



## Dijital Sığınağı Keşfetmek: Üniversite Öğrencisi Sporcularda Can Sıkıntısı Eğilimi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi

**Doç.Dr. Feyza Meryem KARA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE  
Orcid: 0000-0001-9886-4947 e-mail: feyzameryemkara@gmail.com

**Esra Nur KAVCU<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE  
Orcid:0009-0004-9843-0697 e-mail: esranurkavcu@gmail.com

**Nihal KÖSECE<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE  
Orcid:0009-0007-9067-6117 e-mail: kosecenihal@gmail.com

**Kubilay AK<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE  
Orcid:0009-0007-3453-523X e-mail: kubilayak800@gmail.com

### Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencisi sporcuların can sıkıntısı eğilimleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırmanın örnekleme, ölçüt örnekleme yoluyla ve gönüllü olarak seçilen 229'u kadın (Orta yaş=19.22.±1.3), 250'si erkek (Orta yaş=22.06.±1.4) olmak üzere 479 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar en az 3 yıllık spor deneyimine sahip üniversite öğrencileridir. Araştırmada "Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği" (CSEÖ; Koç vd., 2018), "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği" (GKKÖ; Gökler vd., 2016) ve "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ; Şahin ve Yağcı, 2017)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve regresyon testleri kullanılmıştır. Cinsiyet ve haftalık antrenman saati değişkenlerine göre yapılan t-testi ve MANOVA bulgularına göre, "CSIQ", "GCTQ" ve "SMBS" puan ortalamalarında ve temel etkide anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca yaş değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre temel etkinin sadece "CSES" te anlamlı olduğu bildirilmiştir. Sektördeki deneyim değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre ise temel etkinin "CSES", "GKKÖ" ve "SMBS" de anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizlerine göre ise can sıkıntısı eğiliminin, kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bulgular, üniversite sporcuları bağlamında bu psikolojik faktörlerin birbiriyle bağlantılı doğasını vurgulamaktadır. Ayrıca, can sıkıntısının hem kaçırma korkusunun hem de sosyal medya bağımlılığının bir belirleyicisi olarak önemli rolünü ortaya koymaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Can sıkıntısı eğilimi, Gelişmeleri kaçırma korkusu, Sosyal medya bağımlılığı.

## Exploring the Digital Dugout: Relationship Between Boredom Tendency, Fear of Missing Out, and Social Media Addiction among University Student Athletes

### Abstract

The aim of this study is to investigate the boredom tendencies, the fear of missing out and the social media addiction levels of university student athletes according to some variables and to test the relationship between these three variables. The sample of the study consisted of 479 participants, selected by means of criterion sampling and voluntarily. They were university students with at least 3 years of sports experience. In the study, "Boredom Tendency Scale" (BTS; Koç et al., 2018), "Fear of Missing Out Scale" (FOMO; Gökler et al., 2016) and "Social Media Addiction Scale (SMAS; Şahin & Yağcı, 2017)" were used as data collection tools. Descriptive statistics, MANOVA, t-test and regression tests were used to analyse the data. According to the t-test and the MANOVA carried out on the variables of gender and hours of training per week, no significant difference was found in the mean scores and the main effect in "BTS", "FOMO" and "SMAS". In addition, according to the results of the MANOVA carried out according to the age variable, it was reported that the main effect was significant only in "BTS". According to the results of the MANOVA carried out according to the variable of experience in the sector, it was found that the main effect was significant in "BTS", "FOMO" and "SMAS". According to the regression analyses, it was found that the tendency to get bored predicted the fear of missing out and being addicted to social media. According to regression analyses, it was found that boredom tendency predicted fear of missing out and social media addiction. To conclude, the findings highlight the interconnected nature of these psychological factors in the context of collegiate athletes. It also highlights the important role of boredom as a predictor of both the fear of missing out and the addiction to social media.

**Keywords:** Boredom tendency, Fear of missing out, Social media addiction.

**Sorumlu yazar:** Doç.Dr.Feyza Meryem KARA, **E-posta:** feyzameryemkara@gmail.com

## GİRİŞ

Can sıkıntısı, Türk Dil Kurumu tarafından “Yapılacak bir iş olmaması ve hiçbir şeyle oyalanma imkânı bulunmaması sebebiyle duyulan tedirginlik, bunalım” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Bireylerin isteklerinin karşılanmaması, yapacak bir şey bulamamaları veya hayatı anlamlandıramadıkları durumlarda hissedilen ruh halini ifade etmek için can sıkıntısı kavramı kullanılmaktadır. Bireylerin herhangi bir etkinlik ile alakalı uyarıcıları tam olarak hissedememesi, etkinliğe karşı yükledikleri anlamın noksan ya da zayıf olması gibi durumlarda can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır (Dere ve Alkan, 2022). Can sıkıntısı içinde olma durumu, bireylerin ilgi eğilimlerine de etki edebilmektedir. Teknolojik gelişmelerle beraber insan yaşamında da sürekli değişimler görülmektedir (Kara vd., 2023). Özellikle tek bir tıkla ulaşılan haberlere ve öğrenilmek istenilen bilgilere erişimin bu kadar pratik olması bireyleri etkilemektedir (Fox ve Moreland, 2015). Sosyal ağlar üzerinden takip edilen gelişmeler, sosyal çevrenin ne yaptığını öğrenme merakı, yaşanan her anın güncellenme ve paylaşılma ihtiyacı duyma gibi sebepler tüm dünya tarafından Fear of Missing Out (FoMO) olarak adlandırılan bir kavramı ortaya çıkarmıştır (Hato, 2013). Türkçe karşılığı “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)” olan bu terim, teknolojinin hayatımızın en büyük parçası olmasıyla birlikte sosyal mecralarda gelişmelerden haberdar olamama durumuna karşı gelişen korku durumunu ifade eden bir çeşit bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Dossey, 2014). Gelişmeleri kaçırma korkusu, başka bireylerin ne yaptığını sürekli olarak merak etme duygusuyla bağlantılıdır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan birey, diğer kişilerden haberdar olabilmek için sosyal medyada çevrimiçi olma ihtiyacı hissetmektedir (Alt, 2015). Böylelikle de bireyin bu tür uygulamalarda zaman geçirme durumu giderek artmaktadır. Bireyin sosyal medyada uzun vakit geçirmesi ve bu sürenin giderek artması, sosyal medyanın günlük yaşamdaki okul, iş, arkadaş ilişkileri gibi alanlarda olumsuz etkilendiği durumlar için sosyal medya bağımlılığı kavramı kullanılmaktadır (Walker, 2011). Sosyal medyanın hayatımızda bu kadar geniş kapsamlı yer almasının zamanla bir bağımlılık durumuna dönüşmesi aşikardır. Bu bağımlılıkta en büyük paya sahip olan durumlardan biri de sosyal medya kullanıcılarının hesaplarında kendilerini ifade etme konusunda daha özgür olmaları olarak belirtilir (Çiftçi, 2018). Modern çağda internet kullanım isteğinin bir türlü önüne geçememek başta zararsız gibi gözükse de bağımlılıkla beraber bir süre sonra bireylerin psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilir (Ünal, 2015). Bağımlılık durumu, sosyal medya kapsamında bireylerin kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması gibi sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle genç üniversite öğrencileri, kolay ve hızlı erişebilme özelliğine sahip bir kitle iletişim aracı olarak sosyal medyayı gün geçtikçe daha fazla kullanmaktadır. Bu kullanımın bağımlılık durumuna gelmesi sinirlilik, korku, endişe gibi çeşitli psikolojik etkileri de beraberinde

getirerek, genç bireyler için tehlike arz edebilir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu eğilimlerinin de yüksek olduğu belirtilmektedir (Przybylski vd., 2013). Buradan yola çıkarak, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığının doğru orantılı olduğunu söylenebilmektedir. Günümüzün dijital çağında, sosyal medyanın yaygın etkisi bireylerin sosyal etkileşimlerini değiştirmiş ve çeşitli demografik gruplardaki insanları etkilemiştir. Üniversite öğrencisi nüfusu içinde sporcular, özellikle sosyal medya platformlarıyla etkileşimlerinde benzersiz bir alt grup olarak tanımlanmıştır. Mevcut araştırmalar, can sıkıntısı ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi faktörlerin, kişinin sosyal medya bağımlılığına karşı savunmasızlığını büyük ölçüde etkileyebileceğini öne sürmektedir (Kara vd., 2023; Sepetçi vd., 2021). Bu olguyu üniversite öğrencisi sporcular arasında inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Özellikle teknolojik gelişmelerden en çok etkilenen gruplardan biri olan üniversiteli genç bireylerin, bu değişkenler ile sporcu kimliğine, fiziksel, zihinsel ya da mental yansımalarını araştırmak gereklilik arz etmektedir. Bu bilgiler kapsamında can sıkıntısı eğilimi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarının üniversitede öğrenim gören sporcular üzerinde araştırılmamış ve ilişkilendirilmemiş olması bu araştırmanın özgün değerini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, yapılan araştırmalarda da belirtildiği gibi teknoloji çağında yaşıyor olmamızın getirdiği ve tetiklediği bağımlılık, korku gibi psikolojik problemlere yol açabilecek duyguların sporcu bireyler üzerinde ne denli etkili olduğu son derece önemlidir. Özellikle teknolojik gelişmelerden en çok etkilenen gruplardan biri olan üniversiteli genç bireylerin, bu gibi benzer psikolojik durumların sporcu kimliğine, fiziksel, zihinsel ya da mental yansımalarını araştırmak gereklilik arz etmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı üniversite öğrencisi olan sporcuların can sıkıntısı eğilimleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu noktadan hareketle, aşağıdaki hipotezler araştırmada test edilmiştir.

H1: Üniversite öğrencisi sporcularda cinsiyet değişkenine göre can sıkıntısı eğiliminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H2: Üniversite öğrencisi sporcularda cinsiyet değişkenine göre gelişmeleri kaçırma korkusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H3: Üniversite öğrencisi sporcularda cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H4: Üniversite öğrencisi sporcularda yaş değişkenine göre can sıkıntısı eğiliminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H5: Üniversite öğrencisi sporcularda yaş değişkenine göre gelişmeleri kaçırma korkusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H6: Üniversite öğrencisi sporcularda yaş değişkenine göre gelişmeleri sosyal media bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H7: Üniversite öğrencisi sporcularda brans deneyimi değişkenine göre can sıkıntısı eğiliminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H8: Üniversite öğrencisi sporcularda brans deneyimi değişkenine göre gelişmeleri kaçırma korkusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H9: Üniversite öğrencisi sporcularda brans deneyimi değişkenine göre gelişmeleri sosyal media bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H10: Üniversite öğrencisi sporcularda haftalık antrenman süresi değişkenine göre can sıkıntısı eğiliminde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H11: Üniversite öğrencisi sporcularda haftalık antrenman süresi değişkenine göre gelişmeleri kaçırma korkusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H12: Üniversite öğrencisi sporcularda haftalık antrenman süresi değişkenine göre gelişmeleri sosyal media bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H13: Üniversite öğrencisi sporcularda can sıkıntısı eğilimi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal media bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçladığı için bu araştırmada tercih sebebi olmuştur (Karasar, 2014).

### Evren-Örneklem (Çalışma Grubu)

Araştırmada amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem tercih edilmiştir. Katılımcılar için ölçütler, üniversitede öğrenim görmek ve spor branşında en az 3 yıllık lisans sahibi olmak şeklinde belirlenmiştir. Araştırma formu, ölçütleri karşılayan ve Türkiye’de herhangi bir üniversitede öğrenim gören sporculara uygulanmıştır. Ölçüt örneklem yöntemi ile seçilmiş 229’u kadın ( $Ort_{yaş}=19.22. \pm 1.3$ ), 250’si erkek ( $Ort_{yaş}=22.06. \pm 1.4$ ) olmak üzere 479 üniversite öğrencisi sporcu araştırma grubunu oluşturmuştur.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve içinde yaş, cinsiyet, hangi spor branşıyla ne kadar süredir uğraşıldığı, haftada kaç kez antrenman yapıldığı, milli takımda görev alma ile ilgili soruların bulunduğu bir formdur.

**Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği:** Struk ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiş 8 maddeden oluşan, 7’li likert tipi (1 = “Kesinlikle katılıyorum.” 7 = “Kesinlikle katılmıyorum.”) olan bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını Koç ve diğerleri (2018) gerçekleştirmiştir. Ölçek içerisinde, “Çoğu zaman, hiçbir şey yapmadan öylece otururum.” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar can sıkıntısı eğiliminin arttığını göstermektedir. Bu araştırma kapsamında içtutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

**Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği:** Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ve 10 maddeden oluşan 5’li likert tipi (1= “Benim için hiç doğru değil.” 5 = “Benim için son derece doğru.”) bir ölçektir. Ölçek maddeleri, ödüllendirici etkinliklere katılamama veya deneyimleyememe endişesini yansıtmaktadır. Söz konusu ölçeğin Türkçe uyarlaması Gökler ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçekte “İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.” gibi ifadeler yer almaktadır. Daha yüksek bir ortalama puan, katılımcılar arasında daha yüksek düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusu taşıdıkları anlamına gelmektedir. Bu araştırma kapsamında içtutarlık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

**Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği:** Bu ölçek, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, beşli likert tipi (1= “Bana hiç uygun değil.” 5= “Bana çok uygun.”) ve 2 alt boyuta (sanal tolerans ve sanal iletişim) sahip, toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte “Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.” şeklinde ifadeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, kişinin kendisini “sosyal medya bağımlısı” olarak algıladığı şeklinde değerlendirilmektedir. Bu araştırma kapsamında sanal tolerans alt boyutu içtutarlık katsayısı .85, sanal iletişim alt boyutu içtutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

## Verilerin Toplanması

Gerekli etik izinlerin alınmasının ardından veri toplama araçlarının uygulanması Kırıkkale (Türkiye) ilinde Şubat-Nisan 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Bu noktadan hareketle toplam 518 veri toplanmış, hatalı veriler analize dahil edilmemiştir. Toplamda 479 data ile analizler yapılmıştır. Uygulanan ölçek formlarında katılımcıların gönüllü olarak katıldıklarına dair ibare eklenmiştir. Formun doldurulması tahmini olarak 10 dakika sürmüştür.

## Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 26.0 paket programı ile yapılmıştır. İlk olarak, verilerin normallik dağılımlarını tespit etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenmiştir. Yapılan test sonucunda değerler +1 ve -1 arasında olduğu görülmüştür ve bu değerler arasında verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2001). Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-test, MANOVA, korelasyon testleri ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

“Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ( $t_{(251)} = 0.150$ ;  $p < 0.05$ ) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, benzer şekilde “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” t-test sonuçları incelendiğinde ise, ( $t_{(984)} = 0.027$ ;  $p < 0.05$ ) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Gruplar boyunca değişkenler arası korelasyonun eşit olduğu varsayımını test etmek için kovaryans eşitliğine bakılmıştır ve (Box’s M)  $p = 0.03 < 0.05$  olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeninin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi için Pillai’s Trace değeri 0,397 olduğu ve  $p = 0,001$  olduğu için anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir [ $F_{(2,476)} = .926$ ,  $p = 0.001$ ]. “Sosyal Medya Bağlılığı” ölçeğinde cinsiyetler arası anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 1.** Cinsiyete Göre MANOVA ve t-test Tablosu

	Kadın		Erkek		F	p
	(229)		(250)			
	Ort	Ss	Ort	Ss		
<b>Can Sıkıntısı Eğilimi</b>	3.32	1.22	3.29	1.29	.150	.80
<b>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu</b>	2.33	.78	2.26	.78	.027	.32
<b>Sosyal Medya Bağlılığı-KF</b>						
Sanal tolerans	2.66	.69	2.58	.75	2.098	.23
Sanal İletişim	2.50	.82	2.46	.89	2.773	.61

Analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencisi sporcuların “Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği” yaşa göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde katılımcıların “18-20 yaş” ve “21-23 yaş” arasında farklılık tespit edilmiştir. “18-20 yaş” arasında olan katılımcıların can sıkıntısı eğilimi ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencisi sporcuların “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” branş deneyimine göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Gruplar boyunca değişkenler arası korelasyonun eşit olduğu varsayımını test etmek için kovaryans eşitliğine bakılmış ve (Box’s M)  $p = 0.870 > 0.05$  olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağlılığının branş deneyimi bakımından anlamlı farklılık göstermediği ortaya koymaktadır [Pillai’s Trace:0.799; [ $F_{(4,952)} = .414$ ,  $p = 0,001$ ].

**Tablo 2.** Yaşa göre MANOVA Sonuçları

	18-20		21-23		24 ve üstü		F	P
	(155)		(229)		(95)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Can Sıkıntısı Eğilimi</b>	3.54	1.29	3.16	1.17	3.27	1.37	4.26	.001
<b>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu</b>	2.34	.76	2.27	.78	2.29	.80	.427	.653
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı-KF</b>								
Sanal tolerans	2.63	.70	2.60	.73	2.66	.74	.184	.832
Sanal İletişim	2.45	.84	2.49	.85	2.53	.90	.252	.777

Analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencisi sporcuların “Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği” branş deneyimine göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde katılımcıların “3-5 yıl” ve “8 yıl ve üstü” arasında, “6-8 yıl” ile “8 ve üstü” arasında, “8 yıl ve üstü” ile “3-5 yıl” ve “6-8 yıl” arasında farklılıklar bulunmuştur. “3-5 yıl” deneyimine sahip olan katılımcıların can sıkıntısı eğilimi ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencisi sporcuların “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” branş deneyimine göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tukey testine göre, betimsel istatistikler incelendiğinde katılımcıların “3-5 yıl” ve “8 yıl ve üstü” arasında, farklılıklar bulunmuştur. “3-5 yıl” deneyimine sahip olan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gruplar boyunca değişkenler arası korelasyonun eşit olduğu varsayımını test etmek için kovaryans eşitliğine bakılmış ve (Box’s M)  $p=0.534>0.05$  olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının branş deneyimi bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır [Pillai’s Trace:0.027;  $F_{(4.952)}=3.216, p=0,001$ ]. “Sanal tolerans” alt boyutu betimsel istatistikleri incelendiğinde katılımcıların “3-5 yıl” ve “8 yıl ve üstü” arasında farklılık tespit edilmiştir. Diğer yandan, “sanal iletişim” alt boyutunda ise “3-5 yıl” ile “8 yıl ve üstü” ve “6-8 yıl” arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta da “3-5 yıl” branş deneyimine sahip olan katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir.

**Tablo 3.** Branş deneyimine göre MANOVA Sonuçları

	3-5 yıl		6-8 yıl		8 yıl ve üstü		F	P
	(263)		(118)		(98)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Can Sıkıntısı Eğilimi</b>	3.41	1.24	3.39	1.27	2.91	1.21	6.08	.002
<b>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu</b>	2.37	.78	2.27	.81	2.11	.68	3.92	.002
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı-KF</b>								
Sanal tolerans	2.71	.73	2.55	.67	2.48	.72	4.51	.001
Sanal İletişim	2.60	.78	2.34	.78	2.34	.89	5.76	.003

Analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencisi sporcuların “Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği” ve “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” haftalık antrenman sayısına göre yapılan tek yönlü MANOVA tablosu incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Gruplar boyunca değişkenler arası korelasyonun eşit olduğu varsayımını test etmek için kovaryans eşitliğine bakılmış ve (Box’s M)  $p=0.992>0.05$  olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının branş deneyimi bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır [Pillai’s Trace:0.027;  $F_{(4.952)}=.940, p=0,001$ ].

**Tablo 4.** Haftalık antrenman süresi göre MANOVA Sonuçları

	3-5 defa (263)		6-8 defa (118)		8 defa ve üstü (98)		F	P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Can Sıkıntısı Eğilimi</b>	3.34	1.24	3.23	1.29	3.28	1.24	.339	.71
<b>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu</b>	2.31	.77	2.27	.80	2.15	.70	.458	.63
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı-KF</b>								
Sanal tolerans	2.66	.72	2.57	.72	2.38	.81	1.52	.219
Sanal İletişim	2.50	.86	2.47	.85	2.20	.85	.422	.422

“Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği” ve “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı” arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları (Tablo 5); CSEÖ ile GKKÖ ( $r = .37$ ;  $p < 0.01$ ), sanal tolerans ( $r = .36$ ;  $p < 0.01$ ) ve sanal iletişim ( $r = .32$ ;  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde; GKKÖ ile sanal tolerans ( $r = .44$ ;  $p < 0.01$ ) sanal iletişim ( $r = .41$ ;  $p < 0.01$ ) arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5.** Korelasyon Testi Sonuçları

	CSEÖ	GKKÖ	Sanal tolerans	Sanal İletişim
<b>CSEÖ</b>	1			
<b>GKKÖ</b>	.378**	1		
<b>Sanal tolerans</b>	.363**	.441**	1	
<b>Sanal İletişim</b>	.329**	.414**	.763**	1

Regresyon analizleri ile üniversite öğrencisi sporcuların can sıkıntısı eğiliminin gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığını yordama gücü tespit edilmiştir. Bulgulara göre can sıkıntısı eğiliminin gelişmeleri kaçırma korkusunu ( $R=0.37$ ;  $R^2=0.14$ ; Adjusted  $R^2=0.14$ ;  $F(1,477)=78.916$ ;  $p < 0.01$ ) yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, can sıkıntısı eğiliminin gelişmeleri kaçırma korkusunu ( $\beta = -.37$ ;  $p < 0.01$ ) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre can sıkıntısı eğiliminin sosyal medya bağımlılığı “sanal iletişim” ( $R=0.32$ ;  $R^2=0.10$ ; Adjusted  $R^2=0.10$ ;  $F(1,477)=57.608$ ;  $p < 0.01$ ) ve “sanal tolerans” ( $R=0.36$ ;  $R^2=0.13$ ; Adjusted  $R^2=0.13$ ;  $F(1,477)=72.924$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyutlarını yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, can sıkıntısı eğilimi ile “sanal iletişim” ( $\beta = .32$ ;  $p < 0.01$ ) ve “sanal tolerans” ( $\beta = .36$ ;  $p < 0.01$ ) alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Can Sıkıntısı Eğiliminin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama Gücü

Can Sıkıntısı Eğilimi	
	$\beta$
<b>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu</b>	0.37*
$R=0.37$ ; $R^2=0.14$ ; Adjusted $R^2=0.14$ ; $F(1,477)=78.916$ ; $p < 0.01$	
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>	
<b>Sanal İletişim</b>	0.32*
$R=0.32$ ; $R^2=0.10$ ; Adjusted $R^2=0.10$ ; $F(1,477)=57.608$ ; $p < 0.01$	
<b>Sanal Tolerans</b>	0.36*
$R=0.36$ ; $R^2=0.13$ ; Adjusted $R^2=0.13$ ; $F(1,477)=72.924$ ; $p < 0.01$	

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcu üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada, can sıkıntısı eğilimleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından “CSEÖ”de anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Farklı şekilde kadınların CSEÖ puan ortalamalarının erkekler göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunun tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur (İçel ve Ayar, 2023). Diğer yandan, “GKKÖ”de de cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Benzer şekilde erkekler ve kadınlar arasında GKK düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı çalışmalar alanyazında mevcuttur (Abel, 2016; Özcan ve Koç, 2019). Bu bulgulardan farklı olarak ergenlerin GKKÖ ortalama puanlarının kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Kartol ve Peker, 2020). Öte yandan, cinsiyet değişkeni açısından “SMBÖ”de anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında benzer şekilde, erkekler ve kadınlar arasında sosyal medya bağımlılığı düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı araştırmalar bulunmaktadır (Çelik, 2017; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

Üniversite öğrencisi sporcuların “GKKÖ” düzeylerinin yapılan analizler sonucunda branş deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. “3-5 yıl” deneyime sahip olan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında benzer bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığının branş deneyimi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kaç yıldır sporun içinde olmanın, branşa özgü deneyimin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği söylenebilir. Ancak alanyazında yetişkin sporcu gençlerin sürekli olarak çevrimiçi olma ve sanal ortamlarda iletişim kurma arzusunun başarılarında kayıplar yaşadığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Yıldız vd., 2020). Diğer yandan, branş deneyimi değişkenine göre “CSEÖ”de anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. “3-5 yıl” deneyime sahip olan katılımcıların can sıkıntısı eğilimi ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Branş deneyimi süresinin arttıkça can sıkıntısı eğiliminin azaldığını söyleyebiliriz.

Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre ise “CSEÖ” ve “GKKÖ”de anlamlı farklılık bulunamadığı tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle, sporcuların antrenmanlarına daha fazla odaklanabildiğini söylemek mümkündür.

Regresyon analizi sonuçları can sıkıntısı eğiliminin gelişmeleri kaçırma korkusunu pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Ayrıca, can sıkıntısı eğiliminin sosyal medya bağımlılığının “sanal iletişim” ve “sanal tolerans” alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, can sıkıntısı eğiliminin gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal medya

bağımlılığın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, üniversite öğrencisi olan sporcularda çeşitli psikolojik öncüllerin araştırılmasının önem arz ettiği söylenebilir.

Sonuç olarak, araştırma kapsamında ele alınan üç değişkenin birbirleriyle yakından ilişkili olduğu ve birbirlerini beslediği söylenebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, FoMo ve can sıkıntısı, öğrencilerin akademik başarılarını, mental sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini etkileme gücüne sahiptir. Özellikle sporcu üniversite öğrencileri hem akademik hem de sportif başarıyı dengede tutmaya çalışırken çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler. Bunun yanı sıra antrenman, maçlar ve seyahat programları sporcu öğrenciler için ek bir yoğunluk oluşturabilmektedir. Bu tür yoğunluk durumlarının sıkıntı, kaygı, bağımlılık gibi değişkenleri farklı şekillerde etkilemesinin kaçınılmaz olması beklenmektedir.

## ÖNERİLER

Bu araştırma, üniversite öğrenci sporcuların katılımı ile sınırlandırılmıştır. Sonraki araştırmalar için nitel araştırma modeli kullanılarak değişkenlerin etkisi derinlemesine incelenebilir. Bununla birlikte, üniversite öğrencisi sporcuların müsabaka dönemi ve tatil dönemi baz alınarak boylamsal araştırmalar yürütülebilir, karşılaştırmalar yapılabilir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %25

2.Yazar: %25

3.Yazar: %25

4.Yazar: %25

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri:** Yapılan çalışmada doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Makalenin etik kurul izni Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu 18.04.2023 tarih 203-04 sayılı kararı ile alınmıştır.

## KAYNAKLAR

- Abel, J. P., Buff, C. L. & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 53(1), 33-44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Dere, T. & Alkan, A. (2022). The relationship between hospital employees boredom tendencies and quality of work life. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 25(3), 655-680.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(10), 69-73.
- Fox, J. V & Moreland, JJ. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Human Behavior*, 45, 168-176.
- 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), 53-59.
- Hato, B. (2013). *(Compulsive) Mobile Phone Checking Behavior Out of a Fear of Missing Out: Development, Psychometric Properties and Test-Retest Reliability of a C-FoMO-Scale ANR: 610304*. Master's Thesis.
- İçel, S., & Ayar, D. (2023). Uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı eğilimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 69-75.
- Kara, F. M., Sarol, H., Gürbüz, B., & Gürkan, R. K. (2023). Boreout at the office: The role of leisure boredom in predicting job burnout and social media addiction. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 400-414.
- Kara, F. M., Sarol, H., & Karaca, G. (2023). Digital Technologies and Psychological Well-Being; Covid-19 Pandemic Effects. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 62-78.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi (26. Basım)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Koç, E., Ekşi, H. & Demirci, İ. (2018). *Kısa can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi, 11 – 12 Mayıs İstanbul.
- Özcan, H. M., & Koç, U. (2019). Dijitalleşmenin karanlık yüzü gelişmeleri kaçırma korkusu: Banka çalışanları örnekleme. *Business & Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2851-2862.
- Przybylski, A. K., Murayama, K. & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Comput Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Sepetçi, P., Özdemir, S., & Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! can sıkıntısı, sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 26-36.
- Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A. ve Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359.
- Şahin, C. & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.) Boston: Allyn & Bacon.
- Türk Dil Kurumu <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 17.10.2022

Kara, F.M., Kavcu, E.N., Kösece, N., ve Ak, K. (2024). Dijital Sığınağı Keşfetmek: Üniversite Öğrencisi Sporcularda Can Sıkıntısı Eğilimi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 106-117.

---

Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Walker, L. (2011). *What Is Social Networking Addiction?* Erişim Adresi: <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.htm>, Erişim Tarihi: 17.10.2022.

Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.