya sahip yetişkinler için partner phubbing davranışı, ilişki doyumunu ile önemli ölçüde ilişkilidir. Ayrıca bu çalışma partner phubbing davranışı ile ilişki doyumunu arasındaki anlamlı ilişkinin yalnızca evli kişiler arasında var olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak evli çiftler romantik ilişkilerinde evli olmayan bireylere oranla partnerlerinin phubbing davranışlarından daha fazla etkilenmişlerdir. Chmielik ve Błachnio (2021) tarafından yapılan araştırma kadınlar ve evli olmayan katılımcıların daha yüksek telefon takıntısı yaşadığını ve phubbing davranışına daha sık başvurduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca evli çiftlerin uzun bir ilişki süresine ve yüksek bir zsayęıya sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise partner phubbing davranışının hem öz sayęı hem de ilişki doyumunu ile negatif korelasyona sahip olduğudur. Bu araştırma ile ilişki uzunluğu, yař, öz sayęı ve ilişki doyumunun partner phubbing davranışının önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Phubbing davranışı, bireylerin ilişkilerinde olumsuz duygular, düşünceler ve davranışlar geliştirmelerine yol açarak ilişki doyumunda düşüşe neden olabilmektedir. Bu tür bir davranış, partnerler arasında iletişimin zayıflamasına, çatışmalara (Utami vd., 2021), kıskançlık duygusuna (Krasnova vd., 2016), duygusal bağın kopmasına, sosyal dışlanmalara (Beukeboom ve Pollmann, 2021) ve karşılıklı olarak doyumun azalmasına neden olabilmektedir. Krasnova ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada; "Y kuşağı" katılımcılarından gelen nitel ve nicel yanıtların analizi sonucunda, partner phubbing davranışının çiftlerin kıskançlık duygularıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Utami ve diğerleri (2021) tarafından yapılan araştırmada phubbing davranışı ile ilişki doyumunu arasında anlamlı negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca phubbing davranışının çatışmalara neden olarak ilişkileri olumsuz etkilediği, kıskançlık duygusunu arttırarak ilişki doyumunu düşürdüğü vurgulanmıştır. Öte yandan Beukeboom ve Pollmann (2021)

tarafından yapılan araştırma sonucuna göre ise çatışma ve kıskançlık duygularının phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan birincil faktörler olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte partner phubbing davranışı ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide dışlanma duyguları, daha az algılanan partner duyarlılığı ve daha az yakınlık değişkenlerinin aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur.

McDaniel ve Wesselman (2020), tarafından yapılan çalışma, 99 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre; bireylerin partner phubbing deneyimi sırasında bu sürece yönelik atıflarının dikkate alındığını göstermektedir. Sosyal etkileşimler sırasında cep telefon kullanım sıklığı göz önüne alındığında, araştırma verileri cep telefonu kullanımı için iyi bir neden belirtmenin ilişkilerde ve etkileşimlerde yardımcı olabileceğini göstermektedir; ancak bu durum tüm olası olumsuz etkileri tamamen ortadan kaldırmayabilir.

Sonuç olarak phubbing ve ilişki doyumunu arasında hem doğrudan hem de dolaylı bir ilişkinin mevcut olduğu görülmektedir. Phubbing'in, romantik ilişkilerden alınan doyum ile ilişkisi incelendiğinde alanyazındaki çalışmaların sonuçları arasında farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Diğer bir ifadeyle, alanyazında ilişki doyumunun phubbing ile anlamlı ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar mevcut olsa da bireyin romantik ilişki doyumunda partner phubbing davranışının önemli bir role sahip olduğunu vurgulayan çalışmalar daha fazladır.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, en az bir ay süre ile romantik ilişkisi bulunan 21-29 yaş arasındaki ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrencilerden ve/veya çalışanlardan oluşan bireylerin partner phubbing davranışına yönelik kişisel deneyimleri temel alınarak partner phubbing davranışına yönelik görüşleri/algıları ve partner phubbing davranışı ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Merriam ve Tisdell'e (2016) göre nitel araştırma tasarımı, bireylerin çeşitli davranışlarını, inançlarını, görüşlerini, deneyimlerini ve duygularını kapsamlı görüşmeler aracılığıyla derinlemesine inceleyerek, ayrıntılı veriler elde etmeye olanak sağlamaktadır. Nitel araştırma süreçlerinin temel bir özelliği olarak, araştırmacı, inceleyeceği konuya dair verileri mülakatlar, kayıtlar ve saha notlarından elde etmeye çalışmaktadır. Bu süreç, araştırmacının dünyayı daha anlaşılır ve somut bir şekilde kavramasına katkı sağlamaktadır (Creswell, 2007). Bu nedenle, bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Olgubilim (fenomenoloji), “farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanma” olarak ifade edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bütün nitel araştırmaların temelinde yer alan olgubilim yaklaşımı (Merriam, 2009), katılımcıların bir kavram veya fenomen hakkındaki düşüncelerini ve bunlarla ilişkili uygulamalar hakkındaki düşüncelerini paylaşmalarını kapsamaktadır (Creswell, 2007). Fenomenolojinin temel amacı, insan deneyimini derinlemesine anlamaktır (van Manen, 2007). Bu amaca ulaşmak için felsefi bir akım olarak ortaya çıkan fenomenoloji, özünde deneyimlere anlam kazandırmayı hedeflemektedir. Fenomenolojiyi diğer yaklaşımlardan ayırt eden en belirgin özellik, paylaşılan deneyimlerin özsel bir niteliğe sahip olduğu varsayımına dayanmasıdır. Bu varsayımdan hareketle, fenomenoloji, ortak bir fenomen üzerinden elde edilen anlayışların temel anlamlarını ve bu deneyimlerin özünü açığa çıkarmaktır (Giorgi, 1997; Creswell, 2020). Bir bağlamda zararlı ve uygunsuz olarak

değerlendirilen bir durum, başka bir bağlamda zararsız veya uygun olarak görülebilir. Phubbing'in bireyler üzerindeki etkileri, yalnızca istatistiksel analizlerle değil, aynı zamanda kavramsal ve bağlamsal incelemelerle de ele alınmalıdır. Phubbing, sosyal, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla incelenmesi gereken, çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilebilir. Literatürde de belirtildiği üzere phubbing'in kapsamlı bir şekilde incelenebilmesi ve ayrıntılı yorum yapılabilmesi için nitel incelemelere ihtiyaç duyulmaktadır (Ballı, 2020; David ve Roberts, 2017). Bu sebeple, bu çalışmada nitel araştırma deseni tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunda en az bir ay süredir bir romantik ilişkide bulunan, 21-29 yaş arasında ($\bar{X}=26,6$), 10 kadın (%66,7) 5 erkek (%33,3) olmak üzere toplam 15 katılımcı yer almaktadır. Katılımcılar ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenci olan, bir işte çalışan veya hem öğrenci hem de çalışanlardan oluşmaktadır.

Çalışma grubu belirlenirken amaçsal örnekleme yöntemlerinden, ölçüt örnekleme metodu kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına uygun en iyi veri kaynaklarına ulaşabilmek adına, belirlenen kriterleri karşılayan tüm durumların araştırma kapsamına dahil edilmesidir (Patton, 2014). Çalışmaya katılım, 18-29 yaş aralığında ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrencilerden ve/veya çalışanlardan olma, en az bir ay süredir bir romantik ilişkide bulunan ve partner phubbing davranışını deneyimliyor olma kriterlerine göre gönüllülük esasına dayanmaktadır. Problemler cep telefonu kullanımının özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında daha yüksek oranlarda görülmesi sebebiyle (Seo vd., 2016; Lopezfernandez, 2017) bu çalışmanın katılımcılarının 18-29 yaş aralığında olması hedeflenmiştir.

Veri toplama sürecine başlamadan önce görüşme formunun uygulanabilirliğini test etmek, araştırmanın sağlamlığını ve görüşme yapısının etkinliğini artırmak amacıyla, planlandığı şekilde bir pilot görüşme yapılmasına karar verilmiştir. Araştırma doğrultusunda partner phubbing davranışını deneyimleyen bir katılımcıyla pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak

pilot görüşme, verilere dahil edilmemiştir. Katılımcılara ait demografik bilgilerinin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.1.'de belirtilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans Tablosu (N=15)

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	10	66,7
	Erkek	5	33,3
Yaş	21	1	6,7
	22	1	6,7
	24	1	6,7
	25	1	6,7
	26	1	6,7
	27	3	20
	28	3	20
	29	4	26,7
Eğitim Düzeyi	Önlisans	2	13,3
	Lisans	8	53,3
	Lisansüstü	5	33,3
Çalışma Durumu	Öğrenci	2	13,3
	Çalışan	10	66,7
	Öğrenci ve çalışan	3	20
Romantik İlişki Durumu	Flört	2	13,3
	Ciddi bir ilişki	3	20
	Söz/Nişan	0	0
	Evli	10	66,7
Romantik İlişki Süresi	0-1 ay	1	6,7
	1-6 ay	3	20
	6 ay-1 yıl	2	13,3
	1 yıl ve fazlası	9	60

Tablo 3.1: (devam ediyor)

Cep telefonu kullanım süresi	0-1 saat	1	6,7
	1-4 saat	7	46,7
	4 saat ve üzeri	7	46,7
Cep telefon kullanım amacı	Sosyal medya	14	93,3
	Oyun	1	6,7
	İletişim	9	60
	Eğitim	2	13,3
	İş	4	26,7
	Gündemi takip etme	4	26,7
	Film, dizi, video vb. izleme, müzik dinleme	7	46,7
	Alışveriş, bankacılık vb online işlemler	8	53,3
Partnerin cep telefon kullanım amacı	Sosyal medya	13	86,7
	Oyun	2	13,3
	İletişim	7	46,7
	Eğitim	1	6,7
	İş	6	40
	Gündemi takip etme	5	33,3
	Film, dizi, video vb. izleme, müzik dinleme	5	33,3
	Alışveriş, bankacılık vb online işlemler	7	46,7

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırmacılara konuyu derinlemesine keşfetme fırsatı sunarken, aynı zamanda belirli bir konuşma çerçevesini sürdürmelerine olanak sağlamaktadır (Smith ve Osborn, 2003; Larkin vd., 2006). Yarı yapılandırılmış görüşme soruları, araştırmacı tarafından ilgili alanyazın ayrıntılı olarak incelenerek katılımcıların partner phubbing davranışı ile ilgili algılarını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Tez danışmanından geri bildirim alındıktan sonra, yarı yapılandırılmış görüşme sorularının

güncellenmiş bir versiyonu, uzman görüşleri için romantik ilişkiler üzerine çalışan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanından üç uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan biri, doğrudan “Cep telefonunu genellikle hangi amaçla kullanırsınız?” sorusunun aynısının partneri için de sorulmasını önermiştir. Bu nedenle görüşme formuna “Partneriniz cep telefonunu genellikle hangi amaçla kullanır?” sorusu eklenmiştir. Uzman önerisi ile “çalışma durumu” kısmına “Öğrenci ve çalışan” seçeneği eklenmiştir. Ayrıca görüşme formunda yer alan bilgilendirme metninde “sizi ihmal etmesi durumu” çıkarılarak yerine “sizin ihmal edilmiş hissetmeniz” ifadesi eklenmiştir. “Partneriniz cep telefonunu ne sıklıkla kullanmaktadır?” sorusunun daha net ve açık uçlu hale getirilmesi gerektiği yönünde uzmanlardan geri bildirimler alınmıştır. Bu nedenle, “Partnerinizin gün içinde cep telefon kullanım alışkanlığı/rutini nasıldır?” şeklinde değiştirilmiştir. “Romantik ilişkinizde partner phubbing’ini yaşıyor musunuz? Evet ise bu durumlar nelerdir? Açıklayınız.” sorusuna gelen netlik önerileri doğrultusunda, soru şu şekilde revize edilmiştir: “Romantik ilişkinizde partner phubbing’ini yaşıyor musunuz? Evet ise partner phubbing yaşadığınız durumlara örnek verebilir misiniz?”. Diğer bir uzmandan gelen öneri üzerine “Genel olarak değerlendirdiğinizde partner phubbing’i ilişkinizi nasıl etkiliyor?” sorusundan sonra sondaj sorusu olarak “Partner phubbing’ini yaşamanız ilişkinizden aldığınız doyumunu nasıl etkiliyor?” sorusu eklenmiştir. Bazı soruların ifadeleri ise daha net hale getirilmiştir. Örneğin, “Partner phubbing’ine verdiğiniz tepkiler nelerdir?” sorusu “Partneriniz phubbing davranışını gösterdiğinde ne tür tepkiler veriyorsunuz?” olarak “Partner phubbing karşısında hangi duygu ve düşünceleri yaşıyorsunuz?” sorusu ise “Bu davranış karşısında neler düşünüyorsunuz ve hangi duyguları hissediyorsunuz?” olarak değiştirilmiştir. Son olarak bir diğer uzman tarafından partner phubbing davranışına yönelik olarak partnerler tarafından alınan önlemlere ilişkin soruların eklenmesi önerilmiştir. Bu doğrultuda, “Partner phubbing davranışının ilişkinize olan etkisini azaltmak için kendinizin aldığı ya da partnerinizle birlikte aldığınız önlemler/kurallar var mı? Evet ise aldığınız önlemlere/kurallara örnek verebilir misiniz?” sorusu eklenmiştir. Son revizyonlar doğrultusunda, görüşme formu tez danışmanının rehberliğinde kesinleştirilmiştir (bkz. Ek 1). Yarı yapılandırılmış görüşme soruları oluşturulduktan sonra, 21 yaşında bir kadın katılımcıyla bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Katılımcı, çalışmayı duyurmak amacıyla yapılan sosyal medya paylaşımları aracılığıyla bulunmuştur. Üniversite öğrencisi ve aynı zamanda çalışmaktadır.

Katılımcının ciddi bir ilişki olarak tanımladığı ve bir yıldan uzun süredir devam etmekte olan romantik bir ilişkisi bulunmaktadır. Pilot görüşmeden sonra, sorularla ilgili geri bildirim toplanmıştır ancak araştırmacı, görüşme formunda herhangi bir değişiklik yapma gereği duymamıştır, çünkü soruların katılımcı tarafından anlaşılır olduğu ve alınan yanıtların araştırmanın amacını karşılamak için yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, görüşme formunun içeriği korunmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, çalışma durumu ve romantik ilişki durumu gibi demografik bilgiler sorulmuştur. İkinci bölümde ise partnerin cep telefon kullanımı, partner phubbing davranışı ve ilişki doyumu ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu onayının (bkz. Ek 3) alınmasının ardından katılımcılara ulaşmak için ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı, katılımcılara ulaşmak amacıyla çeşitli yöntemler kullanmıştır. Bu süreçte, hedef kitlesine duyuru yapmak için hem sınıflarda doğrudan duyurular yapmış, hem de sosyal medya platformları (Instagram, X vb.) üzerinden paylaşımlar gerçekleştirerek geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmayı hedeflemiştir. Sosyal medya hesapları aracılığıyla yapılan paylaşımlar, çalışmanın duyurusunun daha fazla kişiye ulaşmasını sağlamak için etkin bir iletişim kanalı olarak kullanılmıştır. Araştırma kriterlerini karşılayan gönüllü katılımcılar araştırmacı tarafından yüz yüze olacak şekilde bireysel görüşmeye davet edilmiştir. Görüşmelere başlamadan önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmış (bkz. Ek 2) ve yazılı onam alınmıştır. Verilerin toplanması için gerçekleştirilen görüşmelerde, araştırmanın hedefleri ile ilgili katılımcıların deneyimlerini anlamaya odaklanan bir yarı yapılandırılmış görüşme formu (bkz. Ek 1) kullanılmış ve her bir görüşme yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Görüşmelerin tüm ses kayıtları yalnızca araştırmacının erişebildiği bir telefon kullanılarak alınmıştır. Görüşmeler tamamlandıktan sonra araştırmacı tüm katılımcılara çalışmayla ilgili herhangi bir soru veya yanıtlarına eklemek istedikleri bir şey olursa e-posta yoluyla ulaşabileceklerini bildirmiştir, ancak katılımcılar görüşmelerden sonra araştırmacıya ulaşmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Nitel araştırmalarda, veri analizi süreci en kritik aşamalardan biri olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2020). Nitel araştırma tasarımlarında ortak adımlardan biri verilerin işlenmesidir (Çelik vd., 2020). Araştırmacı, verilerin analizinde Creswell (2007) tarafından önerilen süreci benimsemiştir. Bu süreç, “transkripsiyon”, “kodlama”, “araştırmacı günlüğü yazımı” ve “kategori oluşturma” olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Transkripsiyon, görüşmelerden, gözlemlerden, ses kayıtlarından veya saha notlarından elde edilen verilerin yazılı bir metne dönüştürülmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Bogdan ve Biklen, 2007). Transkripsiyon süreci, oldukça zahmetli ve yoğun bir çaba gerektiren bir işlem olup (Creswell, 2012), toplanan verilerin eksiksiz ve titizlikle metne aktarılmasıyla gerçekleştirilmektedir (Merriam, 2009). Kodlama, metne dönüştürülen verilerin anlamlı parçalara ayrılması ve bunu yaparken bu parçalar arasındaki anlamsal bütünlüğün korunmasıdır (Miles ve Huberman, 2016). Ayrıca metin veya görsel verilerin küçük bilgi kategorilerine toplanmasını ve bir çalışmada kullanılan farklı veri tabanlarında kanıt arama sürecini içermektedir (Creswell, 2013). Araştırmacı günlüğü, kodlama süreci, veriler, kategoriler ve kavramlarla ilgili notların yazılması ve bu notların hem kendi içinde hem de birbirleriyle karşılaştırılması sürecini ifade etmektedir (Charmaz, 2006; Neuman, 2007). Nitel araştırmalarda kritik bir öneme sahip olan araştırmacı günlüğü yazımı, araştırma sürecinin başından sonuna kadar veri ve kod analizinde önemli bir araç işlevi görmektedir. Bu süreçte, araştırmacı yeni fikirler ve perspektifler geliştirebilmekte; önceden tespit edilen önemli noktaları daha somut hale getirebilmektedir (Corbin ve Strauss, 2008; Lawrence ve Tar, 2013; Charmaz ve Belgrave, 2015). Kategoriler ise benzer fikirleri temsil eden çok sayıda kodu içeren geniş bilgi birimleridir. Bu kategoriler, araştırma sorularına yanıt olarak şekillenen temel örüntüler, bulgular veya soyutlamalar olarak değerlendirilebilir (Corbin ve Strauss, 2008; Merriam, 2009). Kategoriler, tüm kodların incelenmesinin ardından, iki veya daha fazla ilişkili kodun bir araya getirilmesiyle oluşturulmaktadır. Kategori oluşturma sürecinde, tüm kodların kullanılması zorunlu değildir; önemsiz görülen kodlar silinebilir veya başka bir kodla birleştirilerek yeni bir kategori altında yeniden sınıflandırılabilir (Cresswell, 2013). Son aşama ise bulguların yazılı hale getirilmesi ve yorumlanmasıdır (Smith ve Osborn, 2015).

Transkripsiyon sürecinde, yüz yüze gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerin ses kayıtları birçok kez dinlenmiştir ve deneyimlere dair daha derin bir anlayış kazanmak için hemen yazıya geçirilmiştir. Daha sonra tüm katılımcıların görüşme dökümleri sırasıyla incelenerek notlar alınmıştır ve bu dökümlerle birlikte görüşme ortamında meydana gelen etkileşimin daha ayrıntılı bir şekilde izlenebilmesi, analiz edilebilmesi ve sürecin derinlemesine yorumlanabilmesi için araştırmacı tarafından tutulan araştırmacı günlüğünden yararlanılarak kodlar sistematik bir şekilde oluşturulmuştur. Araştırmacı günlüğünde görüşmeye karar verme süreci, görüşme ortamının seçimi, katılımcılarla yapılan görüşme ile bilgilendirme toplantısına ilişkin bilgi ve betimlemeler yer almaktadır.

Oluşturulan kodlar bir araya getirilerek, araştırma bulgularının ana hatlarını oluşturacak temalar (kategoriler) ve alt temalar ortaya çıkarılmıştır. Daha sonra tez danışmanı ile tema ve alt temaların kontrolü yapılmıştır. Son düzeltmeler yapıldıktan sonra nihai tema ve alt temalar belirlenmiştir. Son aşamada ise nihai bulgular detaylı bir şekilde analiz edilerek, ilgili literatür taraması ve değerlendirmeleri gerçekleştirilmiştir. Bulguların yorumlanmasında katılımcıların görüşleri, gizlilik ilkesine uygun olacak şekilde isimleri verilmeden kodlanarak sunulmuştur. Buna göre partner phubbing davranışını deneyimleyen katılımcılar, “partner phubbing davranışını deneyimleyen birey” kavramının karşılığı olarak “P” harfiyle kodlanmış, her bir katılımcıya bu kodun yanına eklenen “P1E, P2K ve P3K” şeklinde numaralar atanmıştır. Araştırmada, kadın katılımcıları "K" harfi, erkek katılımcıları ise "E" harfi temsil etmektedir.

3.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenilirliği

Geçerlilik ve güvenilirlik, bilimsel araştırmaların temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Bir araştırmanın bu açıdan sağlam temellere oturtulmuş olması, elde edilen bulguların güvenilirliğini ve doğruluğunu pekiştirmektedir. Bu durum da sonuçların bilimsel olarak kabul edilebilirliğini artırmaktadır. Bu sebeple araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak ve güçlendirmek amacıyla çeşitli bileşenler göz önünde bulundurulmuştur. Güvenilirlik ve geçerlilik için dört temel kriter olan gerçek değer, uygulanabilirlik, tutarlılık

ve tarafsızlık araştırma sürecinin merkezinde yer almaktadır (Guba, 1981). Araştırmada, nitel çalışmanın temel ilkelerini oluşturan doğruluk, inandırıcılık, güvenilirlik, değer, uygulanabilirlik, tutarlılık ve etik kuralların titizlikle uygulanmasına önem verilmiştir. Süreç tez danışmanı tarafından takip edilmiş ve kontrol edilmiştir. Temaların ve alt temaların değerlendirilmesi ve son haline getirilmesi de danışmanla birlikte gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar, araştırma kriterlerini karşılayan gönüllüler arasından seçilmiştir. Veri toplama sürecinde, katılımcılara mümkün olduğunca rahat ve güvenli bir ortam sağlanmıştır. Katılımcıların mahremiyeti, araştırmanın en önemli unsurlarından biri olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda, katılımcılara ait kişisel veriler, kesinlikle üçüncü şahıslarla veya kuruluşlarla paylaşılmayacak ve tam bir gizlilik içinde saklanacaktır. Araştırma esnasında katılımcılar, verilerinin kod adları kullanılarak anonimleştirileceği ve yalnızca bu şekilde analiz edileceği hususunda bilgilendirilmişlerdir.

Tutarlı ve güvenilir veriler elde etmek amacıyla tüm ses kayıtları titizlikle toplanmıştır ve ayrıntılı transkripsiyonlar hazırlanarak analiz sürecine dahil edilmiştir. Ses kayıtları, araştırmanın doğruluk ve güvenilirliğini artırmak amacıyla alınmış olup, katılımcı ifadelerinin derinlemesine analiz edilip yorumlanabilmesi için birincil veri kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Verilerin yalnızca katılımcılardan ve araştırma bağlamından etkilenmiş olmasının yanı sıra, tarafsızlığı sağlamak ve verilerin gerçek değerini korumak için araştırmacı, öz yansıtma yaparak tez danışmanı ile birlikte bulguları titizlikle gözden geçirmiştir.

Aktarılabirliği artırmak için katılımcıların seçim kriterleri, katılımcılar hakkında bilgi ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları verilmiş ve çalışmanın adımları açıklanmıştır. Merriam ve Tisdell'in (2016) önerilerine uygun olarak, katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar yapılarak araştırmanın aktarılabirliği derinleştirilmiştir.

Veri aracı olarak kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme sorularının iç geçerliliğini sağlamak için üç uzmandan uzman görüşü alınmıştır. Alınan uzman görüşleri sonucunda görüşme soruları geliştirilmiş ve yeniden düzenlenmiştir. Ayrıca, araştırma verilerinin

doğruluğunu ve tutarlılığını sağlayabilmek adına araştırmacı, katılımcı kontrolünden (Creswell, 2013) faydalanmıştır. Bu yöntem sayesinde, katılımcılardan görüşme kayıtlarının doğruluğu konusunda onay alınmıştır (Punch, 2005). Görüşmelerden sonra oluşturulan transkriptlerin doğruluğunu kontrol etmek için transkriptler rastgele belirlenen iki katılımcıya gönderilmiştir.

Araştırmacı, görüşme verilerinin güvenilirliğini sağlamak amacıyla kodlayıcılar arası mutabakat tekniğini kullanmıştır. Bu yöntem, bağımsız kodlayıcılar arasındaki uyumu değerlendirmek ve güvenilirliği sağlamak için uygulanmıştır. Kodlayıcılar arası tutarlılık, birden fazla bağımsız kodlayıcının belirli bir özelliğe sahip durumları puanlama derecelerinin güvenilirliğini incelemeye yönelik bir tekniktir (Büyüköztürk, 2020). Bu bağlamda, aynı nesnelere için farklı kodlayıcılar tarafından verilen puanların güvenilirliği, puan kümeleri arasındaki uyum düzeyi üzerinden analiz edilmiştir. Bu çalışmada, ilk kodlayıcı araştırmacıdır. İkinci kodlayıcı ise Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun olmuştur ve Bartın Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yüksek lisans tezi yazmaktadır. Öncelikle, iki kodlayıcı görüşmelerin transkriptlerini bağımsız olarak okuyup kendi kodlarını ve kategorilerini oluşturmuştur. Daha sonra, iki kodlayıcı bir araya gelerek oluşturulan kodu ve kategorileri karşılaştırmıştır. Bu aşamada fikir birliğine varmak önemlidir. Son olarak, Miles ve Huberman, (1994) tarafından geliştirilen güvenilirlik analizi formülü kullanılmıştır. Bu formül şu şekildedir; “Güvenirlilik = Görüş birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100” (Miles ve Huberman, 1994). Sonuç olarak, bu çalışmada kodlayıcılar arası güvenilirlik .92 olarak bulunmuştur. Miles ve Huberman (1994)'e göre, bu oranın %80'in üzerinde olması önerilmektedir. Bu bağlamda, tematik kodlama yoluyla gerçekleştirilen içerik analizinin güvenilir olduğunu ifade etmek mümkündür. Veri analizi sonucunda elde edilen temalar ve bunlara bağlı alt temalar, bulgular kısmında ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

3.7. Varsayımlar ve Sınırlılıklar

Katılımcıların, veri toplama araçlarındaki soruları doğru bir şekilde anladıkları ve gerçek durumlarını yansıtacak biçimde cevap verdikleri varsayılmaktadır. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın amacına hizmet edecek şekilde geliştirilmiştir.

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilecek veriler bu veri toplama aracının incelediği niteliklerle sınırlıdır. Araştırma boylamsal bir çalışma olmadığından elde edilecek sonuçlar, araştırmanın yapılacağı zaman ile sınırlıdır. Araştırma, gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılarla sınırlı olup, araştırmanın geçerliliği ve kullanılan araçların güvenilirliği katılımcıların bu araçlara verdikleri yanıtların dürüstlüğüyle sınırlıdır. Araştırmada ölçülen değişkenler yalnızca phubbing davranışına maruz kalan bireylerin bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmada sadece tek bir partnerin bakış açısı elde edilmiştir. Bununla birlikte araştırma grubunun büyük çoğunluğunu kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcılar, yaşadıkları deneyimlerin ve yoğun duygularının tüm ayrıntılarını tam olarak hatırlayamama riski taşımaktadır. Bu durum, zamanla duygularını ve anılarını yeniden değerlendirdikçe, deneyimlerini eksik ya da abartılı bir şekilde aktarma olasılıklarını artırabilir. Bu nedenle katılımcıların yanıtları değerlendirilirken bu sınırlılık dikkate alınmalıdır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma verilerinin analiz edilmesiyle elde edilen bulgulara sırasıyla yer verilmiştir. Veriler, 21-29 yaş aralığındaki 15 katılımcı ile yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim görme veya çalışma, en az bir ay romantik ilişkisi bulunma ve partner phubbing davranışını deneyimliyor olma, çalışmaya katılma kriterleri arasındadır. Katılımcılar, “*partner phubbing davranışını deneyimleyen birey*” olarak adlandırılmıştır. Katılımcılar, P1E, P2K ve P3K vd. (*K=Kadın, E=Erkek ve P=Partner phubbing davranışını deneyimleyen birey*) olarak kodlanmıştır. Analiz sonucunda on üç farklı tema belirlenmiştir. Aşağıda bu temaların detaylı açıklamaları yer almaktadır. Her bir başlık altında, ilgili konuyu incelemeye yönelik soruların analizleri detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu bağlamda, tema ve alt temalara ilişkin örnek ifadeler, belirlenen sınıflandırma çerçevesinde sunulurken tabloların altında ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Alıntılar, temaların anlaşılabilirliğini artırmak ve katılımcıların bakış açılarını daha somut bir şekilde yansıtmak amacıyla dikkatle seçilmiştir.

4.1. Partnerin Gün İçinde Cep Telefon Kullanım Alışkanlığına/Rutinine İlişkin Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılar partnerlerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve rutinlerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Partnerinizin gün içinde cep telefon kullanım alışkanlığı/rutini nasıldır?” sorusu yöneltmiştir. Bu alt problem kapsamında “Partnerin Cep Telefon Kullanım Alışkanlığı/Rutini” teması belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.1.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1: Partnerin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlığı/Rutini

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	n
Partnerin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlığı/Rutini	Kullanım sıklığı	• Sıklıkla	P2K, P3K, P4E, P8E, P10K, P14K	6
		• Her zaman	P1K, P5K, P15E	3
		• Ara sıra	P9K, P13E	2
	Durumlar veya tetikleyiciler	• Boş kaldığı zamanlarda	P1K, P2K, P9K, P10K	4
		• Bildirim geldiğinde	P3K, P8E, P14K	3
		• Canı sıkıldığında	P9K	1
	Zaman dilimi	• Güne başlarken	P2K, P4E, P8E, P14K	4
		• Gece uykusundan önce	P2K, P8E, P14K	3
	Kullanım yoğunluğu	• Çok fazla	P7K, P12K	2
		• 8 saat ve üzeri	P6E	1
• 5 saat ve üzeri		P11K	1	

Tablo 4.1.'e göre "Partnerin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlığı/Rutini" teması kapsamında kullanım sıklığı (n=11), durumlar veya tetikleyiciler (n=8), zaman dilimi (n=7) ve kullanım yoğunluğu (n=4) olmak üzere dört farklı alt tema tespit edilmiştir. Katılımcı görüşlerine göre kullanım sıklığı en sık söz edilen alt tema olmuştur. Kullanım sıklığından sonra sıkça söz edilen alt tema ise durumlar veya tetikleyiciler olmuştur.

Kullanım sıklığı alt temasını "sıklıkla (n=6)", "her zaman (n=3)" ve "ara sıra (n=2)" olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Katılımcılar, partnerlerinin cep telefonu kullanım alışkanlıklarından bahsederken en fazla vurguladıkları kavramın sıklıkla olduğu görülmektedir. Katılımcı görüşlerine göre partnerlerinin cep telefonu kullanımının büyük ölçüde sık ve yoğun bir şekilde gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Durumlar veya tetikleyiciler alt temasını "Boş kaldığı zamanlarda (n=4)", "Bildirim geldiğinde (n=3)" ve "Canı sıkıldığında (n=1)" olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır.

Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından “Boş kaldığı zamanlarda” koduna sıkça değinilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler, partnerlerinin cep telefon kullanımının özellikle boş zamanlarda daha yoğun bir şekilde gerçekleştiğini göstermektedir.

Zaman dilimi alt temasını “Güne başlarken (n=4)” ve “Gece uykusundan önce (n=3)” olmak üzere iki farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun “Güne başlarken” olduğu görülmektedir. Katılımcılardan elde edilen veriler, partnerlerinin cep telefon kullanımının özellikle sabah saatlerinde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Bu zaman diliminin, diğer zaman dilimlerine göre daha fazla öne çıktığı tespit edilmiştir.

Kullanım yoğunluğu alt temasını ise “Çok fazla (n=2)”, “8 saat ve üzeri ve (n=1)” ve “5 saat ve üzeri (n=1)” olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun “Çok fazla” olduğu görülmektedir.

Partnerin cep telefonu kullanım alışkanlıklarına ve rutinlerine ilişkin bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

“Sıklıkla kullanır. Genellikle telefonu elindedir. İlk olarak sabah uyandığında telefonuna bakar ve gün içerisinde de telefonunu elinde görürüm. Gece uyumadan önce de mutlaka telefonuna bakar. Boş zamanlarında genellikle telefonla ilgilenir.” (P2K)

“Telefonuna bildirim geldiği zamanda açıp bakar ancak bildirim gelmese de kendisi telefonu açıp ekonomi gündemini sıklıkla takip eder. Onun dışında daha çok Twitter’da gündemi takip eder. Spora ilgi duyduğu için sosyal medyada takip ettiği kişilerin içeriklerine bakar.” (P3K)

“Çok fazla kullanıyor diyebilirim. Günlük 8 saat telefonu ile vakit geçirir. Telefonunu eline aldığı zaman gözü başka bir şey görmüyor.” (P6E)

“Sabah uyandığında, akşam yatarken biraz daha sosyal medya ağırlıklı. Diğer saatlerde bildirim geldiği an bakmak zorunda hisseder kendini.” (P8E)

“Partnerimin cep telefonu kullanım sıklığı fazla değildir gerekli hallerde iletişim kurmak için kullanır. Boşta kalır can sıkıntısı olursa da vakit geçirmek için ara ara kullandığı olur.” (P9K)

“Sabah alarmla birlikte gün içinde arama, sosyal medya ve diğer uygulamaları sıklıkla kullanır. Gün içinde gelen bildirimlerle beraber vakit geçirdiğimiz zaman bölünüyor. Alışveriş sitelerinde yoğun vakit geçiriyor ve yatana kadar devamlı telefonuyla ilgilenir.” (P14K)

“Sabahtan akşama elinde telefon işlerini halletmek yerine oyuna daldığı oluyor.” (P15E)

4.2. Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Etkisine Yönelik Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan partnerinin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye etkisine yönelik bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Partnerinizin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresi ilişkinize nasıl yansıyor?” sorusu yöneltilmiştir. Bu alt problem kapsamında “Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Olumsuz Etkisi” ve “Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Kısmi Etkisi” olmak üzere iki farklı tema belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.2.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.2: Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Olumsuz Etkisi

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Olumsuz Etkisi	Duygusal Etkiler	• Canı sıkılma	P1K, P10K	2
		• Partner adına endişeli olma	P2K, P14K	2
		• Rahatsız hissetme	P2K, P13E	2
		• Stresli olma	P4E	1
		• Öfkelenme	P15E	1
	İletişimsel Etkiler	• İletişimde kopukluk	P5K, P9K,	2
		• Kısıtlı iletişim	P1K, P3K	2
		• Kötü iletişim	P6E, P11K	2
	İlişkisel Etkiler	• Partnerden uzaklaşmak	P10K, P14K, P15E	3
		• Partner ilgisizliği	P2K	1
		• Olumsuz etki	P12K	1
			• Biraz olumsuz etki	P8E

Tablo 4.2.'ye göre partnerinin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye olumsuz etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, "Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Olumsuz Etkisi" teması kapsamında duygusal etkiler (n=8), iletişimsel etkiler (n=6) ve ilişkisel etkiler (n=6) olmak üzere üç farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre duygusal etkiler en sık söz edilen alt tema olmuştur. Duygusal etkilerden sonra sıkça söz edilen alt tema ise iletişimsel etkiler ve ilişkisel etkiler olmuştur.

Duygusal etkiler alt temasını "Canı sıkılma (n=2)", "Partner adına endişeli olma (n=2)", "Rahatsız hissetme (n=2)", "Stresli olma (n=1)" ve "Öfkelenme (n=1)" olmak üzere beş farklı kod oluşturmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, "Canı sıkılma", "Rahatsız hissetme" ve "Partner adına endişeli olma" kodları katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan duygusal tepkiler olarak öne çıkmıştır.

İletişimsel etkiler alt temasını “İletişimde kopukluk (n=2)”, “Kısıtlı iletişim (n=2)” ve “Kötü iletişim (n=2)” olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından iletişimde kopukluk, kısıtlı iletişim ve kötü iletişim kodlarına eşit düzeyde değinilmiştir. Katılımcıların görüşleri, partnerlerin cep telefon kullanımının ilişkideki iletişim kalitesini olumsuz etkilediğini ve bu etkinin farklı boyutlar üzerinde kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır.

İlişkisel etkiler alt temasını ise “Partnerden uzaklaşmak (n=3)”, “Partner ilgisizliği (n=1)”, “Olumsuz etki (n=1)” ve “Biraz olumsuz etki (n=1)” olmak üzere dört farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun “Partnerden uzaklaşmak” olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, katılımcıların partnerlerinin davranışlarını, ilişkide mesafe yaratma ve duygusal bağın zayıflaması ile ilişkilendirdiklerini göstermektedir.

Partnerinin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye olumsuz etkisine yönelik bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

“Sürekli telefonu ile ilgilendiği için birlikte geçirdiğimiz zaman içerisinde iletişim kurmamız kısıtlı. İlişkinin sıkıcı bir hale geldiğini düşünüyorum. İletişimimiz yok denecek kadar az.” (P1K)

“Bazen gün içerisinde çok fazla telefon kullanıyor. Cep telefonunu kullanmaya başladığında benle ilgilenmediğini düşünüyorum. Bir de onun kendi zamanını boşa geçirdiğini düşünüyorum. Zamanını boşa geçirdiği için onun adına endişeleniyorum. Bu ilişkimizi çok önemli derecede olumsuz etkilemese de beni rahatsız eden bir durum.” (P2K)

“Genelde stres olarak yansıyor. Genelde telefonu alışveriş için kullandığından ben strese giriyorum.” (P4E)

“Kötü bir iletişim kurmamıza neden oluyor.” (P11K)

“Tek başıma kalarak sıkılıyorum. İlişkimden daha çok telefon, TV ile uğraşmaya başlıyorum.” (P10K)

“Gün içinde iş nedeniyle aramaları sorun etmiyorum ancak eşimin dinlenme vaktini bölüp strese soktuğunu gözlemledim. Bu durumdan dolayı onun adına endişeliyim. Ve tabii bunun sonucunda da daha çok dinlenmeye ihtiyacı varken beraber bir etkinliğe katılmak konusunda hevesli olmuyor. Haberleri, maçları takip ettiği vakit aynı ortamda bulunmamayı tercih ediyorum. Bazen kızdığım ama sonrasında bizim ortak ihtiyaçlarımız için uğraştığı, bana sürprizler yaptığı için haksızlık ettiğimi düşünüp takdir ettiğim karmaşık bir süreç.” (P14K)

“İlk aylarda daha fazla telefona bağlıydı eline yapışık halde bildirimlere bakıp ekranı açıp kapatıyordu. Ödevlerini yapacağı zaman destekliyorum ama boş boş vakit geçirip işlerini tamamlamadığı zaman sinirleniyorum. Bu da araya mesafe girmesine neden oluyor.” (P15E)

Tablo 4.3. Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Kısmi Etkisi

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye kısmi Etkisi	Tarafsız	Kısmi Etki	P7K	1

Tablo 4.3.’e göre partnerinin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye kısmi etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Kısmi Etkisi” teması kapsamında Tarafsız (n=1) alt teması belirlenmiştir. Tarafsız alt temasını “Kısmi Etki (n=1)” kodu oluşturmaktadır. Bu durum, yalnızca bir katılımcının partnerinin cep telefon kullanımının ilişki üzerinde önemli bir etkisi olmadığına dair bir algıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Partnerinin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye kısmi etkisine yönelik görüş aşağıdaki gibidir:

“Eşimin cep telefonu kullanımı ilişkimize olumlu yansımaz ama işi gereği olduğunu bildiğim için çok sıkıntı yapmam.” (P7K)

4.3. Romantik İlişkilerde Partner Phubbing Davranışına ve Örnek Durumlarına İlişkin Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan romantik ilişkilerde partner phubbing davranışına ve örnek durumlarına ilişkin bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Romantik ilişkinizde partner phubbing’ini yaşıyor musunuz? Evet ise partner phubbing yaşadığınız durumlara örnek verebilir misiniz?” sorusu yöneltmiştir. Bu alt problem kapsamında “Ortak Zaman ve Etkileşim Anlarındaki Örnek Durumlar” teması belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.4.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.4: Ortak Zaman ve Etkileşim Anlarındaki Örnek Durumlar

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Ortak Zaman ve Etkileşim Anlarındaki Örnek Durumlar	Günlük Aktiviteler	• Gündelik sohbet esnasında	P2K, P3K, P5K, P6E, P8E, P10K,	6
		• Yemek yerken	P11K	1
		• Ev işleri esnasında	P15E	1
	Planlı Aktiviteler	• Etkinlik esnasında sohbet ederken	P1K, P9K, P13E	3
		• Dizi/film izlerken	P4E, P14K	2
		• Eğlence esnasında	P12K	1
		• Gezi esnasında	P7K	1

Tablo 4.4.'e göre romantik ilişkilerde partner phubbing davranışını ve örnek durumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Ortak Zaman ve Etkileşim Anlarındaki Örnek Durumlar” teması kapsamında günlük aktiviteler (n=8) ve planlı aktiviteler (n=7) olmak üzere iki farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre günlük aktiviteler en sık söz edilen alt tema olmuştur. Günlük aktivitelerden sonra sıkça söz edilen alt tema ise planlı aktiviteler olmuştur.

Günlük aktiviteler alt temasını “Gündelik sohbet esnasında (n=6)”, “Yemek yerken (n=1)” ve “Ev işleri esnasında (n=1)” olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alanda katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun “Gündelik sohbet esnasında” olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, partner phubbing davranışının, günlük iletişim ve etkileşim anlarında belirgin bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Planlı aktiviteler alt temasını ise “Etkinlik esnasında sohbet ederken (n=3)”, “Dizi/film izlerken (n=2)”, “Eğlence esnasında (n=1)” ve “Gezi esnasında (n=1)” olmak üzere dört farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun “Etkinlik esnasında sohbet ederken” olduğu görülmektedir. Katılımcı görüşleri, sosyal etkinlik sırasında partner phubbing davranışının, etkinlik esnasında kurulan ilişkilerin kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Partner phubbing davranışını ve örnek durumlarına ilişkin bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

“Birlikte dışarı çıktığımızda benimle sohbet etmek yerine sürekli telefonu ile ilgileniyor. Bir konu hakkında onunla konuşmaya çalıştığımda telefonuna odaklanıyor ve anlattıklarımı sağlıklı şekilde dinlemiyor ve ben aynı şeyleri defalarca anlatmak zorunda kalıyorum.” (P1K)

“Yaşıyorum. Örneğin ikimiz de akşam işten geldiğimizde kahvemizi içip sohbet edebilecekken cep telefonuyla vakit geçirmeyi tercih ediyor. Ben bir sohbet başlattığımda da bu sohbet derin bir şekilde ilerleyemiyor.” (P3K)

“Evet, yaşıyorum. Birlikte kaliteli zaman geçirme noktasında aksaklığa sebep olabiliyor. Örneğin birlikte bir film izleyeceğiz. Filme verdiği dikkatini kaybettiğinde telefona girip onunla vakit geçirmeye başlıyor. Aslında filmi birlikte izleme anını kaçırmış oluyoruz.” (P4E)

“Evet yaşıyorum. Partnerimle gündelik bir konu hakkında konuşurken mesaj geliyor ve eşim hemen o mesaja odaklanıyor benim söylediklerimi duymuyor tekrar tekrar aynı şeyi söylemek durumunda kalıyorum.” (P5K)

“Evet yaşıyorum. Akşam beraber vakit geçirip eğlenmek için dışarı çıkıyoruz ama telefona baktığı için söylediklerimi iki kez tekrarlıyorum.” (P12K)

“Evet yaşıyorum. Telefonunun ekranı kırıldığı için bir gece tamirde kaldı piknikte devamlı eli telefon arıyordu, akşamdan itibaren yoksunluk belirtileri gösterip benim telefonumu kullanmak için izin almaya çalıştı bu kadar bağımlı olması hayret vericiydi. Birlikte yapacağımız ev işlerini ertelediği zamanlar onun yerine de yapılması gerekenleri yaptığım için daha çok yorulup sinirleniyorum.” (P15E)

4.4. Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkilere İlişkin Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan partner phubbing davranışına verilen tepkiler hakkında bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Partneriniz phubbing davranışını gösterdiğinde ne tür tepkiler veriyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Bu alt problem kapsamında “Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkiler” teması belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.5.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.5: Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkiler

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkiler	Aktif Tepkiler	• Sözlü uyarı	P1K, P2K, P3K, P11K, P12K, P15E	6
		• İletişimi sonlandırma	P5K	1
		• Dikkat çekme	P14K	1
		• Zıtlasma	P15E	1
		• Tehdit etme	P12K	1
	Pasif Tepkiler	• Tepkisizlik	P2K, P4E, P6E, P7K, P10K,	5
		• Telefonuna yönelme	P3K, P7K, P9K	3
	Duygusal Tepkiler	• Agresiflik	P11K, P13E	2
		• Modun düşmesi	P8E, P9K	2
		• Şüphe	P8E	1

Tablo 4.5.'e göre partner phubbing davranışına verilen tepkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, aktif tepkiler (n=10), pasif tepkiler (n=8) ve duygusal tepkiler (n=5) olmak üzere üç farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre aktif tepkiler en sık söz edilen alt tema olmuştur. Aktif tepkilerden sonra sıkça söz edilen alt tema ise pasif tepkiler olmuştur.

Aktif tepkiler alt temasını “Sözlü uyarı (n=6)”, “İletişimi sonlandırma (n=1)”, “Dikkat çekme (n=1)”, “Zıtlasma (n=1)” ve “Tehdit etme (n=1)” olmak üzere beş farklı kod oluşturmaktadır. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, partnerlerinin cep telefonu kullanımına bağlı olarak en sık başvurulan tepkinin "Sözlü uyarı" olduğu görülmektedir. Bu durum, partner phubbing davranışının, iletişimde gerilim yaratarak aktif müdahalelere ve özellikle sözlü uyarılara sebep olduğunu ortaya koymaktadır.

Pasif tepkiler alt temasını “Tepkisizlik (n=5)” ve “Telefonuna yönelme (n=3)” olmak üzere iki farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde partnerlerinin

cep telefonu kullanımına karşı katılımcıların en sık başvurduğu pasif tepkinin "Tepkisizlik" olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, katılımcıların partner phubbing davranışı karşısında tepkisiz bir tutum geliştirdiklerini göstermektedir.

Duygusal tepkiler alt temasını "Agresiflik (n=2)", "Modun düşmesi (n=2)" ve "Şüphe (n=1)" olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcıların "Agresiflik" ve "Modun düşmesi" kodlarına eşit düzeyde vurgu yaptıkları görülmektedir. Katılımcılar, bu iki durumu duygusal tepkiler bağlamında sıkça dile getirirken, "Şüphe" koduna ise daha az değinildiği dikkat çekmektedir.

Partner phubbing davranışına verilen tepkilere ilişkin bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

“ ‘Beni dinler misin?’ ya da ‘Bırak şu telefonu artık’ diye uyarıyorum.” (P1K)

“Genellikle sessiz kalıyorum. Bazen de ‘telefonu bırak’ ‘yine mi telefonla oynuyorsun?’ gibi ani tepkiler veriyorum.” (P2K)

“Sözlü olarak uyarıyorum. Eğer uyarımı dinlemezse ben de kendim bireysel bir aktiviteye başlıyorum ya da telefonuma yöneliyorum.” (P3K)

“Genelde tepki vermiyorum. Konuşmuyorum.” (P4E)

“Aşırıya kaçmadığı sürece normal davranıyorum. Doz aşıldığında modum düşüyor. Sonra şüpheleniyorum. Doğal olarak kurgu başlatıyorum kafamda. Ha! bunu partnerime sorabilirim ama kimse buna evet bir şeyler gizliyorum senden demeyeceği için sormak saçma olur diye düşünüyorum.” (P8E)

“Ben bir şey anlatırken bana bakılmasını ve onaylanmasını isterim. Böyle durumlarda da sinirleniyorum bazen masaya vuruyorum.” (P13E)

“Bazen dikkatini çekmeye çalışırken şımardığım oluyor, bazen arada bir set var gibi geliyor, dengesiz davrandığım için kendime hayret ettiğim de oluyor.” (P14K)

“Telefonu bırakması için uyarıyorum bazen durumun farkına varıp uyum sağlıyor bazen inat ediyor ve zıtlıyoruz. Gerilim olunca hiç iyi hissetmiyorum.” (P15E)

4.5. Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygu ve Düşüncelere İlişkin Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan partner phubbing davranışı karşısında gelişen duygu ve düşünceleri hakkında bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan ”Bu davranış karşısında neler düşünüyorsunuz ve hangi duyguları hissediyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Bu alt problem kapsamında “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygular” ve “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler” olmak üzere iki farklı tema belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.6.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.6: Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygular

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	n
Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygular	Zorlayıcı Duygular	• Öfke	P1K, P2K, P5K, P11K	4
		• Üzüntü	P5K, P6E, P14K	3
		• Kaygı/Endişe	P4E, P8E, P2K,	3
		• Hayal kırıklığı	P15E	1
		• Bıkkınlık	P4E	1
	İlişki Odaklı Duygular	• Yalnızlık	P7K, P9K, P14K, P15E	4
		• Rahatsızlık hissetme	P3K	1
	Partner Odaklı Duygular	• Öfke	P2K, P11K	2
		• Kaygı/endişe	P8E	1
	Kendi Odaklı Duygular	• Değersizlik	P2K, P12K	2
• Anlaşılmamışlık		P15E	1	

Tablo 4.6.'e göre romantik ilişkilerde partner phubbing davranışı karşısında gelişen duygu ve düşünceleri incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, "Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygular" teması kapsamında zorlayıcı duygular (n=12), ilişki odaklı duygular (n=5), partner odaklı duygular (n=4) ve kendi odaklı duygular (n=3) olmak üzere dört farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre zorlayıcı duygular en sık söz edilen alt tema olmuştur. Zorlayıcı duygulardan sonra sıkça söz edilen alt tema ise ilişki odaklı duygular olmuştur.

Zorlayıcı duygular alt temasını "Öfke (n=4)", "Üzüntü (n=3)", "Kaygı/Endişe (n=3)", "Hayal kırıklığı (n=1)" ve "Bıkkınlık (n=1)" olmak üzere beş farklı kod oluşturmaktadır. Bu alanda katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun "Öfke" olduğu görülmektedir. Bu bulgu, partner phubbing davranışına bağlı olarak katılımcılarda başta öfke olmak üzere zorlayıcı duyguların ortaya çıktığını göstermektedir.

İlişki odaklı duygular alt temasını "Yalnızlık (n=4)" ve "Rahatsızlık hissetme (n=1)" olmak üzere iki farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcıların en çok üzerinde durduğu ve sıkça vurguladığı duygunun "Yalnızlık" olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, partner phubbing davranışının, katılımcılarda yalnızlık hissi yaratma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Partner odaklı duygular alt teması, üç farklı koddan oluşmaktadır: "Öfke (n=2)", "Kaygı (n=1)" ve "Endişe (n=1)". Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan duygunun "Partnere yönelik öfke" olduğu görülmektedir.

Kendi odaklı duygular alt temasını "Değersizlik (n=2)" ve "Anlaşılmamışlık (n=1)" olmak üzere iki farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temayı oluşturan kodlar incelendiğinde katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan kodun "Değersizlik" olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, katılımcıların partner phubbing davranışının, kendilerine yönelik bir değersizlik hissi oluşturabileceğine dair algılar geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.7: Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler	İlişki Dinamiklerine Yönelik Düşünceler	• Partner tarafından önemsenmeme düşüncesi	P5K, P7K, P9K, P10K, P12K, P13E	6
		• Partnere güvensizlik	P8E, P11K	2
		• Partnerin birlikte zaman geçirmek istemediği düşüncesi	P10K	1
	Partnerin Davranışına Yönelik Düşünceler	• Partnerin bağımlı olduğu düşüncesi	P3K, P7K, P14K	3
		• Zamanını verimli kullanmalı düşüncesi	P2K	1
	Benliğe Yönelik Düşünceler	• Sıkıcı olabilirim düşüncesi	P1K	1

Tablo 4.7.'e göre romantik ilişkilerde partner phubbing davranışı karşısında gelişen duygu ve düşünceleri incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler” teması kapsamında ilişki dinamiklerine yönelik düşünceler (n=9), partnerin davranışına yönelik düşünceler (n=4) ve benliğe yönelik düşünceler (n=1) olmak üzere üç farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre ilişki dinamiklerine yönelik düşünceler en sık söz edilen alt tema olmuştur. İlişki dinamiklerine yönelik düşüncelerden sonra sıkça söz edilen alt tema ise partnerin davranışına yönelik düşünceler olmuştur.

İlişki dinamiklerine yönelik düşünceler alt temasını “Partner tarafından önemsenmeme düşüncesi (n=6)”, “Partnere güvensizlik (n=2)” ve “Partnerin birlikte zaman geçirmek istemediği düşüncesi (n=1)” olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait

kodlar incelendiğinde, katılımcıların en çok üzerinde durduğu ve sıkça vurguladığı düşüncenin "Partner tarafından önemsenmeme düşüncesi" olduğu görülmektedir.

Partnerin davranışına yönelik düşünceler alt temasını "Partnerin bağımlı olduğu düşüncesi (n=3)" ve "Zamanını verimli kullanmalı düşüncesi (n=1)" olmak üzere iki farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcılar tarafından en fazla vurgulanan düşüncenin "Partnerin bağımlı olduğu düşüncesi" olduğu görülmektedir.

Benliğe yönelik düşünceler alt temasını ise "Sıkıcı olabilirim düşüncesi (n=2)" olmak üzere bir kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait analizler, katılımcılar arasında yalnızca bir kişinin bu düşünceyi dile getirdiğini göstermektedir.

Partner phubbing davranışı karşısında gelişen duygu ve düşüncelerine ilişkin bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

"Sıkıcı biri miyim acaba diye düşünüyorum. Sinirleniyorum." (P1K)

"Kendimi değersiz hissediyorum. Onun zamanı daha verimli kullanabileceğini düşündüğüm için onun adına endişeleniyorum. Onun yüzünden bir işi geciktirdiğimizde ise öfkeleniyorum." (P2K)

"Bazen onun bağımlı olduğunu düşünüyorum. Bana değer vermiyor gibi bir düşüncem yok. Benden kaynaklı bir şey olmadığını ama onun kendi cep telefonuna olan bağımlılığıyla alakalı bir şey olduğunu düşünüyorum. Yine de partner olarak canımı sıkan bir durum." (P3K)

"Yaşadığım duygu ise önce öfke oluyor ardından önemsenmediğimi düşünerek üzüleniyorum." (P5K)

“Bu durum bana kendimi kötü hissettiriyor haliyle. Önemsenediğimi düşünüyorum. Her zaman olmasa bile onun bu bağımlılığı bana kendimi yalnız hissettirdiği oluyor.” (P7K)

“Benden sakladığı bir şey mi var diye düşünüyorum. Kaygı ve endişe hissediyorum.” (P8E)

“Ne yaptığından şüpheleniyorum ya da ne izlediğini merak ettiğim halde sormak istemiyorum meraklı ya da şüpheli görünmek istemediğim için. Kendimi öfkeli hissediyorum.” (P11K)

“Önemsenediğimi düşünüyorum ve değersizlik hissediyorum açıkçası.” (P12K)

“Üzüntü, dışlanmışlık, yalıtılmış ve yalnız, elinden telefonu hiç düşmüyor diye düşünüyorum.” (P14K)

“Onun iyiliğini istediğim zaman tepkisel yanaştığı oluyor kendimi yalnız, anlayamamış ve hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.” (P15E)

4.6. Partner Phubbing Davranışının İlişkiye Etkisine Yönelik Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan partner phubbing davranışının romantik ilişkiye etkisi hakkında bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Genel olarak değerlendirdiğinizde partner phubbing’i ilişkinizi nasıl etkiliyor?” sorusu yöneltilmiştir. Bu alt problem kapsamında “Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Olumsuz Etkisi”, “Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi” ve “Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Nötr Etkisi” olmak üzere üç farklı tema belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.8., Tablo 4.9. ve Tablo 4.10.’da gösterilmektedir.

Tablo 4.8: Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Olumsuz Etkisi

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Olumsuz Etkisi	İletişimsel sorunlar	• İletişim kopukluğu	P2K, P3K, P5K, P6E, P7K, P9K, P15E	7
		• Tartışma	P2K, P5K	2
	Duygusal ve Psikolojik Bozulma	• Olumsuz etki	P1K, P4E, P6E, P7K, P11K, P13E	6
	Paylaşım Eksikliği	• Birlikte vakit geçirememek	P3K, P4E, P10K, P12K, P14K	5

Tablo 4.8.'e göre romantik ilişkilerde partner phubbing davranışının ilişkilere yönelik etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Partner Phubbing Davranışının Romantik İlişkiler Üzerinde Olumsuz Etkisi” teması kapsamında iletişimsel sorunlar (n=9), duygusal ve psikolojik bozulma (n=6) ve paylaşım eksikliği (n=5) olmak üzere üç farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre iletişim en sık söz edilen alt tema olmuştur. İletişimden sonra sıkça söz edilen alt tema ise duygusal ve psikolojik bozulma olmuştur.

İletişimsel sorunlar alt temasını “İletişim kopukluğu (n=7)” ve “Tartışma (n=2)” olmak üzere iki farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcıların en fazla dikkat çektiği ve sıklıkla ifade ettiği kavramın “İletişim kopukluğu” olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, partner phubbing davranışının iletişim kopukluğuna sebep olduğunu ve bu durumun katılımcı deneyimlerinde belirgin bir sorun olarak öne çıktığını ortaya koymaktadır.

Duygusal ve psikolojik bozulma alt teması, “Olumsuz etki (n=6)” kodunu içermektedir. Bu alt temaya ait analizlere göre partner phubbing davranışı, duygusal ve psikolojik olumsuz etkilerin oluşumunda önemli bir etken olarak belirlenmiştir.

Paylaşım eksikliği alt temasını ise “Birlikte vakit geçirememek (n=5)” olmak üzere bir kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodun incelenmesi sonucunda, katılımcıların en çok vurguladığı temel kavramın "Birlikte vakit geçirememek" olduğu görülmektedir. Katılımcılar, bu kod kapsamında partnerleriyle yeterli zaman paylaşımında bulunamamanın, ilişkilerinde eksiklik hissetmelerine neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Partner phubbing davranışının ilişkiler üzerinde olumsuz etkisine ilişkin bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

“Tabi ki olumsuz etkiliyor. Birlikte bir şey yapmak istemiyorum çünkü aslında o anda biliyorum ki benimle ilgilenmiyor.” (P1K)

“Bence iletişimde kopukluk yaratıyor. Ben bu durum karşısında sessiz kalıp kalıp bir anda patlıyorum. O da ‘ben aslında o kadar çok telefonda oynamadım’ diyerek kendini savunma ihtiyacı duyuyor. Yani sağlıklı bir iletişim kuramıyoruz.” (P2K)

“İlişkimizi iletişimsizlik olarak etkiliyor ve devam eden süreçte bu iletişimsizlik birbirini anlamamaya dönüşüyor. Birbirimizi anlamamamız tartışmalar yol açıyor.” (P5K)

“Bu durum ilişkimizde iletişim kopukluğuna yol açması sebebiyle bağ kurmakta ara ara zorlanmamıza yol açıyor.” (P9K)

“Böyle bir durumu yaşadığım için ilişkim de kaliteli zaman geçiremiyorum ve paylaşımında bulunduğumuz süre azalıyor.” (P12K)

Tablo 4.9: Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi	Duygusal Etkiler	• Rahatsız hissetme	P13E, P15E	2
	İlişkiye Yönelik Motivasyonel Etkiler	• İsteksizlik	P1K, P14K	2
	Bilişsel Etkiler	• Kendini sorgulama	P14K	1

Tablo 4.9.'a göre romantik ilişkilerde partner phubbing davranışının ilişkilere yönelik etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, "Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi" teması kapsamında duygusal etkiler (n=2), ilişkiye yönelik motivasyonel etkiler (n=2) ve bilişsel etkiler (n=1) olmak üzere üç farklı alt tema belirlenmiştir. Duygusal etkiler alt temasını, "Rahatsız hissetme (n=2)" kodu oluşturmaktadır. İlişkiye yönelik motivasyon alt temasını, "İsteksizlik (n=2)" kodu oluşturmaktadır. Bilişsel etkiler alt temasını ise " Kendini sorgulama (n=1)" kodu oluşturmaktadır.

Partner phubbing davranışının kişi üzerinde etkisine ilişkin bazı görüşler aşağıdaki gibidir:

“Tabi ki olumsuz etkiliyor. Birlikte bir şey yapmak istemiyorum çünkü aslında o anda biliyorum ki benimle ilgilenmiyor.” (P1K)

“Daha yeni evliyken arada bana olan ilgisinin azaldığı, yeteri kadar kaliteli zaman geçiremeyecek miyiz şeklinde partnerimi daraltıcı şekilde üstüne gitmeme neden oldu. Sık sık uyarıda bulununca da annesi gibi hissetmek istemediğim için görmezden gelmeye kendi başıma vakit geçirmeye başladım. Bizim için yaptıklarını görünce üstüne çok mu gidiyorum diye düşünüyorum. İçinde bulunduğum durumu ya da boşluğu anlamlandırmak için kendimi sorguladığım bazen de etrafa kuşkuyla yaklaştığım bir süreç.” (P14K)

“Kötü etkiliyor, ona karşı olan hisselerime önem vermiyormuş gibi devamlı başka şeylerle meşgul olunca mesafeli iletişim kuruyoruz.” (P15E)

Tablo 4.10: Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Nötr Etkisi

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Nötr Etkisi	Kısmi Nötr	• Neredeyse Etkisizlik	P8E	1

Tablo 4.10.'a göre romantik ilişkilerde partner phubbing davranışının romantik ilişkilere yönelik etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Partner Phubbing Davranışının Romantik İlişkiler Üzerinde Nötr Etkisi” teması kapsamında kısmi nötr (n=2) alt teması belirlenmiştir. Kısmi nötr alt temasını, "Neredeyse Etkisizlik (n=1)" kodu oluşturmaktadır.

Partner phubbing davranışının ilişkiler üzerinde nötr etkisine ilişkin görüş aşağıdaki gibidir:

“Birkaç durum dışında ilişkimizi doğrudan etkilediğini düşünmüyorum.” (P8E)

4.7. Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenlerine İlişkin Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan partner phubbing davranışının romantik ilişkilere yönelik etkisi hakkında bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Partner Phubbing’ini yaşamanız ilişkinizden aldığınız doyumunu nasıl etkiliyor?” sorusu yöneltilmiştir. Bu alt problem kapsamında “Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenleri” teması belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.11.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.11: Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenleri

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	n
Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenleri	İletişim ve Etkileşim Eksikliği	• Paylaşım eksikliği	P1K, P5K, P10K, P14K	4
		• Kalitesiz iletişim	P1K, P6E, P7K, P8E	3
		• Akıştan kopma	P3K	1
	Duygusal Durum	• Partnere yönelik ilgisizlik	P1K, P15E	2
		• Gerginlik	P13E	1
		• Mod düşüklüğü	P8E	1

Romantik ilişkilerde partner phubbing davranışının romantik ilişkilere yönelik etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda katılımcıların tamamı, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ve azalttığını belirtmişlerdir. Tablo 4.11.'e göre "Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenleri" teması kapsamında iletişim ve etkileşim eksikliği (n=8) ve duygusal durum (n=4) olmak üzere iki farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre iletişim ve etkileşim eksikliği en sık söz edilen alt tema olmuştur. İletişim ve etkileşim eksikliği alt temasını "Paylaşım eksikliği (n=4)", "Kalitesiz iletişim (n=3)" ve "Akıştan kopma (n=1)" olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcıların en çok üzerinde durduğu ve sıkça vurguladığı düşüncenin "Paylaşım eksikliği" olduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, partner phubbing davranışının, partnerler arasında iletişim ve etkileşim eksikliğinin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Duygusal durum alt temasını "Partnere yönelik ilgisizlik (n=2)", "Gerginlik (n=1)" ve "Mod düşüklüğü (n=1)" olmak üzere üç farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar

incelendiğinde, katılımcıların en çok üzerinde durduğu kavram " Partnere yönelik ilgisizlik" olduğu görülmektedir.

Partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltma nedenlerine ilişkin görüşler aşağıdaki gibidir:

“İlişkimden aldığım doyum azalıyor çünkü iletişim, paylaşım azalıyor. Bu da ister istemez duygusal bir geri çekilmeye neden oluyor ve artık yanında olmak keyif vermemeye başlıyor.” (P1K)

“Yaptığımız aktivitelerde akışta kalmamızı engelliyor. Birlikte bir şey yaparken ona bir bildirim geldiğinde o aktivite bölünebiliyor. Bu açıdan olumsuz etkiliyor.” (P3K)

“Birlikte vakit geçirmek yerine yan yana ayrı ayrı vakit geçiriyoruz. İster istemez aldığım doyum da düşüyor.” (P5K)

“Önceden bu kadar çok yoktu, sohbetler daha çok olurdu. Biraz da normalleşti hem onun hem benim ilgilendiğim oluyor. Hayatımızın normal olduğunu şu an böyle konuşunca da fark etmek üzücü bir durum. İlişkimizin kopuklaştığını görüyorum.” (P7K)

“Partnerim önceliği oraya verdiğinde modum düştüğü için bu halde iken iletişim kuramıyoruz.” (P8E)

“Başıma geldiğinde sinirlenip gerildiğim için ilişkiden tat falan almıyorum.” (P13E)

“İçimden ilgi, sevgi gösteresim gelmiyor. Bu yüzden de ilişkiden memnum olamıyorum.” (P15E)

4.8. Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Bu alt problem doğrultusunda katılımcılardan Partner phubbing ile baş etme yöntemleri hakkında bilgi edinmek amacıyla görüşme formunda yer alan “Partner phubbing davranışının ilişkinize olan etkisini azaltmak için kendinizin aldığı ya da partnerinizle birlikte aldığınız önlemler/kurallar var mı? Evet ise aldığınız önlemlere/kurallara örnek verebilir misiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Bu alt problem kapsamında “Partner phubbing Davranışı için Önlemler/Kurallar” ve “Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemleri” olmak üzere iki farklı tema belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen yanıtlar doğrultusunda ulaşılan bulgular, Tablo 4.12. ve Tablo 4.13.’te gösterilmektedir.

Tablo 4.12: Partner Phubbing Davranışı için Önlemler/Kurallar

Tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing Davranışı için Önlemler/Kurallar	• Önlem aldık	P2K, P3K, P5K, P11K, P12K, P13E, P14K, P15E	8
	• Önlem aldım	P1K, P4E, P8E,	3
	• Önlem almadık	P6E, P7K, P9K	3
	• Önlem almadım	P10K	1

Tablo 4.12.’ye göre partner phubbing ile baş etme yöntemlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Partner phubbing Davranışı için Önlemler/Kurallar” teması kapsamında “Önlem aldık (n=8)”, “Önlem aldım (n=3)”, “Önlem almadık (n=3)” ve “Önlem almadım (n=1)” olmak üzere dört farklı kod belirlenmiştir. 11 katılımcı, partner phubbing davranışına karşı çeşitli önlemler veya kurallar aldıklarını ifade ederken, 4 katılımcı ise bu tür bir davranışa yönelik herhangi bir önlem veya kurallar almadıklarını belirtmiştir.

Partner phubbing davranışına yönelik herhangi bir önlem veya kural alınmadığına dair katılımcıların görüşleri aşağıdaki gibidir:

“Hayır herhangi bir önlem almadık. (P6E)

“İlişkimizi etkilemesin diye bir önlem almaya çalışmadık biraz ben kendi haline saldırm durumum. Sitem edip ifade etsem bile bir süre sonra tekrar eskiye dönülüyor. Bu sebeple ben artık duruma müdahale etmektense maalesef ben de kendi halime bakarak devam ediyorum.” (P7K)

“Bunun üzerine oturup konuşulmadığı için aldığımız bir önlem olmadı çözüm odaklı olmak istenirse ve üzerine konuşulsa çözüm bulunur ancak ben tepkilerimi seçerken o telefonu tercih ediyorsa ben de tercih ederim düşüncesi ile seçince maalesef durum çıkmaza girebiliyor ve fark edilmemeye sebep olabiliyor.” (P9K)

“Hayır önlem almadım.” (P10K)

Tablo 4.13: Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemleri

Tema	Alt tema	Kodlar	Katılımcılar	N
Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemleri	Cep Telefonu Kullanım Kontrolü	• Telefon kısıtlaması	P1K, P3K, P8E, P11K, P12K, P13E, P14K, P15E	8
		• Sosyal medya detoksu	P2K	1
		• Bildirimleri kapatma/sessize alma	P3K	1
		• Sözlü uyarı	P4E	1
	İlişkiyi Güçlendirme Stratejileri	• Başka aktivitelere yönelme	P3K, P5K, P12K, P14K, P15E	5
		• Kitap okuma	P14K, P15E	2
		• Oyun oynama	P14K, P15E	2
	• Yürüyüş yapma	P14K	1	

Tablo 4.13.'e göre katılımcıların partner phubbing ile baş etme yöntemlerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda, “Partner

Phubbing ile Baş Etme Yöntemleri” teması kapsamında cep telefonu kullanım kontrolü (n=11) ve ilişkiyi güçlendirme stratejileri (n=10) olmak üzere iki farklı alt tema belirlenmiştir. Katılımcı görüşlerine göre cep telefon kullanım kontrolü en sık söz edilen alt tema olmuştur.

Cep telefonu kullanım kontrolü alt temasını “Telefon kısıtlaması (n=8)”, “Sosyal medya detoksu (n=1)”, “Bildirimleri kapatma/sessize alma (n=1)” ve “Sözlü uyarı (n=1)” olmak üzere dört farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcıların en çok üzerinde durduğu ve sıkça vurguladığı önlemin "Telefon kısıtlaması" olduğu görülmektedir. Katılımcılar, ilişkilerinde yaşadıkları partner phubbing davranışı karşısında en fazla cep telefon kullanımını kısıtlamaya yönelik adımlar attıklarını ifade etmişlerdir.

İlişkiyi güçlendirme stratejileri alt temasını "Başka aktivitelere yönelme (n=5)", "Kitap okuma (n=2)", "Oyun oynama (n=2)" ve "Yürüyüş yapma (n=1)" olmak üzere dört farklı kod oluşturmaktadır. Bu alt temaya ait kodlar incelendiğinde, katılımcıların en çok üzerinde durduğu çözüm "Başka aktivitelere yönelme" olduğu görülmektedir.

Partner phubbing ile baş etme yöntemlerine ilişkin görüşler aşağıdaki gibidir:

“Evet var. İkimizde telefonumuzdaki sosyal medya uygulamalarımızı bir süre kaldırmıştık.” (P2K)

“Evet. Partnerime bu durumdan rahatsız olduğumu dile getirdim. Bir dönem günün belli bir saatinde ekrana bakmadan birlikte başka aktiviteler yapma kararı aldık. Ama bunu uzun süre devam ettiremedik. Bir diğeri ise, onun dikkatinin dağıtmaması için telefonundaki bazı uygulamaların bildirimlerini kapatmasını istedim. Onun dışında eşim evde telefonunu sessizde tutuyor.” (P3K)

“Var. Partnerimi bu davranışı yaptığında uyarıyorum. Bir de birlikte bir aktivite yaparken herhangi birimiz kendi telefonuyla ilgilenmeye başladığını fark ettiği anda telefonunu bırakıyor ve o davranışını sonlandırmaya çalışıyor.” (P4E)

“Evet var. İlişki içerisinde bir araya geldiğimizde ya beraber ortak amaç için telefonla ilgileniyoruz ya da beraber başka aktivitelere yönelerek dikkatimizi telefonla dağıtmamaya çalışıyoruz.” (P12K)

“Ekran süresini azaltmak için kitap okuma, bulmaca ve kutu oyunları önlemi aldık. Boş zamanı değerlendirmenin daha faydalı bir yolu olarak da yürüyüş ya da bisikletle doğada vakit geçirmek daha doyum verici. Çay, kahve içerken cep telefonlarını uzak bir yere koyuyoruz.” (P14K)

“Evet var. Bu durum için kitap okumaya veya oyunlar oynamaya çalıştık. Meşgul olduğumuz zamanlar dışında ekrana bakma süremizi azaltmak için telefonda uzaklaştık.” (P15E)

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, mevcut çalışmanın bulguları, ilgili literatür ışığında kapsamlı bir şekilde ele alınmakta ve tartışılmaktadır.

Bu çalışmada romantik bir ilişkisi bulunan bireylerin partner phubbing davranışına yönelik görüşlerinin/algılarının belirlenmesi ve romantik ilişki doyumunu etkileyen partner phubbing davranışı ile ilgili kişisel deneyimler temel alınarak daha detaylı bilgi elde edilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda sekiz araştırma sorusu belirlenmiş ve katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla bu sorulara yanıt aranmıştır. Bu bölümde, her bir araştırma sorusu detaylı olarak ele alınacak ve ilgili bulgular tartışılacaktır.

5.1. Partnerin Gün İçinde Cep Telefonu Kullanım Alışkanlığına/Rutinine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada ilk olarak partnerin gün içinde cep telefonu kullanım alışkanlığına/rutinine ilişkin görüşlerin değerlendirildiği bir analiz yapılmıştır. Analiz sonucunda bu tema altında ortaya çıkan dört temel unsur fark edilmektedir. Bunlar; kullanım sıklığı, durumlar veya tetikleyiciler, zaman dilimi ve kullanım yoğunluğudur.

Kullanım sıklığı alt temasına ilişkin bulgular, cep telefonu kullanımının ilişki içerisinde düzenli ve yaygın bir pratik haline geldiğini ve bu sıklığın ilişkideki iletişim ve etkileşim dinamiklerini etkileyebileceğini göstermektedir. Akıllı telefon kullanımı, dikkat dağınıklığı (Thornton vd., 2014; Aagaard, 2015; Kushlev vd., 2016), yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireylerin daha fazla bireyselleşmesi ve beraberinde getirdiği psikolojik sorunlar gibi birçok olumsuz sonuca yol açmaktadır (Akıllı ve Gezgın, 2016). Özellikle bu çalışmada "sıklıkla" ve "her zaman" kullanım durumlarının baskın olması, partnerler arasında sürekli bir dikkat dağınıklığına yol açarak, bireyler arasındaki yüz yüze iletişimi kesintiye uğratma potansiyelini taşıyabilir ve ilişkiye yönelik olumsuz etkilerin artmasına neden olarak değerlendirilebilir.

Durumlar veya tetikleyiciler alt temasına baktığımızda ise cep telefonu kullanımının, özellikle bireylerin boş zamanlarında daha belirgin hale geldiği görülmektedir. "Boş kaldığı zamanlarda" kodunun en sık vurgulanan unsur olması, partnerlerin cep telefonuna başvurmasının genellikle sosyal ya da fiziksel etkileşimlerin bulunmadığı zaman dilimlerinde gerçekleştiğini göstermektedir. Bu durum, cep telefonunun boş zaman geçirme aracı olarak kullanıldığını ve partnerin sosyal etkileşimler yerine dijital dünya ile meşgul olma eğiliminde olduğunu işaret etmektedir. Günümüzde neredeyse her bireyin bir akıllı telefona sahip olduğu ve bu cihazların yoğun şekilde kullanıldığı görülmektedir. Bu durum, boş zaman aktivitelerinin önemli bir kısmının akıllı telefon kullanımına indirgenmesine neden olmaktadır (Yusufoglu, 2017).

Katılımcı görüşleri, partnerin cep telefonu ile olan etkileşiminin, ilişki içinde geçirilen kaliteli zamanı azalttığını göstermektedir. Partnerin cep telefonu ile olan etkileşiminin, ilişki içinde geçirilen kaliteli zamanı azalttığına dair bulgular, ilişkinin duygusal bağını zayıflatma ve çiftler arasındaki yakınlığı olumsuz etkileme potansiyelini de ortaya koymaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun evli olduğu göz önüne alındığında, iş veya okuldan arta kalan sınırlı zamanı partnerleriyle beraber daha verimli değerlendirme isteği taşıdıkları düşünülebilir. Ancak cep telefonu kullanımı, bu zamanı etkili bir şekilde değerlendirmeye engel olarak, çiftlerin arasındaki bağın güçlenmesini zorlaştırmaktadır. Bu bulgular literatür ile paralellik göstermektedir. Cep telefonlarının varlığı algılanan yakınlığı, bağlantıyı ve konuşma kalitesini zayıflatabilmektedir (Przybylski ve Weinstein, 2013). Ayrıca Misra ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yakın etkileşim sırasında akıllı telefonun varlığının, bireylerin karşısındaki kişiye yönelik ilgi ve algılanan yakınlık düzeyleri ile negatif bir korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

"Bildirim geldiğinde" ve "Canı sıkıldığında" kodlarının varlığı, partnerlerin cep telefonu kullanımının sadece boş zamanlarda değil, aynı zamanda dış uyaranlar (bildirimler) ya da monotonluk hissiyle de tetiklendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, cep telefonunun bir dikkat dağıtıcı unsur olduğu söylenebilir; çünkü partner, boş kaldığı anlarda ya da uyarıldığında (bildirim, can sıkıntısı gibi) cep telefonuna yönelerek sosyal bağdan uzaklaşmaktadır. Bu durum, Schwarz (2008)'in çalışma bulguları ile açıklanabilir. Buna

göre, cep telefonu kullanımının romantik ilişkilere katkısı var gibi görünmesine rağmen, tatmin edici bir romantik ilişki kurmak ve sürdürmek için yeterli bir araç olmadığı görülmektedir.

Zaman dilimi alt temasında katılımcıların cep telefonu kullanım alışkanlıklarının özellikle iki ana zaman dilimine yoğunlaştığı görülmektedir: "Güne başlarken" ve "Gece uykusundan önce". Katılımcılar arasında en fazla vurgulanan kod olan "Güne başlarken" kodu, partnerlerin sabah saatlerinde cep telefonlarına daha fazla zaman ayırdıklarını göstermektedir. Bu durum ise özellikle katılımcıların çoğunun çalışan bireylerden oluştuğu göz önüne alındığında, iş veya okul öncesi zaman dilimlerinin cep telefonları ile meşgul olmak için uygun görüldüğüyle açıklanabilir. Yoğun iş ve okul hayatına sahip bireyler, özellikle güne başlarken sosyal medya, haberler veya iş mesajlarına erişmeyi tercih edebilirler; zira başkalarının deneyimlerinden habersiz kalmak veya gelişmeleri takip edememek, dışlanmışlık hissine yol açabilmektedir (Schneider vd., 2017; Vorderer ve Schneider, 2017). Bu bağlamda, cep telefonları üzerinden sosyal çevrimiçi ortamlarda neler olup bittiğinin sürekli izlenmesi, bu bireyler için bir çözüm yolu olarak görülmektedir (Klimmt vd., 2018). İlgili literatür bulguları, FOMO'nun phubbing davranışıyla anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Franchina vd., 2018). Bu durum, sosyal fırsatları kaçırma korkusunun, bireylerin cep telefonlarına yönelerek çevrelerindeki insanları ihmal etme eğilimlerini artırabileceğini göstermektedir (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Balta vd., 2020; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Schneider ve Hitzfeld, 2019). Katılımcılardan elde edilen verilere göre, partnerin cep telefonu kullanım amaçlarının %86,7'sinin sosyal medya olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Hanika (2015)'in iletişim bölümü yüksek lisans öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmayla paralellik göstermektedir. Araştırmaya göre öğrencilerin phubbing kavramına dair farkındalıklarının olmadığı, bu davranışı istemsizce sergiledikleri ve phubbing davranışının temelinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun yer aldığı görülmektedir. Buna ek olarak, "Gece uykusundan önce" kodunun da dikkat çekici olduğu görülmektedir. Bu durum, katılımcıların gün sonunda rahatlama amacıyla ya da gündüz boyunca erişemedikleri dijital içeriklere ulaşmak amacıyla cep telefonlarını kullanmayı tercih ettiklerini düşündürmektedir. Yusufoglu (2017)'ye göre bireyler, okul veya iş dışındaki boş

zamanlarını büyük ölçüde internet ve sosyal medya gibi dijital içeriklere erişim sağlayan teknolojik araçlar, özellikle de akıllı telefonlar üzerinden değerlendirmektedirler. Sonuç olarak, bu çalışmada öne çıkan bu iki zaman dilimi, iş ve okul sorumluluklarının dışında kalan zaman aralıkları olarak, katılımcılar için cep telefonu kullanımının daha yoğunlaştığı anlar olarak öne çıkmaktadır.

Gün içinde cep telefonu kullanım alışkanlığına/rutinine ilişkin bulgular, bireylerin hangi dürtülerle cep telefonu kullanımına yöneldiğini ve bu davranışın altında yatan dinamikleri ortaya koymaktadır. Özellikle phubbing davranışı bağlamında, bireylerin dikkatlerini sürdürmemeye, ortamdaki sıkılma veya monotonluk hissi gibi nedenlerle cep telefonlarına yöneldikleri düşünülmektedir. Bu durum, bireylerin anda kalamama sorunuyla yüzleştiğini ve bu sorunun akıllı telefon kullanımını tetikleyebileceği yorumu ile açıklanabilir. Literatürde, anda kalmak genellikle bilinçli farkındalık kavramı ile ilişkilendirilmekte ve bu kavram, bireyin mevcut anı tamamen deneyimlemesi, dikkatini şimdiki ana odaklaması ve bu süreçte kendi duygularının ve düşüncelerinin farkında olması olarak tanımlanmaktadır (Young, 2016). Bilinçli farkındalığın temel unsurları arasında, bireyin kendi dürtülerini fark edebilmesi, bu dürtülerin geçici doğasını anlaması ve dürtülerini kontrol edebilme yeteneği yer almaktadır (Katz ve Toner, 2013). Bu özellikler, bireyin duygusal ve davranışsal tepkilerini düzenleme becerisi açısından kritik öneme sahiptir. Bilinçli farkındalık sahibi bireylerin, teknoloji kullanımında daha dengeli bir yaklaşım sergileyebildikleri ve duygularını daha etkin bir şekilde yöneterek problemleri teknoloji kullanımının önüne geçebildikleri belirtilmektedir (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin, stresle başa çıkma ya da dikkatlerini odaklama gibi konularda zorlanmaları nedeniyle, dijital araçlara daha sık yönelme eğiliminde olabilecekleri söylenebilir. Teknoloji kullanımının kontrol edilmesinde yaşanan zorluk, bireylerin mevcut sosyal etkileşimlerinden uzaklaşmalarına, fiziksel ortama olan ilgilerini kaybetmelerine ve phubbing davranışını sergilemelerine zemin hazırlayabilir.

Bireylerin cep telefonu kullanım alışkanlıkları, genellikle boş zamanlarda ya da zihinsel bir rahatlama arayışı içinde oldukları zaman dilimlerinde yoğunlaşmaktadır. Örneğin, bireylerin akşam saatlerinde telefonlarına yönelerek zihni boşaltmaya çalışmaları, bu davranışın bir tür

zihinsel ve duygusal düzenleme işlevi gördüğünü göstermektedir. Dikkat dağınıklığı, bıkkınlık ya da ortamdaki kopma isteği gibi durumlar, bireylerin bir anlamda psikolojik rahatlama aracı (Pamuk vd., 2016) olarak cep telefonlarını kullanmalarına yol açmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin telefon kullanımına yönelik davranışları sadece bir iletişim veya eğlence ihtiyacı olarak değil, aynı zamanda çağdaş yaşamın yoğun stresine karşı bir başa çıkma mekanizması olarak da değerlendirilebilir. Phubbing davranışı, bireylerin sosyal medya veya dijital platformlar aracılığıyla geçici bir rahatlama ve kontrol duygusu aradıklarına işaret edebilmektedir, ancak bu eğilim, bireylerin mevcut sosyal etkileşimlerinden uzaklaşmalarına ve fiziksel ortamlarında dikkat eksikliği yaşamalarına da neden olmaktadır. Özellikle romantik ilişkiler bağlamında, bir partnerin romantik partneriyle birlikteyken cep telefonu kullanmasının, ilişki doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, dikkat dağınıklığına ve yüz yüze etkileşimlerin azalmasına sebep olarak güven, ilgi ve bağlılık gibi temel unsurların zayıflamasına ve ilişki doyumunun düşmesine yol açabileceğini göstermektedir (Wang vd., 2017; Roberts ve David, 2022a).

5.2. Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Partnerin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye etkisine yönelik görüşlerin değerlendirildiği analiz sonucunda dört farklı alt temanın öne çıktığı görülmektedir. Bunlar; duygusal etkiler, iletişimsel etkiler, ilişki etkiler ve tarafsızdır.

Duygusal etkiler alt temasında beş farklı duygu durumu tespit edilmiştir: "Canı sıkılma", "Partner adına endişe olma", "Rahatsız hissetme", "Stresli olma" ve "Öfkelenme". Bu bulgular, partnerin cep telefonu kullanımının bireylerde çeşitli olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, partnerin bu davranışının sadece yüzeysel bir alışkanlık olarak algılanmadığını, aynı zamanda ilişkinin duygusal boyutunu etkileyen bir faktör haline geldiğini göstermektedir. Katılımcılar, partnerlerinin telefonlarına fazla zaman ayırmalarının, kendilerini dışlanmış ya da ihmal edilmiş hissetmelerine yol açtığını ve bu durumun stres ve öfke gibi duygulara zemin hazırladığını ifade etmişlerdir.

Bu tür duygusal tepkilerin, ilişkinin genel doyumunu düşürmesi ve uzun vadede partnerler arasında daha derin iletişim sorunlarına yol açması olasıdır. Bu bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir. Alanyazında phubbing, sosyal dışlanmanın bir biçimi olarak kabul edilmekte ve cep telefonu kullanımının sosyal etkileşimlerde yarattığı kesintiyi tanımlamak için kullanılmaktadır (Xie, 2019). Chotpitayasunondh ve Douglas (2018b)'e göre phubbing, insanların sosyal olarak dışlanmış hissetmesine veya dışlanmış olmasına neden olmaktadır. Vanden Abeele ve diğerleri (2019)'a göre de partner phubbing davranışı, kişinin kendini dışlanmış hissetmesine ve partnerinin tüm dikkatini hak etmediğini düşünmesine neden olmaktadır. Phubbing, phubing'e maruz kalan bireylerde kızgınlık (Elhai vd., 2019), öfke (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b), stres (Rivera vd., 2018), depresyon, düşük duygusal istikrar, sosyal kaygı ve düşük öz saygı gibi çeşitli psikolojik etkilerle ilişkilendirilmektedir (Holte ve Ferraro, 2021). Sonuç olarak, mevcut çalışmada elde edilen bu bulgular, phubbing'in yalnızca kişisel düzeyde değil, aynı zamanda romantik ilişkilerde de dikkate alınması gereken önemli bir konu olduğunu ortaya koymaktadır.

İletişimsel etkiler alt teması bağlamında katılımcılar, partnerin cep telefonu kullanımının çiftler arasındaki iletişimi zayıflattığını ve bu durumun "İletişimde kopukluk", "Kısıtlı iletişim" ve "Kötü iletişim" gibi sorunlara yol açtığını belirtmişlerdir. Bu bulgular, cep telefonu kullanımının, çiftler arasındaki iletişimi olumsuz etkilediğini göstermektedir. Partnerin cep telefonu ile meşgul olması, iletişim sürekliliğini kesintiye uğratarak iletişimde kopukluklara neden olmakta ve bu da ilişkideki etkileşimin kalitesini düşürmektedir. Katılımcıların ifadeleri, telefon kullanımının, çiftlerin birbirleriyle geçirdikleri zamanı kısıtlayarak anlamlı iletişim kurma fırsatlarını azalttığını ortaya koymaktadır. Romantik bir partnerle zaman geçirmek, bir ilişkinin refahı için son derece önemlidir ve phubbing, partnerlerin birlikte geçirebilecekleri kaliteli zaman miktarını doğrudan etkilemektedir (Haigh, 2021). Chotpitayasunondh ve Douglas (2018b) tarafından yapılan çalışmada, phubbing davranışının olumsuz veya kızgın tepkilere yol açabileceği ve etkileşim kalitesini düşürebileceği ortaya konmuştur.

Araştırma bulguları, cep telefonu kullanımının çiftler arasındaki iletişimi olumsuz etkilediğini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu durumun olası nedenlerinden birisi cep

telefonu kullanımına bağılı olarak gelişebilen, bireylerin iletişim becerilerindeki yetersizlik (göz teması kurmama, jest ve mimik eksikliği, geri bildirim vermeme gibi) ile açıklanabilir. Bu bulgular literatür ile paralellik göstermektedir (Karadağ vd., 2016; Kadylak vd., 2018; Stockdale vd., 2018). Karadağ ve diğeri (2016) tarafından yapılan çalışmada bireylerin akıllı telefonlarıyla ilgilenirken karşılarındaki kişilerle göz teması kurmada güçlük çektikleri, anlatılanları eksik anladıkları ve bir kısmının kendisini çevresinde olup bitenlere tamamen kapattığı belirtilmektedir. Phubbing davranışının partnerler arasında kopukluğa neden olmasının bir nedeni, göz temasının bozulması ve sürdürülememesidir (Kadylak vd., 2018). Stockdale ve diğeri (2018)'in çalışmasında partner phubbing davranışının, partnerler arasında düşük kaliteli iletişim, gecikmiş tepkiler, göz teması, vücut hareketi ve jest eksikliği yaratabileceği görülmektedir.

Phubbing davranışının çiftler arasındaki iletişimde yarattığı olumsuz etkiler, yalnızca fiziksel ve duygusal etkileşimleri zayıflatmakla kalmamakta, aynı zamanda partnerlerin birbirlerine yönelik beklentilerini de derinden etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, Beklenti İhlali Teorisi, bu durumu anlamlandırmak için uygun bir çerçeve sunmaktadır. Bu teoriye göre, bireyler, sosyal ilişkilerde belirli normlar ve davranışlar temelinde beklentiler oluşturur (Burgoon ve Hale, 1988). Bir partnerin cep telefonuna yönelmesi, diğeri partnerin bu temel beklentilerinin ihlal edilmesine yol açabilir. Özellikle göz teması kurmama, anlatılanlara yeterince odaklanamama ya da gecikmiş tepkiler gibi davranışlar, partnerin kendisini önemsiz ya da dışlanmış hissetmesine neden olabilir. Beklenti ihlalleri, çiftler arasında hayal kırıklığı ve memnuniyetsizlik yaratırken, uzun vadede ilişkinin güven, bağlılık ve tatmin gibi temel unsurlarını zayıflatabilir. Mevcut çalışmadaki bulgular dikkate alındığında katılımcıların partner phubbing'e maruz kalmalarını beklenti ihlali çerçevesinde değerlendirdikleri (örneğin, planlı aktivitelerde cep telefonu kullanımı) ve sonuç olarak ilişkilerinin partner phubbing'inden olumsuz etkilendiği görülmektedir.

İlişkisel etkiler alt temasına ilişkin görüşlerde ise partnerin cep telefonu kullanımının "Partnerden uzaklaşmak", "Partner ilgisizliği", "Olumsuz etki" ve "Biraz olumsuz etki" gibi kodlar altında şekillendiği görülmektedir. Bu bulgular, cep telefonu kullanımının çiftler arasında duygusal mesafe yaratabileceğini ve partnerler arasındaki bağı zayıflatabileceğinin

göstergesi olarak düşünülebilir. Ayrıca partnerin cep telefonu kullanımı, çiftlerin birbirlerine olan ilgisinin azalmasına ve ilişkideki etkileşimlerin daha yüzeysel hale gelmesine neden olmuş olabilir. İlgili alanyazın bu bulguları desteklemektedir. Literatürde akıllı telefonların aşırı kullanımının, yüz yüze iletişimin kalitesinde bir düşüşe yol açtığı sıkça vurgulanmaktadır (Choi vd., 2015; Dwyer vd., 2018). Yüz yüze iletişim kalitesindeki düşüş, bireyler arasında bağ, güven ve şefkat oluşmasında potansiyel bir engel teşkil edebilmektedir (Aagaard, 2016; Afdal vd. 2019; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Ayrıca, phubbing partnerler arasında dikkat ve yakınlık gibi sözsüz davranışların ifade edilmesini engelleyerek partnerin kendisini dışlanmış hissetmesine neden olmaktadır (Salas, 2022; Vanden Abeele vd., 2019).

Tarafsız alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde yalnızca bir katılımcının cep telefonu kullanımının ilişkiye yönelik belirli bir etkisinin olmadığını veya yalnızca sınırlı bir etki yarattığını ifade etmiştir. Bu bulgunun çalışmada sadece bir katılımcı tarafından dile getirildiği dikkate alındığında, genel eğilimin aksine daha az yaygın bir bakış açısını yansıttığı söylenebilir. Bu durum McDaniel ve Wesselman (2020), tarafından 99 genç yetişkin ile gerçekleştirilen çalışma bulguları ile açıklanabilir. Buna göre, bireyler partner phubbing deneyimi sırasında bu sürece yönelik atıflarını dikkate almaktadır. Sosyal etkileşimler sırasında cep telefonu kullanım sıklığı göz önüne alındığında, araştırma verileri cep telefonu kullanımı için iyi bir neden belirtmenin ilişkilerde ve etkileşimlerde yardımcı olabileceğini göstermektedir; ancak bu durum tüm olası olumsuz etkileri tamamen ortadan kaldırmayabilir. Mevcut çalışmada elde edilen bulguda katılımcı partner phubbing'e yönelik deneyimini partnerinin işiyle ilişkili olmasına atfetmiştir ve ilişkisi için olumsuz etkisi olmadığını belirtmiştir. Bu durum, partnerin cep telefonu kullanımına dair bireysel algı ve tepkilerin önemine işaret etmektedir.

Cep telefonu kullanım sıklığı ve süresinin ilişkiye olumsuz etkilerine ilişkin elde edilen bulgular, kadınların bu konunun iletişimsel boyutlarına erkeklere kıyasla daha fazla vurgu yaptığını ortaya koymaktadır. Kadın katılımcılar, cep telefonunun ilişkiindeki iletişim üzerindeki etkilerini değerlendirmede daha detaylı ve eleştirel bir yaklaşım sergilemiş, bu bağlamda cep telefonu kullanımının iletişimsel etkilerine daha fazla dikkat çekmiştir. Bu

durumun altında yatan nedenlere bakıldığında, kadınların iletişimde karşı tarafla bağlantı kurmaya, yakınlığı artırmaya ve destek vermeye büyük önem verdikleri görülmektedir (Robbins ve Judge, 2013). Bununla birlikte kadınların, ilişkilerde duygularını ve düşüncelerini ifade etme konusunda daha açık oldukları, erkeklerin ise genellikle bu tür ifadelerden kaçınarak sessiz kalmayı tercih ettikleri ifade edilmektedir (Kökner, 2016). Bu farklılıklar kadınların ilişki içerisindeki iletişim süreçlerine yönelik algılarının daha hassas olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, cep telefonu kullanımının ilişki içindeki iletişim süreçlerini kesintiye uğratması, kadınlar tarafından daha belirgin ve rahatsız edici bir durum olarak algılanmasına sebep olmuştur şeklinde yorum yapılabilir.

5.3. Partner Phubbing Davranışına ve Örnek Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Romantik ilişkilerde partner phubbing'ine ve örnek durumlarına ilişkin görüşlerin değerlendirildiği analiz sonucunda “ortak zaman ve etkileşim anlarındaki örnek durumlar” teması kapsamında iki farklı alt temanın öne çıktığı görülmektedir. Bunlar; günlük aktiviteler ve planlı aktivitelerdir.

Günlük aktiviteler alt temasına bakıldığında, en çok vurgulanan kodun gündelik sohbet esnasında (n=6) olduğu görülmektedir. Katılımcılar, partner phubbing davranışının gündelik iletişim sırasında sıklıkla gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bu durum, çiftlerin günlük iletişimlerinin aksamasına (Roberts ve David, 2016), özellikle sohbet esnasında dikkat dağılmasına (Roberts ve David, 2022a) ve iletişim kalitesinin düşmesine (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b) neden olabilmektedir. Özellikle yemek yerken ve ev işleri sırasında da phubbing davranışının devam etmesi, bu davranışın günlük yaşamın rutin bir parçası haline geldiğini ve çiftler arasındaki etkileşimi sınırladığını (Parmaksız, 2022) göstermektedir. Phubbing, alanyazında nispeten yeni bir kavram olmasına rağmen, son dönemlerde günlük iletişimde yaygın ve normalleşmiş bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). McDaniel ve Coyne (2016)'nın çalışmasına göre, teknolojik cihazlar çiftlerin boş zaman, sohbet ve yemek gibi ortak

etkileşimlerini kesintiye uğratmaktadır. Bu kesintilerin mevcut çalışmada da bulunduğu üzere ilişki doyumunda azalmaya neden olduğu belirtilmektedir.

Planlı aktiviteler alt temasında ise partner phubbing davranışının çiftlerin ortak ve önceden planlanmış etkinliklerinde de dikkat dağıtıcı bir unsur olduğu görülmektedir. Etkinlik esnasında sohbet ederken (n=3) ve dizi/film izlerken (n=2) kodları, çiftlerin birlikte geçirdikleri planlı zaman dilimlerinde, özellikle sosyal bağları güçlendirmeyi amaçlayan aktivitelerde bile partnerlerin birbirlerine yeterince odaklanmadığını (Halpern ve Katz, 2017) göstermektedir. Bu durum, katılımcıların ortak etkinliklerde partnerlerinden beledikleri ilgi ve dikkatin phubbing tarafından bölündüğünü ifade etmektedir. Ayrıca eğlence ve gezi gibi önemli ve keyifli anların bu davranıştan olumsuz etkilenmesi, çiftlerin kaliteli zaman geçirme fırsatlarının kısıtlandığını (Haigh, 2021) ve duygusal yakınlığın (Halpern ve Katz, 2017) azalmasına neden olduğunu göstermektedir. Genel olarak bu bulgular, partner phubbing davranışının ilişkilerde yalnızca günlük hayatı değil, partnerlerin birbirlerine ayırdığı özel ve planlı zamanları da olumsuz yönde etkileyebileceğini ve çiftler arasındaki iletişimi zayıflatabileceğini göstermektedir.

Hem gündelik hem de planlı aktiviteler esnasında sürekli bir dikkat dağılması, ilişkinin genel memnuniyet düzeyinin ve duygusal bağların zayıflamasına yol açabilmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular alanyazındaki phubbing'in ne zamanlarda gerçekleştiği ve nasıl sonuçlara yol açtığı bulguları ile desteklenebilir. Phubbing davranışı, bireylerin günlük aktiviteler, yemekler, toplantılar, dersler veya arkadaşlarıyla geçirdikleri zaman sırasında karşılarındaki kişiyi ihmal edip akıllı telefonlarına yönelmeleri şeklinde ortaya çıkmaktadır (Audina ve Firman, 2022; Nazir ve Pişkin, 2016). Bu yönelme sonucunda, akıllı telefonlardan gelen bildirimler, bireylerin birlikte olduğu kişilerle olan iletişimini kesintiye uğratarak, iletişimdeki teması zayıflatmakta ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Ang ve diğerlerinin (2019) çalışmasında, phubbing davranışının sosyal kopukluklara neden olduğunu destekleyen bulgular bulunmaktadır. Ayrıca akıllı telefonların aşırı kullanımının iletişim becerilerini olumsuz yönde etkilediği de gözlenmektedir. Phubbing davranışına yönelen kişi, karşısındaki bireyleri de olumsuz yönde etkilemektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas,

2016). Halpern ve Katz (2017)'nin çalışmasına göre sürekli mesajlaşma, bireyin partneriyle iletişim kurmak yerine cep telefonuna yönelmesine neden olarak phubbing davranışını tetiklemektedir. Birey, romantik partnerinin phubbing davranışını daha yoğun sergilediğini fark ettiğinde ilişkide daha fazla çatışma yaşamaktadır. Ayrıca bu davranış, romantik partnere odaklanmayı engelleyip dikkati başka yöne kaydırarak ilişkideki samimiyeti ve yakınlığı da azaltmaktadır. Partnerler arasında yaşanan bu çatışmalar ve yakınlık eksikliği de ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu çalışmada planlı aktivitelerde, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla phubbing davranışı sergilediği görülmektedir. Bu durumu açıklamak için, kadın ve erkekler arasındaki toplumsal rollerin ve ilişki dinamiklerinin etkisi göz önünde bulundurulabilir. Kadınların duygusal, erkeklerin ise çatışmacı, rasyonel ve duygularını denetleyebilen bireyler olarak tanımlanması, toplumsal cinsiyet rollerinin bir sonucudur (Sancar, 2021). Bu roller, kadınların duygusal bağ kurma ve ilişkileri sürdürme konusundaki hassasiyetlerini artırırken, erkeklerin duygusal ifadelerden uzaklaşmalarına ve duygusal yatırım yapma konusunda daha az istekli olmalarına yol açabilir. Bu durum, kadınların ilişkiyi sürdürme ve yönetme konusunda daha duyarlı olduklarını ve planlı aktivitelerde daha fazla sosyal etkileşim aradıklarını, erkeklerin ise genellikle bu tür aktiviteleri daha düşük duygusal yatırım yaparak geçirdiklerini işaret etmektedir. Bu da, phubbing'in bir yansıması olarak, erkeklerin planlı aktivitelerde kadınlara kıyasla daha fazla bu davranışı sergilemelerine neden olabilir. Kadınlar, ilişkileri yönetme konusunda daha fazla sorumluluk taşıyan ve bu bağlamda etkinlikleri planlayan bireyler olarak, ilişkilerinde daha fazla duygusal bağ kurmaya ve ortak zaman geçirmeye yönelik beklentilere sahip olabilirler. Erkeklerin, kadının planladığı bir aktiviteyi daha az sahiplenmesi ve bu durumu kendiliğinden bir zorunluluk olarak görmeleri, onları cep telefonlarına yönlendirebilir ve phubbing davranışını tetikleyebilir.

5.4. Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Partner phubbing davranışına verilen tepkilere ilişkin görüşlerin değerlendirildiği analiz sonucunda üç farklı alt temanın öne çıktığı görülmektedir. Bunlar; aktif tepkiler, pasif tepkiler ve duygusal tepkilerdir.

Aktif tepkiler alt temasında katılımcıların çoğunluğu, partner phubbing davranışına karşı doğrudan müdahalede bulunmayı tercih ettikleri görülmektedir. Bu bağlamda en sık karşılaşılan tepki sözlü uyarı (n=6) olmuştur. Bu bulgu, katılımcıların büyük bir kısmının partnerlerinin cep telefonu kullanımını doğrudan ele alarak çözmeye çalıştığını ve sorunu açıkça dile getirdiklerini göstermektedir. Ancak daha nadir olarak, katılımcıların bazılarının daha sert bir şekilde tepki verdikleri ve “iletişimi sonlandırma” (n=1) veya “zıtlama” (n=1) gibi yollarla bu davranışa karşı durdukları görülmektedir. Ayrıca “tehdit etme” (n=1) gibi uç davranışlar da bu tür durumlarda yaşanan gerginliklerin boyutunu göstermektedir. Aktif tepkiler, bireylerin ilişkideki bu sorunu görmezden gelmek yerine yüzleşmeye daha yatkın olduklarını ortaya koymaktadır. Bu tepkiler, phubbing davranışının ilişkide önemli bir gerginlik kaynağı olduğunu (Thomas vd., 2022) ve bireylerin bu duruma karşı oldukça hassas olduklarını göstermektedir. Phubbing davranışını gerçekleştiren birey, istemeden veya kısa bir süreliğine de olsa, akıllı telefonların konuşmaları ve partnerle geçirilen romantik zamanı kesintiye uğratmasına izin vererek öncelikleriyle ilgili mesajlar gönderebilir. Phubbing'e karşı verilen tepki, bu davranışa maruz kalan partnerin phubbing'i nasıl algıladığı ve yorumladığına bağlıdır. Partnerin algılama biçimine göre bu durum çatışmaya yol açabileceği gibi ilişki ve yaşam doyumunun azalması, depresif belirtilerin artması gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilir (McDaniel ve Coyne, 2016). Ek olarak, mevcut araştırmalar, phubbing davranışına maruz kalan kişilerin kızgınlık (Elhai vd., 2019), öfke (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b), merak ve hayal kırıklığı yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Thomas vd., 2022). Phubbing'e maruz kalan birey, yaşadığı karmaşık duygular nedeniyle farklı tepkiler verebilmektedir. Partner phubbing karşısında birey, hayal kırıklığını veya partnerinin akıllı telefonuna olan ilgisini ifade edebilir, partnerinin kendisiyle ilgilenmediği için ona kızabilir, durumu görmezden gelebilir, sessizce bu durumu kabul edebilir (Roberts ve David, 2016), mutsuzluk duygularını ifade

etmek için bir tartışma başlatabilir veya partnerine misilleme yaparak phubbing davranışı gösterebilir. Sonuç olarak, phubbing davranışı karşısında gelişen bu karışık duygular genellikle ilişki doyumunda bir azalmaya yol açmakta ve partnerlerin kişisel refahını etkilemektedir (Thomas vd., 2022).

Pasif tepkiler alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, bazı katılımcıların partner phubbing davranışına karşı daha sessiz ve geri planda kalan bir yaklaşım benimsediği görülmektedir. Tepkisizlik (n=5), partner phubbing davranışı karşısında en yaygın görülen pasif tepki olarak dikkat çekmektedir. Bu bulgu, katılımcıların bir kısmının bu davranışa karşı herhangi bir müdahalede bulunmadığını (Roberts ve David, 2016) ve cep telefonu kullanımını normalleştirerek durumu kabullenmiş olabileceğini göstermektedir. Phubbing davranışından rahatsızlık duyan çiftler, ya sessiz bir şekilde bu durumu kabullenmekte ya da rahatsızlıklarını dile getirerek çatışma yaşamaktadır. Ancak verilen tepkiler, ister sesli ister sessiz olsun, yaşanan duygunun her zaman olumsuz olduğu görülmektedir (Roberts ve David, 2016). Bu nedenle phubbing davranışının çiftler tarafından göz ardı edilmemesi gereken bir sorun olarak kabul edilmesi gerekmektedir (Parmaksız, 2022). Bununla birlikte telefonuna yönelme (n=3) davranışı, katılımcıların partnerlerinin cep telefonu kullanımına aynı şekilde karşılık verdiklerini göstermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Thomas vd., 2022). Bu pasif tepkiler, ilişki içinde bir tür iletişim kopukluğuna ve bireylerin sorunlara çözüm bulmak yerine dijital dünyaya yöneldiklerine işaret etmektedir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2016)'a göre phubbing'e maruz kalan bireyler, sıkılma ve yalnızlık duyguları yaşamakta ve bu olumsuz duygularla başa çıkabilmek için kendileri de phubbing davranışına yönelmektedir.

Duygusal tepkiler alt temasına bakıldığında ise agresiflik (n=2) ve modun düşmesi (n=2) gibi duygusal tepkiler, partner phubbing davranışının bireylerde stres (Rivera vd., 2018) ve öfke (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b) gibi negatif duygulara yol açtığını ortaya koymaktadır. Bu duygusal tepkiler, phubbing davranışının yalnızca yüzeysel bir rahatsızlık yaratmadığını, aynı zamanda bireylerin genel ruh hali üzerinde olumsuz etkiler doğurduğunu göstermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Bununla birlikte şüphe (n=1) duygusu da partner phubbing davranışının, partnerler arasında güven eksikliğine neden

olabileceğini ve ilişkide bir belirsizlik yarattığını ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar kişinin partnerine odaklanmak yerine kendi telefonuna odaklanmasının, partnere duyulan güvenin azalmasına ve hem ilişki kalitesinin hem de empati düzeyinin daha dūřuk algılanmasına yol aētıđını gōstermektedir (Misra vd., 2016; Przybylski ve Weinstein, 2013; Roberts ve David, 2016). Bununla birlikte şüphe duygusunun partner phubbing davranışına karşı gelişen bir tepki olarak incelenmesi, aslında kıskanēlık gibi daha derin duygusal tepkilerin de bir yansıması olabilmektedir. Katılımcılar, partnerlerinin sürekli olarak cep telefonu ile meşgul olmalarını, dijital ortamda başkalarıyla iletişim kurma olasılığı ile ilişkilendirebilirler. Bu durum, özellikle dijital iletişim kanallarının genişliği göz önünde bulundurulduğunda, partnerin başka biriyle ilgilenebileceği şüphesini ve dolayısıyla kıskanēlık duygusunu tetikleyebilmektedir. Ligman ve diğerleri (2021)'in ēalıřmasında kıskanēlık ve phubbing eylemleri arasında pozitif bir ilişki olduğu gōr÷lmektedir. Ek olarak, araştırmalar phubbing yapan bir partnerin phubbing yapmayan partnerlerden daha fazla kıskanēlık yaşayabileceğini gōstermektedir (David ve Roberts, 2021).

Bu bulgular cinsiyet farkları üzerinden değerlendirildiğinde partner phubbing davranışına karşı kadınların genellikle aktif veya pasif tepkiler gōsterdiđi gōr÷lmektedir. Kadınlar, phubbing davranışına karşı çoğunlukla sözlü uyarılarla tepki gōstererek, partnerlerinin dikkatini ēekmeye ēalıřarak doğrudan müdahalelere başvurdukları gōr÷lmektedir. Bununla birlikte, araştırma bulguları, kadınların erkeklere kıyasla partnerlerine misilleme yaparak tepki verdiklerini ortaya koymaktadır. Bu tür tepkiler kadınların ilişkilerindeki olumsuz durumları daha fazla önemsediklerini ve bu tür olayları daha yoğun şekilde hatırlayarak ilişkilerine dahil ettiklerini gōstermektedir. Kadınların romantik ilişkilerde meydana gelen olumsuz davranışlar karşısında daha güçlü duygusal tepkiler gōstererek bu durumları uzun süre hatırlayıp ilişkilerine dahil ettikleri literatürde de belirtilmiştir (Honeycutt ve Cantrill, 2001). Öte yandan, erkeklerin bu durum karşısında genellikle daha duygusal tepki gōsterdikleri gōr÷lmektedir. Erkeklerin duygusal tepkilerde bulunma eğiliminde olmaları, onların ilişki dinamiklerinde daha iēsel bir huzursuzluk yaşadığını ancak bu durumu daha az gösterecek şekilde ifade ettiklerini gösterebilir. Martin (2024) tarafından yapılan ēalıřmada, erkeklerin tepkilerini çoğunlukla kendilerine yönlendirdiği ve dışarıya yansıtmak yerine

işsel olarak işledikleri öne sürülmüştür. Ayrıca, erkeklerin bu durumları daha az açıkça ifade etmeleri, ilişkilerindeki duygusal yükü daha az gösterdikleri anlamına gelmektedir.

5.5. Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygu ve Düşüncelere İlişkin Bulguların Tartışılması

Partner phubbing davranışı karşısında gelişen duygu ve düşüncelere ilişkin görüşlerin değerlendirildiği analiz sonucunda iki farklı temaya ulaşılmıştır. “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygular” teması kapsamında dört farklı alt temanın öne çıktığı görülmektedir. Bunlar; zorlayıcı duygular, ilişki odaklı duygular, partner odaklı duygular ve kendi odaklı duygulardır. “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler” teması kapsamında ise üç farklı alt temanın öne çıktığı görülmektedir. Bunlar; ilişki dinamiklerine yönelik düşünceler, partnerin davranışına yönelik düşünceler ve benliğe yönelik düşüncelerdir.

Zorlayıcı duygular alt temasına ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcılar phubbing davranışının kendilerinde öfke, üzüntü, kaygı/endişe, hayal kırıklığı ve bıkkınlık gibi duyguları tetiklediğini ifade etmişlerdir. Özellikle kadın katılımcıların, phubbing karşısında yoğun bir şekilde öfke ve üzüntü hissettiklerini belirtmeleri, bu davranışın kadınlar üzerinde daha belirgin duygusal etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, partnerin sürekli cep telefonu ile ilgilenmesinin ilişkide gerginlik (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b), pişmanlık, kızgınlık (Parmaksız, 2022) üzüntü (Krasnova vd., 2016) ve stres (Rivera vd., 2018) yaratma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Özellikle öfke ve üzüntünün sıkça vurgulanması, bu tür davranışların partnerler arasında ciddi çatışmalara (Halpern ve Katz, 2017; Roberts ve David, 2016) ve duygusal bozukluklara (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Krasnova vd., 2016; Umari vd., 2019) neden olabileceğini göstermektedir. Mevcut araştırmalara göre, phubbing, insanlar arasında kaygı, depresyon ve kişisel refah düzeyi ile pozitif bir ilişkiye sahiptir (Błachnio vd., 2021; Roberts ve David, 2016). Phubbing davranışında bulunan kişi, fiziksel olarak ortamda bulunmasına rağmen, dikkatini akıllı telefonuna yönelttiği için partneriyle olan iletişimi kesilmekte ve zihinsel olarak varlık gösterememektedir. Bu nedenle, phubbing davranışına maruz kalan birey konuşmanın

anlamı ve yakınlığı kayb olduğu için hayal kırıklığına uğramaktadır (Vanden Abeele vd., 2019). Literatüre bakıldığında ise phubbing davranışının hayal kırıklığı ve dışlanma duygularını arttırdığı görülmektedir (Al-Saggaf vd., 2018; David ve Roberts, 2021; Lenhart ve Duggan, 2014; Thomas vd., 2022).

İlişki odaklı duygular alt temasına bakıldığında ise “yalnızlık” ve “rahatsızlık hissetme” ön plana çıkmaktadır. Katılımcılar, partnerlerinin phubbing davranışları karşısında kendilerini yalnız hissettiklerini ve bu davranışların ilişkinin kalitesini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Özellikle kadın katılımcıların, phubbing karşısında erkeklere kıyasla daha yoğun bir yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmüştür. Bu durumun kadınların ilişki içerisinde duygusal bağlara verdiği önemi yansıttığı söylenebilir. Partnerin sürekli telefonla meşgul olması, bireylerin ilişkide duygusal bağ kurma ve paylaşımında bulunma ihtiyaçlarının karşılanmamasına neden olmakta, bu da ilişkide yalnızlık hislerinin artmasına yol açmaktadır. Bu yalnızlık, sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal düzeyde de bir kopukluğa işaret etmektedir. Bu bulgular, literatür ile paralellik göstermektedir. Phubbing davranışına yönelen birey, karşındakileri de olumsuz anlamda etkilemektedir. Phubbing’e maruz kalan bireyler sıkılma ve yalnızlık hislerini deneyimlemektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Yam (2022) tarafından yapılan çalışmada; yalnızlık phubbing davranışını anlamlı şekilde yordamaktadır. Tecdelioğlu (2021)’in yapmış olduğu çalışmada ise bireylerin partner phubbing davranışına maruz kalma durumları arttıkça yaşanan duygusal yalnızlığın da arttığı görülmektedir. Buna ek olarak partnerin sürekli cep telefonu ile ilgilenmesi, ilişkide yalnızlık hissini artırmakla birlikte bu durum, kaliteli zamanın azalmasına ve partnerlerin birbirlerinden duygusal olarak uzaklaşmasına neden olmaktadır.

Partner odaklı duygular alt temasına ilişkin bulgular ise bireylerin partnerlerine yönelik geliştirdikleri öfke, kaygı ve endişe gibi duyguları içermektedir. Bu bulgular, partnerin cep telefonu kullanımının sadece ilişkiyi değil, partnerin güvenilirliğine ve bağlılığına dair kaygıları tetikleyebileceğini göstermektedir. Özellikle öfkenin ön planda olması, bu tür davranışların ilişkide birikmiş duygusal yüklerle çatışmaya dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. Bu öfke, partnerin dikkatsizliğine ve ilişkiye yeterince ilgi göstermemesine karşı bir tepki olarak ortaya çıkmakta, bireylerde partnerlerinin ilişkinin ihtiyaçlarını ihmal

ettiğine dair bir algı yaratmaktadır. Bireylerin buldukları ortamda phubbing davranışına maruz kalmaları, o ortamda bulunma gerekliliklerini sorgulamalarına, değersizlik hissine ve kızgınlık duygusuna yol açmaktadır. Ayrıca, mevcut araştırmalar, akıllı telefon kullanım sıklığının bireylerde düşmanlık (Elhai vd., 2016; Ergün vd., 2020), stres ve kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Karaaziz ve Keskindağ 2015). Bu duygular, partnerler arasındaki iletişimin kesilmesine yol açarak akıllı telefon kullanımıyla ilgili çatışmaları artırmakta (Halpern ve Katz, 2017; Roberts ve David, 2016) ve partnere duyulan güvenin azalmasına neden olmaktadır (Przybylski ve Weinstein, 2013). Bu durum ise yaşam ve ilişki doyumunda azalmaya yol açmaktadır (Misra vd., 2016; Roberts ve David, 2016). Araştırma bulguları cinsiyet bağlamında incelendiğinde, phubbing davranışı karşısında kadınların daha çok partnerlerine yönelik öfke geliştirdiğini, erkeklerin ise partnerlerine yönelik kaygı ve endişe duygularını daha sık deneyimledikleri görülmektedir. Bu farklılık, kadın ve erkeklerin ilişki içindeki beklenti ve hassasiyetlerinin farklılaşmasından kaynaklanabilir şeklinde yorumlanabilir.

Son olarak, kendi odaklı duygular alt teması incelendiğinde, bireylerin phubbing davranışına karşı kendilerini nasıl algıladıklarını ortaya koyduğu görülmektedir. Katılımcılar, partnerlerinin phubbing davranışının, kendilerine önem verilmediği ve ihmal edildikleri duygusunu güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Bu duygular, partner phubbing davranışının bireylerin özgüvenini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, literatür ile benzerlik göstermektedir. Parmaksız (2022)'e göre partner phubbing davranışına maruz kalan birey kendini değersiz, yetersiz ve önemsenmemiş hissetme gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Hales ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada phubbing'in yol açtığı dijital dışlanmanın, konuşmanın ciddi ya da sıradan olmasından bağımsız olarak partner phubbing'ine maruz kalan bireylerde acı ve değersizlik hissi bildirimleriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Özetle bu bulgular, partnerlerin phubbing davranışına karşı verilen tepkilerin duygusal boyutlarını kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu duygular, Beklenti İhlal Teorisi kapsamında ele alındığında beklentilerin karşılanmaması sonucu ortaya çıkabilmektedir. Phubbing, bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir durum yaratmakta ve bu da

genellikle olumsuz duyguların tetiklenmesine yol açabilmektedir. Özellikle kadınların phubbing karşısında daha fazla öfke, üzüntü ve yalnızlık duygusu yaşadıkları bulgusu, kadınların ilişkilerde duygusal bağ kurma ve yakınlık beklentilerinin daha yüksek olduğu ile ilişkilendirilebilir.

“Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler” teması kapsamında yer alan ilişkiye yönelik düşünceler alt teması incelendiğinde, özellikle kadınlar tarafından en sık dile getirilen "partner tarafından önemsenmeme düşüncesi", literatür ile paralellik göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, partner phubbing'in, partner phubbing davranışı gösteren bireyin partnerine ve ilişkisine artık değer vermediğinin bir işareti olarak algılanabileceği görülmektedir (David ve Roberts, 2021; Vanden Abeele, 2020). Partner phubbing davranışına maruz kalan bireyler, ilişkide yeterince önemsenmedikleri ve partnerlerinin kendilerine gereken değeri vermediğine dair olumsuz duygu ve düşünceler içine girebilmektedir (Parmaksız, 2022). Ayrıca partnerin phubbing davranışı, phubbing'e maruz kalan bireyde duygusal bir kopukluk yaratarak (Roberts ve David, 2016) ilişkide güvenin azalmasına neden olmaktadır (Przybylski ve Weinstein, 2013). Özellikle "partnere güvensizlik" kodu, bu duygusal mesafenin, bireylerin partnerlerine olan güvenlerini sarsarak ilişkide belirsizlik ve şüphe yaratmasına sebep olduğunu göstermektedir. Przybylski ve Weinstein (2013)'ün yapmış olduğu çalışmada cep telefonların kişilerarası yakınlık ve güven gelişimini olumsuz yönde etkilediği, ayrıca bireylerin partnerlerinden empati ve anlayış hissetme düzeylerini azalttığı ortaya konulmuştur. Bununla birlikte "partnerin birlikte zaman geçirmek istemediği düşüncesi" bireyin, partner phubbing davranışı nedeniyle ilişkide dışlanma veya yalnızlık hissini deneyimlediğini göstermektedir (Gonzales ve Wu, 2016; David ve Roberts, 2017; Hales vd., 2018; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b, 2016). Afdal ve diğerleri'nin (2019) yapmış olduğu çalışmada, milenyum kuşağının akıllı telefon kullanımına aşina bir nesil olarak phubbing davranışına daha yatkın olduğunu ve bu bireylerin daha yüksek düzeyde yalnızlık hissi yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Cep telefonu kaynaklı sosyal bir dışlanma biçimi olan phubbing davranışı (Gonzales ve Wu, 2016; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b; Hales vd., 2018), phubbing'e maruz kalan birey tarafından dışlanma veya dijital dışlanma olarak da tanımlanabilmektedir (Gonzales ve Wu, 2016). Bu dijital dışlanmaya neden olan phubbing, bireyin sosyal aidiyet hissine

zarar vererek (Parmaksız, 2022) partnerler arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkilemektedir (Roberts ve David, 2016).

Araştırma bulguları incelendiğinde partner phubbing davranışının kadınlarda, partnerlerine yönelik düşünceler geliştirmelerine yol açtığı görülmektedir. Partnerin davranışına yönelik düşünceler alt teması bağlamında, bazı katılımcılar partnerlerinin phubbing davranışını bağımlılık düzeyinde gördüklerini belirtmişlerdir. "Partnerin bağımlı olduğu düşüncesi", partner phubbing davranışının, bireylerin partnerlerini dijital dünyaya bağımlı olarak algılamalarına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bu düşünce, partnerin cep telefonu ile olan ilişkisinin aşırıya kaçtığı ve günlük yaşantıyı olumsuz etkilediği algısını güçlendirmektedir. Phubbing davranışının belirleyicilerini ele alan çalışmalar, phubbing ile cep telefonu, internet, sosyal medya ve kısa mesaj sistemleri (SMS) bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki tespit ederek bu davranışı bağımlılığın özellikleriyle ilişkilendirmekte ve akıllı telefon bağımlılığının olası bir göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır (Roberts vd., 2014, 2015; Karadağ vd., 2015; Yam ve İlhan, 2020). Toker ve Tuncay (2020)'nin ortaya koyduğu phubber-phubbee modelinde, yüksek düzeyde akıllı telefon kullanımının phubber (partner phubbing davranışı gösteren kişi) olma ile pozitif ilişki gösterdiği, daha düşük düzeydeki kullanımın ise phubbee (partner phubbing davranışına maruz kalan birey) olma eğilimini desteklediği belirtilmektedir. Al-Saggaf ve O'Donnell (2019) tarafından yapılan çalışmada da phubbing davranışının sosyal medya, kısa mesaj sistemleri (SMS) ve internet gibi teknolojik bağımlılıklarla ilişkili olduğu görülmektedir. Partnerlerin phubbing davranışını bağımlılık düzeyinde görmelerinin ardında çeşitli nedenler yatabilmektedir. Akıllı telefon kullanımı, dopamin salınımını tetikleyen ödül mekanizmasıyla bireylerde kısa süreli haz yaratmakta ve bu da davranışın tekrarlanmasına yol açmaktadır (Karadağ vd., 2016). Ayrıca, dijital dünyada bir şeyleri kaçırma korkusu (FOMO) ve sosyal onay ihtiyacı, bireylerin telefonlarına daha fazla yönelmelerine neden olabilmektedir. Bazı bireyler ise stres, sosyal anksiyete veya ilişkilerdeki çatışmalardan kaçış stratejisi olarak akıllı telefonlarına başvurabilmektedir. Bu faktörler bir araya geldiğinde, phubbing davranışının bağımlılık benzeri bir döngü oluşturduğu söylenebilir.

Diğer yandan, “Zamanını verimli kullanmalı düşüncesi”, katılımcıların partnerlerinin cep telefonu kullanımını zamanın boşa harcanması olarak değerlendirdiğini ve bu sürelerin daha anlamlı ve verimli şekilde kullanılabileceğini düşündüklerini ortaya koymaktadır. Romantik bir partnerle zaman geçirmek, bir ilişkinin refahı için son derece önemlidir ve phubbing, partnerlerin birlikte geçirebilecekleri kaliteli zaman miktarını doğrudan etkilemektedir (Haigh, 2021). Araştırmalar, phubbing davranışının güveni ve anlamlı etkileşimleri zayıflattığını ortaya koymaktadır (Roberts ve David, 2017; Thabassum, 2021; Knausenberger vd., 2022).

Son olarak, benliğe yönelik düşünceler başlığı altında yer alan "Sıkıcı olabilirim düşüncesi" düşüncesi, partner phubbing davranışının bireylerde öz-değer duygusunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu algı, bireylerin partnerlerinin dikkatini çekemediklerine inanmalarına, kendilerini yetersiz bulmalarına ve ilişkide kendilerine atfettikleri değeri sorgulamalarına yol açmaktadır. Bu tür olumsuz düşünceler, ilişki doyumunu azaltan, bireyin özsaygısını ve öz algısını zedeleyen bir etken olarak değerlendirilmektedir; bu durum ise önceki araştırma bulgularıyla uyum göstermektedir. (Ergün vd., 2020; Holte ve Ferraro, 2021; Parmaksız, 2022).

5.6. Partner Phubbing Davranışının İlişkiye Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Partner phubbing davranışının romantik ilişkiye etkisi genel olarak değerlendirildiğinde, “Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Olumsuz Etkisi” teması kapsamında belirlenen “iletişimsel sorunlar”, “duygusal ve psikolojik bozulma” ve “paylaşım eksikliği” alt temaları, partner phubbing davranışının romantik ilişkilere geniş bir yelpazede etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu etkiler, partnerlerin iletişimde kopukluk yaratırken duygusal olarak ilişkiyi zedelemekte, çiftlerin kaliteli zaman paylaşımını sınırlamakta ve ilişkilerde anlamlı bir yakınlık eksikliği oluşturmaktadır.

İletişim alt teması "iletişim kopukluğu" ve "tartışma" kodları üzerinden incelendiğinde, partner phubbing davranışının ilişkilerde karşılıklı iletişimi zayıflatarak bir mesafe oluşturduğu gözlenmektedir. "iletişim kopukluğu" kodunun yüksek sayıda katılımcı

tarafından belirtilmiş olması (n=7), bu davranışın iletişim üzerinde sürekli bir engelleyici faktör olarak algılandığını göstermektedir. Phubbing davranışının samimi iletişimin azalmasına neden olarak çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığı literatür ile de desteklenmektedir (Vanden Abeele vd., 2019; Wang vd., 2021). Bu olumsuz etkiler sonucunda partner phubbing, çiftler arasındaki ilişkilere zarar vererek (Guazzini vd., 2019; Vanden Abeele vd., 2019) algılanan iletişim kalitesini düşürmekte (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b) ve ilişki yakınlığı zayıflatmaktadır (Przybylski ve Weinstein, 2013). Bu olumsuzlukların başlıca nedeni, yüz yüze iletişimin daha düşük kalitede gerçekleşmesidir (Misra vd., 2016). Partner phubbing davranışının çiftler arasındaki diyalogları bölmesi, ilişkideki karşılıklı anlamayı ve empatiyi baltalamaktadır. Misra ve diğerleri (2016)'a göre yüz yüze etkileşimler esnasında akıllı telefonun varlığı, konuşma partnerine gösterilen empatik ilgi ve yakınlık algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum ise partnerler arasında tartışmalara yol açabilmektedir. "Tartışma" kodunun da iletişim alt temasında yer alması, phubbing davranışının ilişkide negatif bir iletişim döngüsünü tetikleyebileceğini ve bireyler arasındaki çatışmaları artırabileceğini göstermektedir.

Duygusal ve psikolojik bozulma alt teması, partner phubbing davranışının bireyler üzerindeki duygusal etkisini yansıtmaktadır. "Olumsuz etki" kodunun yüksek sayıda katılımcı tarafından dile getirilmesi (n=6), partner phubbing davranışının bireylerde olumsuz psikolojik ve duygusal bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Bu durum çatışmaların artması, partnerine yönelik güvenin sarsılması ve phubbing yapan kişiye duyulan saygının azalması gibi çeşitli duygusal bozulmalara yol açarak bireyin psikolojik refahının olumsuz etkilenmesine ve ilişki doyumunun düşmesine neden olabilmektedir (Roberts ve David, 2016). Mevcut araştırmalar, phubbing davranışının önemli duygusal, bilişsel ve davranışsal bozukluklara yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019; Umari vd., 2019). McDaniel ve Coyne (2016)'nın çiftler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, 143 kadından oluşan bir örneklemin %70'inden fazlası, akıllı telefonların partnerleriyle olan etkileşimlerini olumsuz yönde etkilediğini bildirmiştir.

Paylaşım eksikliği alt teması, partner phubbing davranışının ilişkide birlikte geçirilen anlamlı ve kaliteli zamanın azalmasına neden olduğunu göstermektedir. "Birlikte vakit

geçirememek" kodunun ön plana çıkması (n=5), partnerlerin ilişkide dijital ortam dışında birbirlerine vakit ayırmakta zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, ilişki içerisindeki paylaşım ve bağlılık duygusunun azalmasına yol açabilmektedir. Çiftler, birlikte buldukları anlarda kendilerini birbirlerine bağlı hissetmektedirler. Ancak, bu bağı zayıflatan veya göz ardı eden faktörler ise ilişkiye önemli ölçüde zarar verebilmektedir (Parmaksız, 2022). Cep telefonların varlığı algılanan yakınlığı, bağlantıyı ve konuşma kalitesini zayıflatabilmektedir (Przybylski ve Weinstein, 2013). Kadylak ve diğerleri'nin (2018) gerçekleştirdiği araştırmada, yüz yüze etkileşimler esnasında cep telefonu kullanımının, birliktelik duygularını engelleyebilecek potansiyel bir dikkatsizlik göstergesi olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir. Bu durum ise çiftler arasında bağ, güven ve şefkat kurulmasına yönelik potansiyel bir tehdit oluşturabilmektedir (Aagaard, 2016; Afdal vd., 2019; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019).

“Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi” teması altında elde edilen bulgular, partner phubbing davranışının bireyde duygusal, motivasyonel ve bilişsel anlamda birtakım olumsuzluklara yol açtığını göstermektedir. Duygusal etkiler alt temasında yer alan “rahatsız hissetme” kodu, partner phubbing davranışının bireyde huzursuzluk yaratarak olumsuz bir duygusal etki oluşturduğunu vurgulamaktadır. Phubbing davranışını gerçekleştiren birey, sosyal etkileşim esnasında dikkatini akıllı telefon üzerindeki faaliyetlere yönlendirdiğinde, phubbing davranışına maruz kalan kişide bir uyarılma durumu yaratarak (Vanden Abeele, 2020) olumsuz duygular hissetmesine yol açabilmektedir. Ayrıca phubbing davranışının neden olduğu zaman kaybı ve yakın ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri, bireyde huzursuzluk hissinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Parmaksız, 2022).

İlişkiye yönelik motivasyon alt temasında yer alan “isteksizlik” kodu, partner phubbing davranışının ilişki içinde ortak aktivitelerde bulunma arzusunu zayıflattığını ortaya koymaktadır. Ayrıca bu bulgu, bireyin partneriyle geçirdiği zamana olan ilgisini kaybettiğini ve partnerine duyduğu yakınlık algısına yönelik motivasyonunun azaldığını göstermektedir. Teknoloji kullanımının çiftlerde huzursuzluk yaratması, birlikte geçirilen zamanın azalmasına, duygusal destek yetersizliğine ve yakınlık duygusunun zayıflamasına neden olmaktadır (Krasnova vd., 2016; McDaniel ve Coyne, 2016).

Bilişsel etkiler alt temasında yer alan “kendini sorgulama” kodu ise partner phubbing davranışının bireyin kendine dönük düşünceler geliştirmesine neden olduğunu ortaya koymaktadır. Kendini sorgulama hali, bireyin bulunduğu ortamda varlığını anlamlandırmakta zorlanması ve genel bir değersizlik hissi yaşaması gibi olumsuz bilişsel süreçleri tetikleyebilmektedir. Phubbing davranışına maruz kalmak, daha çok göz ardı edilme deneyimiyle özdeşleşmektedir. Birey göz ardı edildiğinde, bulunduğu ortamda varlığını anlamlandırmakta zorlanır ve anlamlı bir varoluşa sahip olma hissi tehlikeye girebilmektedir. Bu durumda birey, sosyal ve duygusal olarak tatmin olamamanın getirdiği bir boşluk yaşamaktadır. Aynı zamanda, bireyin çevresindeki kişiler tarafından görmezden gelinmesi, bulunduğu ortamda varlığını sorgulamasına, değersizlik ve kendini suçlama (Elhai vd., 2019) gibi duygulara kapılmasına yol açmaktadır (Parmaksız, 2020). Bu bağlamda, partner phubbing davranışı bireyin yalnızca ilişkisi ile ilgili değil, aynı zamanda kendi benlik algısı üzerinde de olumsuz etkiler oluşturarak, bireyi sürekli bir içsel çatışmaya sürüklemektedir. Bu durum ise phubbing davranışının yol açtığı çatışma ve duygusal boşluğun ilişki doyumunu azaltarak ilişkiye zarar verdiğini göstermektedir (Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016).

“Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi” teması altında elde edilen bulgular, cinsiyet açısından farklı etkiler ortaya koymaktadır. Erkekler, partnerlerinin phubbing davranışına karşı genellikle huzursuzluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Erkeklerin bu tür durumlara tepkilerini genellikle içe yönelttiği ve dışa vurmak yerine içsel olarak işledikleri görülmektedir (Martin, 2024). Kadınlar açısından ise partner phubbing davranışının, romantik ilişkilerdeki duygusal bağlarını ve ortak aktivitelerde bulunma arzularını olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Kadınların romantik ilişkilerindeki duygusal yoğunluğunun, duygu ve düşünce paylaşımına verdikleri önemin ve partnerleriyle kaliteli zaman geçirme isteklerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Alakuş, 2020).

5.7. Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Partner phubbing davranışının ilişki doyumuna etkisi genel olarak incelendiğinde, 15 katılımcının tamamı, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ve azalttığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu doğrudan tehdit eden önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmalar da phubbing davranışının ilişki doyumuyla negatif ilişkili olduğuna dair tutarlı kanıtlar sunmaktadır (Krasnova, vd., 2016; McDaniel ve Coyne, 2016; Roberts ve David, 2016; Halpern ve Katz, 2017; Wang vd., 2017; McDaniel ve Drouin, 2019; McDaniel vd., 2020; Beukeboom ve Pollmann, 2021; David ve Roberts, 2021; Thomas vd., 2022). Araştırma kapsamında partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan unsurları incelendiğinde ise “iletişim ve etkileşim eksikliği” ve “duygusal durum” olmak üzere iki alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyen çeşitli faktörlerine ışık tutmaktadır.

Katılımcılar, partner phubbing davranışının iletişim ve etkileşim eksikliğine yol açarak ilişki doyumunu azalttığını ifade etmişlerdir. İletişim ve etkileşim eksikliği alt temasında yer alan “paylaşım eksikliği”, “kalitesiz iletişim” ve “akıştan kopma” kodları partnerlerin aralarındaki doğal etkileşimin yerini yüzeysel ve kopuk bir iletişime bıraktığını ortaya koymaktadır. Çiftler arasında derinlemesine bir bağın kurulamaması (Aagaard, 2016; Afdal vd., 2019; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019), anlamlı etkileşimin (Roberts ve David, 2017; Thabassum, 2021; Knausenberger vd., 2022) ve iletişim kalitesini olumsuz yönde etkilenmesi (Miller-Ott ve Kelly, 2015a; Roberts ve David, 2016; Kelly vd., 2017; Vanden Abeele vd., 2019) ilişki doyumunun azalmasına yol açmaktadır. Etkili iletişim için hem sözlü hem de sözsüz ipuçları önemli bir rol oynamaktadır (Nazir, 2020). Ancak, phubbing davranışını gerçekleştiren bireylerin akıllı telefonlarına odaklanmaları, partnerleriyle olan sohbetlerinde sözsüz ipuçlarını algılamalarını zorlaştırmakta ve iletilen mesajın önemli bir kısmını kaçırmalarına yol açmaktadır (Nazir ve Pişkin, 2016). Bu durum ise iletişim noktasında beklentileri karşılamayarak ilişki içerisinde olumsuzluklara yol açmakta ve ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Kelly vd., 2017). Bu duruma farklı bir noktadan

yaklaşan Yer Değiştirme Teorisi ise bireyin akıllı telefonuyla geçirdiği zamanın partneriyle anlamlı etkileşimlerin yerini aldığını ileri sürmektedir. Akıllı telefon phubbing davranışı gösteren bireyin dikkatini dağıttıkça, partnerler arasındaki etkileşim ve ilişki daha az tatmin edici hale gelmektedir (Roberts ve David, 2016; Wang vd., 2017; Al-Saggaf vd., 2018; Wang vd., 2019).

Duygusal durum alt temasında ise, partner phubbing davranışının katılımcılarda “partnere yönelik ilgisizlik”, “gerginlik” ve “mod düşüklüğü” gibi duygusal sorunları tetiklediği görülmektedir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2018b)’e göre phubbing davranışı bireylerin temel sosyal gereksinimlerini tehdit ederek olumsuz duygusal deneyimlerin yaşanmasına neden olmaktadır. Phubbing davranışı, partnerin yalnızca iletişimsel ve etkileşimsel eksikliğini değil, aynı zamanda duygusal varlığının da eksik hissedilmesine neden olmaktadır. Araştırmalara göre teknoloji kullanımı çiftler arasında rahatsızlık yarattığında birlikte geçirilen zamanın azalması, akıllı telefon kullanımı konusunda çatışmaların ortaya çıkması, duygusal desteğin yetersiz hissedilmesi ve yakınlık duygusunun azalması gibi sorunlara yol açmaktadır (Krasnova vd., 2016; McDaniel ve Coyne, 2016). Bireylerin partner phubbing davranışına maruz kalma durumları arttıkça yaşanan duygusal dengesizlik (Roberts vd., 2015) ve duygusal yalnızlık artmakta (Tecdelioglu, 2021), algılanan partner yakınlığı azalmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; McDaniel ve Coyne, 2016). Buna ek olarak ise partnerlerin birbirlerinden duygusal olarak uzaklaşmasına neden olmaktadır (Tecdelioglu, 2021). Sonuç olarak, phubbing hakkındaki bu karışık duygular genellikle ilişki doyumunda azalmaya yol açmakta ve partnerlerin kişisel refahını etkilemektedir (Thomas vd., 2022).

Mevcut çalışmada partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan unsurları, cinsiyet bağlamında ele alındığında, kadınların ve erkeklerin bu davranıştan farklı şekillerde etkilendiği görülmektedir. Her iki cinsiyet de partner phubbing davranışının iletişim eksikliğine yol açtığını ve bu durumun ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Ancak, kadınlar daha çok paylaşım eksikliği gibi ilişki içindeki temel iletişim ve etkileşim ihtiyaçlarının karşılanmamasından yakınırken, erkekler bu davranışın tetiklediği duygusal durumlara (örneğin, gerginlik, mod düşüklüğü ve isteksizlik) odaklanmışlardır. Kadınların

paylaşım eksikliğinden yakınması, onların ilişki içinde anlamlı bir bağ kurma ve duygusal yakınlık oluşturma beklentilerinin ön planda olmasından kaynaklanabilir. Alakuş (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların romantik ilişkilerinde paylaşımına daha fazla önem verdikleri ve partnerleriyle kaliteli zaman geçirme arzularının erkeklere oranla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda, phubbing davranışı, kadınların bu beklentilerini ihlal ederek ilişki doyumunu düşürmektedir. Erkeklerin phubbing davranışına verdikleri tepkinin daha çok duygusal durumlardan etkilenmesi ise erkeklerin içsel süreçlere yönelme eğilimleriyle ilişkilendirilebilir. Martin (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerin duygusal tepkilerini dışa vurmak yerine içsel olarak işledikleri ve bu durumun onları ilişki içinde daha huzursuz hale getirdiği belirtilmiştir. Erkekler için phubbing davranışı, gerginlik ve mod düşüklüğü gibi hislerin artmasına yol açarak ilişkideki bağlılık ve motivasyonu olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan etkileri cinsiyete özgü farklılıklar göstermektedir.

Partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan unsurları, beklenti ihlalleri teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, çiftlerin ilişki içinde sahip oldukları temel iletişim ve etkileşim beklentilerinin karşılanmadığını ortaya koymaktadır. Romantik ilişkilerde ise çiftler partnerleri hakkında sahip oldukları bilgilerine, gözlemlerine ve ilişki geçmişlerine dayanarak partnerlerine ve ilişkilerine yönelik belirli beklentiler geliştirebilmektedir (Burgoon ve Hale, 1988). Beklenti İhlali Teorisine göre bireyler iletişim kurarken partnerlerinin etkileşime aktif olarak katılmasını beklemektedir, ancak partnerin phubbing davranışları, bu beklentileri ihlal ederek ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Katılımcılar tarafından ifade edilen “paylaşım eksikliği,” “kalitesiz iletişim,” ve “akıştan kopma” gibi kodlar, bireylerin partnerlerinden bekledikleri anlamlı ve kesintisiz iletişim ihtiyacının karşılanmadığını göstermektedir. Bu ihlaller, bireylerde ilişkinin temel iletişim unsurlarının zarar gördüğü algısını oluşturarak, ilişkinin doyum düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin, bireyler bir konuşma veya aktivite sırasında partnerlerinden tam katılım beklerken, partnerin cep telefonu kullanımı bu beklentiyi ihlal ederek duygusal kopukluk ve tatminsizlik yaratıyor olabilir.

Duygusal durum alt temasında ifade edilen “partnere yönelik ilgisizlik,” “gerginlik,” ve “mod düşüklüğü” gibi sorunlar da, partnerin davranışlarının duygusal düzeydeki beklentilere karşılık vermediği algısını ortaya koymaktadır. Partnerin phubbing davranışı, bireyin partnerine yönelik ilgisinin azalmasına ve kendisini değersiz hissetmesine yol açabilmektedir. Bu durum, ilişkiye yönelik bağlılık ve güven düzeyinin düşmesine sebep olarak ilişki doyumunu daha da azaltabilmektedir. Beklenti ihlalleri teorisine göre bireyler romantik ilişkilerinde yakınlık ile dikkat sağlayabilmek için birbirlerine güvenmektedir (White, 2008). Sonuç olarak, partner phubbing davranışının iletişim, etkileşim ve duygusal bağ üzerindeki olumsuz etkileri, bireylerin ilişki içerisindeki beklentilerinin ihlal edilmesine dayanan bir süreçle ilişkilendirilebilir. Beklenti ihlallerine bağlı olarak ortaya çıkan bu olumsuz etkiler, ilişki doyumu üzerinde ciddi bir tehdit oluşturmaktadır.

5.8. Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Phubbing’in ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu davranışla başa çıkmanın önemi daha da belirgin hale gelmektedir. İlişki doyumunu artırmak ve sağlıklı bir iletişim ortamı sağlamak adına, partner phubbing ile baş etme stratejilerinin geliştirilmesi kritik bir öneme sahiptir. Bu amaçla katılımcıların partner phubbing davranışı ile baş etme yöntemlerine ilişkin görüşleri analiz edildiğinde iki farklı alt temaya ulaşılmıştır. Bunlar; cep telefonu kullanım kontrolü ve ilişkiyi güçlendirme stratejileridir. Bu iki alt tema, phubbing’in ilişkiye olan olumsuz etkilerini azaltma ve ilişkiyi güçlendirme yönünde farklı yaklaşımlar sunmaktadır.

Cep telefonu kullanım kontrolü alt teması kapsamında, katılımcıların partner phubbing davranışını sınırlandırmak amacıyla cep telefonu kullanımını kontrol etme girişimlerinde buldukları görülmektedir. Bu alt temada “telefon kısıtlaması” (n=8), phubbing davranışı karşısında yüz yüze iletişimin artırılmasına yönelik en yaygın başvurulan strateji olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların, cep telefonu kullanımını sınırlandırma yönündeki bu tercihlerinin, phubbing davranışı üzerinde irade gösterme ve öz kontrol sağlama çabalarını yansıttığı görülmektedir. Bu durum, partnerlerin phubbing karşısında hem kontrol kapasitelerini artırma hem de ilişki içi etkileşimi kaliteli hale getirme isteklerine işaret

etmektedir. Davey ve diğeri (2018)'in çalışmasına göre, cep telefonuna duyulan yoğun ihtiyaç ve telefonsuz kalma kaygısı, phubbing davranışının güçlü bir yordayıcısı olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, irade ve internet bağımlılığının phubbing üzerinde belirleyici bir etkisinin olduğunu görülmektedir. Bu nedenle, phubbing davranışını azaltmak için bireylerin öz kontrol sağlamaları önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Çünkü öz kontrol becerisi, bireylerin istenmeyen davranışlardan kaçınmalarına duygu, düşünce, davranışlarını daha etkin bir şekilde yönetmelerine imkân tanımaktadır. Bu beceriye yüksek derecede sahip olan bireyler, daha az davranış sorunları sergilemekte, daha sağlıklı kişilerarası ilişkilere ve becerilere sahip olmaktadır (Tangney vd., 2004). Öz kontrol ile phubbing davranışı arasındaki ilişkiye bakıldığında, aralarında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Purwar, 2023). Bu bağlamda, phubbing davranışını azaltmaya yönelik önlemler arasında bireyin cep telefonu kullanımını kısıtlayarak öz kontrolünü güçlendirmesi önemli bir yere sahiptir.

Bununla birlikte "sosyal medya detoksu" (n=1) ve "bildirimleri kapatma/sessize alma" (n=1) yöntemleri, çiftlerin sosyal medya ve bildirimlere olan bağımlılığını azaltarak ilişkide daha fazla kaliteli zaman geçirmeyi hedeflediklerini göstermektedir şeklinde yorumlanabilir. Mevcut çalışmada katılımcılar partnerlerinin cep telefonu kullanım amaçları arasında sosyal medyanın önemli bir etken olduğunu bildirmişlerdir. Bu bilgi dikkate alındığında partner phubbing davranışı gösterilmesinin üzerinde sosyal medyanın bir rolü olduğu düşünülebilir. Bu bulgu alanyazındaki çeşitli çalışmalarla desteklenebilir. Karadağ ve diğeri (2015) tarafından yapılan çalışmada, phubbing davranışını en çok etkileyen unsurların cep telefonu kullanımı, kısa mesajlaşma, sosyal medya ve internet bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Phubbing davranışı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar, bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Guazzini vd., 2019; Verma vd., 2019; Benvenuti vd., 2020; Dikmen, 2021; Kaya, 2021; Xu vd., 2022).

Son olarak, "sözlü uyarı" (n=1), partnerin dikkatini cep telefonundan yeniden ilişkiye yönlendirmesi amacıyla başvurulan tek taraflı bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, partnerlerden sadece birisinin cep telefonu kullanımını azaltma veya belirli sınırlar koyma

yoluyla phubbing davranışını değiştirmeye yönelik sözlü bir çabasının olduğunu göstermektedir. Bir partnerin cep telefonu kullanımını sınırlama çabalarına karşı diğer partnerin duyarsız kalması veya sorumluluk almaması ilişkide dengesizlik oluşturabilir ve bu durum, phubbing gibi olumsuz davranışların önlenmesini zorlaştırabilir. Modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelen cep telefonu, hayatımızdan tamamen çıkarılması mümkün görülmemektedir. Ancak, bu teknolojinin doğru ve sağlıklı bir şekilde kullanılması konusunda herkesin sorumluluk alması büyük önem taşımaktadır (Parmaksız, 2022). Bu bağlamda, her iki partnerin de phubbing davranışına yönelik bilinçli ve sağlıklı bir yaklaşım benimsemesi, ilişkinin duygusal sağlığı ve iletişimin sürekliliği için önemli görülmektedir.

İlişkiyi güçlendirme stratejileri alt teması incelendiğinde ise katılımcılar, phubbing'in olumsuz etkisini azaltmak için cep telefonundan uzaklaşarak ilişkilerine yatırım yapma yoluna gitmektedir. Bu alt tema kapsamında yer alan “başka aktivitelere yönelme” (n=5), “kitap okuma” (n=2), “oyun oynama” (n=2) ve “yürüyüş yapma” (n=1) yöntemleri çiftlerin dijital odaklı etkileşimlerden uzaklaşıp kaliteli zaman geçirme amacı taşıdıklarını göstermektedir. Bununla birlikte çiftler cep telefonundan bağımsız bireysel veya ortak aktivitelere yönelerek ilişkilerini güçlendirmeye çalışmaktadır. Phubbing, yalnızlık, mutsuzluk ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkili olduğundan, bireylerin sosyal yaşam kalitesini ve etkileşim süresini artırmaya yönelik aktivitelerle meşgul olması ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu tür faaliyetlerin, cep telefonuna olan ilgiyi azaltarak çiftleri phubbing davranışından uzaklaştırabileceği düşünülmektedir (Parmaksız, 2020). Bu sebeple bireysel veya ortak aktiviteler partnerler arasında bağ kurma, paylaşım sağlama ve birbirlerine olan ilgiyi canlı tutma açısından önemli görülmektedir. Çiftlerin beraber gerçekleştirdikleri deneyim ve aktiviteler, ilişkilerinin derinliğini ve niteliğini yansıtan önemli göstergeler arasında yer almaktadır. Bu aktiviteler; birlikte vakit geçirme biçiminden, ortak olarak kaçınılan alışkanlıklara kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Romantik ilişkilerde partnerler arasındaki yakınlık arttıkça, paylaşılan aktivitelerin sayısında ve çeşitliliğinde genellikle bir artış gözlemlenmektedir. Ortak etkinlikler, romantik bağı güçlendiren temel unsur arasında öne çıkmaktadır. Birlikte geçirilen kaliteli zaman kadar, zorluklar karşısında birlikte başa çıkma yetisi de ilişkinin uyumunu ve sağlamlığını ortaya koyan kritik etmenler arasındadır. Romantik ilişkilerde

partnerlerin karşılaştıkları sorunlar ve farklılıklar karşısında verdikleri tepkiler, ilişkinin sağlığını belirleyen önemli faktörlerden biridir. Uyumlu bir şekilde çözüm geliştirme, birlikte geçirilen kaliteli zaman (Edwards vd., 2023) ve olumlu bir yaklaşım, ilişki doyumuna önemli katkılarda bulunmaktadır (Cramer, 2006).

İlişkiyi güçlendirme stratejileri cinsiyet bağlamında incelendiğinde, araştırma bulguları kadınların erkeklere kıyasla ilişkilerine daha fazla yatırım yapma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar, kadınların ilişkilerine yönelik daha aktif bir rol üstlendiklerini ve bu bağlamda erkeklere oranla daha fazla çaba sarf ettiklerini ortaya koymaktadır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998; Fitzpatrick ve Sollie, 1999;). Bu durum, kadınların ilişkilerini güçlendirme süreçlerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölüm, üç ana kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda araştırma sonuçlarına yer verilmektedir. İkinci kısımda, bu bulgulardan yola çıkarak araştırmanın teorik ve uygulamaya yönelik katkıları sunulmaktadır. Son olarak, üçüncü kısımda, gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler ve yönlendirmeler yer almaktadır.

6.1. Sonuç

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar detaylı bir şekilde ele alınmaktadır.

Bu araştırmada partner phubbing davranışının romantik ilişkiye ve ilişki doyumuna olan etkisi katılımcıların kişisel deneyimleri temel alınarak incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda 13 farklı temaya ulaşılmıştır. Bunlar; “Partnerin Cep Telefonu Kullanım Alışkanlığı/Rutini”, “Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Olumsuz Etkisi”, “Cep Telefonu Kullanım Sıklığı ve Süresinin İlişkiye Kısmi Etkisi”, “Ortak Zaman ve Etkileşim Anlarındaki Örnek Durumlar”, “Partner Phubbing Davranışına Verilen Tepkiler”, “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Duygular”, “Partner Phubbing Davranışı Karşısında Gelişen Düşünceler”, “Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Olumsuz Etkisi”, “Partner Phubbing Davranışının Kişi Üzerinde Etkisi”, “Partner Phubbing Davranışının İlişkiler Üzerinde Nötr Etkisi”, “Partner Phubbing Davranışının İlişki Doyumunu Azaltma Nedenleri”, “Partner phubbing Davranışı için Önlemler/Kurallar” ve “Partner Phubbing ile Baş Etme Yöntemleri”dir. Bu temalar, bulgular bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Bu araştırma, cep telefonu kullanımının romantik ilişkilerde yaygın bir pratik haline geldiğini ve bu alışkanlığın ilişkideki iletişim ve etkileşim dinamiklerini çeşitli şekillerde olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, bireylerin cep telefonu kullanım alışkanlıklarının özellikle boş zamanlarında belirginleştiğini ve bu kullanımın sosyal ya da fiziksel etkileşimin bulunmadığı zaman dilimlerinde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Cep telefonu, bireyler için zihinsel ve duygusal düzenleme işlevi

görebilmekte; dikkat dağınıklığı, bıkkınlık veya ortamdan kopma isteği gibi durumlarla başa çıkmak amacıyla psikolojik bir rahatlama aracı olarak kullanılabilir. Ancak bu durum çiftlerin birlikte geçirdiği kaliteli zamanı azaltarak ilişkinin duygusal bağını zayıflatma ve çiftler arasındaki yakınlığı olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir.

Araştırma bulguları, bireylerin cep telefonu kullanımının yalnızca boş zamanlarla sınırlı kalmadığını, özellikle "güne başlarken" ve "gece uykusundan önce" gibi iş veya okul dışındaki zaman dilimlerinde yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Sabah saatlerinde sosyal medya, haberler veya iş mesajlarına erişim sağlama eğilimi, bireylerin hem güne hazırlanma sürecinde bilgiye ulaşma hem de başkalarının deneyimlerinden haberdar olma gereksinimlerini karşılamaya yönelik bir strateji olarak değerlendirilebilir. Gece saatlerinde ise bu davranışın, günün stresinden uzaklaşma ve kaçırılmış içeriklere erişme amacı taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, cep telefonu kullanımının yalnızca bir iletişim ya da eğlence aracı değil, aynı zamanda çağdaş yaşamın yoğun stresine karşı bir başa çıkma mekanizması ve bilgiye erişim aracı olarak işlev gördüğü söylenebilir. Ancak bu eğilim, bireylerin mevcut sosyal etkileşimlerinden uzaklaşmalarına, fiziksel çevrelerine dikkatlerini verememelerine ve özellikle romantik ilişkilerde iletişim kopukluklarına neden olabilmektedir.

Araştırma bulguları, bireylerin hangi dürtülerle cep telefonu kullanımına yöneldiğini ve bu davranışın altında yatan dinamikleri ortaya koymaktadır. Özellikle phubbing davranışı bağlamında, dikkat dağınıklığı, monotonluk hissi ve ortamdan sıkılma gibi nedenlerin, bireylerin anda kalamama sorununu derinleştirerek akıllı telefon kullanımını tetiklediği düşünülmektedir. Bununla birlikte partnerin cep telefonuna odaklanmasının, bireylerde dışlanmışlık ve ihmal edilmişlik hissini tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar, partnerlerinin cep telefonlarına fazla zaman ayırmalarının kendilerinde stres ve öfke gibi olumsuz duygulara neden olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulguları, kadınların bu duruma ilişkin iletişimsel boyutlara erkeklere kıyasla daha fazla vurgu yaptığını ortaya koymaktadır. Kadın katılımcılar, cep telefonu kullanımının ilişkideki iletişim üzerindeki etkilerini değerlendirme konusunda daha detaylı ve eleştirel bir yaklaşım sergileyerek, bu davranışın iletişimsel sonuçlarına daha fazla dikkat çekmişlerdir.

Araştırma bulguları, partnerin cep telefonu ile meşgul olmasının iletişim sürekliliğini kesintiye uğratarak ilişkide iletişim kopukluklarına neden olduğunu ve bu durumun çiftler arasındaki etkileşimin kalitesini düşürdüğünü açıkça ortaya koymaktadır. Bu durum yüz yüze iletişimde karşılıklı ilgi ve dikkatin azalmasına neden olarak, konuşma sırasında beklenen sosyal tepkilerin eksik kalmasına neden olabilmektedir. Beklenen sosyal tepkilerin eksikliği, aslında partnerlerin birbirlerinden ilişki bağlamında temel düzeyde beklentiler taşıdığını göstermektedir. Partnerin cep telefonuna yönelmesi, diğer partnerin göz teması, anlatılanlara odaklanma veya zamanında tepki verme gibi beklentilerinin ihlal edilmesine yol açabilmektedir. Bu ihlaller, partnerin kendisini önemsiz ya da dışlanmış hissetmesine neden olarak, ilişkide hayal kırıklığı ve memnuniyetsizlik yaratabilmektedir. Beklenti ihlallerinin tekrar etmesi, uzun vadede güven, bağlılık ve tatmin gibi ilişki dinamiklerini zayıflatabilmektedir.

Araştırma bulguları, partner phubbing davranışının hem gündelik hem de planlı aktivitelerde esnasında sıklıkla görüldüğünü ortaya koymaktadır. Phubbing, özellikle sohbet sırasında dikkat dağılmasına ve iletişim kalitesinin düşmesine yol açarken, planlı etkinliklerde de dikkat dağıtıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte araştırma bulguları planlı aktivitelerde erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla phubbing davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları, partner phubbing davranışına karşı bireylerin farklı tepkiler (aktif, pasif ve duygusal) verdiğini ortaya koymaktadır. Aktif tepkiler gösteren bireylerin bu davranışı bir sorun olarak gördüğünü ve ilişkideki problemleri açıkça ifade ederek çözmeye yönelik bir eğilim taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu, bireylerin ilişkilerde açık iletişime önem verdiklerini ve partnerlerinin bu davranışını değiştirme arzusunda olduklarını göstermektedir. Bunun yanında, daha az rastlanan iletişimi sonlandırmak, zıtlaşmak ve tehdit etmek gibi daha sert tepkilerin varlığı, partner phubbing davranışının bazı ilişkilerde ciddi gerginlikler ve kopmalar yarattığını ortaya koymaktadır. Buna karşılık, pasif tepkiler gösteren bazı bireylerin partnerlerinin phubbing davranışını kabullenme eğiliminde olduğunu ve bu durumu değiştirmek yerine normalleştirdiğini işaret etmektedir. Duygusal tepkiler gösteren bireylerin ise phubbing davranışının yalnızca bir iletişim sorunu değil, aynı

zamanda bireylerin duygusal dünyasını etkileyen bir stres ve hayal kırıklığı kaynağı olduğunu göstermektedir. Özellikle stres, öfke ve mod düşüklüğü gibi tepkiler, bu davranışın bireylerin kendilik algısına zarar verebileceğini ve ilişki kalitesini zedeleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte partner phubbing davranışının bireylerde şüphe ve güven eksikliği gibi derin duygusal etkiler yarattığı görülmektedir.

Partner phubbing davranışına verilen tepkiler cinsiyet bağlamında incelendiğinde, kadınların genellikle aktif veya pasif tepkiler gösterdiği gözlemlenmektedir. Kadınlar, phubbing davranışına karşı çoğunlukla sözlü uyarılarla tepki vererek, partnerlerinin dikkatini çekmeye çalışmakta ve doğrudan müdahalelere başvurmaktadırlar. Araştırma bulguları, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla misilleme yaparak tepki verdiklerini de ortaya koymaktadır. Bu durum, kadınların ilişkinin dinamiklerinde daha fazla duygusal yatırım yapma eğiliminde olduklarını ve partnerlerinin davranışlarına daha belirgin tepkiler gösterdiklerini göstermektedir.

Phubbing, bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir durum yaratmakta ve bu da olumsuz duyguların tetiklenmesine yol açabilmektedir. Araştırmada partner phubbing davranışının öfke, stres, hayal kırıklığı, üzüntü, bıkkınlık, kaygı, yalnızlık ve endişe gibi duyguları tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma özellikle kadınların partner phubbing davranışı karşısında erkeklere oranla daha fazla öfke, üzüntü ve yalnızlık duyguları yaşadıklarını ve ortak aktivitelere katılma isteklerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Erkeklerin ise bu davranış karşısında genellikle huzursuzluk yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte araştırmada partner phubbing davranışının, bireylerin özgüvenlerini olumsuz yönde etkilediği ve ilişkide belirsizlik, güvensizlik ve şüphe yaratarak ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve ilişki doyumunu azalttığı görülmektedir.

Araştırma bulguları, partner phubbing'inin bireylerde kendini sorgulama, kendini kınama, bulunduğu ortamda varlığını anlamlandırmakta zorlanma ve genel bir değersizlik hissi gibi olumsuz bilişsel süreçleri tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, partner phubbing

davranışının yalnızca ilişkisel bağları değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlığını da tehdit eden bir unsur olduğunu göstermektedir.

Partner phubbing davranışı, bireylerin partnerlerini dijital dünyaya bağımlı olarak algılamalarına neden olmaktadır. Bu algı ise partnerin cep telefonu kullanımının aşırıya kaçtığı ve ilişkilerinde olumsuz etkiler yarattığı düşüncesini pekiştirmektedir.

Araştırma sonuçları, partner phubbing davranışının ilişki doyumunu azaltan önemli bir unsur olduğunu ve bu etkinin cinsiyetler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Her iki cinsiyet de partner phubbing davranışının iletişim eksikliğine yol açtığını ve bu durumun ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Bununla birlikte kadınlar daha çok partner phubbing davranışından dolayı paylaşım eksikliği gibi ilişki içindeki temel iletişim ve etkileşim ihtiyaçlarının karşılanmamasından yakınırken, erkekler bu davranışın tetiklediği gerginlik, mod düşüklüğü ve isteksizlik gibi duygusal durumlara odaklanmaktadır. Bu durum Beklenti İhlalleri Teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde ise partner phubbing davranışının çiftlerin temel iletişim ve etkileşim beklentilerini ihlal ettiği ve bu ihlallerin “paylaşım eksikliği,” “kalitesiz iletişim” ve “akıştan kopma” gibi algılarını güçlendirdiğini ortaya konmuştur.

Katılımcıların birçoğu, partner phubbing davranışı karşısında “telefon kısıtlaması” stratejisini tercih etmiş ve bu stratejiyi yüz yüze iletişimi artırmaya yönelik en yaygın çözüm olarak görmüştür. Sosyal medya detoksu veya bildirimleri kapatma/sessize alma gibi yöntemler, çiftlerin sosyal medya ve bildirimlere olan bağımlılıklarını azaltarak ilişkide daha fazla kaliteli zaman geçirme amacı taşıdıklarını göstermektedir. Bununla birlikte, başka aktivitelere yönelme, kitap okuma, oyun oynama ve yürüyüş yapma gibi yöntemler, partner phubbing davranışı karşısında başvurulan başlıca stratejiler arasında yer almaktadır. Bu bulgular, çiftlerin partner phubbing davranışının olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla cep telefonundan uzaklaşarak ilişkilerine yatırım yapma yolunu seçtiklerini göstermektedir. Bununla birlikte partner phubbing’i azaltmaya yönelik alınan önlemler cinsiyet bağlamında incelendiğinde, araştırma bulguları, kadınların erkeklere kıyasla partner phubbing’i

karşısında daha fazla önleyici ve ilişkiyi güçlendirici strateji belirlediklerini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, bu araştırma partner phubbing davranışının romantik ilişkilerde ilişki doyumunu tehdit eden önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Partner phubbing davranışının çiftler arasındaki duygusal bağları zayıflattığı, güveni sarstığı ve ilişkide kaliteli zaman geçirmenin önüne geçtiği bulgular arasında öne çıkmaktadır. Bu sonuçlar, romantik ilişkilerde phubbing davranışının, çiftler arasındaki iletişimi ve ilişki doyumunu zayıflatan bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, ilişkilerde daha sağlıklı iletişim ve bağ kurma süreçlerini desteklemek için partnerlerin cep telefonu kullanımını sınırlandırma veya bu duruma ilişkin farkındalık geliştirme çabalarının önem taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Teorik ve Uygulamaya Yönelik Katkı ve Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın teoriye ve uygulamaya sağladığı katkılar ve önerilere yer verilmiştir. Alanyazında, phubbing davranışını tanımlamak ve bu davranışı etkileyen unsurları anlamlandırmak amacıyla çeşitli teorik yaklaşımlar kullanılmaktadır. Burgoon (1993)'ün Beklenti İhlali Teorisi (EVT), romantik ilişkisi bulunan bireylerin partner phubbing davranışıyla ilgili deneyimlerini analiz etmek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya rehberlik eden temel teorik yaklaşımdır. Mevcut araştırmanın, Beklenti İhlali Teorisi üzerinden partner phubbing davranışını ele alması sebebiyle, bireylerin romantik ilişkilerinde beklentilerinin karşılanmaması durumunda yaşanan olumsuz etkileri ortaya koyarak literatüre özgün bir yorum getirdiği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma ile phubbing davranışının ilişki doyumunu ile ilişkisi EVT kapsamında ele alınmış ve böylece phubbing'in çiftler arasındaki bağa zarar veren bir "beklenti ihlali" olarak değerlendirilebileceğini göstermiştir.

Araştırma, partner phubbing davranışını derinlemesine inceleyerek bu kavramın nedenlerini, etkilerini ve bireylerin yaşamlarındaki yansımalarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bu davranışın bireylerin iletişim kalitesi, ilişki bağları ve duygusal iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine dair literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, bu araştırma

ile yalnızca phubbing olgusunun tanımlanmasına katkıda bulunmadığı, aynı zamanda bu davranışın günlük yaşamda nasıl şekillendiği ve bireylerin romantik ilişkilerini nasıl etkilediği konusunda da teorik bir çerçeveye sunarak alanyazına önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın, ayrıca uygulamalı araştırmalara bir temel oluşturacağı öngörülmektedir. Bireylerin partner phubbing davranışına ilişkin deneyimlerinden yola çıkarak bu konuda nitel veriler ortaya koyan bu çalışmanın bulgularının, gelecekteki çalışmalarda katılımcıların deneyim ve duygularını daha farklı yöntemler (deneysel, karma gibi) ile ele alma imkânı vermesi beklenmektedir. Bu durum, romantik ilişki ve partner phubbing arasındaki bağlantılara dair yeni araştırma sorularının geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Araştırmanın özellikle partner phubbing'in ilişki doyumuна etkisini kavramak adına çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmesine dair de temel oluşturduğu düşünülmektedir. Ek olarak, mevcut araştırma, dijital çağın ilişki sorunlarına dair farkındalık yaratarak, çift terapisi ve bireysel danışmanlık hizmetlerinde phubbing odaklı yeni yaklaşımların geliştirilmesi için yol gösterici bir kaynak olarak kullanılabilir.

Bu çalışma çiftlerin partner phubbing karşısında gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerini inceleme olanağı sağlayarak iletişimsizlik, güvensizlik, değersizlik veya duygusal incinme gibi tepkilerin ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini kişisel deneyimler üzerinden anlamaya yardımcı olmaktadır. Böylelikle, bu çalışmanın bulguları partner phubbing davranışının yaratabileceği çatışmaların çözüm yollarını aramak ve ilişkilerde karşılıklı iletişim beklentilerinin korunması için stratejiler geliştirilmesini mümkün hale getirmektedir. Bu araştırma partnerler arasında daha sağlıklı bir iletişim kurmaya ve olası beklenti ihlallerinin etkisini en aza indirmeye yönelik çözüm yollarına ışık tutarak alanyazına katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle ileride yapılacak çalışmalara önemli bir temel sunmaktadır. Bununla birlikte alanyazında yer alan araştırma sonuçlarındaki farklılıkları daha iyi anlamak ve bu farklılıkları kişisel yaşantılara dayalı bir perspektifle birleştirerek konuya derinlik kazandırmak, çalışmanın önemli bir yönünü oluşturmaktadır.

Araştırma sonuçları, partner phubbing davranışına yönelik algıları ve bu davranışın romantik ilişki doyumuna etkisini anlamak açısından uygulama alanında çeşitli faydalar sağlayabilecek önemli bulgular ortaya koymaktadır. Bu çalışma partner phubbing'in meydana geldiği bağlamları belirleyerek ve bu konuda çeşitli başa çıkma stratejileri sunarak, bu davranışın etkileriyle başa çıkmak için bir çerçeve sunmaktadır. Bununla birlikte çalışma, partner phubbing davranışının etkilerini ve başa çıkma stratejilerini beliren yetişkinlik bağlamında ele alarak, bu döneme özgü dijital alışkanlıkların düzenlenmesine yönelik bulgular sunmuştur. Bu bağlamda, bu çalışma sonuçları, partner phubbing'in iletişimdeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik psikoeğitim, bireyle ve grupla psikolojik danışma, çift terapisi gibi müdahaleler geliştirilmesine zemin sağlayarak, ilişkilerde sağlıklı etkileşimin sürdürülmesine yardımcı olabilir. Ayrıca mevcut araştırmanın bulguları beliren yetişkinlerin ilişkilerindeki dijital alışkanlıkların farkına varmaları ve bu alışkanlıkları düzenlemeleri için bilinçlendirme programlarının geliştirilmesine katkı sağlayarak, çiftler arasındaki bağların güçlendirilmesine destek olması beklenmektedir.

Romantik ilişkilerde sağlıklı iletişim kurma, etkili çatışma çözme ve ilişki beklentilerin yeniden düzenlenmesi gibi konular, çalışma bulgularına dayanarak ilişki eğitimi programlarına entegre edilebilir. Bununla birlikte çalışmanın bulgularının çift terapilerinde psikolojik danışmanlara ve ruh sağlığı uzmanlarına phubbing davranışının çiftler arasındaki dinamikleri nasıl etkilediğine dair geniş bir bakış açısı sağlaması beklenmektedir. Özellikle, bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli eğitimlerin geliştirilmesinde, çiftlere yönelik psikoeğitim programları ve terapi süreçlerinde, dijital cihaz kullanımına ilişkin farkındalığın artırılmasına ve sağlıklı iletişim stratejilerinin teşvik edilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışma bulgularının üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerinde yürütülen psikoeğitim ve rehberlik programlarına da önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın, yakın ilişkiler psikolojisi derslerini yürüten öğretim elemanlarına, partner phubbing davranışının olumsuz etkilerini ve bu etkilerle başa çıkma yollarını öğrencilere aktarmada rehberlik edebileceği düşünülmektedir.

Partner phubbing davranışının yalnızca ilişkisel bağları değil, bireyin psikolojik sağlığını da olumsuz etkilediğini gösteren araştırma bulguları, psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı çalışanları tarafından gerek çift terapilerinde gerek bireysel psikolojik danışmada dikkate alınmalıdır. Özellikle bu davranışın bireylerde kendini sorgulama, varlığını anlamlandırmada zorlanma ve değersizlik hissi gibi olumsuz bilişsel süreçleri tetiklediği göz önünde bulundurulduğunda, mevcut araştırmanın ruh sağlığı çalışanlarına, bireylerin psikolojik iyilik hallerini desteklemek amacıyla uygun müdahaleler geliştirmede rehberlik edeceği düşünülmektedir.

6.3. Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular ışığında, gelecek araştırmalar için öneriler yer almaktadır.

Bu araştırmada romantik ilişki yaşayan bireylerden sadece bir partnerden veri toplanmış olup diğer partnerlerin bakış açıları incelenmemiştir. Gelecek araştırmalarda partnerlerden her ikisinin perspektifini anlamak amacıyla ikili veriler toplanabilir. Bu araştırma, en az bir ay süredir romantik ilişkisi olan 21-29 yaş arası bireylerle gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalar, farklı yaş ve ilişki süresine sahip katılımcılarla yürütülerek phubbing'in farklı örneklem gruplarındaki etkilerini araştırılabilir. Bu araştırma, kadın ve erkeklerin ilişkilerden beklentileri arasındaki farklılıklara dikkat çekmekte, ancak bu farklılıkların daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Araştırmanın katılımcıları ağırlıklı olarak kadınlardan oluştuğu için cinsiyet değişkeni açısından dengesiz bir dağılım söz konusudur. Partner phubbing davranışının kadınlar ve erkekler tarafından farklı şekillerde algılandığı göz önüne alındığında, gelecek araştırmalar, cinsiyetler arasındaki ilişki beklentilerini ve bu beklentilerin partner phubbing'e verilen tepkiler üzerindeki etkisini inceleyebilir. Bu bağlamda, gelecek araştırmaların cinsiyet dağılımında eşitlik sağlamaya özen göstererek daha fazla erkek katılımcıya ulaşmayı hedeflemesi önem arz etmektedir.

Partner phubbing ile ilgili araştırmaların çoğunun kesitsel çalışmalar olduğu görülmektedir. Boylamsal çalışmaların artırılması phubbing davranışının süreç içindeki değişimini

inceleyerek nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak sağlayabilir. Bu araştırma, bireylerin yaşantılarından hareketle phubbing davranışının önlenmesine dair bir temel sunmaktadır. Gelecek araştırmalar, partner phubbing davranışının önlenmesine yönelik müdahale yöntemleri, çiftlerin teknoloji kullanımı ile ilişkileri arasındaki dengeyi sağlamaya yönelik stratejiler geliştirerek literatürdeki bilgi birikiminin genişlemesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, partner phubbing farkındalığını artırmayı hedefleyen psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve bu programların phubbing ile ilişki doyumu üzerindeki etkilerini değerlendiren deneysel araştırmaların gerçekleştirilmesine ihtiyaç vardır. Ek olarak, partner phubbing davranışının romantik ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla bilinçli farkındalık temelli eğitim programları geliştirilebilir. Bu programların, bireylerin dijital alışkanlıklarını düzenlemeleri ve partnerleriyle iletişimlerini geliştirmedeki etkisi incelenebilir.

Partner phubbing davranışının ve algısının kültürel bağlamda farklılık gösterebileceği dikkate alınarak, gelecek çalışmalarda farklı kültürel gruplarda bu davranışın nasıl algılandığını ve romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini araştırmak için karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Aagaard, J. (2015). Media multitasking, attention, and distraction: A critical discussion. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 14: 885-896. <http://dx.doi.org/10.1007/s11097-014-9375-x>
- Aagaard, J. (2016). Mobile devices, interaction, and distraction: A qualitative exploration of absent presence. *AI and Society*, 31(2): 223–231. <https://doi.org/10.1007/s00146-015-0638-z>
- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 35: 237-244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Aagaard, J., Steninge, E., ve Zhang, Y. (2023). On the hermeneutics of screen time: A qualitative case study of phubbing. *Ai & Society*, 38(6), 2329-2337. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00146-021-01223-y>
- Abeelee, M. M., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. ve 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Acharya, J. P. (2013). A Study on some of the common health effects of cell-phones amongst college students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 3(4): 214. <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000214>
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z. ve Hariyani, H. (2019). An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 295: 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Afifi, W. A. ve Metts, S. (1998) Characteristics and consequences of expectation violations in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15: 365-392. <https://doi.org/10.1177/0265407598153004>
- Akıllı, G. K. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40): 51-69.
- Aktaş, B. ve Daştan, N. B. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerindeki oyun bağımlılığı düzeyleri ve pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.827756>
- Alakuş, E. (2020). *Romantik İlişkilerden Beklentilere Dair Farkındalık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerden Beklentilerine*

Dair Farkındalıklarının Belirlenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

- 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*, 2022: 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/1402751>
- Al-Saggaf, Y. ve O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2). 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R. ve Wiener, K. (2018). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3): 245– 252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Ang, C. S., Teo, K. M., Ong, Y. L. ve Siak, S. L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & Health*, 11(1): 1. <https://doi.org/10.22122/ahj.v11i1.539>
- Aslan, A. ve Küçükvardar, M. (2020). Dijital hastalıkların tespitinde etik bir model önerisi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10(39): 9-22. <https://doi.org/10.5824/ajite.2019.04.001>
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Audina, W. ve Firman, F. (2022). Fenomena perilaku phubbing di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6): 12336–12341. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10427>
- Bakır, V., & Dilmaç, B. (2023). Examining the relationship between phubbing and mental health among university students: A mixed study. *Research on Education and Psychology*, 7(3), 602-621. <https://doi.org/10.54535/rep.1331114>
- Ballı, Ş. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyotelizmin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health Addiction*, 18: 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Benvenuti, M., Błachnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M. ve Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging adults: The phubbing phenomenon. *In The psychology and dynamics behind social media interactions*. IGI Global: 164-187. <http://dx.doi.org/10.4018/978-1-5225-9412-3>

- Berger, L., McMakin, D. ve Furman, W. (2005). The language of love: Romantic relationships in adolescence. *In Talking adolescence: Perspectives on communication in the teenage years* içinde (129- 145). Peter Lang Publishing.
- Berscheid, E. ve Peplau, L. A. (1983). The Emerging Science Of Relationships. In Kelley, H. H. (Ed.). *Close Relationships* içinde (1–19). Freeman.
- Beukeboom, C. J. ve 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932>
- Błachnio, A. ve 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. *Social Science Computer Review*, 37(2): 270-278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Gorbaniuk, O., Bendayan, R., McNeill, M., Angeluci, A., Abreu, A. M., Ben-Ezra, M., Benvenuti, M., Blanca, M. J., Brkljacic, T., Babić, N. Č., Gorbaniuk, J., Holdoš, J., Ivanova, A., Karadağ, E., Malik, S., Mazzoni, E., Milanovic, A. ve Yu, S. (2021). Measurement invariance of the phubbing scale across 20 countries. *International Journal of Psychology*, 56(6): 885–894. <https://doi.org/10.1002/ijop.12790>
- Boate, J. (2020). Anxiety, Relationship Satisfaction and Pphubbing as Predictors of Excessive Social Media use, <https://esource.dbs.ie/handle/10788/4021> (30.04.2024).
- Bogdan, R. ve Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and method*. Allyn & Bacon.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Attachment*
- Bröning, S. ve 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996>
- Burgoon, J. K. (1993). Interpersonal expectations, expectancy violations, and emotional communication. *Journal of Language and Social Psychology*, 12(1-2): 30-48. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0261927X93121003>
- Burgoon, J. K. ve Hale, J. L. (1988). Nonverbal expectancy violations: Model elaboration and application to immediacy behaviors. *Communications Monographs*, 55(1): 58-79. <https://doi.org/10.1080/03637758809376158>

- Burgoon, J. K. ve Jones, S. B. (1976). Toward a theory of personal space expectations and their violations. *Human Communication Research*, 2(2): 131-146. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00706.x>
- Burgoon, J. K., Newton, D. A., Walther, J. B. ve Baesler, E. J. (1989). Nonverbal expectancy violations and conversational involvement. *Journal of Nonverbal Involvement*, 13: 97-119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00990793>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı-İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum* (15. Baskı). Pegem Akademi.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D. ve Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12). 1202. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory*. Sage.
- Charmaz, K. ve Belgrave, L. L. (2015). *Grounded theory*. *The Blackwell Encyclopedia Of Sociology*.
- Chmielik, M. M. ve Błachnio, A. (2021). Till phone do us part: The role of phubbing in relationship satisfaction and self-esteem. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 27(2): 91-112. <http://dx.doi.org/10.18290/pepsi-2021-0009>
- Choi, S., Kim, D., Choi, J., Ahn, H., Choi, E., Song, W., Kim, S. ve Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4). 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63: 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2018a). 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6): 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

- Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009), Adolescent Romantic Relationships, *Annual Review of Psychology*, 60: 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In *Cambridge studies in social and emotional development. The development of romantic relationships in adolescence* içinde (266-290). Cambridge University Press.
- Connolly, JA. ve McIsaac, C. (2009): Romantic relationships in adolescence. In: Lerner R. M. ve Steinberg L (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology: Contextual Influences on Adolescent Development* içinde (104-151). Hoboken: John Wiley and Sons.
- Corbin, J. ve Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research techniques and procedures for developing grounded theory* (3. Baskı). Sage.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B. ve 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. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
- Cramer, D. (2006). How a supportive partner may increase relationship satisfaction. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(1): 117-131. <http://dx.doi.org/10.1080/03069880500483141>
- Creswell, J. W. (2007). *Quality inquiry and research design: Choosing among five traditions* (2. Baskı). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry Veresearch Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage.
- Creswell, J. W. (2020). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. Bütün, M. ve Demir, S.B. (Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Çaka, C. (2021). Çağın teknolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Kavramsal bir bakış). *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(3): 464-476.
- Çelik, H., Başer Baykal, N. ve Kılıç Memur, H. N. (2020). *Nitel veri analizi ve temel ilkeleri. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(1): 379-406. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.8c.1s.16m>
- Çizmeçi, E. (2017a). Both sides of the coin: Smartphones in romantic relationships of youth. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(63): 1400–1415.

- Çizmeçi, E. (2017b). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(2): 364-375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>
- Çürükvelioğlu Köksal, E. (2022). İlişkilerin Sürdürülmesi. Yakın İlişkiler Psikolojisi (1.Baskı) içinde (283-313). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çürükvelioğlu Köksal, E. (2019). *A model towards commitment: The role of irrational relationship beliefs, knowledge of warning signs, relationship confidence and satisfaction*, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- David, M. E. ve Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of 22 attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12): 3590-3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- David, M. ve 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. <http://dx.doi.org/10.1086/690940>
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdağ, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni-bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3): 226–234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Dikmen, M. (2021). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1): 20-30. <https://doi.org/10.51982/bagimli.790750>
- Dwyer, R. J., Kushlev, K. ve Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78(2018): 233– 239. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007>
- Edwards, L., Mitchell, G., Goodman, T., Cloud, E., Blessinger, M. ve Webster, P. (2023). Relationship between quality time, conscientiousness and relationship satisfaction. *Belmont University Research Symposium (BURS)*. 208. <https://repository.belmont.edu/burs/208>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63: 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

- Elhai, J.D., Rozgonjuk, D., Yildirim, C., Alghraibeh, A.M. ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.047>
- Ergün, N., Göksu, İ. ve Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *In Psychological Reports*, 123(5): 1578-1613. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W W Norton & Co.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. W W Norton & Co.
- Feiring, C. (1996). Concept of romance in 15-year-old adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6(2): 181–200.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A.L Vangelisti and D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships*, (pp. 579-594). UK: Cambridge University Pres. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511606632.032>
- Fitzpatrick, J., ve Sollie, D. L. (1999). Unrealistic gendered and relationship specific beliefs: Contributions to investments and commitment in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 852–867. <https://doi.org/10.1177/0265407599166010>
- Frackowiak, M., Hilpert, P. ve Russell, P. S. (2022). Partner's perception of phubbing is more relevant than the behavior itself: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 134: 107323. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107323>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G. ve De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10): 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11: 177–180. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00195>
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1): 103– 115. <https://doi.org/10.2307/1130905>
- Gámez-Guadix, M., ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7, 12811288. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>

- Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J. ve Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121: 106995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106995>
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2): 235-260. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1163/156916297X00103>
- Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2): 35-45. <https://doi.org/10.17860/efd.90506>
- Gonzales, A.L. ve 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/jcc4.12174>
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, Puerto Rico, Urbistondo-Rodríguez, V. ve Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, Puerto Rico. (2018). Phubbing en las Relaciones Románticas: Uso del Celular, Satisfacción en la Pareja, Bienestar Psicológico y Salud Mental. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 4(2): 143-151. <https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.117>
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. ve Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1): 1-13. <http://dx.doi.org/10.3390/fi11010021>
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Technology Research and Development*, 29(2): 75-91.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Afifi, W. A. (2017). Close encounters: *Communication in relationships* (5. Baskı). Sage Publications.
- Haigh, A. (2021). Stop phubbing. <https://www.stopphubbing.com/how-to-stop-phubbing> (20.06.2024).
- Hales, A. H., Dvir, M., Wesselmann, E. D., Kruger, D. J. ve Finkenauer, C. (2018). Cell phone induced ostracism threatens fundamental needs. *Journal of Social Psychology*, 158(4): 460- 473. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877>
- Halpern, D. ve Katz, J.E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71: 386–394. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2017.01.051>

- Hanika, I. M. (2015). Phubbing phenomenon in the millennia era (one's dependence on smartphones on their environment). *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4: 42-51. <https://doi.org/10.14710/ijfst.%v.%i.141-150>
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heider, F. (1946). Attitudes and cognitive organization. *Journal of Psychology*, 21: 107–112. <https://snap.stanford.edu/class/cs224w-readings/heider49balance.pdf>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/352430>
- Hendrick, S., S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. A. Dönmez (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Holte, A. J. ve Richard Ferraro, F. (2021). Tethered to texting: reliance on texting and emotional attachment to cell phones. *Current Psychology*, 40(1): 1-8. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-018-0037-y>
- Honeycutt, J. ve Cantrill, J. (2001). *Cognition, communication and romantic relationships*. NJ: Erlbaum.
- Hussain, I., Cakir, O., Ozdemir, B. ve Tahirkheli, S. A. (2017). Getting closer being apart: living in the age of information and communication technologies. *New Horizons (1992- 4399)*, 11(1): 145–160.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., I, S. R., Rikard, R. V. ve Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media and Communication*, 6(3): 331–349. <https://doi.org/10.1177/2050157918758129>
- Kail, R. V. ve Cavanaugh, J. C. 2015. *Human development: A life-span view* (7th Ed.). Boston: Cengage Learning.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı. (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. (1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karaaziz, M. ve Keskindağ, B. (2015). "I love my smartphone": A review study of smartphone addiction and related psychological risk factors, *Bağımlılık Dergisi*, 16(2): 78-85.

- Karadağ, E., Tosuntaş, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B., Çulha, I. ve 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2): 223-269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Katz, D., ve Toner, B. A. (2013). Systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*, 4, 318-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0132-3>
- Kaya, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki düzeylerinin yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1): 23-42.
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E. ve Duran, R. L. (2017). Sports scores and intimate moments: An expectancy violations theory approach to partner cell phone 59 behaviors in adult romantic relationships. *Western Journal of Communication*, 81(5): 619–640. <https://doi.org/10.1080/10570314.2017.1299206>
- Kildare, C. A. ve Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: a literature review. *Computers in Human Behavior*, 75: 579–593. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>
- Klimmt C., Hefner D., Reinecke L., Rieger D. ve Vorderer P. (2018). The permanently online and permanently connected mind: Mapping the cognitive structures behind mobile Internet use. In Vorderer P., Hefner D., Reinecke L., Klimmt C. (Eds.), *Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world* (18–28). New York, NY: Routledge.
- Knausenberger, J., Giesen-Leuchter, A. ve Echterhoff, G. (2022). Feeling ostracized by others' smartphone use: The effect of phubbing on fundamental needs, mood, and trust. *Frontiers in Psychology*, 13: 883901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883901>
- Knee, C. Raymond. 1998. Implicit Theories Of Relationships: Assessment And Prediction Of Romantic Relationship Initiation, Coping, And Longevity. *Journal of Personality and Social Psychology* 74(2): 360-370. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360>
- Knoll, K.R.H., Corso, K.B. ve 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. *XX SEMEAD Seminários Em Administração Novembro*, 1-16.
- Koca, E. B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 399-411.
- Koçak, Ö. E. (2021). İşyerinde phubbing olmak: Günlük iş katılımı için yeni bir ölçek ve çıkarımlar. *Güncel Psikoloji: Çeşitli Psikolojik Sorunlar Üzerine Çeşitli Perspektifler Dergisi*, 40(12). 6212–6226. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01635-5>
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. ve Miklosi, A. (2016). Human's attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61: 537-547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Kökner, Ö. (2016). *Aşk ve evlilik*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. ve Baumann, A. (2016). *Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users*. In *ECIS 2016 Proceeding* (p. 109). Association for Information System, (April). Istanbul: Turkey. http://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109
- Kushlev, K. Proulx, J. ve Dunn, E. W. (2016) Silence your phones" *Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms*. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 7–12 May 2016 San Jose, CA, USA. (1011-1020). <https://doi.org/10.1145/2858036.2858359>
- Latifa, R., Mumtaz, E. F. ve Subchi, I. (2019, November). Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, empathy and self control. In *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)* (s. 1-5). <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>
- Lawrence, J. ve Tar, U. (2013). The use of grounded theory technique as a practical tool for qualitative data collection and analysis. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 11(1): 29-40.
- Lee, E. B. (2015). Too much information: Heavy smartphone and facebook utilization by african american young adults. *Journal of Black Studies*, 46(1): 44-61. <https://doi.org/10.1177/0021934714557034>
- Lenhart, A. ve Duggan, M. (2014). Couples, the internet, and social media. <https://www.pewresearch.org/internet/2014/02/11/main-report30/>
- Ligman, K., Rodriguez, L. M. ve Rocek, G. (2021). Jealousy and electronic intrusion mediated by relationship uncertainty in married and cohabitating couple during

- COVID-19. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 24(7): 444- 449. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0669>
- Lin-Qian, F.U., Xiao-Chun, X.I.E. ve Li, L.E.I. (2020). The influence of partner's phubbing and its psychological mechanisms. *Journal of Psychological Science*, 3: 726-732. <http://www.psycsci.org/EN/Y2020/V/I3/726>
- Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J. ve Lei, L. (2021). Parental Phubbing Linking to Adolescent Life Satisfaction: The Mediating Role Of Relationship Satisfaction And The Moderating Role Of Attachment Styles. *Child: Care, Health and Development*, 47(2): 281-289. <https://doi.org/10.1111/cch.12839>
- Lopezfernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275–280. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>
- Malouff, J. M., Schutte, N. S. ve Thorsteinsson, E. B. (2013). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*. 42(1): 53–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- Mantere, E., Savela, N. ve Oksanen, A. (2021). Phubbing and social intelligence: Role-playing experiment on bystander inaccessibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19): 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910035>
- Martin, R. M. (2024). Gender Differences in Suppression Based on Type of Emotion. *Psychology*, 15(6), 883-899. <https://doi.org/10.4236/psych.2024.156052>
- Matar Boumosleh, J. ve Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- a cross sectional study. *PLOS ONE*, 12(8): e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- McDaniel, B. T. ve Coyne, S. M. (2016). Technoference: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1): 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T. ve Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99: 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>
- McDaniel, B. T. ve Wesselman, E. (2020). “You phubbed me for that?” Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3: 413-422. <https://doi.org/10.1002/hbe2.255>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research* (3. Baskı). San Francisco: A Wiley Imprint.

- Merriam, S. B. ve Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation* (4. Baskı). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (2016). *Genişletilmiş bir kaynak kitap: Nitel veri analizi* S. Akbaba-Altun ve A. Ersoy (Çev.) Pegem Akademi.
- Miller-Ott, A. E. ve Kelly, L. (2015b). Competing discourses and meaning making in talk about romantic partners' cell-phone contact with non-present others. *Communication Studies*, 67(1): 58-76.
<http://dx.doi.org/10.1080/10510974.2015.1088876>
- Miller-Ott, A. E. ve Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, 68(2): 190-207.
<http://dx.doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>
- Miller-Ott, A. ve Kelly, L. (2015a). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions: An expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, 80(4): 253-270.
<https://doi.org/10.1080/1041794X.2015.1055371>
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J. ve Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of inperson social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2): 275-298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Mongeau, P. A., Jacobsen, J. ve Donnerstein, C. (2007). Defining dates and first date goals: Generalizing from undergraduates to single adults. *Communication Research*, 34(5): 526-547. <https://doi.org/10.1177/0093650207305235>
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1): 10-19.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1): 41-47.
- Nazir, T. ve Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: a dugout of literature. *Psychology*, 10(06): 819-829.
<https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Nazir, T. ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4): 68- 76. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Neuman, L. W. (2007). *Basics of social research: Qualitative and quantitative approach*. Pearson Education.

- Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communicative acts. *Psychological review*, 60(6): 393-404.
- Nuñez, T.R., Radtke, T. ve 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. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-3>
- Özbilir, A. (2023). *Romantik ilişkilerde sosyotelizm, ilişki niteliği ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Özdemir, S. (2020). Yönetici Sosyotelizmi (Phubbing): Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(19): 134-145.
- Özen, Ş., Uskun, E. ve Çerezci, O. (2002). Üniversite öğrencileri arasında cep telefonu kullanımı ve elektromanyetik kirlilik üzerine bir çalışma. *Sakarya University Journal of Science*, 6(2): 153-159.
- Pamuk, M., Kutlu, M. ve Kuloğlu, A., Üniversite öğrencilerinde cep telefonunun problemleri kullanımı ve öğrencilerin tükenmişliği, Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi, Antalya, (2016, Kasım), 1545-1549.
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2): 359-372.
- Parmaksız, İ. (2021). Predictive effect of phubbing and life satisfaction on depression symptoms in adults. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3): 236-247. <https://doi.org/10.51982/bagimli.888038>
- 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>
- Pathak, S. (2013). McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary. <https://adage.com/article/news/mccann-melbournemade-a-word-sell-a-dictionary/244595> (10.06.2024).
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. M. Bütün ve S. Beşir Demir (Çev.). Ankara: Pegem.
- Przybylski, A. K. ve 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. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4): 1841-1848. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Punch, K. F. (2005). *Sosyal araştırmalara giriş. Nicel ve nitel yaklaşımlar* D. Bayrak, B. Arslan, Z. Akyüz (Çev.). Siyasal Kitapevi Yayınları.
- Purwar, N., Chauhan, A., Pawaiya, A. S., Tyagi, N., Mahajan, H. ve Srivastava, S. (2023). Phubbing Phenomenon and its Determinants among Medical College Students in Greater Noida: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(5): LC01-LC06. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2023/60424.17919>
- Rachman, A. Rusandi, M. A., ve Setiawan, M. A. (2020). Effect of phubbing behavior on student academic procrastination. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1): 1-5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>
- Rahmah, M., ve Sanyata, S. (2024). Phubbing and Its Impact on Student Communication and Relationship: A Qualitative Study on Coping Strategies and Social Implications. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(4), 4876-4889. <http://dx.doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.5801>
- Reese Bomhold, C. (2013). Educational Use Of Smart Phone Technology: A Survey Of Mobile Phone Application Use By Undergraduate University Students. *Program*, 47(4): 424-436. <https://doi.org/10.1108/PROG-01-2013-0003>
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2013). İletişim, (A. Yalçın, Çev.). İ. Erdem, (Ed.), *Örgütsel Davranış içinde* (340-373). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Roberts, J. A. ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155: 109702. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702>
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2022a). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences*, 195: 111676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111676>
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2022b). Partner phubbing as a social allergen: support for a dual process model. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022: 1-11. <http://dx.doi.org/10.1155/2022/6432445>

- Roberts, J. A., Pullig, C. ve Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79: 13-19. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Roberts, J., Yaya, L. ve Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4): 254-265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Roman, H. T. (2015). The challenge of evaluating technologies. *Technology & Engineering Teacher*, 75(1): 32–33.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16: 172-186. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of social and personal relationships*, 10(2): 175-204. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/026540759301000202>
- Rusbult, C. E., Bissonnette, V. L., Arriaga, X. B., & Cox, C. L. (1998). Accommodation Process during the Early Years of Marriage. In T. N. Bradbury (Ed.), *The Developmental Course of Marital Dysfunction* (74-113). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M. ve Gunn, L. K. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect-responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43: 1230-1242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.43.6.1230>
- Sabatelli, R. N. (1988). Exploring relationship satisfaction: a social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2): 217-222. <https://doi.org/10.2307/584323>
- Salas, K. (2022). *Phubbing: Distracted Phone Use Related to Mother and Adult Generation Z Child*, Doktora tezi. Alliant International University.
- Santrock J.W. (2019) *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi*. G. Yüksel (Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Satıcı, B. ve Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 1077-1095. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419356>
- Schneider F. M., Zwillich B., Bindl M. J., Hopp F. R., Reich S. ve Vorderer P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior*, 73: 385–393. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.052>

- Schneider, F. M. ve Hitzfeld, S. (2019). I ought to put down that phone but I phub nevertheless: Examining the predictors of phubbing behavior. *Social Science Computer Review*, XX: 1-14. <https://doi.org/10.1177/0894439319882365>
- Schokkenbroek, J. M., Hardyns, W. ve Ponnet, K. (2022). Phubbed and curious: The relation between partner phubbing and electronic partner surveillance. *Computers in Human Behavior*, 137: 107425. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107425>
- Schwarz, R. M. (2008). *Cell phone communication versus face-to-face communication: The effect of mode of communication on relationship satisfaction and the difference in quality of communication*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ohio: Kent State University.
- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K. ve Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63: 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>
- Sever, M. ve Özdemir, S. (2021). Stress and entertainment motivation are related to problematic smartphone use: Fear of Missing Out as a mediator. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1): 48-55. <http://dx.doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21067>
- Sigelman, C. K. ve Elizabeth, A. R. 2018. *Life-span human development* (9. Baskı). Boston: Cengage Learning.
- Smith, J.A. ve Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith (Ed.). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* içinde (53-80). London: Sage.
- Sprecher, S. ve Hampton, A. J. (2017). Liking and other reactions after a get-acquainted interaction: a comparison of continuous face-to-face interaction versus interaction that progresses from text messages to face-to-face. *Communication Quarterly*, 65(3): 333– 353. <https://doi.org/10.1080/01463373.2016.1256334>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2): 119- 135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating Love. In R. J. Sternberg, ve M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* içinde (119-138). New Haven, CF: Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (2006). A Duplex Theory of Love. In R. J. Sternberg ve K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (184–199). New Haren, CF: Yale University Press.
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M. ve Padilla-Walker, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: a nationally representative

- study of 10- to 20- year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, 88: 219–226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. WW Norton & Co
- T'ng, S. T., Ho, K. H. ve Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2): 159-190. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A. ve Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among japanese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7): 701. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2): 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taylor, S., Peplau, A. ve Sears, D. (2003). *Social psychology* (11. Baskı). Upper Saddle River, NJ: PrenticeHall
- Tecdelioğlu, E. (2021). *Yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamada partner sosyotelizminin aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Thabassum, L. (2021). Phubbing: A literature review of the technological invasion that has changed lives for the last decade. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 2(1): 11-18.
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups* (Cilt 2). New York: John Wiley & Sons.
- Thomas, T. T., Carnelley, K. B. ve Hart, C. M. (2022). Phubbing in romantic relationships and retaliation: A daily diary study. *Computers in Human Behavior*, 137: 107398. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107398>
- Thomee, S., H Arenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 66.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M. ve Rollins, E. (2014) The mere presence of a cell phone may be distracting. *Social Psychology*, 45: 479-485. <http://dx.doi.org/10.1027/1864-9335/a000216>

- Toba, Jordyn. 2010. *Four Years, One Try (Angle): Using Sternberg's Triangular Love Theory To Evaluate The Effects Of Time On College Relationships*, Honors thesis, University of Hawaii at Manoa.
- Togar, E. M., Vanden Abeele, M. M. P., Van Wijk, C. H., Yasin, R. M. ve Antheunis, M. L. (2023). An Actor-Partner Model of partner phubbing, mobile phone conflict, and relationship satisfaction between romantic partners in Liberia. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(10): 3147-3170. <http://dx.doi.org/10.1177/02654075231169701>
- Toker, B. ve Tuncay, N. (2020). Phubber-phubbee model: An analysis of phubbing behaviours. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 10(2): 19-27. <http://dx.doi.org/10.18009/jcer.739492>
- Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızııkaya, E. ve Şendil, T. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 58: 462-475. <http://dx.doi.org/10.7816/ulakbilge-09-58-09>
- Turgay, T. ve Yılbaş, B. (2021). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kas-iskelet sistemi ağrısı, depresyon ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2): 1-1. <https://doi.org/10.51982/bagimli.992606>
- Umari, T., Rusandi, M.A. ve Yakub, E. (2019). Phubbing as a result of the 4th Industrial Revolution: Is it dangerous? In N. Islami ve R. Iinda (Eds.), *Proceedings of the SS9 and 3rd URICES* (230-236). <https://ices.prosiding.unri.ac.id/index.php/ICES/article/view/7896>
- Utami, M., Anam, M. K. ve Noorrizki, R. D. (2021). The relationship between phubbing and romantic relationship satisfaction: A literature review. *KnE Social Sciences*, 370-385. <http://dx.doi.org/10.18502/kss.v4i15.8226>
- Ünalın, D., & Yıldırım, O. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 276-297. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.644279>
- Van Manen, M. (2007). *Phenomenology of practice. Phenomenology vePractice*. 1(1): 11-30. <http://dx.doi.org/10.29173/pandpr19803>
- Van Scheppingen, M.A., Denissen, JJA, Chung, J. M., Tambs, K. ve Bleidorn, W. 2018. Self-Esteem and Relationship Satisfaction During The Transition To Motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 114(6): 973-991. <https://doi.org/10.1037/pspp0000156>
- Vanden Abeele, M. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lin, ve Y. Li (Eds.). *The*

Oxford Handbook of mobile communications, culture, and information (157-174). Oxford University Press.

- Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H. ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004>
- Vater, A. ve Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*. 29(2): 201–215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Verma, S., Kumar, R. ve Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: A millennials perspective. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8(125): 806-812. <http://dx.doi.org/10.35940/ijitee.L1184.10812S19>
- Vorderer, P. ve Schneider, F. M. (2017). Social media and ostracism. In Williams K. D., Nida S. A. (Eds.). *Ostracism, exclusion, and rejection* (240–257). New York, NY: Psychology Press.
- Wang, P., Zhao, M., Li, B., Wang, X., Xie, X., Geng, J., Nie, J., Zeng, P. ve Mao, N. (2022). Mother phubbing and adolescent loneliness: A mediation model of mother–adolescent communication and perceived mother acceptance. *Social Science Computer Review*, 40(6): 1562-1577. <https://doi.org/10.1177/08944393211017263>
- Wang, X. ve Zhao, K. (2022). Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*, 4(41): 1-14. <http://dx.doi.org/10.1177/08944393211072231>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P. ve Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 100(110): 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wang, X., Zhao, F. ve Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(7): 3365–3375. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00275-0>
- Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4): 701–706. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.4.701>

- White, C. H. (2008). Expectancy violations theory and interaction adaptation theory. In L. A. Baxter ve D. O. Braithwaite (Eds.). *Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives* (189–202). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X. ve He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105: Article 104426. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426>
- Xu, X. P., Liu, Q. Q., Li, Z. H. ve Yang, W. X. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16): 10176. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Holistic technological addiction of modern age: Phubbing. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(1): 1–15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>
- Yam, F.C. (2022). *Genç yetişkinlerin phubbing davranışları üzerinde etkili olan psikolojik faktörlerin farklı yapısal Eşitlik modelleriyle incelenmesi*, Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yanık, A. ve Yanık, S. (2021). Akıllı telefon bağımlılığında sosyal medya ve oyunların etkilerini anlamak. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 4(7): 177-192.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldırım, S. ve Kiçioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 25(4): 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Young, S. (2016). What is Mindfulness, https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf (15.01.2025).
- Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5): 2414-2434.

BİBLİYOGRAFYA

Çürükvelioğlu Köksal, E. (2022). İlişkilerin Sürdürülmesi. *Yakın İlişkiler Psikolojisi* (1.Baskı) içinde (283-313). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Çürükvelioğlu Köksal, E. (2019). *A model towards commitment: The role of irrational relationship beliefs, knowledge of warning signs, relationship confidence and satisfaction*, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.

EKLER

Ek 1: Algılanan Partner Phubbing Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışmada, partner phubbing davranışı ve sizin bu davranışa yönelik görüşlerinizi incelemek amaçlanmaktadır. Partner phubbing, partner ile bir aradayken partnerin dikkatini cep telefonuna veya akıllı telefonuna vermesi sonucunda algısını partneri ile olan iletişiminden koparması durumudur. Örneğin, sıradan bir yemek saatinde partnerinizin cep telefonuyla ilgilenmesi sonucu sizin ihmal edilmiş hissetmeniz ve partnerinizin dikkatini cep telefonuna yönelttiğini gözlemlemeniz partner phubbingi olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda romantik ilişkinizde yaşadığınız partner phubbing davranışına ilişkin görüşlerinizi belirlemek amacıyla aşağıdaki sorular hazırlanmıştır. Lütfen sorulara içtenlikle yanıt veriniz.

Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/> Başka bir cinsiyet kimliği
Yaşınız:
Eğitim Düzeyi: <input type="checkbox"/> Ön lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisansüstü
Çalışma durumu: <input type="checkbox"/> Öğrenci <input type="checkbox"/> Çalışan <input type="checkbox"/> Öğrenci ve çalışan
Romantik İlişki Durumunuz: <input type="checkbox"/> Flört <input type="checkbox"/> Ciddi bir ilişki <input type="checkbox"/> Söz/Nişan <input type="checkbox"/> Evli
Romantik İlişki Süreniz: <input type="checkbox"/> 0-1 ay <input type="checkbox"/> 1-6 ay <input type="checkbox"/> 6 ay-1 yıl <input type="checkbox"/> 1 yıl ve fazlası
Tipik bir gününüzde cep telefonunuz ile ne kadar zaman geçiriyorsunuz? <input type="checkbox"/> 0-1 Saat <input type="checkbox"/> 1-4 saat <input type="checkbox"/> 4 saat ve üzeri
Cep telefonunu genellikle hangi amaçla kullanırsınız? <input type="checkbox"/> Sosyal medya <input type="checkbox"/> Oyun <input type="checkbox"/> İletişim <input type="checkbox"/> Eğitim <input type="checkbox"/> İş <input type="checkbox"/> Gündemi takip etmek <input type="checkbox"/> Film, dizi, video vb. izlemek; müzik dinlemek <input type="checkbox"/> Alışveriş, bankacılık vb. online işlemler <input type="checkbox"/> Diğer (açıklayınız)
Partneriniz cep telefonunu genellikle hangi amaçla kullanır? <input type="checkbox"/> Sosyal medya <input type="checkbox"/> Oyun <input type="checkbox"/> İletişim <input type="checkbox"/> Eğitim <input type="checkbox"/> İş <input type="checkbox"/> Gündemi takip etmek <input type="checkbox"/> Film, dizi, video vb. izlemek; müzik dinlemek <input type="checkbox"/> Alışveriş, bankacılık vb. online işlemler <input type="checkbox"/> Diğer (açıklayınız)

Soru No	Sorular
1	Partnerinizin gün içinde cep telefonu kullanım alışkanlığı/rutini nasıldır?
2	Partnerinizin cep telefonu kullanım sıklığı ve süresi ilişkinize nasıl yansıyor?
3	Romantik ilişkinizde partner phubbing'ini yaşıyor musunuz? Evet ise partner phubbing yaşadığınız durumlara örnek verebilir misiniz?
4	Partneriniz phubbing davranışını gösterdiğinde ne tür tepkiler veriyorsunuz? Sondaj sorusu: Bu davranış karşısında neler düşünüyorsunuz ve hangi duyguları hissediyorsunuz?
5	Genel olarak değerlendirdiğinizde partner phubbing'i ilişkinizi nasıl etkiliyor? Sondaj sorusu: Partner phubbing'ini yaşamamız ilişkinizden aldığımız doyumunu nasıl etkiliyor?
6	Partner phubbing davranışının ilişkinize olan etkisini azaltmak için kendinizin aldığı ya da partnerinizle birlikte aldığınız önlemler/kurallar var mı? Evet ise aldığımız önlemlere/kurallara örnek verebilir misiniz?

Ek 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, romantik bir ilişkisi olan bireylerin partner sosyotelizm (phubbing) davranışına yönelik görüşlerinin/algılarının ortaya çıkarılması amacıyla yapılmaktadır. Araştırma Dr. Öğretim Üyesi Eda Çürükvelioğlu Köksal ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Tezli Yüksek lisans öğrencisi Muhammed Yaldızci tarafından yürütülmektedir. Okumakta olduğunuz form, araştırma koşulları hakkında sizi bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Çalışmada yer alan soruların yanıtlanması için öngörülen süre yaklaşık 15 dakikadır. Çalışma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmektedir. Araştırmadaki sorular herhangi bir psikolojik rahatsızlık verecek unsur içermemektedir. Ancak katılımınız sırasında sorulardan etkilenerek araştırmaya devam etmek istemezseniz araştırmaya katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Çalışma süresince kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde talep edilmeyecek, vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için tüm soruları içtenlikle cevaplamanız önem arz etmektedir.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olması durumunda aşağıdaki iletişim bilgilerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Muhammed YALDIZCI
yaldizcimuhammed@gmail.com

Yukarıda yazılı olan tüm bilgileri okudum, anladım ve araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı ve çalışmadan elde edilen bulguların bilimsel yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

- Evet
 Hayır

Ek 3: Etik Kurul Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
1

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
30.01.2024

Protokol No:	2023-SBB-0849
Araştırmannın Başlığı:	Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi (Phubbing)
Proje Yürütücüsü:	Muhammed YALDIZCI
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	12.12.2023

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 30.01.2024 tarihli ve 1 numaralı toplantıda 2023-SBB-0849 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayla ÇETİN
DİNDAR
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL
Başkan yardımcısı

Prof. Dr. Sefer Yetkin IŞIK
Üye

Doç. Dr. Melih BAŞKOL
Üye

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR
Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri
KANSIZOĞLU
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: M9EAAHH

Belge Takip Adresi: <http://ubys.bartın.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ağdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 Bartın

Telefon No: (0 378) 2235500

e-Posta:

Keş Adresi: bartınuniversitesi@hs01.kep.tr

Faks No: (0 378) 2235042

İnternet Adresi: <http://www.bartın.edu.tr/>

Bilgi için :

Canan Polater
Sekreter

Telefon No:



ÖZ GEÇMİŞ