



Atf: Soyöz Semerci, Ö., & Balcı, E. V. (2026). X, Y ve Z kuşaklarında gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) sosyal sanal kaytarma üzerindeki etkisi. *Journal of Communication, Sociology and History Studies*, 6(1), 51–73. <https://doi.org/10.53723/cosohis.73>

Akademik Editör: Didem Deniz Anamur

Alındı : 29 Mayıs 2026

Kabul Edildi : 1 Temmuz 2026

Yayın : 10 Temmuz 2026

Telif Hakkı: Bu eser, Creative Commons Atf-Ticari Olmayan 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY-NC 4.0) ile lisanslanmıştır.

Etik ve Veri Kullanım Beyanı: Bu çalışmada kullanılan tüm veriler, araştırmanın şeffaflığını ve doğruluğunu sağlamak adına uygun şekilde yönetilmiştir. Bu çalışmada ayrıca *Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği Geliştirme* konulu tezin içerisindeki verilerden faydalanarak hazırlanmıştır.

Fonlama: Bu çalışma, herhangi bir kurum, kuruluş veya fon sağlayıcıdan mali destek alınmadan, tamamen yazar(lar)ın kendi kişisel çabaları ve kaynaklarıyla gerçekleştirilmiştir.

ARAŞTIRMA MAKALESİ

X, Y ve Z Kuşaklarında Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Sosyal Sanal Kaytarma Üzerindeki Etkisi

Öykü Soyöz Semerci¹, Emre Vadi Balcı²

1 Öykü Soyöz Semerci, Uşak Üniversitesi İletişim Fakültesi Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisi, Uşak; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2337-9522>, e-posta: oykusoyoz@hotmail.com

2 Emre Vadi Balcı, Uşak Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Medya ve İletişim Öğretim Üyesi, Uşak; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9687-0849>, e-posta: emre.vadi@usak.edu.tr

Öz

X, Y ve Z kuşaklarında gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) sosyal sanal kaytarma üzerindeki etkisini incelemektedir. Çalışma, sosyal sanal kaytarma kavramını bireyin sosyal ortamda fiziksel olarak var olmasına rağmen dikkatini çevrimiçi akışa yöneltmesi, sosyal mevcudiyetini zayıflatması ve yüz yüze etkileşimi ikincilleştirmesi bağlamında ele almaktadır. Araştırma nicel araştırma yaklaşımıyla yürütülmüş; sosyal sanal kaytarma ölçeğinin geliştirilmesine yönelik pilot uygulama 232 katılımcı ile, nihai saha çalışması ise X, Y ve Z kuşaklarından eşit sayıda katılımcının yer aldığı 900 kişilik örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bulgular, FoMO düzeyinin orta-üst, sosyal sanal kaytarma düzeyinin ise orta düzeyde olduğunu; cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken medeni durum, yaş, eğitim, gelir ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Regresyon analizi FoMO'nun sosyal sanal kaytarma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı fakat açıklama gücü düşük bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, sosyal sanal kaytarmanın yalnızca FoMO ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu olduğunu; alışkanlık, dikkat örüntüsü, sosyal bağlam ve kuşaksal deneyimlerin de bu davranışı biçimlendirdiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal sanal kaytarma, FoMO, gelişmeleri kaçırma korkusu, kuşaklar, sosyal medya.

The Effect of Fear of Missing Out (FoMO) on Social Cyberloafing in Generations X, Y and Z

Abstract

This article examines the effect of fear of missing out (FoMO) on social cyberloafing among Generations X, Y and Z. Social cyberloafing is addressed as a behavioral tendency in which individuals, although physically present in a social setting, direct their attention to online flows, weaken their social presence and subordinate face-to-face interaction to digital engagement. The study was designed through a quantitative research approach. A pilot study for the development of the Social Cyberloafing Scale was conducted with 232 participants, while the final field study was carried out with a sample of 900 participants equally distributed across Generations X, Y and Z. The findings indicate that participants' FoMO levels were moderate-to-high and their social cyberloafing levels were moderate. No significant gender difference was found; however, significant differences emerged according to marital status, age, education, income and daily social media use. Linear regression analysis showed that FoMO had a statistically significant but low explanatory effect on social cyberloafing. The results suggest that social cyberloafing is a multidimensional behavior that cannot be explained solely by FoMO, and that habits, attention patterns, social context and generational experiences also shape this behavior.

Keywords: Social cyberloafing, FoMO, fear of missing out, generations, social media.

Giriş

Dijital iletişim teknolojilerinin gündelik yaşamı kuşatan yapısı, bireylerin bilgiye erişim biçimlerini, sosyal etkileşim örüntülerini, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını ve hatta kendilerini toplumsal bağlamda konumlandırma süreçlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. İnternet temelli iletişim ortamları, başlangıçta yalnızca haberleşmeyi kolaylaştıran araçlar olarak görülürken, günümüzde bireyin sosyal görünürlüğünü, aidiyet hissini, gündemi takip etme biçimini ve çevrimiçi varlığını sürekli yeniden üreten çok katmanlı yapılara dönüşmüştür. Bu dönüşüm, sosyal medya kullanımının sıradan bir iletişim pratiği olmanın ötesine geçerek psikolojik, sosyolojik ve davranışsal sonuçlar doğuran bir yaşam alanı haline geldiğini göstermektedir (Andreassen, 2015, s. 175-184; Kuss & Griffiths, 2017, s. 311-311; Dhir vd., 2018, s. 141-152; Baz, 2018, s. 276-295).

Sosyal medya platformlarının bireylere sunduğu anlık erişim, etkileşim ve görünürlük imkânı, bir yandan bilgi dolaşımını hızlandırmakta, diğer yandan ise kaçırma, geri kalma, dışarıda kalma ya da gündemin dışında kalma kaygısını beslemektedir. Bu bağlamda son yıllarda özellikle "gelişmeleri kaçırma korkusu" olarak Türkçeleştirilen FoMO (Fear of Missing Out) kavramı, dijital çağın temel psikososyal meselelerinden biri hâline gelmiştir. FoMO, bireyin başkalarının yaşadığı deneyimlerden, sosyal etkileşimlerden, popüler gelişmelerden veya çevrimiçi gündemden mahrum kaldığı düşüncesiyle hissettiği huzursuzluk ve sürekli bağlantıda kalma isteğiyle açıklanmaktadır (Przybylski vd., 2013, s. 1841-1848; Barker, 2016, s. 569-574; Blackwell vd., 2017, s. 69-72; Elhai vd., 2016, s. 509-516). Nitekim FoMO'nun yalnızca bir merak ya da ilgi düzeyi olmadığı; duygusal gerilim, kontrol kaybı, sosyal karşılaştırma baskısı ve problemleri sosyal medya kullanımıyla ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğu vurgulanmaktadır (Wegmann vd., 2017, s. 33-42; Balta vd., 2020, s. 628-639; Zhang vd., 2020, s. 590-598; Casale & Fioravanti, 2020, s. 106179).

Türkiye'de de FoMO kavramına yönelik çalışmaların son yıllarda belirgin biçimde arttığı görülmektedir. Özellikle sosyal medya bağlamında geliştirilen ya da uyarlanan ölçme araçları, bu yapının bireylerin çevrimiçi davranışlarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çelik ve Özkara'nın FoMO ölçeğini sosyal medya bağlamına uyarlayarak psikometrik özelliklerini sınıadığı çalışma, kavramın Türkiye bağlamındaki ölçülebilirliğini göstermesi bakımından önemli bir referans noktasıdır (Çelik & Özkara, 2022, s. 71-103). Benzer şekilde Can ve Satıcı'nın Türkçe uyarlama çalışması da FoMO'nun geçerli ve güvenilir

biçimde değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur (Can & Satıcı, 2019, s. 1-16). Bunun yanında, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu, satın alma davranışı, sosyotelizm ve problemleri sosyal medya kullanımı gibi değişkenlerle birlikte incelendiği çalışmalar, kavramın yalnızca bireysel kaygı düzeyine indirgenemeyeceğini; dijital yaşam pratiklerinin merkezinde yer alan bir davranışsal yönelim olduğunu göstermektedir (Kovan, 2021; Kovan & Ormanlı, 2021, s. 125-145; Çetin, 2024; Mert, 2023; Teke & Yılmaz, 2024, s. 1-24; Zıvıdır & Karakul, 2023, s. 1054-1067; Yıldız & Yürekli, 2024, s. 709-725; Şahin & Çavuş, 2020, s. 149-182; Aktaş & Yavuzylmaz, 2024, s. 137-144).

Dijital çağın yarattığı psikolojik gerilim yalnızca FoMO ile sınırlı değildir. Nomofobi, netlessfobi, phubbing ve sosyotelizm gibi kavramlar da bireylerin teknolojiyle kurdukları ilişkinin giderek daha kırılabilir, daha bağımlı ve daha yoğun hale geldiğini göstermektedir. Yıldırım ve Kişioğlu, teknolojinin birey yaşamına dâhil ettiği yeni korkuları nomofobi, netlessfobi ve FoMO ekseninde değerlendirirken, bu kavramların dijital yoksunluk karşısında ortaya çıkan çağdaş kaygı biçimleri olduğunu vurgulamaktadır (Yıldırım & Kişioğlu, 2018, s. 473-480). Sarıbay ve Durgun ise dokunmatik toplumların fobileri olarak nitelendirdikleri bu yapıları içerik analizi çerçevesinde inceleyerek, söz konusu korkuların teknolojik dönüşümün kültürel sonuçlarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Sarıbay & Durgun, 2020, s. 280-294). Adnan ve Gezgin'in nomofobiye ilişkin bulguları ile Polat'ın nomofobiye dijital hastalık olarak kavramsallaştırması da bireyin telefon, ağ ve sürekli bağlantı gereksiniminin artık sıradan bir kullanım alışkanlığını aşarak davranışsal bir bağımlılık örüntüsüne dönüştüğünü düşündürmektedir (Adnan & Gezgin, 2016, s. 141-158; Polat, 2017, s. 164-172).

Benzer biçimde phubbing ve sosyotelizm çalışmaları da yüz yüze iletişimin dijital dikkat bölünmesiyle aşındığını göstermektedir. Yam ve İlhan, phubbing'i modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı içerisinde değerlendirirken, bu davranışın yalnızca telefonla meşgul olma hali olmadığını; kişilerarası iletişimi zedeleyen ve sosyal etkileşimi ikincilleştiren bir davranış modeli olduğunu ileri sürmektedir (Yam & İlhan, 2020, s. 1-15). Parmaksız da iletişimde ve ilişkilerde phubbing davranışının, bireyin birlikte bulunduğu kişiden çok cihazına yönelmesini görünür kıldığını belirtmektedir (Parmaksız, 2020, s. 359-372). Orhan'ın teorik yaklaşımlar çerçevesinde phubbing değerlendirmesi, bu davranışın bağımlılık, dikkat yönetimi ve sosyal ihmâl kavramlarıyla iç içe geçtiğini göstermektedir (Orhan, 2023, s. 218-232). Orhan Göksün'ün Türkçeye uyarlama çalışması ile Aykaç ve

Yıldırım'ın nomofobi ve sosyotelist olma/sosyotelizme maruz kalma ilişkisini ele alan araştırmaları ise bu alanın ölçme ve açıklama kapasitesini güçlendirmiştir (Orhan Göksün, 2019, s. 657-671; Aykaç & Yıldırım, 2021, s. 243-256). Eroğlu, Esen Aygün ve Aksoy'un sosyal duygusal yalnızlık ile sosyotelist davranış arasındaki ilişkiye yönelik bulguları da çevrimiçi dikkat ekonomisinin, bireyin sosyal yalnızlaşma deneyimleriyle kesışebildiğini düşündürmektedir (Eroğlu vd., 2024, s. 1-25). Sayiner ve Akbağ'ın sosyotelizm değerlendirmesi de benzer şekilde, dijital meşguliyetin toplumsal etkileşim kalitesi üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir (Sayiner & Akbağ, 2023, s. 80-115).

Bütün bu kavramlar, dijital yaşamın bireyde yalnızca bağımlılık ya da korku üretmediğini; aynı zamanda belirli davranış örüntülerini sıradanlaştırdığını göstermektedir. Bu davranış örüntülerinden biri de sanal kaytarmadır. Sanal kaytarma genel anlamda bireylerin temel görev, sorumluluk ya da işlevsel yükümlülükleri dışında internet ve dijital araçları kişisel amaçlarla kullanmalarını ifade etmektedir (Lim, 2002, s. 675-694; Blanchard & Henle, 2008, s. 1067-1084; Garrett & Danziger, 2008, s. 287-292). Alan yazında cyberloafing, cyberslacking ya da personal web usage biçiminde geçen bu kavram, çoğunlukla iş yaşamı, örgütsel davranış ve verimlilik ekseninde incelenmiştir (Anandarajan vd., 2004, s. 1-15; Robinson & Bennett, 1995, s. 555-572; Lim & Chen, 2012, s. 343-353; Askew vd., 2014, s. 510-519). Türkiye'de de sanal kaytarma kavramı başlangıçta daha çok işyeri davranışı ve çalışan performansı bağlamında ele alınmıştır (Kurt, 2011, s. 53-73; Kaplan & Ögüt, 2012, s. 1-19; Köse vd., 2012, s. 59-76; Özkalp vd., 2012, s. 18-33; Örucü & Yıldız, 2014; Ünal & Tekdemir, 2015, s. 95-118; Afacan Fındıklı, 2016, s. 33-62; Soyalin, 2021, s. 279-290; Kıran vd., 2023, s. 68-86; Uyanık vd., 2021, s. 80-101).

Ancak sanal kaytarma literatürünün önemli bir bölümü iş yaşamına odaklanırken, dijitalleşmenin bireyin sosyal hayatında ürettiği kaytarma biçimlerini açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Günümüzde bireyler yalnızca iş ortamında değil; aile içinde, arkadaşlık ilişkilerinde, kamusal mekânlarda, eğitim süreçlerinde ve gündelik sosyal etkileşimlerde de dijital meşguliyet nedeniyle içinde buldukları fiziksel-sosyal bağlamdan kopabilmektedir. Bu noktada, klasik sanal kaytarma kavramının ötesine geçen ve sosyal etkileşim alanındaki dijital kaçışı açıklamaya yönelik sosyal sanal kaytarma kavramı önem kazanmaktadır. Bu çalışma bakımından sosyal sanal kaytarma, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamın gerektirdiği dikkat, katılım ve etkileşimi ikincilleştirerek çevrimiçi içerik, sosyal medya akışı, dijital takip ve sanal meşguliyetlere yönelmesi şeklinde

ele alınmaktadır. Dolayısıyla burada söz konusu olan kaytarma, iş görme sorumluluğundan değil; sosyal bağın, sosyal katılımın ve yüz yüze etkileşimin gerektirdiği mevcudiyetten uzaklaşmadır. Bu yönüyle sosyal sanal kaytarma, sanal kaytarma ile akraba olmakla birlikte aynı şey değildir; daha çok dijital çağın sosyal alanda görünür hale getirdiği yeni bir davranış biçimi olarak düşünülmelidir.

Literatürde sosyal sanal kaytarma kavramının sınırlı biçimde ele alınması, bu çalışmanın çıkış noktasını güçlendiren temel gerekçelerden biridir. Türkiye'de sanal kaytarma üzerine üniversite öğrencileri, okul yöneticileri, araştırma görevlileri ve farklı sektör çalışanları bağlamında yürütülen çalışmalar, kavramın farklı yaşantı alanlarında karşılık bulduğunu göstermektedir (Özdem & Demir, 2015, s. 1029-1042; Seçkin & Kerse, 2017, s. 89-110; Bağrıacık-Yılmaz, 2017, s. 113-134; Alan, 2019, s. 112-129; Durmuş & Çelik, 2020, s. 79-86; Demirbilek & Atila, 2021; Kurun & Çobanoğlu, 2019, s. 134-152). Bununla birlikte mevcut çalışmaların çoğu ya iş performansı, örgütsel destek, iş stresi ve yönetsel davranışlar gibi değişkenlere ya da öğrencilerin çevrimiçi dikkat dağınıklığına odaklanmıştır. Sosyal ortamda, kuşaklar arası farklılıklar temelinde ve FoMO ile ilişkili biçimde sosyal sanal kaytarma davranışını açıklayan özgün bir çerçevenin yeterince kurulmamış olması, alanda belirgin bir boşluğa işaret etmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, dijital çağın sosyal yaşam pratikleri içinde giderek daha görünür hale gelen sosyal sanal kaytarma davranışını kavramsal ve ampirik düzeyde incelemek; bu davranışın gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile ilişkisini ortaya koymak ve söz konusu ilişkinin X, Y ve Z kuşakları bağlamında nasıl farklılaştığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışma, yalnızca var olan bir ilişkiyi betimlemeyi değil; aynı zamanda sosyal sanal kaytarma kavramını literatürde daha belirgin, ölçülebilir ve tartışılabilir bir yapıya kavuşturmayı hedeflemektedir. Çünkü dijital meşguliyetin bireyin sosyal ortam içindeki dikkatini, etkileşim düzeyini ve mevcudiyetini nasıl dönüştürdüğü sorusu, günümüz iletişim araştırmalarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Andreassen, 2015, s. 175-184; Kuss & Griffiths, 2017, s. 311; Dhir vd., 2018, s. 141-152).

Araştırmanın birinci amacı, sosyal sanal kaytarma kavramının kuramsal çerçevesini açık ve sistematik biçimde ortaya koymaktır. Alan yazında sanal kaytarma kavramı çoğunlukla iş yaşamı, örgütsel verimlilik ve iş dışı internet kullanımı çerçevesinde ele alınmış; bu nedenle sosyal bağlam içindeki dijital kaçış davranışlarının ayrı bir kavram olarak

değerlendirilmesi sınırlı kalmıştır (Lim, 2002, s. 675–694; Blanchard & Henle, 2008, s. 1067–1084; Garrett & Danziger, 2008, s. 287–292; Ünal & Tekdemir, 2015, s. 95–118; Özkalp vd., 2012, s. 18–33). Oysa bireyin arkadaş çevresi, aile ortamı, toplumsal birliktelik anları ya da yüz yüze etkileşim süreçleri içinde dijital içeriklere yönelerek sosyal mevcudiyetini zayıflatması, doğrudan sosyal yaşamın niteliğiyle ilişkili bir davranış örüntüsüne işaret etmektedir. Bu nedenle çalışma, sosyal sanal kaytarmayı genel sanal kaytarmanın bir alt uzantısı olarak değil, kendine özgü nedenleri, boyutları ve sonuçları olan ayrı bir yapı olarak ele almayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Problemi

Araştırmanın ikinci amacı, sosyal sanal kaytarma davranışını ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Sosyal bilimlerde yeni ya da yeterince yapılandırılmamış bir kavramın bilimsel olarak tartışılabilmesi, o kavramın yalnızca teorik olarak tanımlanmasına değil, aynı zamanda ölçülebilir hale getirilmesine bağlıdır. Bu bağlamda çalışmada, kavramın tanımlanması, madde havuzunun oluşturulması, uzman görüşüne başvurulması, kapsam geçerliğinin sınanması, pilot uygulamanın yürütülmesi ve nihai saha çalışmasında faktör yapısının test edilmesi hedeflenmektedir. Ölçek geliştirme sürecine ilişkin literatür, bu tür çalışmaların kavramsal netlik ile ampirik geçerlilik arasındaki bağı kurduğunu açıkça göstermektedir (Hinkin, 1998, s. 104–121; Netemeyer vd., 2003; DeVellis, 2017; Costello & Osborne, 2005, s. 1–9). Bu nedenle araştırma, sosyal sanal kaytarma kavramına ilişkin özgün bir ölçme aracı geliştirerek alandaki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın üçüncü amacı, FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. FoMO, bireyin sosyal medya akışında, çevrimiçi gündemde ya da başkalarının deneyimlerinde olan biteni kaçırma düşüncesiyle yaşadığı huzursuzluk, merak ve sürekli bağlı kalma isteği olarak tanımlanmaktadır (Przybylski vd., 2013, s. 1841–1848; Barker, 2016, s. 569–574; Blackwell vd., 2017, s. 69–72). Türkiye’de yapılan çalışmalar da FoMO’nun sosyal medya bağımlılığı, problemli kullanım, yaşam doyumu ve farklı davranışsal yönelimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Çelik & Özkara, 2022, s. 71–103; Can & Satıcı, 2019, s. 1–16; Kovan & Ormanlı, 2021, s. 125–145; Zıvıdır & Karakul, 2023, s. 1054–1067; Teke & Yılmaz, 2024, s. 1–24). Bununla birlikte FoMO’nun sosyal ortam içindeki dijital kaçış davranışını, yani sosyal sanal kaytarmayı nasıl etkilediği henüz yeterince açıklığa kavuşmuş değildir. Bu araştırma, FoMO’nun yalnızca psikolojik bir kaygı

durumu değil, aynı zamanda sosyal bağlamda davranışa dönüşen bir yönelim olup olmadığını sınımayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın dördüncü amacı, sosyal sanal kaytarma ile FoMO arasındaki ilişkinin kuşaklar bağlamında nasıl değiştiğini incelemektir. X, Y ve Z kuşakları, dijital teknolojilerle farklı tarihsel ve toplumsal koşullarda tanışmış, sosyal medya kullanım alışkanlıklarını farklı zeminlerde geliştirmiştir. Bu nedenle kuşaklar arasındaki dijital davranış örüntülerinin tek tip olmadığı bilinmektedir (Erden Ayhün, 2013, s. 93–112; Tutgun-Ünal & Deniz, 2020, s. 1289–1319; Deniz & Tutgun-Ünal, 2019, s. 1025–1057; Alptekin vd., 2021, s. 253–278; Özdemir, 2021, s. 281–308). Özellikle Z kuşağına ilişkin araştırmalar, sosyal medya yoğunluğu ve FoMO arasındaki ilişkinin daha görünür hale geldiğini göstermektedir (Binici Uygun & Kalender, 2023, s. 108–126; Aktaş & Yavuzylmaz, 2024, s. 137–144). Buna karşılık X ve Y kuşaklarında dijital bağlılığın anlamı ve sosyal sonuçları farklılaşabilmektedir. Bu araştırma, kuşaklar arasında ortaya çıkabilecek benzerlik ve farklılıkları belirleyerek dijital davranışların toplumsal kuşak dinamiklerinden bağımsız düşünülmemeyeceğini göstermeyi amaçlamaktadır.

Bu makale, doktora tezinde ayrıntılı biçimde ele alınan geniş kuramsal ve ampirik malzemeyi dergi makalesi hacmine indirgerken çalışmanın ana iddiasını korumaktadır. Bu nedenle metin, sosyal sanal kaytarma kavramının kuramsal gerekçesini, FoMO ile ilişkisini, kuşaklar arası farklılaşma zeminini, ölçek geliştirme sürecini ve nihai saha bulgularını bütünlüklü bir akademik anlatı içinde birleştirmektedir.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Sanal Kaytarma ve Sosyal Sanal Kaytarma

Dijital teknolojilerin çalışma yaşamı, eğitim ortamları ve gündelik ilişkiler üzerindeki etkisinin artmasıyla birlikte, bireylerin interneti ve çevrimiçi araçları hangi amaçlarla kullandıkları da ayrı bir araştırma konusu haline gelmiştir. Özellikle internet erişiminin hızlanması, mobil cihazların gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçasına dönüşmesi ve dijital platformların her an ulaşılabilir olması, bireyin dikkatini asli sorumluluk alanlarından uzaklaştırabilecek yeni davranış biçimlerini görünür kılmıştır. Bu davranış biçimlerinden biri olan sanal kaytarma, alan yazında uzun süredir tartışılan; ancak dijital dönüşümün derinleşmesiyle birlikte daha karmaşık ve çok boyutlu hale gelen bir olgudur. Bu nedenle sanal kaytarma, yalnızca bireyin boş zaman değerlendirme tercihi olarak değil; zaman yönetimi, dikkat dağılması, görevden uzaklaşma ve dijital ortamların amaç dışı kullanımıyla ilişkili bir

davranış örüntüsü olarak ele alınmalıdır (Anandarajan vd., 2004, s. 1-15; Lim, 2002, s. 675-694; Lim & Chen, 2012, s. 343-353).

Alan yazında sanal kaytarma kavramı çoğunlukla İngilizcede cyberloafing, cyberslacking ya da personal web usage gibi kavramlarla karşılanmaktadır. Kavramın en yaygın kabul gören tanımlarından biri Lim tarafından yapılmış; sanal kaytarma, bireyin çalışma saatleri içinde işle doğrudan ilgili olmayan internet faaliyetlerine yönelmesi şeklinde açıklanmıştır (Lim, 2002, s. 675-694). Blanchard ve Henle ise kavramı, iş ortamındaki normlardan sapma davranışları çerçevesinde değerlendirerek, sanal kaytarmanın yalnızca zaman kaybı değil, aynı zamanda örgütsel denetim, bireysel özdenetim ve işyeri normlarıyla ilişkili bir sapma davranışı olduğunu ileri sürmüştür (Blanchard & Henle, 2008, s. 1067-1084). Garrett ve Danziger de işyerindeki kişisel internet kullanımını statü, rol ve çalışma koşullarıyla birlikte ele almış; sanal kaytarmanın örgütsel bağlamdan bağımsız düşünülemediğini göstermiştir (Garrett & Danziger, 2008, s. 287-292). Bu tanımlar birlikte değerlendirildiğinde, sanal kaytarmanın özünde bireyin kendisinden beklenen temel rol ve görevleri geçici olarak ikinci plana iterek dijital ortama yönelmesi olduğu ifade edilmektedir.

Türkiye’de kavramın karşılığı olarak “sanal kaytarma”, “siber aylıklık” ve kimi çalışmalarda “siber kaytarma” ifadeleri kullanılmıştır. Bu çeşitlilik, kavramın Türkçe literatürde farklı disiplinlerden beslenerek yerleştiğini göstermektedir. Kurt, işyerinde internet kullanımı bağlamında sanal kaytarmayı ele alırken, internetin mesleki amaçlar dışında kullanılmasının bireysel ve kurumsal sonuçlarına dikkat çekmiştir (Kurt, 2011, s. 53-73). Kaplan ve Ögüt, algılanan örgütsel destek ile sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi inceleyerek kavramın yalnızca teknolojik erişimle değil, iş ortamındaki psikolojik iklimle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Kaplan & Ögüt, 2012, s. 1-19). Köse, Oral ve Türesin ise sosyal ağ sitelerinin iş yaşamındaki kullanımı ile sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi tartışarak, dijital platformların çalışma yaşamına getirdiği yeni dikkat dağınıklığı biçimlerini görünür hale getirmiştir (Köse vd., 2012, s. 59-76). Özkalp, Aydın ve Tekeli de sanal kaytarmayı çalışma yaşamında ortaya çıkan yeni bir olgu olarak ele almış ve iş ilişkileri üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir (Özkalp vd., 2012, s. 18-33). Bu çalışmalar, sanal kaytarma kavramının Türkiye’de de örgütsel davranış, çalışma psikolojisi ve dijital iletişim alanlarının kesişiminde yer aldığını ortaya koymaktadır.

Sanal kaytarma davranışının yalnızca iş dünyasıyla sınırlı kalmadığı, zamanla eğitim ortamlarında ve farklı

kurumsal yapılarda da gözlemlendiği anlaşılmaktadır. Özdem ve Demir’in okul yöneticileri üzerinde yaptığı çalışma, sanal kaytarmanın eğitim yöneticilerinde de gözlemlenebilen bir davranış olduğunu ortaya koymuştur (Özdem & Demir, 2015, s. 1029-1042). Seçkin ve Kerse’nin üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırma, öğrencilerin sanal kaytarma davranışlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaştığını göstermiştir (Seçkin & Kerse, 2017, s. 89-110). Bağriacık-Yılmaz’ın lisansüstü öğrencilerinin siber aylıklık düzeylerini incelediği karma çalışma da benzer biçimde, dijital ortamların akademik sorumluluklar sırasında dikkat saptırıcı bir işlev üstlenebildiğini göstermektedir (Bağriacık-Yılmaz, 2017, s. 113-134). Demirbilek ve Atila’nın üniversite öğrencileri perspektifinden sanal kaytarma kavramını tartışan çalışması ise kavramın genç yetişkinler tarafından nasıl anlaşıldığına dair önemli bir çerçeve sunmaktadır (Demirbilek & Atila, 2021). Bu bulgular, sanal kaytarmanın yalnızca belirli bir meslek grubunun sorunu olmadığını; dijital erişimin yaygınlaştığı her alanda ortaya çıkabilen davranışsal bir eğilim olduğunu göstermektedir.

Dijitalleşmenin gündelik yaşamın tüm katmanlarına nüfuz etmesi, bireylerin yalnızca bilgiye erişim ve iletişim biçimlerini değil, sosyal ortamlarda bulunma ve sosyal ilişki sürdürme tarzlarını da önemli ölçüde dönüştürmüştür. Bugün bireyler fiziksel olarak bir aile sofrasında, arkadaş buluşmasında, sınıf ortamında, toplantıda ya da herhangi bir yüz yüze etkileşim alanında bulunurken aynı anda dijital akışa dâhil olabilmekte; ekran, bildirim, sosyal medya güncellemesi ya da çevrimiçi etkileşim, içinde bulunulan sosyal bağlamın önüne geçebilmektedir. Bu durum, klasik sanal kaytarma kavramının sınırlarını aşan daha özgül bir davranış örüntüsünü görünür kılmaktadır. Söz konusu örüntü, bu çalışmada sosyal sanal kaytarma kavramı ile ele alınmaktadır. Burada özellikle altı çizilmesi gereken nokta, sosyal sanal kaytarmanın sanal kaytarma ile bütünüyle özdeş olmadığı; onun sosyal yaşam bağlamında ortaya çıkan, sosyal mevcudiyet ve sosyal etkileşim kalitesini zedeleyen farklı bir dijital yönelim biçimi olduğudur. Bu ayırım, hem kavramsal çerçevenin sağlıklı kurulabilmesi hem de araştırmanın özgün iddiasının korunabilmesi açısından son derece önemlidir.

Alan yazında sanal kaytarma çoğunlukla iş, görev ve kurumsal sorumluluk bağlamında tanımlanmıştır. Lim’in sanal kaytarmayı çalışma saatleri içinde işle ilişkili olmayan internet faaliyetleri olarak tanımlaması, kavramın klasik literatürdeki temel çerçevesini oluşturmaktadır (Lim, 2002, s. 675-694). Blanchard ve Henle, kavramı örgütsel normlardan sapma davranışı

olarak değerlendirirken, Anandarajan ve arkadaşları kişisel web kullanımı ve iş dışı çevrimiçi faaliyetler üzerinden açıklamaktadır (Blanchard & Henle, 2008, s. 1067-1084; Anandarajan vd., 2004, s. 1-15). Türkiye’de de Kurt, Kaplan ve Ögüt, Köse, Oral ve Türesin, Ünal ve Tekdemir, Özkalp, Aydın ve Tekeli gibi araştırmacılar sanal kaytarmayı daha çok işyeri internet kullanımı, sosyal ağların çalışma yaşamında kullanımı, verimlilik ve örgütsel sonuçlar bağlamında ele almıştır (Kurt, 2011, s. 53-73; Kaplan & Ögüt, 2012, s. 1-19; Köse vd., 2012, s. 59-76; Ünal & Tekdemir, 2015, s. 95-118; Özkalp vd., 2012, s. 18-33). Ancak bu literatür, bireyin sosyal ortamlar içindeki dijital kaçışını açıklamakta sınırlı kalmaktadır.

Tam da bu noktada sosyal sanal kaytarma kavramı önem kazanmaktadır. Sosyal sanal kaytarma, en genel anlamıyla bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamın gerektirdiği dikkat, katılım, etkileşim ve sosyal mevcudiyeti zayıflatarak dijital içeriğe, sosyal medya akışına, çevrimiçi etkileşime ya da ekran temelli meşguliyete yönelmesi şeklinde tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle burada söz konusu olan şey, iş yapması gereken bir bireyin iş yerine internete yönelmesi değil; sosyal olarak orada bulunması gereken bir bireyin, sosyal bağın gerektirdiği mevcudiyetten çekilip dijital ortama yönelmesidir. Bu nedenle sosyal sanal kaytarma, yüz yüze iletişimin zayıflaması, dikkat bölünmesi, sosyal bağın ikincilleşmesi ve ilişkisel mevcudiyetin aşınması ile doğrudan ilişkilidir. Kavramın özgünlüğü de tam burada yatmaktadır: sanal kaytarma daha çok görev ve sorumluluktan sapmayı anlatırken, sosyal sanal kaytarma sosyal bağlamdaki etkileşim ve dikkat kaymasını açıklamaktadır.

Bu kavramın ortaya çıkışını anlamak için çağdaş dijital kültürün sosyal ilişkiler üzerindeki etkisine bakmak gerekir. Sosyal medya platformları, akıllı telefonlar ve anlık bildirim sistemleri bireylere sürekli çevrimiçi kalma, gelişmeleri kaçırmama, görünür olma ve başkalarının yaşamlarını izleme imkânı sunmaktadır. Bu imkân, bir yandan iletişim kapasitesini artırırken, diğer yandan bireyin fiziksel olarak içinde bulunduğu ortamdan zihinsel olarak kopmasına da zemin hazırlamaktadır. Andreassen’in çevrimiçi sosyal ağ bağımlılığına ilişkin kapsamlı değerlendirmesi, sosyal ağ platformlarının kullanıcı davranışları üzerinde güçlü çekim etkileri yarattığını göstermektedir (Andreassen, 2015, s. 175-184). Kuss ve Griffiths de sosyal ağ sitelerinin bağımlılık potansiyeline dikkat çekerek, çevrimiçi görünürlük ve etkileşim beklentisinin kullanıcıyı platformda tutan temel unsurlardan biri olduğunu vurgulamaktadır (Kuss & Griffiths, 2017, s. 311). Bu nedenle sosyal sanal kaytarma, yalnızca bireysel dikkatsizlik değil; aynı zamanda dijital

platformların sosyal dikkati kendi üzerine çekme kapasitesinin bir sonucudur.

Sosyal sanal kaytarma kavramının anlaşılmasında FoMO da önemli bir arka plan oluşturmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin başkalarının yaşadığı deneyimlerden, sosyal çevrede olup bitenlerden ya da dijital gündemden uzak kalması halinde bir şey kaybedeceği duygusunu ifade etmektedir (Przybylski vd., 2013, s. 1841-1848). Barker, Blackwell ve arkadaşları ile Elhai ve arkadaşlarının çalışmaları, FoMO’nun sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma, bağlanma biçimleri ve problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Barker, 2016, s. 569-574; Blackwell vd., 2017, s. 69-72; Elhai vd., 2016, s. 509-516). Türkiye’de de Çelik ve Özkara’nın sosyal medya bağlamına uyarlanmış FoMO ölçeği çalışması, Can ve Satıcı’nın geçerlik ve güvenilirlik araştırması, Kovan ve Ormancı, Teke ve Yılmaz, Zıvıdır ve Karakul, Yıldız ve Yürekli gibi çalışmalar, FoMO’nun sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu, satın alma davranışı ve problemlili dijital kullanımla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Çelik & Özkara, 2022, s. 71-103; Can & Satıcı, 2019, s. 1-16; Kovan & Ormancı, 2021, s. 125-145; Teke & Yılmaz, 2024, s. 1-24; Zıvıdır & Karakul, 2023, s. 1054-1067; Yıldız & Yürekli, 2024, s. 709-725). Sosyal sanal kaytarma, tam da bu FoMO zemininde, bireyin bulunduğu sosyal ortam yerine dijital akışa yönelmesinin davranışsal yüzlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Dijital çağın birey üzerindeki en dikkat çekici psikososyal etkilerinden biri, çevrimiçi gelişmeleri kaçırma düşüncesinin yarattığı huzursuzluk ve sürekli bağlantıda kalma isteğidir. Bu durum, literatürde FoMO (Fear of Missing Out) kavramı ile ifade edilmektedir. FoMO, en genel anlamıyla bireyin başkalarının yaşadığı deneyimlerden, sosyal çevrede olup bitenlerden, güncel gelişmelerden ya da çevrimiçi etkileşimlerden uzak kalması halinde bir şey kaybedeceği duygusunu yaşaması ve bu nedenle sürekli haberdar olma ihtiyacı hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kavram, yalnızca basit bir merak hali ya da güncel kalma isteği değildir; aynı zamanda sosyal karşılaştırma, aidiyet ihtiyacı, görünür olma arzusu ve dışarıda kalma kaygısı gibi çok katmanlı psikolojik süreçlerle iç içe geçmiş bir yapıyı yansıtmaktadır (Przybylski vd., 2013, s. 1841-1848; Barker, 2016, s. 569-574; Blackwell vd., 2017, s. 69-72).

FoMO kavramının günümüzde bu denli önem kazanmasının temel nedeni, dijital platformların bireyin yalnızca iletişim alışkanlıklarını değil, duygu düzenleme biçimlerini ve sosyal konumlanma süreçlerini de dönüştürmüş olmasıdır. Sosyal medya ortamları, bireye

aynı anda hem görünme hem de başkalarını izleme imkânı sunmaktadır. Bu yapı, bir yandan bireyin sosyal çevreye bağlı kalmasını kolaylaştırırken, diğer yandan sürekli olarak “orada neler oluyor?”, “ben neyi kaçırıyorum?”, “başkaları benden daha dolu bir hayat mı yaşıyor?” gibi sorular etrafında dönen bir zihinsel baskı yaratmaktadır. FoMO tam da bu baskının kavramsal karşılığıdır. Przybylski ve arkadaşları, FoMO’yu motivasyonel, duygusal ve davranışsal yönleri bulunan bir yapı olarak açıklarken, bireyin sosyal dünyayla bağlantıda kalma ihtiyacının bu korkunun merkezinde yer aldığını vurgulamaktadır (Przybylski vd., 2013, s. 1841-1848). Bu nedenle FoMO, dijital çağda sosyal aidiyet ihtiyacının çevrimiçi biçimlerinden biri olarak da değerlendirilmektedir.

FoMO’nun kuramsal olarak önem taşımasının bir diğer nedeni, kavramın yalnızca sosyal medya kullanımıyla değil, aynı zamanda benlik algısı, sosyal karşılaştırma, bağlanma stilleri ve özsaygı gibi değişkenlerle de ilişkili olmasıdır. Barker, FoMO ile sosyal karşılaştırma arasında güçlü bir bağ bulunduğunu, özellikle sosyal medya ortamlarında başkalarının idealize edilmiş yaşam sunumlarına maruz kalan bireylerde bu korkunun daha görünür hale gelebildiğini belirtmektedir (Barker, 2016, s. 569-574). Blackwell ve arkadaşları ise dışadönüklük, nevroz ve bağlanma biçimleri ile FoMO arasındaki ilişkiyi inceleyerek, FoMO’nun yalnızca dijital davranışlardan değil, bireyin kişilik örüntülerinden de etkilendiğini göstermiştir (Blackwell vd., 2017, s. 69-72). Balta ve arkadaşlarının nörotisizm, FoMO ve sosyal medya yorgunluğu arasındaki ilişkiye dair bulguları da kavramın psikolojik dayanıklılık ve duygusal kırılma boyutlarıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Balta vd., 2020, s. 628-639). Bu bağlamda FoMO, teknoloji merkezli bir kavram olmakla birlikte, özünde insanın sosyal kabul görme, ait olma ve geri kalmama arzusunun dijitalleşmiş biçimi olarak değerlendirilmelidir.

FoMO’nun önemini artıran bir başka husus, bu kavramın günümüz dijital kültüründe giderek daha fazla davranışsal sonuç üretmesidir. Birey FoMO yaşadığında yalnızca psikolojik düzeyde bir huzursuzluk hissetmez; aynı zamanda telefonunu daha sık kontrol eder, sosyal medya akışında daha uzun süre kalır, bildirimlere karşı daha duyarlı hale gelir ve çevrimiçi ortamı kaçırılmaması gereken bir sosyal alan olarak görmeye başlar. Wegmann ve arkadaşları, çevrimiçi ortama özgü FoMO’nun internet iletişim bozukluğu belirtilerine katkı sunduğunu göstermektedir (Wegmann vd., 2017, s. 33-42). Elhai ve arkadaşları, FoMO’nun problemlili akıllı telefon kullanımı, kaygı ve depresyon ile ilişkisini ortaya koyarken, bu korkunun yalnızca platform kullanımıyla

sınırlı kalmadığını; daha genel bir psikolojik işleyiş alanına yayıldığını belirtmektedir (Elhai vd., 2016, s. 509-516). Bu nedenle FoMO, dijital davranışların yalnızca bir eşlikçisi değil, kimi zaman onları yönlendiren güçlü bir psikolojik motor olarak düşünülmelidir.

1.3. FoMO ile Sosyal Sanal Kaytarma İlişkisi

Dijital çağın sosyal yaşam üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik çalışmalarda, kavramlar arasındaki ilişkilerin doğru ve dikkatli biçimde kurulması büyük önem taşımaktadır. Özellikle FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki bağın açıklanması, bu çalışmanın kuramsal omurgasını oluşturan temel noktalardan biridir. Çünkü bu iki kavram, birbirinden farklı olmakla birlikte, çağdaş bireyin dijital ortamla kurduğu ilişkinin iki tamamlayıcı yüzünü temsil etmektedir. FoMO daha çok bireyin iç dünyasında yaşadığı kaygı, eksiklik ve kaçırma korkusunu anlatırken; sosyal sanal kaytarma bu içsel baskının sosyal bağlamdaki davranışsal görünümünü açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle FoMO, bireyin neden sürekli çevrimiçi kalmak istediğini; sosyal sanal kaytarma ise bu isteğin sosyal ortam içindeki dikkat ve katılım üzerinde nasıl bir davranışsal sonuç doğurduğunu göstermektedir.

FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi kurarken öncelikle bu iki kavramın aynı şey olmadığını açık biçimde belirtmek gerekir. FoMO, bireyin başkalarının yaşadığı deneyimleri, sosyal medya akışını, güncel olayları ya da çevrimiçi etkileşimleri kaçırma düşüncesiyle yaşadığı huzursuzluğu ifade ederken (Przybylski vd., 2013, s. 1841-1848; Çelik & Özkara, 2022, s. 71-103), sosyal sanal kaytarma bireyin sosyal bir ortam içinde bulunmasına rağmen dikkatini, ilgisini ve zamanını dijital mecralara yöneltmesiyle ilgilidir. Dolayısıyla FoMO daha çok korku ve güdülenme boyutunda, sosyal sanal kaytarma ise davranış ve yönelim boyutunda yer almaktadır. Bu ayrım korunmadan yapılacak bir tartışma, çalışmanın merkez kavramının zayıflamasına ve sanal kaytarma ile sosyal sanal kaytarma arasındaki özgün farkın silikleşmesine yol açabilir.

FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkinin en güçlü zemini, sürekli bağlantıda kalma gereksinimi üzerinden kurulmaktadır. FoMO yaşayan birey, dijital akıştan uzak kaldığında önemli bir şeyi kaçıracağı duygusunu yaşar. Bu duygu, yalnızca sosyal medya kullanma isteğini artırmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin bulunduğu sosyal bağlamdan zihinsel olarak uzaklaşmasına da neden olduğu değerlendirilmektedir. Sosyal bir ortamda, örneğin arkadaşlarla sohbet ederken, aileyle vakit geçirirken ya da bir topluluk içinde bulunurken, kişinin aklının sürekli telefonda,

bildirimlerde ya da sosyal medya akışında olması, FoMO'nun sosyal ilişkiler üzerindeki davranışsal etkilerinden biridir. Bu nedenle FoMO, sosyal sanal kaytarma davranışının önemli psikolojik öncüllerinden biri olarak değerlendirilebilir. Wegmann ve arkadaşlarının çevrimiçi ortama özgü FoMO ile internet iletişim bozukluğu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bulguları, kaçırma korkusunun dijital meşguliyeti davranışsal olarak besleyebildiğini göstermektedir (Wegmann vd., 2017, s. 33-42). Elhai ve arkadaşlarının problemlili akıllı telefon kullanımı ile FoMO arasındaki ilişkiye dair sonuçları da benzer biçimde, bu korkunun bireyin çevrimiçi davranışlarını artırdığını göstermektedir (Elhai vd., 2016, s. 509-516).

FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki bağ, özellikle dijital önceliklerin sosyal önceliklerin önüne geçmesi noktasında belirginleşmektedir. FoMO yaşayan birey, bulunduğu sosyal ortamı o an için yeterli ve tamamlayıcı bir ilişki alanı olarak deneyimlemekte zorlanabilir. Çünkü zihninde daima başka bir yerde, başka bir akışta, başka bir paylaşım alanında kaçırılacak daha güncel, daha ilgi çekici ya da daha önemli bir şey olduğu düşüncesi bulunmaktadır. Bu durumda sosyal ortam, bireyin tam katılım gösterdiği asli bir alan olmaktan çıkar; dijital gündeme ulaşana kadar geçici biçimde içinde bulunduğu bir mekâna dönüşebilir. Sosyal sanal kaytarma davranışı tam da bu noktada devreye girer. Birey bedenlen sosyal ortamda kalırken, dikkat ve ilgisini dijital mecraaya kaydırarak ilişkisel mevcudiyetini zayıflatır. Bu nedenle FoMO'nun ürettiği psikolojik eksiklik duygusu, sosyal sanal kaytarmanın davranışsal kapısını açmaktadır.

Bu ilişkiyi açıklayan bir diğer önemli unsur sosyal karşılaştırma mekanizmasıdır. Sosyal medya ortamları, bireylere başkalarının hayatlarını çoğu zaman seçilmiş, filtrelenmiş ve öne çıkarılmış içerikler üzerinden izleme imkânı sunmaktadır. Böyle bir ortamda birey, yalnızca içerik tüketmemekte; aynı zamanda kendi yaşamını başkalarının yaşamıyla sürekli kıyaslamaktadır. Barker'ın sosyal karşılaştırma ile FoMO arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışması, bu korkunun başkalarının deneyimlerine yönelik algısal büyütmeyle güçlendiğini göstermektedir (Barker, 2016, s. 569-574). Blackwell ve arkadaşları da FoMO'nun bağlanma stilleri ve kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koyarak, bu yapının yalnızca dışsal değil, aynı zamanda içsel kırılmalıklardan da beslendiğini göstermektedir (Blackwell vd., 2017, s. 69-72). Sosyal karşılaştırma yoğunlaştıkça birey içinde bulunduğu sosyal anı yetersiz, sıradan ya da eksik hissetmeye başlayabilir. Bu durumda dijital akış, mevcut sosyal ortamdan daha cazip hale gelir ve birey sosyal sanal kaytarma davranışına daha açık hale gelir.

FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkinin bir başka boyutu dikkat bölünmesi üzerinden açıklanabilir. FoMO yaşayan bireyin zihni çoğu zaman tek bir sosyal bağlama odaklanmakta zorlanır. Çünkü dikkat, sürekli olarak dış dünyada olup biten başka dijital gelişmelere bölünmektedir. Kişi sosyal bir ortamda bulunurken bile "acaba yeni bir paylaşım oldu mu?", "bana mesaj geldi mi?", "şu gelişmeyi kaçırıyor olduğu değerlendirilmekte miyim?" gibi düşüncelerle zihinsel olarak çevrimiçi akışa bağlı kalmaktadır. Bu bölünmüş dikkat, sosyal sanal kaytarma davranışının en belirgin özelliklerinden biridir. Dhir ve arkadaşlarının sosyal medya yorgunluğu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair bulguları, sürekli dijital bağlantı baskısının zihinsel yük oluşturduğunu göstermektedir (Dhir vd., 2018, s. 141-152). Balta ve arkadaşlarının nörotisizm, FoMO ve problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışması da bu dikkat bölünmesinin duygusal gerilimle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir (Balta vd., 2020, s. 628-639). Dolayısıyla FoMO, sosyal sanal kaytarmayı yalnızca davranışsal değil, bilişsel düzeyde de hazırlayan bir zemin oluşturmaktadır.

1.4. Kuşaklar Bağlamı ve Önceki Araştırmalar

Kuşak tartışmaları içinde en sık karşılaştırılan gruplar X, Y ve Z kuşaklarıdır. Bunun temel nedeni, bu üç kuşağın hem toplumsal değişimi hem de dijital dönüşümü farklı yoğunluklarda ve farklı dönemlerde yaşamış olmalarıdır. Başka bir ifadeyle bu kuşaklar, yalnızca farklı yıllarda doğmuş bireyleri değil; aynı zamanda farklı iletişim kültürleri, farklı sosyalizasyon süreçleri ve farklı teknoloji deneyimleri içinde biçimlenmiş toplumsal kümeleri ifade etmektedir. Bu nedenle X, Y ve Z kuşaklarını karşılaştırmak, yalnızca yaş grupları arasında nicel bir ayırım yapmak anlamına gelmez; aynı zamanda çağdaş bireyin dünyayı algılama, ilişki kurma, bilgiye erişme ve dijital mecralarda var olma biçimlerini tarihsel bir çizgi üzerinde anlamaya da imkân tanır (Erden Ayhün, 2013, s. 93-112; Tutgun-Ünal & Deniz, 2020, s. 1289-1319; Alptekin vd., 2021, s. 253-278).

Bu araştırma açısından X, Y ve Z kuşaklarının özel bir önemi vardır. Çünkü çalışmanın ampirik boyutu doğrudan bu üç kuşak üzerine kurulmuştur ve FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkinin kuşaklara göre nasıl farklılaştığını ortaya koymak hedeflenmektedir. Dolayısıyla bu başlık altında yapılacak açıklama, yalnızca genel kuşak özelliklerini sıralamakla sınırlı kalmamalı; aynı zamanda her kuşağın dijital çağla, sosyal medya ile ve sosyal ilişkiler içinde ekran kullanımına yüklediği anlamla bağlantı kurmalıdır.

X kuşağı, genel olarak analog dünyanın normları içinde büyümüş, ancak yetişkinlik döneminde dijital dönüşümün etkisini yoğun biçimde yaşamış bir kuşaktır. Bu kuşağın en belirgin özelliği, iletişim ve bilgiye erişim alışkanlıklarının büyük ölçüde dijitalleşme öncesi dönemde şekillenmiş olmasıdır. Dolayısıyla X kuşağı bireyleri için teknoloji, çoğu zaman içine doğulmuş doğal bir çevre değil; sonradan öğrenilmiş, uyum sağlanmış ve işlevsel yönüyle benimsenmiş bir araçtır. Erden Ayhün, X kuşağını daha çok sorumluluk, bireysel çaba, kurumsal bağlılık ve temkinli değişim anlayışıyla ilişkilendirmektedir (Erden Ayhün, 2013, s. 93-112). Bu bağlamda X kuşağı, dijital araçları kullanmakla birlikte onlara bütünüyle teslim olmayan, çevrimiçi yaşamı çoğu zaman belirli işlevler doğrultusunda düzenlemeye çalışan bir kuşak görünümü sergileyebilmektedir.

X kuşağının sosyal medya ile kurduğu ilişki de bu tarihsel arka planla yakından bağlantılıdır. Bu kuşakta dijital mecralar çoğu zaman iletişimi sürdürme, gündemi takip etme, bilgi alma ya da belirli sosyal çevrelerle bağ kurma amacıyla kullanılmaktadır. Özdemir'in kuşakların medya kullanım alışkanlıklarına ilişkin çalışması, X kuşağının medya tüketiminde daha temkinli, daha seçici ve amaç odaklı bir yönelim gösterebildiğini ortaya koymaktadır (Özdemir, 2021, s. 281-308). Tutgun-Ünal ve Deniz de sosyal medya kuşaklarına ilişkin bulgularında, X kuşağının sosyal medya kullanım biçiminin genç kuşaklara kıyasla daha kontrollü ve görece daha düşük yoğunluklu ilerleyebildiğini belirtmektedir (Tutgun-Ünal & Deniz, 2020, s. 1289-1319). Bu durum, X kuşağında FoMO ve sosyal sanal kaytarma gibi dijital çağ davranışlarının hiç görülmediği anlamına gelmez; ancak bu davranışların daha farklı gerekçelerle ve daha farklı yoğunluklarda ortaya çıkabileceğini düşündürür. X kuşağı için dijital meşguliyet çoğu zaman görünürlük arzusundan çok, işlevsel bağ kurma ve gündemden haberdar olma ihtiyacıyla ilerleyebilir.

Sanal kaytarma ile ilgili çalışmaların önemli bir bölümü, kavramı örgütsel davranış ve iş yaşamı bağlamında ele almıştır. Literatürde bu kavramın çoğu zaman cyberloafing, cyberslacking ya da kişisel web kullanımı biçiminde karşılandığı görülmektedir. Anandarajan, Devine ve Simmers, kişisel web kullanımını örgütsel verimlilik ve insan kaynakları yönetimi ekseninde değerlendirerek kavramın çok boyutlu yapısına dikkat çekmiştir (Anandarajan vd., 2004, s. 1-15). Lim, sanal kaytarmayı çalışma saatleri içinde işle ilgili olmayan internet kullanımı olarak tanımlayarak literatürdeki en temel kavramsal çerçevelerden birini sunmuştur (Lim, 2002, s. 675-694). Blanchard ve Henle ise sanal kaytarmanın önemsiz ve ciddi biçimlerini ayırarak, bu davranışın yalnızca zaman

kaybı değil, aynı zamanda normlardan sapma ve örgütsel kontrol meselesi olduğunu göstermiştir (Blanchard & Henle, 2008, s. 1067-1084). Garrett ve Danziger, işyerindeki kişisel internet kullanımını statü ve çalışma koşullarıyla ilişkilendirirken; Lim ve Chen sanal kaytarmanın bazı bağlamlarda zihinsel mola işlevi de görebileceğini tartışmıştır (Garrett & Danziger, 2008, s. 287-292; Lim & Chen, 2012, s. 343-353). Askew ve arkadaşları ise planlanmış davranış teorisi çerçevesinde sanal kaytarmanın bireyin tutumları, norm algısı ve davranışsal kontrol inancıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Askew vd., 2014, s. 510-519).

Türkiye'de sanal kaytarma ile ilgili çalışmalar da büyük ölçüde iş yaşamı ve örgütsel bağlam etrafında şekillenmiştir. Kurt'un işyerinde internet kullanımı ve sanal kaytarma davranışına ilişkin çalışması, kavramın Türkçe literatürdeki erken örneklerinden biri olarak dikkat çekmektedir (Kurt, 2011, s. 53-73). Kaplan ve Ögüt, algılanan örgütsel destek ile sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi inceleyerek kurum içi psikolojik iklimin dijital davranışlar üzerindeki etkisini vurgulamıştır (Kaplan & Ögüt, 2012, s. 1-19). Köse, Oral ve Türesin, iş yaşamında sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile sanal kaytarma davranışı arasındaki bağı ortaya koymuştur (Köse vd., 2012, s. 59-76). Özkalp, Aydın ve Tekeli, sanal kaytarmayı çalışma yaşamında yeni bir sapkın davranış olarak ele almış; Yıldız ve Yıldız ise iş yaşamındaki sanal kaytarma davranışlarını hukuki boyutuyla incelemiştir (Özkalp vd., 2012, s. 18-33; Yıldız & Yıldız, 2015, s. 1-17). Ünal ve Tekdemir'in kamu kurumunda yaptığı ampirik araştırma, sanal kaytarmanın farklı sektörlerde yaygın biçimde gözlenebildiğini göstermektedir (Ünal & Tekdemir, 2015, s. 95-118). Soyalin'in bankacılık sektörüne, Kiran, Uslu ve Emre'nin farklı sektör çalışanlarına, Uyanık, Umat ve Gürdoğan'ın marina işletmeciliği çalışanlarına, Afacan Fındıklı'nın ise sağlık ve tekstil sektörü çalışanlarına odaklanan çalışmaları da sanal kaytarmanın sektörel farklılıklar göstermekle birlikte ortak bir dijital yönelim alanı yarattığını ortaya koymaktadır (Soyalin, 2021, s. 279-290; Kiran vd., 2023, s. 68-86; Uyanık vd., 2021, s. 80-101; Afacan Fındıklı, 2016, s. 33-62).

Sanal kaytarma çalışmaları yalnızca çalışanlar üzerinde değil, eğitim alanında da yürütülmüştür. Özdem ve Demir, okul yöneticilerinde sanal kaytarma davranışını inceleyerek kavramın eğitim yönetimi bağlamındaki görünümüne dikkat çekmiştir (Özdem & Demir, 2015, s. 1029-1042). Seçkin ve Kerse'nin üniversite öğrencileri üzerine yaptığı ampirik araştırma, sanal kaytarmanın genç örneklerde de çeşitli değişkenlere göre farklılaştığını göstermektedir (Seçkin & Kerse, 2017, s. 89-110). Bağrıacık-Yılmaz'ın

lisansüstü öğrencilerine ilişkin karma çalışması ile Demirbilek ve Atila'nın üniversite öğrencileri perspektifine dayalı değerlendirmesi, eğitim ortamlarında da görev dışı dijital yönelimin dikkate değer düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Bağrıacık-Yılmaz, 2017, s. 113-134; Demirbilek & Atila, 2021). Alan'ın sosyal ağ kullanımı yoğunluğu ile sanal kaytarma davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışması ile Durmuş ve Çelik'in zaman yönetimi etkileşimine dair bulguları da sanal kaytarmanın eğitim ve akademik yaşamla kesişen yönlerini güçlendirmektedir (Alan, 2019, s. 112-129; Durmuş & Çelik, 2020, s. 79-86).

Bu çalışmaların ortak yönü, sanal kaytarmayı büyük ölçüde görev, sorumluluk, işlevsellik ve verimlilik merkezli biçimde ele almalarıdır. Bu yaklaşım, kavramın temel literatürünü oluşturmak açısından son derece değerlidir. Ancak aynı zamanda önemli bir sınırlılık da barındırmaktadır. Çünkü bu literatür, bireyin sosyal ortam içindeki dijital yönelimlerini doğrudan açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Sosyal ilişkiler sırasında dijital akışa yönelme, sosyal mevcudiyetin zayıflaması ve yüz yüze ilişkinin ekran lehine bölünmesi gibi sorunlar, klasik sanal kaytarma literatüründe çoğu zaman ikincil düzeyde kalmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmalar sanal kaytarma kavramını güçlü biçimde açıklasa da, sosyal sanal kaytarma kavramının özgül alanını bütünüyle karşılamamaktadır.

Sosyal sanal kaytarma kavramına doğrudan odaklanan çalışmaların sınırlı olması, bu çalışmanın çıkış noktalarından birini oluşturmaktadır. Literatürde sosyal ortam içindeki dijital yönelimler çoğu zaman doğrudan "sosyal sanal kaytarma" başlığı altında değil; daha çok phubbing, sosyotelizm, problemler sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi kavramlar üzerinden tartışılmıştır. Bu durum, sosyal sanal kaytarma davranışının çeşitli araştırmalarda görünür olmasına rağmen, kavramsal olarak yeterince ayrı bir yapı haline getirilemediğini düşündürmektedir.

Tablo 1. Kuşakların Karşılaştırmalı Özellikleri

Kuşak	Doğum Yılları	Anahtar Özellikler	Teknoloji ve Medya Deneyimi
X Kuşağı	1965-1980	Dijitalleşmenin başlangıcını deneyimleme; çalışma ve aile yaşamında geçişli uyum	Geleneksel medya, bilgisayar ve internetin yaygınlaşma dönemi

Y Kuşağı	1981-1996	İnternetin gündelikleşmesi; sosyal medya ve mobil iletişime hızlı uyum	İnternet, cep telefonu, sosyal medya platformları
Z Kuşağı	1997-2012	Mobil teknolojilerle büyüme; çevrimiçi görünürlüğü sosyal kimliğe eklemlenmesi	Akıllı telefonlar, eşzamanlı çevrimiçi içerik ve sosyal ağlar

2. Yöntem

Bu araştırma, dijital çağın sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik olarak kurgulanmış nicel bir araştırmadır. Çalışmanın temel amacı, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bu ilişkinin kuşaklar bağlamında nasıl görünür hale geldiğini incelemektir. Araştırmanın bu amacı, hem geliştirilen sosyal sanal kaytarma ölçeğinin kullanılmasını hem de FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasında kuramsal olarak öngörülen bağın istatistiksel olarak sınanmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle araştırma modeli, değişkenler arası ilişkileri incelemeye ve kuramsal olarak oluşturulan yapıyı test etmeye uygun biçimde yapılandırılmıştır.

Araştırmanın modelini belirlerken öncelikle şu temel kuramsal varsayımdan hareket edilmiştir: bireyin dijital akıştan uzak kalması halinde önemli sosyal gelişmeleri, etkileşimleri ya da çevrimiçi görünürlük fırsatlarını kaçıracağına dair duyduğu kaygı, onun sosyal ortam içinde dahi ekran temelli meşguliyyete yönelmesini artırabilmektedir. Bu bağlamda FoMO, araştırmanın temel açıklayıcı değişkenlerinden biri olarak ele alınmış; sosyal sanal kaytarma ise bu psikolojik baskının sosyal bağlamdaki davranışsal görünümü olarak değerlendirilmiştir. Daha açık bir anlatımla, birey sosyal medyada, mesajlaşma ağlarında ya da çevrimiçi gündemde bir şeyleri kaçırmaktan ne kadar fazla kaygı duyuyorsa, sosyal ortam içinde dijital mecralara yönelme ve sosyal mevcudiyetini zayıflatma eğiliminin de o ölçüde artabileceği düşünülmüştür (Przybylski vd., 2013, s. 1841-1848; Barker, 2016, s. 569-574; Çelik & Özkara, 2022, s. 71-103).

Bu çerçevede araştırmanın modeli, temelde ilişkisel tarama modeli mantığına dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında

birlikte değişim olup olmadığını, bu değişimlerin yönünü ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılmaktadır (Karasar, 2019; Büyüköztürk vd., 2021). Bu araştırmada da FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişki, kuşak farklılıkları ve çeşitli demografik değişkenler bağlamında incelenmektedir. Bununla birlikte çalışma yalnızca basit korelasyonel bir çerçevede bırakılmamış; sosyal sanal kaytarma ölçeğinin geliştirilmesi sonrasında, değişkenler arası yapının daha bütüncül biçimde test edilebilmesi için yapısal model mantęı da dikkate alınmıştır. Bu yönüyle araştırma, hem betimsel hem ilişkisel hem de açıklayıcı nitelik taşıyan çok katmanlı bir modele sahiptir.

Araştırmanın modeli kurulurken üç temel eksen gözetilmiştir. Birincisi, FoMO'nun sosyal sanal kaytarma üzerindeki etkisidir. İkincisi, X, Y ve Z kuşaklarının hem FoMO hem de sosyal sanal kaytarma düzeyleri bakımından birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Üçüncüsü ise sosyal sanal kaytarma davranışının geliştirilen ölçek doğrultusunda ortaya çıkan boyutlarının, FoMO ile nasıl bir ilişki sergilediğidir. Böylece araştırma modeli, yalnızca tek bir değişkenler arası bağa değil, aynı zamanda kuşaklar ve alt boyutlar düzeyinde daha ayrıntılı bir açıklamaya zemin hazırlamaktadır. Özellikle final saha çalışmasında sosyal sanal kaytarma yapısının rutin işler sosyal sanal kaytarma ve rekreasyon sosyal sanal kaytarma boyutları etrafında belirginleşmiş olması, araştırma modelinin bu iki alt boyutu da içerecek biçimde düşünülmesini gerekli kılmıştır.

Araştırmanın modelinde yer alan bir diğer önemli unsur, kuşak değişkeninin yalnızca demografik bir arka plan göstergesi olarak değil, açıklayıcı bir toplumsal bağlam değişkeni olarak ele alınmasıdır. Çünkü X, Y ve Z kuşaklarının dijital araçlarla, sosyal medya ile ve çevrimiçi görünürlük kültürüyle kurduğu ilişki aynı değildir (Tutgun-Ünal & Deniz, 2020, s. 1289-1319; Alptekin vd., 2021, s. 253-278; Özdemir, 2021, s. 281-308). Bu nedenle FoMO'nun yoğunluğu ve sosyal sanal kaytarma davranışının görünüm biçimi kuşaklara göre farklılaşabilir. Araştırma modeli bu kuramsal beklentiye dayandırılmış ve kuşaklar arası farklılıkların istatistiksel olarak sınanmasına olanak tanıyacak biçimde düzenlenmiştir.

Bu araştırmada geliştirilen model, özünde şu mantęa dayanmaktadır: FoMO arttıkça sosyal sanal kaytarma eğilimi de artmaktadır; ancak bu ilişkinin gücü ve görünümü kuşaklara göre farklılaşabilmektedir. Ayrıca sosyal sanal kaytarma tek boyutlu bir yapı olmadığından, bu ilişkinin hem genel toplam puan düzeyinde hem de alt boyutlar bazında incelenmesi

önem taşımaktadır. Böylece araştırma modeli, hem psikolojik bir değişken olan FoMO'yu hem davranışsal bir değişken olan sosyal sanal kaytarmayı hem de toplumsal bağlamı temsil eden kuşak değişkenini aynı çatı altında değerlendirmektedir. Bu yaklaşım, araştırmanın yalnızca betimleyici değil, açıklayıcı bir kuramsal yapı üzerine oturduğunu göstermektedir.

Araştırmanın modeli doğrultusunda geliştirilen hipotezler de bu kuramsal çerçeveyi yansıtacak biçimde oluşturulmuştur. Hipotezlerin belirlenmesinde hem FoMO literatüründeki bulgular hem de sosyal medya kullanımı, phubbing, sosyotelizm ve dijital meşguliyet alanındaki önceki araştırmalar dikkate alınmıştır (Blackwell vd., 2017, s. 69-72; Elhai vd., 2016, s. 509-516; Kovan & Ormancı, 2021, s. 125-145; Mert, 2023, s. 143-167). Bununla birlikte burada geliştirilen hipotezler, doğrudan bu çalışmanın özgül amacıyla uyumlu biçimde, sosyal sanal kaytarma kavramını merkeze alacak şekilde yapılandırılmıştır.

Bu doğrultuda araştırmanın temel hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile sosyal sanal kaytarma arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H2: X, Y ve Z kuşaklarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H3: X, Y ve Z kuşaklarının sosyal sanal kaytarma düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H4: Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal sanal kaytarma davranışını anlamlı düzeyde yordar.

H5: Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile rutin işler sosyal sanal kaytarma arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H6: Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile rekreasyon sosyal sanal kaytarma arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H7: X, Y ve Z kuşaklarının rutin işler sosyal sanal kaytarma düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H8: X, Y ve Z kuşaklarının rekreasyon sosyal sanal kaytarma düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H9: Demografik değişkenlere göre gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H10: Demografik değişkenlere göre sosyal sanal kaytarma düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

Bu hipotezler, araştırmanın hem genel ilişkisel yapısını hem de alt boyutlar ve kuşaklar düzeyindeki

daha ayrıntılı görünümünü test etmeye yöneliktir. Burada özellikle H1 ve H4, araştırmanın temel teorik omurgasını oluşturmaktadır. Çünkü bu iki hipotez, FoMO'nun sosyal sanal kaytarma üzerindeki açıklayıcı rolünü doğrudan sınamaktadır. H2 ve H3 ile H7 ve H8 ise kuşak farklılaşmalarını görünür hale getirmeyi amaçlamaktadır. H5 ve H6, geliştirilen ölçeğin final yapısında ortaya çıkan iki boyutun FoMO ile ilişkisini ayrı ayrı test etmeyi mümkün kılmaktadır. H9 ve H10 ise yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi ve sosyal medya kullanım süresi gibi demografik değişkenlerin bu iki temel yapı üzerindeki olası farklılaştırıcı etkilerini değerlendirmek için oluşturulmuştur.

Araştırma modelinin güçlü yönlerinden biri, hipotezlerin yalnızca kavramsal sezgiye değil, hem kuramsal literatüre hem de ölçek geliştirme sürecinde elde edilen yapısal bulgulara dayanmasıdır. Başka bir ifadeyle model, dışarıdan dayatılmış bir ilişki şeması değil; araştırmanın kavramsal çerçevesi, önceki araştırmalar ve geliştirilen sosyal sanal kaytarma ölçeğinin boyutsal yapısından beslenen bir kurguya sahiptir. Bu durum, hem modelin iç tutarlılığını hem de bulguların yorumlanabilirliğini güçlendirmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmanın modeli, FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi kuşaklar bağlamında açıklamaya yönelik nicel, ilişkisel ve açıklayıcı bir yapıya sahiptir. Model; psikolojik değişken, davranışsal değişken ve toplumsal bağlam değişkenini aynı araştırma çerçevesinde birleştirmekte; geliştirilen hipotezler aracılığıyla bu yapının ampirik olarak sınanmasını amaçlamaktadır. Böylece araştırma, dijital çağın sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini yalnızca betimlemekle kalmayıp, bu etkiyi kuramsal ve istatistiksel düzeyde açıklamaya çalışan güçlü bir yöntemsel zemine oturmaktadır.

Bilimsel araştırmalarda evren ve örneklem yapısının açık, tutarlı ve araştırmanın amacıyla uyumlu biçimde tanımlanması, elde edilen bulguların anlamlandırılması açısından temel bir gerekliliktir. Özellikle kuşaklar arası karşılaştırmaya dayalı çalışmalarda, araştırmanın hangi toplumsal grupları kapsadığı ve bu grupların nasıl temsil edildiği daha da önem kazanmaktadır. Çünkü böyle bir araştırmada örneklem yalnızca sayısal bir zorunluluk değil; aynı zamanda araştırmanın kuramsal modelini taşıyan temel yapıdır. Bu çalışmada da evren ve örneklem belirlenirken, sosyal sanal kaytarma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkinin X, Y ve Z kuşakları bağlamında karşılaştırmalı biçimde incelenmesi esas alınmıştır.

Araştırmanın evreni, dijital teknolojilerle ve sosyal medya ile etkileşim içinde bulunan, X, Y ve Z

kuşaklarında yer alan bireylerden oluşmaktadır. Burada evrenin bu üç kuşak üzerinden tanımlanmasının temel nedeni, araştırmanın problem alanının doğrudan kuşaklar arası farklılaşmayı içermesidir. Başka bir ifadeyle bu çalışma, üniversite öğrencilerine, tek bir yaş grubuna ya da belirli bir meslek grubuna odaklanan bir araştırma değildir. Aksine araştırma, farklı dijitalleşme deneyimlerine sahip kuşakların sosyal sanal kaytarma ve FoMO düzeylerini karşılaştırmalı biçimde ele almayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise bu evrenden seçilen ve analiz sürecinde yer alan toplam 900 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin belirlenmesinde kuşaklar arası karşılaştırmaların sağlıklı biçimde yapılabilmesi amacıyla her kuşaktan eşit sayıda katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda örneklem; 300 X kuşağı, 300 Y kuşağı ve 300 Z kuşağı katılımcısından meydana gelmektedir. Bu eşit dağılım, araştırmanın hem istatistiksel gücünü artırmış hem de kuşaklar arasında doğrudan karşılaştırma yapmayı metodolojik olarak daha güçlü hale getirmiştir. Böylece herhangi bir kuşağın sayısal olarak baskın hale gelmesi önlenmiş, örneklem yapısı araştırmanın kuramsal omurgasıyla uyumlu biçimde düzenlenmiştir.

Tablo 2. Araştırma Deseninin Özeti

Boyut	Açıklama
Araştırma yaklaşımı	Nicel araştırma yaklaşımı; ilişkisel tarama ve ölçek geliştirme süreci
Pilot uygulama	Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği için 232 katılımcı
Nihai saha çalışması	X, Y ve Z kuşaklarından eşit dağılımlı toplam 900 katılımcı
Analizler	Frekans, betimleyici istatistik, t testi, ANOVA, post-hoc testleri ve doğrusal regresyon
Temel değişkenler	FoMO, sosyal sanal kaytarma, kuşak, yaş, medeni durum, eğitim, gelir, sosyal medya kullanım süresi

3. Bulgular

Bu bölümde Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği'nin nihai uygulama verileri üzerinden elde edilen faktör yapısı ve güvenilirlik sonuçları sunulmaktadır. Analizler IBM SPSS Statistics 27 paket programı kullanılarak yürütülmüş ve sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Faktör analizine geçmeden önce örneklemin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçütü ve Bartlett Küresellik Testi ile sınanmıştır. Elde edilen KMO değeri ,852'dir. Bu değer, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett Küresellik Testi sonucunun anlamlı olması ($\chi^2=868,402$; $sd=36$; $p<,001$), değişkenler arasında faktör analizi yapılmasını mümkün kılan anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Açıklanan varyans değerleri incelendiğinde iki faktörlü yapının toplam varyansın %40,306'sını açıkladığı belirlenmiştir. Birinci faktör başlangıç öz değerleri bakımından varyansın %30,319'unu; ikinci faktör ise %9,986'sını açıklamaktadır. Döndürme sonrası değerler, iki faktörün birbirine daha dengeli biçimde dağıldığını göstermektedir. Bu sonuç, Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği'nin tek boyutlu olmayan ve iki alt boyutta değerlendirilen bir yapı sunduğunu göstermektedir.

Döndürülmüş faktör yükleri incelendiğinde maddelerin iki alt boyutta toplandığı belirlenmiştir. Birinci faktörde ev işleri, uyanır uyanmaz güncel olayları takip etme, aileyle zaman geçirme, kütüphane/çalışma alanı ve grup sporları bağlamındaki maddeler yer almaktadır. Bu boyut, sosyal medya kullanımının gündelik sorumluluklar ve olağan sosyal/çalışma düzeni içinde ortaya çıkmasını ifade ettiği için "Gündelik İşler SSK" olarak adlandırılmıştır. İkinci faktörde temel ihtiyaçlar, uyku öncesi kullanım, televizyon/film-dizi izleme ve sinema bağlamındaki maddeler yer almaktadır. Bu boyut, boş zaman ve rahatlama etkinlikleri sırasında sosyal medya kullanımını temsil ettiği için "Rekreasyon SSK" olarak adlandırılmıştır.

Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ,712'dir. Bu değer ölçeğin güvenilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Madde-toplam istatistikleri incelendiğinde herhangi bir madde çıkarıldığında alfa katsayısının mevcut alfa değerini aşmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle nihai formda yer alan dokuz maddenin tamamı ölçekte korunmuştur.

Katılımcıların eğitim durumlarına ait dağılımlar Tablo 8'te incelendiğinde katılımcıların %6,2'sinin ilkökul, %13,4'ünün ortaokul, %34,7'sinin lise, %29,6'sının lisans ve %16,1'inin de lisansüstü mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Bu dağılımlara göre katılımcıların çoğunluğunun lise mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ait dağılımlar Tablo 9'te incelendiğinde katılımcıların %49,9'unun kadın ve %50,1'inin erkek olduğu

anlaşılmaktadır. Bu dağılımlara göre katılımcıların eşit dağıldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin kuşaklarına ilişkin dağılımlar Tablo 10'da gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde 900 katılımcının 3 eşit oranda X, Y ve Z kuşakları şeklinde dağıldığı görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin dağılımlar Tablo 11'de incelendiğinde katılımcıların %56,6'sının evli ve %43,4'ünün bekâr olduğu anlaşılmaktadır. Bu dağılımlara göre katılımcıların çoğunluğunun evli olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların gelir düzeylerine ilişkin dağılımlar Tablo 12'de incelendiğinde katılımcıların gelir düzeylerinin %29,7'sinin 13000-23000 TL arasında, %55,6'sının 23001-33000 TL arasında ve %14,8'inin 33001-39500 TL arasında olduğu anlaşılmaktadır. Bu dağılımlara göre katılımcıların çoğunluğunun 23001-33000 TL arasında gelire sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Katılımcıların günlük kaç saatini sosyal medya kullanırken harcadıklarına ilişkin dağılımlar Tablo 13'da gösterilmiştir. Bu dağılımlara göre katılımcıların %23,2'sinin günlük 1 saat altı, %32,2'sinin 2-4 saat arasında, %29,1'inin 5-7 saat arasında ve %15,4'ünün de 8 saat üzerinde günlük sosyal medyada zaman harcadıkları anlaşılmaktadır. Bu dağılımlara göre katılımcıların çoğunluğunun günlük 2-4 saat arasında süre harcadıkları anlaşılmaktadır.

Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri açısından sosyal sanal kaytarma ve sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu görüşlerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi amacı ile t ve ANOVA testleri uygulanmıştır.

Normallik Testi Sonuçları

Tablo 3. Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeğine İlişkin Temel Psikometrik Bulgular

Gösterge	Değer	Yorum
KMO	,852	Örneklem faktör analizi için uygundur
Bartlett Küresellik Testi	$\chi^2=868,402$; $sd=36$; $p=,000$	Değişkenler arasında faktör analizine uygun ilişki vardır
Açıklanan toplam varyans	%40,306	İki faktörlü yapı kabul

Cronbach Alfa

,712

edilebilir açıklama
sunmaktadırÖlçeğin iç
tutarlılığı kabul
edilebilir
düzeydedir

Bu nedenle testlerden önce veri setinde aykırı değer olup olmamasına dikkat edilmiştir. Tabachnick ve Fidel (2013)'e göre verilerin normal dağılım gösterdiğini söyleyebilmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1,5 ile +1,5 değerleri arasında yer alması gerekir.

Elde edilen verilerden görüldüğü üzere basıklık ve çarpıklık katsayılarının belirlenen standart değerler arasında olmasından dolayı normal dağılıma uygun olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle araştırmada farklılıkların incelenmesi için t testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır.

Katılımcıların Cinsiyetleri ile Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Sanal Kaytarma Görüşleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

FoMO maddelerine verilen yanıtlar incelendiğinde katılımcıların yanıtlarının ağırlıklı olarak 3, 4 ve 5 seçeneklerinde toplandığı belirlenmiştir. Bu dağılım, katılımcıların FoMO ifadelerine tamamen düşük ya da tamamen yüksek düzeyde değil, orta düzeye yakın ve kısmen katılım eğilimiyle yanıt verdiğini göstermektedir. Maddeler arasında en yüksek katılım yoğunluğu, sosyal medyaya giriş yapamadığında pişmanlık hissetme ve diğer kullanıcılara göre eksik kalma ifadelerinde görülmektedir.

Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği maddelerine verilen yanıtlar incelendiğinde katılımcıların yanıtlarının ağırlıklı olarak "kararsızım" ve "katılıyorum" seçeneklerinde toplandığı belirlenmiştir. Bu durum, sosyal sanal kaytarma davranışının örnekleme tamamen düşük düzeyde olmadığını, gündelik ve rekreatif etkinlikler sırasında görünür bir davranış örüntüsü oluşturduğunu göstermektedir.

Hipotezler;

H0: Katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: Katılımcıların cinsiyetleri ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Katılımcıların Medeni Durumları ile Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Sanal Kaytarma Görüşleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Hipotezler;

H0: Katılımcıların medeni durumları ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: Katılımcıların medeni durumları ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Bu farklılıklar incelendiğinde ise bekâr bireylerin (=4,23) sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun evli bireylere (=3,59) göre daha fazla olduğu, sosyal sanal kaytarma puanları incelendiğinde ise evli bireylerin sosyal sanal kaytarma puanlarının (=3,21) bekâr bireylere göre (=3,00) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

ANOVA testi, bağımsız örneklemeler için üç ve üçten fazla değişken arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi veya üç veya üçten fazla kümenin bir sürekli değişken aracılığıyla aldıkları değerlerin karşılaştırılarak analiz edilmesi için gerçekleştirilir. ANOVA testinin ön koşulu olan varyans homojenliğinin sağlanması gerekir. Bunun için ANOVA testi "Levene's Test for Equality of Variances" bölümünde yer alan Sig. (p) değerinin 0,050'den büyük olması gerekir.

Katılımcıların Yaşları ile Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Sanal Kaytarma Görüşleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

*p<0,05

Hipotezler;

Tablo 4. Nihai Örneklemin Temel Özellikleri

Değişken	Gruplar	Dağılım
Kuşak	X, Y, Z	Her kuşakta 300 kişi; toplam 900 katılımcı
Cinsiyet	Kadın / Erkek	449 kadın (%49,9), 451 erkek (%50,1)
Medeni durum	Evli / Bekar	509 evli (%56,6), 391 bekar (%43,4)

Günlük sosyal medya kullanım süresi	1 saat ve altı; 2-4 saat; 5-7 saat; 8 saat ve üzeri	En yoğun grup 2-4 saat (%32,2), ardından 5-7 saat (%29,1)
--	---	--

H0: Katılımcıların eğitim durumları ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: Katılımcıların eğitim durumları ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

$$*\eta^2=0.044; \eta^2=0.018$$

Bu farklılığın etki düzeyi eta kare yöntemi ile incelendiğinde $\eta^2=0.044$ ve $\eta^2=0.018$ olarak elde edildiği bu nedenle gruplar arasındaki farkın küçük düzeyde etkili olduğu ifade edilmektedir.

Katılımcıların Gelir Düzeyleri ile Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Sanal Kaytarma Görüşleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

$$*p<0,05$$

Hipotezler;

H0: Katılımcıların gelir düzeyleri ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: Katılımcıların gelir düzeyleri ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

$$*\eta^2=0.268; \eta^2=0.062$$

Bu farklılığın etki düzeyi eta kare yöntemi ile incelendiğinde $\eta^2=0.268$; ve $\eta^2=0.062$ olarak elde edildiği bu nedenle gruplar arasındaki farkın orta düzeyde etkili olduğu ifade edilmektedir.

Katılımcıların Günlük Sosyal Medyaya Harcadıkları Süreler ile Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Sanal Kaytarma Görüşleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

$$*p<0,05$$

Hipotezler;

H0: Katılımcıların günlük sosyal medyada harcadıkları süreler ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H1: Katılımcıların günlük sosyal medyada harcadıkları süreler ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal sanal kaytarma görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5. FoMO ve Sosyal Sanal Kaytarma İçin Özet Bulgular

Analiz	Bulgu	Yorum
Betimleyici istatistik	FoMO ort.=3,87; SSK ort.=3,12	FoMO orta-üst, sosyal sanal kaytarma orta düzeydedir
Cinsiyet	$p>,05$	Cinsiyete göre anlamlı farklılık saptanmamıştır
Medeni durum	$p<,001$	Bekarların FoMO; evlilerin sosyal sanal kaytarma puanları daha yüksektir
Yaş	$p<,001$	Genç yaş gruplarında FoMO; ileri yaş grubunda sosyal sanal kaytarma yükselmektedir
Regresyon	$R=,228$; $R^2=,052$; $F=49,087$; $p<,001$; $B=-,300$	FoMO sosyal sanal kaytarmayı anlamlı fakat düşük düzeyde açıklamaktadır

Sonuç

Bu araştırmada sosyal sanal kaytarma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkinin kuşaklar bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır; bu amaç doğrultusunda önce sosyal sanal kaytarma kavramına özgü bir ölçme aracı geliştirilmiş, ardından geliştirilen ölçek ile FoMO değişkeni arasındaki ilişkiler X, Y ve Z kuşakları temelinde analiz edilmiştir. Araştırmanın hem ölçek geliştirme aşamasında hem de nihai saha uygulamasında elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, çalışmanın dijital çağın sosyal davranış örüntülerine ilişkin önemli kuramsal ve uygulamalı sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilmektedir.

Araştırmanın ilk önemli katkısı, sosyal sanal kaytarma kavramının ölçülebilir bir yapı olarak ortaya konulmuş olmasıdır. Pilot çalışmada 232 katılımcıdan elde edilen bulgular, geliştirilen yapının iki faktörlü bir görünüm sergilediğini göstermiştir. KMO değerinin ,839 bulunması, Bartlett küresellik testinin anlamlı çıkması ve ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranının %53,670

olması, sosyal sanal kaytarma ölçeğinin faktör analizine uygun ve yapısal olarak anlamlı bir çerçeve sunduğunu göstermektedir. Bunun yanında ön testte kullanılan 27 maddelik yapıdan Lawshe tekniği sonucunda 13 maddenin elenerek daha seçici bir form oluşturulması, ölçeğin kapsam geçerliğinin rastlantısal değil, uzman değerlendirmesine dayalı biçimde güçlendirildiğini ortaya koymaktadır. Pilot uygulamada dokuz maddelik yapıya ilişkin Cronbach alfa katsayısının ,808 olarak bulunması da geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal sanal kaytarma kavramının yalnızca kuramsal düzeyde önerilen bir yapı olmadığını, aynı zamanda ampirik olarak da izlenebilir ve ölçülebilir hale geldiğini göstermesi bakımından önemlidir.

Pilot çalışmada sosyal sanal kaytarma yapısının bireysel sosyal sanal kaytarma ve toplumsal sosyal sanal kaytarma biçiminde iki boyutta belirmesi de dikkat çekicidir. Bireysel boyutta temel ihtiyaçların giderilmesi, uyku öncesi sosyal medya kullanımı, ev işleri sırasında sosyal medya ihtiyacı, televizyon izlerken eşlik eden dijital meşguliyet ve uyanır uyanmaz güncel olayları kontrol etme gibi davranışların öne çıktığı görülmektedir. Toplumsal boyutta ise aileyle zaman geçirirken, grup sporları sırasında, sinemada ya da ortak çalışma alanlarında sosyal medya kullanımına yönelme davranışı belirginleşmiştir. Bu durum, sosyal sanal kaytarmanın bir yandan bireyin kişisel dijital yönelimleriyle, diğer yandan sosyal bağlam içindeki dikkat kaymasıyla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle pilot çalışma, sosyal sanal kaytarma davranışının yalnızca sosyal ortam içinde ortaya çıkan tekil bir ekran davranışı değil; hem bireysel alışkanlıkların hem de ilişkisel bağlamların kesiştiği çok katmanlı bir yapı olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte nihai saha çalışmasında elde edilen bulgular, sosyal sanal kaytarma kavramının daha geniş örneklem üzerinde farklı ama daha davranış odaklı bir yapıda kristalize olduğunu göstermektedir. 900 katılımcı üzerinden yürütülen analizlerde sosyal sanal kaytarma yapısının artık rutin işler sosyal sanal kaytarma ve rekreasyon sosyal sanal kaytarma eksenlerinde okunabildiği anlaşılmaktadır. Bu sonuç, ölçeğin zayıfladığını değil; tersine daha geniş veri üzerinde kavramın daha kararlı ve davranışa yakın biçimde olgunlaştığını göstermektedir. Ölçek geliştirme literatüründe de ilk uygulama ile nihai yapının birebir aynı olmaması olağan kabul edilmektedir; çünkü geniş örneklem, yapının daha kararlı faktör örüntüsünü görünür hale getirebilmektedir (DeVellis, 2017; Hinkin, 1998, s. 104–121). Bu açıdan bakıldığında çalışmada ulaşılan iki aşamalı yapı, sosyal sanal kaytarma kavramının hem kuramsal hem de psikometrik

bakımdan gelişen bir iç mantığa sahip olduğunu göstermektedir. Pilot çalışmadaki bireysel-toplumsal ayırım ile nihai yapıdaki rutin işler-rekreasyon ayırımı birlikte düşünüldüğünde, sosyal sanal kaytarmanın hem bağlamsal hem davranışsal boyutlar taşıdığı ifade edilmektedir.

Nihai veriler incelendiğinde, katılımcıların FoMO ortalamasının $3,87\pm 0,77$; sosyal sanal kaytarma ortalamasının ise $3,12\pm 0,58$ olduğu görülmektedir. Bu bulgu, araştırma grubunda gelişmeleri kaçırma korkusunun görece yüksek düzeyde, sosyal sanal kaytarma eğiliminin ise orta düzeyde seyrettiğini düşündürmektedir. Bu sonuç, günümüz dijital kültüründe bireylerin sosyal medya ve çevrimiçi akış karşısında yoğun bir kaçırma baskısı hissettiğini; ancak bu baskının her durumda aynı yoğunlukta sosyal davranışa dönüşmediğini göstermesi bakımından önemlidir. FoMO'nun sosyal sanal kaytarma puanlarından daha yüksek seyretmesi, psikolojik baskının davranıştan daha yaygın ve daha içselleştirilmiş bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu durum literatürle de uyumludur. Przybylski ve arkadaşları FoMO'yu bireyin sürekli bağlantıda kalma ihtiyacını tetikleyen bir sosyal kaygı olarak tanımlarken, Blackwell ve arkadaşları ile Barker bu korkunun sosyal karşılaştırma, bağlanma örüntüleri ve kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak daha içsel bir yapı sergileyebileceğini göstermiştir (Przybylski vd., 2013, s. 1841–1848; Barker, 2016, s. 569–574; Blackwell vd., 2017, s. 69–72). Dolayısıyla bu çalışmada FoMO puanlarının görece yüksek bulunması, sosyal medya çağında bireylerin çevrimiçi akış karşısındaki hassasiyetinin oldukça belirgin olduğunu göstermektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamış olması da dikkat çekicidir. Hem FoMO hem de sosyal sanal kaytarma açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma görülmemiştir. Bu bulgu, dijital çağda gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal bağlam içindeki dijital yönelimin cinsiyetler arasında keskin biçimde ayrışan bir davranış olmaktan çok, daha yaygın ve toplumsal olarak paylaşılan bir örüntü haline geldiğini düşündürmektedir. Başka bir anlatımla, dijital bağlantıda kalma baskısı artık yalnızca belirli bir cinsiyete özgü değil; daha genel bir yaşam pratiği olarak gündelik hayata yerleşmiş görünmektedir. Bu durum, sosyal medya platformlarının algoritmik yapısının ve sürekli çevrimiçi kalma kültürünün cinsiyetten bağımsız ortak bir dikkat rejimi üretmesiyle açıklanabilir. Özellikle FoMO literatüründe cinsiyet farklarının bazı çalışmalarda belirginleşmekle birlikte, birçok çalışmada belirleyici değişkenin kullanım yoğunluğu,

sosyal karşılaştırma eğilimi ve psikolojik bağlılık düzeyi olduğu görülmektedir (Can & Satıcı, 2019, s. 1-16; Çelik & Özkara, 2022, s. 71-103). Bu nedenle bu çalışmada cinsiyete bağlı farklılık çıkmaması, literatürle çelişen değil; daha geniş eğilimlerden biriyle uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın medeni durum bulguları ise daha anlamlı ve düşündürücü bir tablo ortaya koymaktadır. Bekâr bireylerin FoMO puanlarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu; buna karşılık evli bireylerin sosyal sanal kaytarma puanlarının bekârlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu ilk bakışta çelişkili gibi görünse de, aslında dijital davranışların yaşam evrelerine göre farklı işleyebildiğini düşündürmektedir. Bekâr bireylerde FoMO'nun daha yüksek çıkması, sosyal görünürlük, sosyal çevreyle bağlantıda kalma ihtiyacı ve çevrimiçi etkileşimlerden geri kalmama hassasiyetinin bu grupta daha belirgin olduğunu göstermektedir. Buna karşılık evli bireylerde sosyal sanal kaytarma puanlarının daha yüksek olması, dijital yönelimin her zaman görünürlük ve kaçırma korkusundan değil, kimi zaman gündelik yaşamın yükleri, rutin akıştan zihinsel kaçış ve parçalı dikkat kültüründen de beslenebileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle bekâr bireylerin dijital akışa yönelişi daha çok "kaçırmama" baskısından, evli bireylerin sosyal ortam içindeki dijital yönelimi ise bazen "rahatlama" ya da "mikro kaçış" dinamiğinden besleniyor olduğu değerlendirilmektedir. Bu sonuç, sosyal sanal kaytarmanın FoMO ile tamamen örtüşen bir davranış olmadığını; farklı sosyal yaşam düzenlerinde farklı gerekçelerle güçlenebildiğini göstermektedir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular, araştırmanın en belirgin sonuçlarından birini oluşturmaktadır. 18-28 yaş grubundaki bireylerin FoMO düzeylerinin 29-39, 40-50 ve 51 yaş üzerindeki katılımcılara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, genç yaş grubunun dijital görünürlük, sosyal medya akışı ve çevrimiçi etkileşim baskısını daha yoğun deneyimlediğini göstermektedir. Gerçekten de genç yetişkinlik dönemi, sosyal karşılaştırmanın, sosyal kabul ihtiyacının, dijital görünürlüğün ve çevrimiçi etkileşim beklentisinin en yüksek yaşandığı dönemlerden biridir. Bu sonuç, Z kuşağı ve genç yaş gruplarında FoMO'nun daha yüksek seyrettiğini gösteren önceki çalışmalarla uyumludur (Binici Uygun & Kalender, 2023, s. 108-126; Aktaş & Yavuzylmaz, 2024, s. 137-144; Biber, 2020, s. 26-43). Buna karşılık sosyal sanal kaytarma puanlarının 51 yaş ve üzeri bireylerde diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunması, araştırmanın en ilginç sonuçlarından biridir. İlk bakışta genç bireylerde hem FoMO'nun hem sosyal sanal kaytarmanın daha yüksek olması beklenebilirken, burada yaşlı grupta sosyal sanal kaytarmanın yükselmesi, dijital davranışların yalnızca

gençlik kültürüyle açıklanamayacağını göstermektedir. Bu sonuç, ileri yaş grubundaki bireylerin sosyal ortamlarda dijital mecrayı bir kaçış, rahatlama ya da gündelik temas alanı olarak farklı biçimde kullanabildiklerini düşündürmektedir. Ayrıca bu bulgu, sosyal sanal kaytarma davranışının her zaman yoğun sosyal medya bağımlılığı değil, bazen sosyal bağlamdan dikkat çekilmesi biçiminde yaşanan daha sessiz bir yönelim olduğunu da ortaya koymaktadır. Etki büyüklüğünün FoMO için $\eta^2=0,483$; sosyal sanal kaytarma için $\eta^2=0,127$ bulunması, yaş değişkeninin özellikle FoMO üzerinde güçlü bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Eğitim durumu bakımından ulaşılan sonuçlar da anlamlıdır. İlkokul mezunu bireylerin FoMO düzeylerinin lisans ve lisansüstü mezunlara göre daha yüksek; ortaokul mezunu bireylerin sosyal sanal kaytarma puanlarının ise lise, lisans ve lisansüstü gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, eğitim düzeyi yükseldikçe dijital uyarınları değerlendirme, sosyal medya akışını eleştirel süzgeçten geçirme ve çevrimiçi gelişmeleri yaşamsal bir zorunluluk gibi görmeme eğiliminin artabileceğini düşündürmektedir. Başka bir açıdan bakıldığında ise daha düşük eğitim düzeylerinde dijital içeriklerin daha yüksek çekicilik ve daha düşük filtreleme ile deneyimlenmesi, hem FoMO'yu hem sosyal sanal kaytarma davranışını güçlendirebilir. Ancak etki büyüklüklerinin küçük düzeyde kalması, bu değişkenin belirleyici ama baskın olmayan bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle eğitim durumu, dijital davranışlar üzerinde etkili olsa da, tek başına açıklayıcı bir ana değişken olmaktan çok, diğer sosyal ve psikolojik faktörlerle birlikte değerlendirilmelidir.

Gelir düzeyi bulguları, dijital davranışların sosyoekonomik bağlamdan bağımsız olmadığını göstermektedir. Gelir düzeyi 13.000-23.000 TL arasında olan bireylerin FoMO puanlarının daha yüksek; buna karşılık 33.001-39.500 TL gelir grubundaki bireylerin sosyal sanal kaytarma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. FoMO'nun daha düşük gelir grubunda yüksek çıkması, çevrimiçi görünürlük ve sosyal karşılaştırma baskısının bu grupta daha fazla psikolojik etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Sosyal medyada sergilenen yaşam biçimlerinin ve tüketim örüntülerinin, ekonomik olarak daha kırılgan gruplarda eksiklik duygusunu daha fazla harekete geçirmesi mümkündür. Buna karşılık yüksek gelir grubunda sosyal sanal kaytarmanın daha yüksek olması, dijital araçlara erişim kolaylığı, çoklu ekran kullanımı ve sosyal ortamlarda çevrimiçi kalmayı destekleyen yaşam biçimleriyle ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. Etki büyüklüklerinin FoMO için orta düzeye yaklaşması, gelir

değişkeninin özellikle kaçırma korkusu üzerinde anlamlı bir toplumsal bağlam etkisi yarattığını göstermektedir. Bu sonuç, dijital davranışların yalnızca bireysel psikoloji ile değil, yaşam koşulları ve sosyal konum ile birlikte düşünülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Günlük sosyal medya kullanım süresine ilişkin bulgular, araştırmanın beklenen ama yine de dikkatle yorumlanması gereken sonuçlarındandır. Günde 8 saat ve üzeri sosyal medya kullanan bireylerin FoMO puanlarının, daha düşük sürelerle kullananlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, literatürle uyumludur ve yoğun sosyal medya kullanımının gelişmeleri kaçırma korkusunu ya da tam tersine FoMO'nun yoğun kullanımı beslediğini düşündürmektedir (Kovan & Ormanlı, 2021, s. 125–145; Zıvıdır & Karakul, 2023, s. 1054–1067). Ancak sosyal sanal kaytarma bakımından ilginç biçimde, günlük 1 saat ve altı sosyal medya kullanan bireylerin puanlarının 5–7 saat ve 8 saat üzeri kullananlara göre daha düşük değil, belirli karşılaştırmalarda farklı örüntü verdiği görülmektedir. Bulgularda bu durum, daha az süre sosyal medya kullanan grubun bazı yüksek kullanıcılara göre farklı yönlerde puanlaşması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç, sosyal sanal kaytarma davranışının yalnızca kullanım süresiyle lineer biçimde artan bir yapı olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle sosyal medyada geçirilen toplam zaman ile sosyal ortam içinde dijital mecraaya yönelme aynı şey değildir. Kişi günde uzun süre sosyal medya kullanabilir ama sosyal ortamlarda dijital kaytarma davranışını görece kontrollü sergileyebilir; buna karşılık başka biri genel kullanım süresi düşük olsa da sosyal etkileşim anlarında ekrana yönelme davranışını daha belirgin gösterebilir. Bu ayrım, sosyal sanal kaytarma kavramının neden ayrı bir ölçekle ölçülmesi gerektiğini çok açık biçimde göstermektedir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkinin regresyon analiziyle incelenmesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüş; ancak açıklama gücünün düşük düzeyde kaldığı belirlenmiştir ($R^2=,052$). Bu bulgu, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal sanal kaytarma üzerinde anlamlı bir etkisi bulunduğunu, ancak bu etkinin tek başına güçlü bir açıklama sağlamadığını göstermektedir. Bu yönüyle sonuç son derece değerlidir. Çünkü araştırma, FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasında bir bağ bulunduğunu doğrulamakla birlikte, sosyal sanal kaytarmanın yalnızca FoMO ile açıklanamayacağını da göstermektedir. Başka bir ifadeyle bireyin sosyal ortam içinde dijital mecraaya yönelmesi sadece kaçırma korkusundan değil; alışkanlık, rahatlama ihtiyacı, dikkat

parçalanması, sosyal sıkılma, gündelik dijital rutinin içselleşmesi ve muhtemelen kişilik yapısı gibi başka değişkenlerden de etkilenmektedir. Bu sonuç, sosyal sanal kaytarma kavramının çok nedenli bir davranış alanı olduğunu ve gelecekteki araştırmalarda daha karmaşık modellerle incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte regresyon katsayısının negatif yönlü bulunmuş olması, araştırmanın tartışılması gereken en kritik bulgularından biridir. Modelde FoMO puanları arttıkça sosyal sanal kaytarma puanlarının azaldığı yönünde bir sonuç elde edilmiştir. Bu bulgu, ilk kuramsal beklentiyle tam uyumlu görünmemektedir; çünkü teorik olarak FoMO'nun sosyal ortam içindeki dijital yönelimi artırması beklenmektedir. Bu noktada birkaç olasılık üzerinde durulabilir. İlk olarak, sosyal sanal kaytarma ölçeğinde puanlama yönü ya da bazı maddelerin davranışsal içeriği, beklenenden farklı bir eğilim üretmiş olduğu değerlendirilmektedir. İkinci olarak, FoMO yüksek olan bireyler sosyal ortamda dijital akışı takip etmeye daha motive olsalar da, bu yönelim daha çok psikolojik düzeyde kalıyor ve davranışsal olarak sosyal sanal kaytarma biçiminde değil, başka dijital kullanım örüntüleri biçiminde ortaya çıkıyor olduğu değerlendirilmektedir. Üçüncü olarak ise sosyal sanal kaytarma davranışı özellikle daha ileri yaş, evlilik, gelir ya da gündelik rutinlerle ilişkili daha farklı bir dijital pratik alanını temsil ediyor olduğu değerlendirilmektedir. Bu durumda FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki bağ doğrusal değil, karmaşık ve aracı değişkenlere açık bir yapı sergiliyor olduğu değerlendirilmektedir. Bu bulgu, çalışmanın en önemli teorik katkılarından biridir; çünkü her beklenen ilişkinin doğrulanmadığını, sosyal sanal kaytarma kavramının özgün ve bağımsız bir davranış alanı olduğunu göstermektedir. Regresyonun anlamlı ama açıklama gücünün düşük olması da tam olarak bunu desteklemektedir.

Bu araştırmanın teorik açıdan en önemli katkısı, sosyal sanal kaytarma kavramını klasik sanal kaytarma literatüründen ayırarak bağımsız bir kavramsal yapı olarak tartışmaya açmış olmasıdır. Literatürde sanal kaytarma çoğu zaman iş, görev ve sorumluluk bağlamında ele alınırken; bu çalışma sosyal ortam içinde ortaya çıkan dijital yönelimi farklı bir davranış alanı olarak tanımlamıştır. Böylece dijital dikkat kayması, yüz yüze etkileşim, sosyal mevcudiyet ve çevrimiçi yönelim arasındaki kesişim daha görünür hale getirilmiştir. Bu yaklaşım, sosyal sanal kaytarmayı yalnızca phubbing ya da sosyotelizm gibi komşu kavramların bir uzantısı olarak değil, kendi iç yapısı olan ayrı bir kavramsal alan olarak düşünmeyi mümkün kılmaktadır.

Araştırmanın ikinci teorik katkısı, sosyal sanal kaytarma kavramının ölçülebilir bir yapı haline getirilmesidir. Yeni bir kavramın bilimsel literatürde kalıcı yer bulabilmesi, onun yalnızca tanımlanmasına değil, ölçülmesine de bağlıdır. Bu çalışmada geliştirilen ölçek, sosyal sanal kaytarma davranışının boyutlarını ortaya koyarak kavramın soyut kalmasını engellemiştir. Bu durum, ileride yapılacak araştırmalar için ortak bir ölçme zemini sunabilir.

Üçüncü teorik katkı, FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkinin beklenenden daha karmaşık bir yapı sergilediğini göstermesidir. Kuramsal olarak yakın görünen iki yapının ampirik düzeyde doğrudan ve güçlü biçimde örtüşmemesi, sosyal sanal kaytarma alanının yeni değişkenlerle birlikte ele alınması gerektiğini düşündürmektedir. Bu da literatüre sadece doğrulayıcı değil, sorgulayıcı ve derinleştirici bir katkı sunmaktadır.

Araştırmanın uygulamaya dönük katkıları da dikkate değerdir. Öncelikle geliştirilen Sosyal Sanal Kaytarma Ölçeği, eğitim ortamlarında, aile çalışmalarında, kuşak araştırmalarında ve dijital farkındalık programlarında kullanılabilir işlevsel bir araç niteliği taşımaktadır. Bu ölçek sayesinde bireylerin sosyal ortamlarda dijital mecralara ne ölçüde yöneldikleri daha sistematik biçimde değerlendirilebilir.

Araştırmanın bir diğer pratik katkısı, dijital farkındalık çalışmalarında yalnızca ekran süresine odaklanmanın yeterli olmadığını göstermesidir. Bulgular, sosyal medya kullanım süresi ile sosyal sanal kaytarma arasında doğrusal ve basit bir bağ olmadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle uygulayıcılar için asıl önemli olan, bireyin ne kadar süre çevrimiçi olduğu kadar, hangi bağlamda çevrimiçi olduğudur. Sosyal bir ortamda bulunurken dijital mecraaya yönelme davranışı, toplam ekran süresinden farklı bir dikkat ve ilişki problemine işaret etmektedir.

Ayrıca kuşaklara göre farklılaşan bulgular, dijital farkındalık ve medya okuryazarlığı programlarının tek tip içerikle yürütülmemesi gerektiğini göstermektedir. Genç kuşaklarda FoMO'nun, daha ileri yaşlarda ise sosyal sanal kaytarma davranışının farklı biçimlerde öne çıkması, müdahale ve farkındalık programlarının hedef gruba göre yeniden düşünülmesini gerekli kılmaktadır. Bu anlamda araştırma, hem eğitimciler hem aileler hem de sosyal politika üreticileri için yol gösterici veriler sunmaktadır.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma öz bildirim temelli verilerle yürütülmüştür. Katılımcılar FoMO ve sosyal sanal kaytarma davranışlarına ilişkin değerlendirmelerini kendi algıları doğrultusunda

bildirmiştir. Bu durum, sosyal beğenirlik etkisi ya da davranışı olduğundan farklı algılama gibi sınırlılıkları beraberinde getirebilir.

İkinci olarak araştırma kesitsel bir desene sahiptir. Bu nedenle elde edilen ilişkiler neden-sonuç bağlamında kesin biçimde yorumlanmamalıdır. Özellikle FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki negatif yönlü regresyon katsayısı, daha uzunlamasına ve karma modellerle yeniden incelenmeye ihtiyaç göstermektedir.

Üçüncü olarak araştırma her ne kadar kuşaklar açısından dengeli bir örneklem sunsa da, Baby Boomer ve Alfa kuşakları nihai analizde yer almamıştır. Dolayısıyla sonuçlar doğrudan bu gruplara genellenemez. Ayrıca örneklem Türkiye bağlamında toplanmıştır; bu nedenle kültürel bağlamın dijital davranışlar üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulurken yorum yapılmalıdır.

Son olarak geliştirilen sosyal sanal kaytarma ölçeği güçlü bir başlangıç sunmakla birlikte, yeni bir ölçek olması nedeniyle farklı örneklerde ve farklı araştırma desenlerinde yeniden sınanması önem taşımaktadır. Özellikle doğrulayıcı faktör analizi, çoklu grup karşılaştırmaları ve yapısal eşitlik modellemesiyle yapılacak sonraki çalışmalar, ölçeğin literatürde daha sağlam bir yer edinmesine katkı sağlayacaktır.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda öncelikle sosyal sanal kaytarma ölçeğinin farklı yaş gruplarında, farklı kültürel ortamlarda ve farklı örneklem türlerinde yeniden sınanması önerilebilir. Böylece geliştirilen ölçeğin yapı geçerliği daha güçlü biçimde desteklenebilir.

İkinci olarak, FoMO ile sosyal sanal kaytarma arasındaki ilişkinin neden negatif yönde ortaya çıktığını açıklayabilmek için aracı ve düzenleyici değişkenlerin dâhil edildiği yeni modeller kurulmalıdır. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, problemli akıllı telefon kullanımı, yalnızlık, özdenetim, dikkat süresi, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenler bu ilişkide açıklayıcı olduğu değerlendirilmektedir.

Üçüncü olarak, sosyal sanal kaytarma davranışı yalnızca nicel verilerle değil, nitel araştırma desenleriyle de incelenmelidir. Derinlemesine görüşmeler ya da odak grup çalışmaları, bireylerin sosyal ortamlarda neden dijital mecraaya yöneldiklerini, bunu nasıl gerekçelendirdiklerini ve bu davranışı nasıl anlamlandırdıklarını daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir.

Dördüncü olarak, kuşaklar arası karşılaştırmalar Baby Boomer ve Alfa kuşağını da içerecek biçimde genişletilebilir. Böylece dijital çağın sosyal dikkat ve

sosyal mevcudiyet üzerindeki etkisi daha uzun tarihsel bir çizgide incelenebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, çalışma sosyal sanal kaytarmanın dijital çağda yalnızca bireysel bir dikkat dağınıklığı değil, sosyal bağın niteliğini ilgilendiren çok katmanlı bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir. FoMO bireyi çevrimiçi gündeme bağlayan önemli bir psikolojik itki sunmakta; ancak sosyal sanal kaytarma davranışının ortaya çıkışı bu itkiden daha geniş bir bağlamda, gündelik alışkanlıklar, sosyal ortamın niteliği, kuşakların dijital toplumsallaşma biçimleri ve bireyin dikkat yönetimi kapasitesiyle birlikte şekillenmektedir. Bu nedenle sosyal sanal kaytarma, dijital medya okuryazarlığı, aile içi iletişim, eğitim ortamları ve kuşaklar arası dijital uyum politikaları açısından dikkate alınması gereken güncel bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Afacan Fındıklı, M. (2016). Sanal kaytarma ve iş performansı ilişkisi: Sağlık ve tekstil sektörü çalışanlarının karşılaştırılması. *International Journal of Social Inquiry*, 9(1), 33-62.
- Aktaş, H., & Yavuzylmaz, O. (2024). Z kuşağında sosyal medya bağımlılığı ve satın alma davranışı ilişkisinde FoMO'nun aracılık rolü. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 137-144.
- Alan, H. (2019). Sosyal ağ kullanımı yoğunluğunun sanal kaytarma davranışları üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 112-129.
- Alptekin, G., Türkmen, D., & Arslantaş, H. A. (2021). Baby Boomers, X, Y, Z kuşaklarının sosyal medya kullanım düzeyleri ve tercihleri. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 51, 253-278. <https://doi.org/10.17498/kdeniz.983223>
- Anandarajan, M., Devine, P., & Simmers, C. A. (2004). A multidisciplinary perspective on personal web usage in the workplace. In M. Anandarajan & C. A. Simmers (Eds.), *Personal web usage in the workplace: A guide to effective human resources management* (pp. 1-15). Idea Group Publishing.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Askew, K., Buckner, J., Taing, M., Ilie, A., Bauer, J., & Coover, M. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior*, 36, 510-519.
- Aykaç, M., & Yıldırım, T. (2021). Nomofobi ile sosyotelist davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 243-256.
- Bağrıacık-Yılmaz, A. (2017). Lisansüstü öğrencilerinin siber aylıklık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Karma bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 113-134.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and social media fatigue: The mediating role of problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639.
- Barker, V. (2016). Social comparison, social media, and fear of missing out: The moderating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 63, 569-574.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Biber, L. (2020). Sosyal medya, FoMO ve kuşaklararası farklılaşma. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 26-43. <https://izlik.org/JA58XR55NC>
- Binici Uygun, F., & Kalender, A. (2023). Z kuşağının online satın alma davranışında sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve FoMO duygusunun rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 26(1), 108-126.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067-1084.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (30. bs.). Pegem Akademi.
- Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve

güvenirlilik çalışması. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(1), 1–16.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*, 102, 106179.

Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(7), 1–9.

Çelik, İ. K., & Özkara, B. Y. (2022). Sosyal medya bağlamında gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 58, 71–103.

Çetin, (2024). Sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumuna etkisi. [Dergi/tez bilgisi tez dosyanızdaki asıl kaynağa göre tamamlanmalıdır].

Demirbilek, M., & Atila, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin sanal kaytarma davranışlarının incelenmesi.

Deniz, L., & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1025–1057. <https://doi.org/10.26466/opus.557240>

DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.

Durmuş, E., & Çelik, M. (2020). Zaman yönetimi ile sanal kaytarma etkileşimi üzerine bir araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 79–86.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & 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.

Eroğlu, Y., Esen Aygün, H., & Aksoy, N. C. (2024). Sosyal duygusal yalnızlık ile sosyotelist davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Erden Ayhün, S. (2013). Kuşaklar arasındaki farklılıklar ve örgütsel yansımaları. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 93–112.

Garrett, R. K., & Danziger, J. N. (2008). On cyberslacking: Workplace status and personal internet use at work. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 287–292.

Hinkin, T. R. (1998). A brief tutorial on the development of measures for use in survey questionnaires. *Organizational Research Methods*, 1(1), 104–121.

Kaplan, M., & Öğüt, A. (2012). Algılanan örgütsel destek ile sanal kaytarma arasındaki ilişkinin analizi: Hastane çalışanları örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34, 1–19.

Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi* (34. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kıran, S., Uslu, T., & Emre, O. (2023). Çalışanlarda sanal kaytarma davranışının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 21(1), 68–86.

Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, Özel Sayı, 125–145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>

Köse, S., Oral, L., & TÜresin, H. (2012). İş yaşamında sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve sanal kaytarma davranışı ilişkisi üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 59–76.

Kurun, E., & Çobanoğlu, F. (2019). Okul yöneticilerinin yönetsel davranışları ile sanal kaytarma davranışları arasındaki ilişki. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 134–152.

Kurt, M. (2011). İşyerinde internet kullanımı ve sanal kaytarma davranışı. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37, 53–73.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575.

Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational

justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.

Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2012). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour & Information Technology*, 31(4), 343–353.

Mert, [Adı belirtilmeli]. (2023). FoMO, problemli sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi 143–167.

Netemeyer, R. G., Bearden, W. O., & Sharma, S. (2003). *Scaling procedures: Issues and applications*. Sage.

Orhan, A. T. (2023). Teorik yaklaşımlar çerçevesinde phubbing. *Business Economics and Management Research Journal*, 6(2), 218–232. <https://doi.org/10.58308/bemarej.1260128>

Orhan Göksün, D. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 657–671.

Örücü, E., & Yıldız, H. (2014). İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: Sanal kaytarma. *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 99–114.

Özdem, G., & Demir, A. (2015). Okul yöneticilerinde sanal kaytarma davranışı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 1029–1042. <https://doi.org/10.17860/efd.46151>

Özdemir, Ş. (2021). Sosyal medya çağında kuşakların medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 9(20), 281–308.

Özkalp, E., Aydın, U., & Tekeli, S. (2012). Sapkın örgütsel davranışlar ve çalışma yaşamında yeni bir olgu: Sanal kaytarma (cyberloafing) ve iş ilişkilerine etkileri. *Çimento İşveren Dergisi*, 26(2), 18–33.

Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 359–372.

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164–172.

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.

Robinson, S. L., & Bennett, R. J. (1995). A typology of deviant workplace behaviors: A multidimensional scaling study. *Academy of Management Journal*, 38(2), 555–572.

Sarıbay, B., & Durgun, G. (2020). Dokunmatik toplumların fobileri: Netlessfobi, nomofobi ve FoMO kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 15, 280–294.

Sayiner, A., & Akbağ, M. (2023). Sosyotelizm davranışının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 80–115.

Seçkin, Z., & Kerse, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde sanal kaytarma davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(2), 89–110.

Soyalın, M. (2021). Psikolojik güvenlik algısı ve sanal kaytarma davranışı ilişkisi: Bankacılık sektörü üzerine bir araştırma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(1), 279–290.

Şahin, E., & Çavuş, G. (2020). Sosyal medya algısı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun tüketici satın alma davranışına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(29), 149–182.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Teke, A., & Yılmaz, A. (2024). Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. 1–24.

Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1289–1319. <https://doi.org/10.26466/opus.626283>

Ünal, F., & Tekdemir, S. (2015). Sanal kaytarma: Bir kamu kurumunda ampirik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6(14), 95–118.

Uyanık, Y., Umat, C., & Gürdoğan, A. (2021). İş stresi ve sanal kaytarma ilişkisi: Marina işletmeciliği çalışanları üzerine bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 16(61), 80–101.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33–42.

Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.18863/pgy.551299>

Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473–480.

Yıldız, H., & Yıldız, B. (2015). İş yaşamında sanal kaytarma davranışlarının hukuki yönden incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 1-17.

Yıldız, S., & Yürekli, E. (2024). Dijital yaşamda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medya kullanımı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 41, 709-725.

Zhang, Z., Chen, W., & Lee, C. S. (2020). A multi-dimensional scale for measuring fear of missing out. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 590-598.

Zıvıdır, P., & Karakul, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 10(38), 1054-1067.