

Canım Sıkılıyor! Can sıkıntısı, Sosyotelizm ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*

I'm bored! Boredom, Phubbing and Fear of Missing Out

Pınar SEPETÇİ¹
Seyhan ÖZDEMİR²
Melih SEVER³

ÖZ

Araştırmalar, özellikle Covid-19 pandemisi ile teknoloji bağımlılığının artışta olduğunu ve can sıkıntısı gibi etmenlerin bağımlılık riskini artırdığını göstermektedir. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin yaşadığı can sıkıntısı, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve sosyotelizm (yüz yüze görüşme yaparken telefonla ilgilenmek) arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın verileri 309 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Araştırmada çevrimiçi anket tekniği kullanılmış, hazırlanan anket formu kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde Jamovi programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, can sıkıntısı, GKK ve sosyotelizm değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. GKK'nin, can sıkıntısı eğilimi ile sosyotelizm arasında aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Teknolojik ilerlemenin getirdiği yan etkilerin daha farklı gruplar üzerindeki etkisinin de değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: *Can sıkıntısı eğilimi, Gelişmeleri kaçırma korkusu, Sosyotelizm, Üniversite öğrencileri*

ABSTRACT

Research shows that technology addiction is on the rise, especially with the Covid epidemic, and factors such as boredom increase the risk of addiction. In this study, we examined the relationship between university students' boredom, fear of missing out (FoMO) and phubbing (engaging with smartphones while having talk with other people face to face). The data were obtained from 309 university students. The online questionnaire technique was used the prepared questionnaire was administered employing the convenience sampling method. The Jamovi program was used in the analysis of the data. As a result of the analysis, there are positive and significant relationships between the boredom tendency, FoMO and phubbing variables. FoMO played a mediating role between boredom tendency and phubbing. We recommend conducting further phubbing research on different population such as working young adults with different trait variables.

Keywords: *Boredom tendency, FoMO, Phubbing, University students.*

*Bu çalışma, 27-30 Mayıs 2021 tarihinde 7. Öğrenci Kongresinde özet metin olarak sunulmuştur.

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, ÇEKO, psepetc924@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7537-9455

²Arş. Gör. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, seyhanozdemir@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3530-6689

³Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, melihsever@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5818-5114

Giriş

İçinde bulunduğumuz yüzyıl, teknolojik gelişmelerle beraber insanların hem özel hayatlarını hem de iş hayatlarını etkilemiştir. Mobil cihazların hayatımıza girmesiyle birlikte, daha önce birçok cihazla yaptığımız işlemleri artık tek bir cihaz üzerinden yapmak mümkün hâle gelmiştir. Akıllı telefonlar vasıtasıyla kolaylıkla internete bağlanabilen bireyler, çeşitli uygulamaları kullanıp müzik dinleme, çalışma, sosyalleşme, iletişim kurma ihtiyaçlarını tek bir cihaz üzerinden gidermektedir.

Yeni teknolojiler, yeni hastalıklar/sorunlar/takıntılar da ortaya çıkmıştır. Bu sorunların oluşmasında etkili olan en önemli unsurlardan biri ise can sıkıntısıdır (Akalin, Özgüner ve Şakiroğlu, 2020). Bireyler sıkıldıklarında akıllı telefona yönelmekte, sosyal medyada daha fazla zaman harcamakta ve bunun sonucu olarak başkalarının ne yaptıkları ile de ilgilenmektedir (Yam ve Kumcağız, 2020). Bireylerin başkalarının ne yaptıkları ile sürekli ilgilenmesi, anbean olayları takip etmesi de teknolojik bir sorun olan gelişmeleri kaçırma korkusunu (GKK) doğurmuştur. Daha çok akıllı telefonlar ve dijital bağımlılıkla ortaya çıkan davranışsal sorunlardan bir diğeri ise sosyotelizmdir (phubbing). Bu çalışmanın amacı, bireylerdeki “can sıkıntısı” sorununun, sosyotelizm ve GKK davranışı ile ilişkisini ortaya koymaktır.

Kavramsal Çerçeve

Can Sıkıntısı ve Sosyotelizm İlişkisi

Can sıkıntısı, günlük hayatta sık kullanılan kavramlardan biridir. Can sıkıntısı, “Yapılacak bir iş olmaması ve hiçbir şeyle oyalanma imkânı bulunmaması sebebiyle duyulan tedirginlik, bunalım” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2017). Başka bir ifade ile can sıkıntısı, rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir etkinliğe ilişkin uyarıcının ya da o etkinliğe yüklenen anlamın eksikliği ile ortaya çıkmaktadır (Soylu ve Siyez, 2014). Sosyotelizm (phubbing), bireylerin diğerleriyle aynı ortamda iletişim hâlindeyken dikkatlerini bireye değil de akıllı telefona vermesi, karşısındakini dinlemek yerine akıllı telefonla ilgilenmesi ve algılarını kişilerarası iletişimden kaçırmaması olarak tanımlanmaktadır (Roberts ve David, 2016). Akıllı telefonların bilgisayar özelliği gösteriyor olmaları ve internete erişim imkânının varlığı sosyotelizmin çok boyutlu bir yapısının olduğunu düşündürmektedir. Bu boyutlar, akıllı telefon ve internet bağımlılığının yanı sıra sosyal medya, oyun ve uygulama bağımlılıklarıdır. Dikkatli şekilde irdelendiğinde tüm bu bağımlılıkların iç içe geçmiş karmaşık bir yapısı olduğu görülmektedir. Sosyotelizmin yaygın olduğuna ve etkilerinin düşünülenden yıkıcı olabileceğine dikkat çekilmektedir (Karadağ vd., 2016). Can sıkıntısı ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi

belirleyebilmek için akıllı telefon kullanıcılarıyla yapılan bir araştırmada, can sıkıntısı ile sosyotelizm arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Al-Saggaf vd., 2018).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GKK bireyin, başkalarının kendisinden daha tatmin edici deneyimler yaşadığı düşüncesine sahip olması nedeniyle sürekli bağlantıda (çevrimiçi) kalarak sanal çevresinin ne yaptığını takip etmek konusunda güçlü bir istek duyması (Alt, 2017) olarak da ifade edilmektedir. GKK, telefon ile geçirilen zamanı, sorunlu ve bağımlı telefon kullanım riskini artıran bir davranıştır (Traş ve Öztemel, 2019). Can sıkıntısı da GKK riskini artıran ve GKK ile ilişkili bulunan bir etmendir (Holte ve Ferraro, 2020). GKK ile sosyotelizm arasında da pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 2020). Sosyotelizm, problemlili akıllı telefon kullanımı olduğundan, can sıkıntısının ve GKK'nın bireyin sosyotelizm davranışı üzerinde bir etkisi olması beklenmektedir (Franchina vd., 2018). Can sıkıntısının GKK'yi öngördüğü (Wolniewicz, Rozgonjuk ve Elhai, 2019) ve GKK ile can sıkıntısının her ikisinin de sosyotelizmi öngördüğü bulunmuştur (Franchina vd., 2018; Al-Saggaf vd., 2019). Can sıkıntısı ve GKK'nin sorunlu akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Wolniewicz, Rozgonjuk ve Elhai, 2020). Ayrıca can sıkıntısının sosyotelizm ve GKK davranışı ile ilişkili olduğu farklı çalışmalarda gösterilmiştir (Al-Saggaf vd., 2019). Bu çalışmada Yam ve Kumcağız'ın (2020) çalışmasında olduğu gibi can sıkıntısı, GKK ve sosyotelizm ilişkisi incelenirken bu ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık rolü oynayabileceği varsayılmıştır. GKK'nın can sıkıntısı ile sosyotelizm ilişkisinde bu ilişkiyi güçlendirebileceği ve sosyotelizm davranışını pozitif yönde yordayabileceği sınınamamıştır. Bu çalışmada da bu aracılık etkisinin sınılanması amaçlanmıştır.

Hipotez: Can sıkıntısı eğilimi, gelişmeleri kaçırma korkusu vasıtasıyla sosyotelizm ile dolaylı bir ilişkiye sahiptir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Süleyman Demirel Üniversitesi'nden 342 öğrenci oluşturmaktadır. Anket soruları aşağıda açıklanan ölçekler ve farklı demografik bilgileri elde etmeyi amaçlayan sorular kullanılarak

oluşturulmuştur. “Google forms” üzerinden tanımlanan çevrimiçi anket, lisans düzeyindeki öğrenci ders gruplarına çevrimiçi araçlarla iletilmiş ve ankete gönüllü olarak katılan öğrencilerin anketi iki aylık bir süreç içinde doldurması beklenmiştir. Yeterli veriye ulaşıldığı düşünüldüğü için (soru sayısının 11 katı) veri toplama süreci sonlandırılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Kolayda örneklem yöntemi ile anketi tamamlayan 342 akıllı telefon kullanıcılarından nihaî veriler toplanmıştır. Kontrol sorusuna doğru cevap vermeyen veriler ve uç değerler incelendiğinde güvenilir olmadığı saptanan cevaplardan dolayı 33 anket analizden çıkarılmıştır. Toplamda 309 anket çalışmaya dâhil edilmiştir.

Veri Analizi ve İşlem

Araştırmaya katılanların %22.7’si erkek ve %77.3’ü kadındır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 21.3 ± 2.98 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %28.8’i birinci sınıf, %33’ü ikinci sınıf, %16.5’i üçüncü sınıf ve %21.7’si dördüncü sınıf öğrencisidir. Bu çalışmada veri toplama amacıyla üç farklı ölçekten faydalanılmıştır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği: Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen 10 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri, ödüllendirici etkinliklere katılmama veya deneyimleyememe endişesini yansıtmaktadır. Söz konusu ölçeğin Türkçe versiyonu Gökler vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır. Her madde 5 puanlık bir ölçekte (1= “Benim için hiç doğru değil.” ila 5 = “Benim için son derece doğru.”) puanlanmaktadır. Bu çalışmada, GKK için güvenilirlik McDonalds (ω) katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Hayes ve Coutts (2020) çalışmasında güvenilirlik analizi yaparken Alpha katsayısı yerine McDonalds Omega (ω) katsayısının kullanılması gerektiğini tartışmıştır. Lance vd. (2006) güvenilirlik değerlerinin .80 alt değer olarak kabul edilmesini önerse de .70 değerinin kabulü hala tartışmalıdır. Daha yüksek bir ortalama puan, katılımcılar arasında daha yüksek GKK anlamına gelmektedir. Örnek soru olarak “Arkadaşlarımın benimkinden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.” sorusu verilebilir. Uyum indeks değerleri ($\chi^2/sd= 3.06$; $p < .00$; GFI= .94; CFI= .93; RMSEA= .07) olarak bulunmuştur.

Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği: Ölçek Struk vd. (2017) tarafından geliştirilmiş 8 maddelik 7’li likert tipi (1 = “Kesinlikle katılıyorum.” ila 7 = “Kesinlikle katılmıyorum.”) bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Koç vd. (2018) gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada ölçeğin McDonalds (ω) katsayısı 0.81 bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar can sıkıntısı eğiliminin arttığını göstermektedir. Ölçek sorularından biri “Bir işe başlamam için çoğu

insandan daha fazla motivasyona ihtiyaç duyuyorum.” olarak verilebilir. Uyum indeks değerleri ($\chi^2/sd= 2.40$; $p <.00$; GFI= .96; CFI= .96; RMSEA= .06) olarak bulunmuştur.

Sosyotelizm Ölçeği: Bu çalışmada bireylerin başka kişilerle konuşurken telefonla oynama eğilimini ölçmek üzere 5’li Likert, (i) İletişim Bozukluğu (5 madde; $\alpha= .87$) ve (ii) Telefon Tutkusu (5 madde; $\alpha= .85$) olmak üzere 10 maddeden oluşan Karadağ vd. (2016) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışmada McDonalds (ω) değeri 0.77 çıkmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların sosyotelizm eğiliminin arttığını ifade etmektedir. Örnek ölçek sorusu olarak *“Arkadaşlarımla bir ortamda bulunduğumda cep telefonumla ilgilenirim.”* verilebilir. Uyum indeks değerleri ($\chi^2/sd= 3.82$; $p <.00$; GFI= .91; CFI= .90; RMSEA= .07) olarak bulunmuştur.

Araştırma Bulguları

Araştırmada verilerin analizi için Jamovi⁴ programından faydalanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda soru bazında ortalamalara bakıldığında en yüksek ortalamalar can sıkıntısı sorularından *“Yapmak zorunda olduğum çoğu şey tekrardan ibaret ve monotondur.”* (ort. =4.82), GKK sorularından *“Planlanmış bir toplantıyı kaçırmak canımı sıkar.”* (ort. =4.37) ve sosyotelizm sorularından *“Sabah uyandığımda ilk önce telefonumdaki mesajlarımı kontrol ederim.”* (ort. =3.86) olarak bulunmuştur.

Fark analizlerine bakıldığında cinsiyet ve sınıf değişkenleri ile boyutlar arasında istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır. Ankette kullanılan diğer sorulara ilişkin analizler ise şunlardır. *“Günde ortalama kaç kez akıllı telefonunuzu kontrol edersiniz?”* sorusunun cevabında katılımcıların %30.7’si 10 ile 20 kez kontrol ettiklerini bildirmişlerdir. *“Günde akıllı telefonla kaç saat ilgileniyorsunuz?”* sorusuna verilen cevaplarda ise öğrencilerin %46.5’inin 3 ile 4 saat arasında telefonla ilgilendikleri saptanmıştır. *“Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak değerlendiriyor musunuz?”* sorusuna katılımcıların %36.5’i belki bağımlı, %15.2’si bağımlı, %34.5’i ise bağımlı değil olarak yanıt vermişlerdir. Bu sonuçlar ise Karadağ ve diğerlerinin (2016) yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Kullanılan değişkenlerin ortalama değerleri, standart sapmaları ve Pearson korelasyon değerlerine yönelik bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Verilerin çarpıklık basıklık değerleri -1 ile +1 arasında değişmektedir ve veriler normal dağılım göstermektedir (Morgan vd., 2004).

⁴ <https://www.jamovi.org/>

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	\bar{x}	SS	Çarp.	Basıklık
1. Can Sıkıntısı	3.65	1.36	.33	-.51
2. GKK	2.78	.77	-.008	-.37
3. Sosyotelizm	2.69	.74	.29	-.02

Tablo 1’de değişkenlere ait aritmetik ortalama değerlerine de yer verilmiştir. Tabloya göre öğrencilerin can sıkıntısı 7’li Likert (3.65), GKK 5’li Likert (2.78) ile sosyotelizm 5’li Likert (2.69) ortalamaya sahiptir. Genel olarak bakıldığı zaman değişkenlerin ortalamasının ortalama değer üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenler Arası İlişkiler ve Güven Aralıkları

		1	2	3
Can Sıkıntısı	r	—	.373 ***	.318 ***
	p değeri	—	<.001	<.001
	99% GA Üst Sınır	—	.493	.443
	99% GA Alt Sınır	—	.240	.180
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	r	—	—	.382 ***
	p değeri	—	—	<.001
	99% GA Üst Sınır	—	—	.500
	99% GA Alt Sınır	—	—	.250
Sosyotelizm	r	—	—	—
	p değeri	—	—	—
	99% GA Üst Sınır	—	—	—
	99% GA Alt Sınır	—	—	—

*Not: *** p <.001, GA: Güven Aralığı*

Değişkenler (can sıkıntısı, gelişimleri kaçırma korkusu ve sosyotelizm) arasında pozitif yönlü ve orta kuvvet seviyesinde, $p < .001$ anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yine değişkenler arasındaki güven aralığı [.240 ile .500] arasında değişmektedir.

Tablo 3. Yol Analizi Tahmin Değerleri ve Güven Aralıkları

			99% Güven Aralığı					
			β	SH	Alt Sınır	Üst Sınır	T	p
CS	→	GKK	.202	.028	.145	.257	7.07	<.001
GKK	→	S	.293	.053	.188	.397	5.51	<.001
CS	→	S	.105	.028	.049	.162	3.67	<.001

Not: GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, CS: Can Sıkıntısı, S: Sosyotelizm

Yapılan analizin sonuçlarına göre, can sıkıntısının sosyotelizm değişkenini yordadığı bulunmuştur: $F(1, 307) = 34.5, p < .001, R^2 = .10$. Yapılan çoklu regresyon analizine göre GKK ve can sıkıntısı değişkenleri sosyotelizmin %18'ini açıklamaktadır: $F(1, 306) = 33.9, p < .001, R^2 = .18$. Can sıkıntısının gelişmeleri kaçırma korkusunu ve sosyotelizmi yordadığı bulunmuştur. Aracılık değişkeni olan gelişmeleri kaçırma korkusu modele dâhil edildiğinde can sıkıntısı için doğrudan etki katsayısı azalmaktadır. Can sıkıntısı değişkeni, GKK değişkenini $F(1, 307) = 49.7, p < .001, R^2 = .13$ anlamlı ölçüde öngörmektedir. Ayrıca tüm ilişkilerde güven aralıkları aynı yönde ve anlamlı bulunmuştur.

Tablo 3. Aracılık Tahmin Değerleri

Etki	β	SH	99% Güven Aralığı		t	p	Aracılık %
			Alt Sınır	Üst Sınır			
Dolaylı Etki	.059	.013	.032	.085	4.35	<.001	35.9
Doğrudan Etki	.105	.028	.049	.161	3.67	<.001	64.1
Toplam	.164	.027	.109	.219	5.89	<.001	100.0

Analiz sonucunda elde edilen %99 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir. Modern yaklaşımda, modeldeki can sıkıntısının gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığıyla sosyotelizm üzerindeki dolaylı etkisinin olup olmadığı Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir (Gürbüz, 2019). Yapılan analiz sonuçlarına göre can sıkıntısının, gelişmeleri kaçırma korkusu yoluyla sosyotelizm üzerindeki dolaylı etkisi (ab yolu) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = .059, t = 4.35, p < .001, %99$ GA [.032, .085]). Can sıkıntısının dolaylı olarak GKK değişkeni aracılığıyla sosyotelizm değişkenini yordadığı hipotezi doğrulanmaktadır. Aracı değişken modele dâhil edildikten sonra can sıkıntısının, sosyotelizmi yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın doğrudan etki değerleri ($\beta = .105, p < .001, t = 3.67, %99$ GA [.049, .162]) olarak bulunmuştur. Ayrıca GKK, toplam etkinin %35.9'una karşılık gelmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada, can sıkıntısı, GKK ve sosyotelizm değişkenleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre değişkenler arasında pozitif ve orta yönde ilişki bulunmuştur. Çalışma, can sıkıntısı ve GKK arttıkça sosyotelizmin de arttığını, böylece can sıkıntısı duygularının ve GKK'nin sosyotelizmi tetiklediğini ortaya koymuştur. Özellikle pandemi döneminde öğrencilerin uzaktan eğitime başlaması ve eve kapanması can sıkıntısını da beraberinde getirmektedir (Özdoğru vd., 2020). Canı sıkılan bireyler sosyal medyada daha

fazla zaman geçirmek istemekte, günlerinin yarısını akıllı telefonlarında harcamaktadır (Veysel ve Aydın, 2014). Anket sonuçlarına bakıldığında da bu açıkça görülmektedir. Öğrenciler (katılımcılar) sabah ilk uyandıklarında öncelikli olarak akıllı telefonlarına yönelmekte ve telefonlarını kontrol etmektedirler. Özellikle telefonların bilgisayar gibi işlev görmesi, sosyal medya uygulamalarının daha dikkat çekici olması ve bireylerin sosyal medyada yer edinme çabası içinde olup, daha tanınır kişi olmak istemesi bireyleri akıllı telefon kullanımına daha da itmektedir. Sosyal medya uygulamalarından özellikle Instagram, Facebook, WhatsApp, Twitter, TikTok gibi uygulamalar genç kuşak tarafından daha çok tercih edilmekte ve kullanılmaktadır (Çerçi, Canöz ve Canöz, 2020).

Benzer şekilde Al-Saggaf (2020) çevrimiçi bir anketi tamamlayan 325 akıllı telefon kullanıcısıyla yapmış olduğu çalışmada can sıkıntısı, sosyotelizm ve GKK arasında ilişki bulmuştur. Yine aynı şekilde Balta vd. (2020) yapmış oldukları çalışmada, nevroitiklik, sürekli kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sorunlu Instagram kullanımının sosyotelizm ile doğrudan ve dolaylı ilişkisini araştırmıştır. Çalışmaya yaşları 14 ile 21 arasında değişen toplam 423 kişi katılmıştır. Bulgular, kadınların sosyotelizm, kaçırma korkusu, sorunlu Instagram kullanımı, sürekli kaygı ve nevroitiklik puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Katılımcılar akıllı telefon kullanmadıkları durumlarda kendilerini yalnız, eksik ve oldukça mutsuz hissetmektedirler (Gezgin, 2019). Bunun yanı sıra ders esnasında öğrencilerin sürekli telefonlarını kontrol ettiği, akıllarının bazen telefonda olduğu da gözlemlenmiştir (Gezgin, Arslantaş ve Şumuer, 2018). Bu gibi sorunlar sosyotelizm, GKK gibi rahatsızlıkların bireylerde var olduğunu göstermektedir. Bireylerin bu sorunların olumsuz sonuçlarını bilmelerine rağmen hala bu davranışı gösterdikleri anket sonuçlarında net bir şekilde görülmüştür. Yapılan anket çalışması ile bireyler kendilerinin sosyotelizm ve GKK davranışı gösterip göstermediklerini sorgulamışlardır. Pandemi devam ettiği sürece bu davranışların daha da artacağı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre can sıkıntısı, GKK ve sosyotelizm ile ilişkilidir. Can sıkıntısı, sosyotelizm riski ile doğrudan ilişkili iken GKK bu ilişkinin aracı rolünü üstlenmektedir ve öğrencilerin sosyotelizm riskini yani akıllı telefonlar ile meşgul olma davranışını artırmaktadır. Pandemi döneminde uzaktan eğitime tabi tutulan öğrencilerde

sosyotelizm riskinin arttığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun bu süreçte önemli rol oynadığı görülmektedir.

Akıllı telefon kullanıcılarının yüz yüze konuşmalar sırasında karşısındaki kişiler ile ilgilenmemelerini neyin tetiklediğinin farkında olmaları önemlidir. Bu nedenle, akıllı telefon kullanıcılarının bu sorunu çözmek için bildirimleri kapatmak veya akıllı telefonlarını uzaklaştırmak gibi etkili stratejiler konusunda eğitilmesi gerekebilir. Bu çalışmanın Türkçe literatürde can sıkıntısı, GKK ve sosyotelizm ilişkisini inceleyen öncül araştırmalardan olması önemlidir. Üniversite öğrencilerinin farklı ruh sağlığı sorunları, GKK ve sosyotelizm ilişkisinin incelenmesi önerilmektedir.

Çalışmanın pandemi sürecinde çevrimiçi anket ile yapılmasının, verilerin güvenilirliği ve genelleştirilmesinin önünde bir engel olduğu söylenebilir. Kesitsel olarak kolayda örneklem tekniği ile toplanan veriler, genelde çalışmanın tekrarlanmasını ve farklı çalışmalarla sınanmasını gerektirebilmektedir. Bu çalışmada verilerin %99 güven aralığı ile analiz edilmesi çalışmanın tekrarlanabilirliği açısından değerlidir. Ulusal literatürde bu üç değişkeni ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden çalışmanın ulusal alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı değişkenler (yalnızlık, depresyon, kaygı, stres vb.) eklenerek çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca benzer çalışmaların lise öğrencileri ile çalışanlar üzerinde de yapılması karşılaştırma için değerli görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı riskinin uzaktan eğitim sürecinde artıp artmadığı, hangi farklı yapıların ve kavramların uzaktan eğitim sürecinde rol oynadıkları farklı çalışmalarda test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Akalın, S., Özgüner, İ., & Şakiroğlu, M. (2020). Covid-19 salgınının ve karantinanın psikolojik etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 885-903.
- Al-Saggaf, Y. (2020). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-6.
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245-252.
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388-410.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & 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 and Addiction*, 18(3), 628-639.
- Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N., & Canöz, K. (2020). Covid-19 krizi döneminde bilgilendirme aracı olarak sosyal medya kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 184-198.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2319.
- Gezgin, D. M. (2019). Gelişen teknolojinin Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerindeki sosyopsikolojik etkileri. *Cataloging-In-Publication Data*, 238.
- Gezgin, D. M., Arslantaş, T. K., & Şumuer, E. (2018). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Siber Aylaklık Düzeyinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(2), 408-424.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi, *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*, 271.
- Hayes, A. F., & Coutts, J. J. (2020). Use omega rather than Cronbach's alpha for estimating reliability. But.... *Communication Methods and Measures*, 14(1), 1-24.
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., ... & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269.

- Koç, E., Ekşi, H. ve Demirci, İ. (2018). Kısa can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi, 11 - 12 Mayıs İstanbul.
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say?. *Organizational Research Methods*, 9(2), 202-220.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizmin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 64-77.
- Özdoğru, A. A., Erden, H. G., Çoksan, S., Ögel-Balaban, H., Ergül-Topçu, A., Yasak, Y., Altinoğlu Dikmeer, İ., Azak, Y., Kıral Uçar, G. ve Baytemir, G. (2020, Aralık 18-20). *COVID-19 salgınında üniversite öğrencilerinin iyilik hali: Türkiye'den dokuz üniversite örneği* [Sözlü bildiri sunumu]. 56. Ulusal Psikiyatri
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.
- Soylu, Y., & Siyez, D. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.
- Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359.
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between Facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta*, 6, 91-113.
- Veysel, E., & Aydın, A. (2014). Sosyal medyanın kamuoyu oluşturmadaki rolü ve muhtemel riskler. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 197-205.
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70.
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta*, 7(1), 48-60.
- Zinbarg, R. E., Revelle, W., Yovel, I., & Li, W. (2005). Cronbach's α , Revelle's β , and McDonald's ω H: Their relations with each other and two alternative conceptualizations of reliability. *Psychometrika*, 70(1), 123-133.