Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi/
Journal of Gazi Faculty of
Education

GEFAD

e-ISSN: 3108-5342 GEFAD / JoGEF 45(3): 729-748(2025)

Dijital Sessizlik, Sosyal Uzaklık: Üniversite Öğrencilerinde Phubbing, Aidiyet, Stres ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Digital Silence, Social Distancing: The Relationship Between Phubbing, Belonging, Stress, and Psychological Resilience in University Students

Nurhan NAZ[1*], Dilan MALGAZ GÜÇLÜ[2]
[1]İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye
e-mail: psikolognurhannaz@gmail.com ORCID ID : 0009-0007-3517-6160
[2]Iğdır Üniversitesi, Türkiye
e-mail: malgazdilan.25@gmail.com , ORCID ID : 0000-0003-4868-0247

Makale Bilgisi
Makale Türü: Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi: 20.07.2025
Kabul Tarihi: 13.11.2025
Yıl: 2025 | Cilt: 45 | Sayı: 3 | Sayfa: 729-748

[*]**Sorumlu Yazar:** Nurhan NAZ

Yazar Notu: Bu makale, yazarlar tarafından bireysel olarak yürütülmüş özgün bir araştırma çalışmasına dayanmaktadır. Herhangi bir tez çalışmasının parçası değildir ve başka bir kurum ya da proje kapsamında üretilmemiştir.

Alıntılama: Naz, N. & Malgaz Güçlü, D. (2025). Dijital sessizlik, sosyal uzaklık: Üniversite öğrencilerinde phubbing, aidiyet, stres ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 45*(3), 729-748.

Etik Kurul Beyanı: Bu çalışma için İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 30.05.2025 tarihli ve 2025-11-77 sayılı karar ile etik onay alınmıştır.

Yapay Zekâ Kullanım Beyanı: Metin içinde yer alan sınırlı sayıdaki İngilizce bölümlerin yazımında, yalnızca dilbilgisi ve ifade netliğinin artırılması amacıyla yapay zekâ destekli araçlardan yararlanılmıştır. Yapay zekâ araçları araştırma tasarımı, veri toplama, veri analizi, bulguların yorumlanması veya bilimsel karar alma süreçlerinde kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm akademik sorumluluğu ve bilimsel bütünlüğü yazarlara aittir.

Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi
Journal of Gazi Faculty of Education
https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad

Dijital Sessizlik, Sosyal Uzaklık: Üniversite Öğrencilerinde Phubbing, Aidiyet, Stres ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

ÖZ

Dijitalleşmenin sosyal yaşam üzerindeki etkileri, özellikle genç yetişkinler arasında yeni dışlanma biçimlerini beraberinde getirmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin phubbing (telefona yönelerek karşısındakini görmezden gelme) davranışına maruz kalma düzeylerinin üniversite aidiyeti üzerindeki etkisi, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracılık rolleri bağlamında incelenmiştir. Araştırma, İstanbul ve Iğdır illerindeki üniversitelerden 420 öğrencinin katılımıyla yürütülmüş ve ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, phubbinge maruz kalmanın öğrencilerde algılanan stres düzeyini artırdığını, psikolojik sağlamlık düzeyini azalttığını ve üniversiteye yönelik aidiyet duygusunu hem doğrudan hem de dolaylı yollarla olumsuz etkilediğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, aidiyet duygusunu destekleyici bir tampon mekanizma olarak işlev görürken; algılanan stres, bu bağı zayıflatıcı bir aracı değişken olarak öne çıkmaktadır. Yapısal model analizleri, phubbing ile üniversite aidiyeti arasındaki ilişkide algılanan stres ve psikolojik sağlamlık aracılığında kısmi aracılık etkisi bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, dijital dışlanma biçimlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik ve sosyal iyi oluşları üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir şekilde ele alarak literatüre özgün katkılar sunmaktadır. Sonuçlar, üniversite ortamlarında dijital etkileşim biçimlerinin sosyal ilişkiler ve kurumsal bağlılık üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çekmekte ve psikolojik danışma hizmetlerinde dijital farkındalık odaklı müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Phubbing, Üniversite Aidiyeti, Algılanan Stres, Psikolojik Sağlamlık, Dijital Dışlanma*

ABSTRACT

The impact of digitalization on social life has introduced new forms of exclusion, particularly among young adults. This study examines how university students' exposure to phubbing (the act of ignoring someone by focusing on one's phone) affects their sense of university belonging, considering the mediating roles of perceived stress and psychological resilience. The research was conducted using a relational screening model, with data collected from 420 students enrolled in universities in Istanbul and Iğdır, Türkiye. The findings indicate that exposure to phubbing significantly increases students' perceived stress, decreases their psychological resilience, and negatively affects their sense of university belonging both directly and indirectly. While psychological resilience acts as a protective buffer enhancing the sense of belonging, perceived stress functions as a weakening mediator within this relationship. Structural model analyses revealed a partial mediation effect through perceived stress and psychological resilience in the relationship between phubbing and university belonging. This study offers an original contribution to the literature by addressing the multidimensional effects of digital exclusion on students' psychological and social well-being. The results highlight the critical role of digital interaction styles in shaping social relationships and institutional commitment in university settings, emphasizing the importance of digital awareness-based interventions within psychological counseling services.

Keywords: *Phubbing, University Belonging, Perceived Stress, Psychological Resilience, Digital Exclusion*

GİRİŞ

Dijital teknolojilerin yaşamın her alanına nüfuz ettiği günümüzde, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerinde yeni davranış biçimleri ortaya çıkmıştır. Bu davranışlardan biri olan "phubbing", telefon ("phone") ve görmezden gelme ("snubbing") kelimelerinin birleşimiyle oluşmuş, bireyin sosyal bir ortamda yanında bulunan kişileri ihmal ederek telefonuna yönelmesini tanımlar (Karadağ vd., 2015). Bu davranış biçimi, özellikle genç yetişkinlerde ve üniversite öğrencileri arasında yaygınlık göstermekte; bireyin sosyal ilişkilerine, aidiyet duygusuna ve psikolojik sağlığına dair önemli sonuçlar doğurmaktadır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Garrido vd., 2024). Ayrıca bu davranışın, bireylerde yalnızlık, algılanan dışlanma, azalmış özsaygı, artan stres düzeyleri ve zayıflayan sosyal bağlılık gibi çeşitli psikolojik ve sosyal sonuçlara yol açtığı belirlenmiştir (Roberts & David, 2016; Zhang vd., 2023). Bu bağlamda phubbing, bireylerin psikososyal işlevselliğini olumsuz etkileyebilecek önemli bir dijital dışlanma biçimi olarak değerlendirilmektedir.

Phubbing, yalnızca bireyin başkalarına karşı sergilediği bir tutum değil; aynı zamanda başkalarından gelen bir tutumun hedefi olma biçiminde de ele alınmalıdır. Phubbinge maruz kalmak, sosyal dışlanma, değersizlik hissi, görünmez olma algısı gibi olumsuz psikososyal sonuçlarla ilişkilidir (David & Roberts, 2017). Bu tür deneyimler, özellikle aidiyet ihtiyacının yoğun olduğu genç yetişkinlik döneminde bireyin kendilik algısını ve kurumsal bağlarını zayıflatabilir. Bu bağlamda, phubbinge maruz kalma davranışı kuramsal olarak Williams'ın (2009) Sosyal Ağ Teorisi ile açıklanabilir. Bu teoriye göre bireyler, sosyal ilişkiler yoluyla psikolojik ihtiyaçlarını karşılarlar; bu ilişkilerdeki bir kesinti veya ihmal, bireyin temel aidiyet ve görünürlük ihtiyacını tehdit eder.

Sosyal dışlanma, bireyin grup içinde ya da kişilerarası ilişkilerde görmezden gelinme, dışlanma veya yok sayılma deneyimini ifade eder (Williams, 2009). Phubbinge maruz kalmak, dışlanmanın dijitalleşmiş bir formu olarak değerlendirilebilir. Bu durum, bireyin grup içindeki görünürlüğünü azaltmakta, kişilerarası bağlarını zedelemekte ve psikolojik ihtiyaçlarını tehdit etmektedir. Özellikle üniversite gibi aidiyetin yüksek önemde olduğu bağlamlarda bu durum, öğrencilerin hem bireysel hem kurumsal düzeyde kendilerini izole hissetmelerine neden olabilir. Nitekim son yıllarda yapılan araştırmalar da bu yöndedir; örneğin Wang ve arkadaşları (2025), phubbinge maruz kalan öğrencilerin sosyal izolasyon düzeylerinde ve yalnızlık algılarında anlamlı artışlar gözlemlemiştir. Aynı şekilde, Barbed-Castrejon ve arkadaşları (2024) çalışmasında phubbing davranışına maruz kalmanın, öğrencilerin üniversiteyle kurdukları sosyal ve duygusal bağlarda zayıflamaya neden olduğu gösterilmiştir.

Bireyin sosyal bir ortamda sürekli olarak phubbinge maruz kalması, sosyal karşılıklılık beklentisinin zedelenmesine, ilişkisel güvenin azalmasına ve sosyal bağlılık düzeyinin düşmesine yol açabilir. Bu tür ilişkisel kopuşlar ise bireyin üniversiteye dair duygusal ve bilişsel bağını, yani üniversite aidiyetini zayıflatabilir (Kircaburun, 2016). Aidiyet duygusu bu bağlamda Tinto'nun Öğrenci Bütünleşme Kuramı (1993) ile açıklanabilir. Bu kurama göre üniversite öğrencisinin hem akademik hem sosyal ortamlara uyumu, kuruma olan aidiyet hissini belirler; bu uyum zedelenirse, kurumdan kopuş başlar.

Üniversite aidiyeti, bireyin üniversite kurumuna yönelik bağlılık, sahiplenme ve psikolojik yakınlık hissetme düzeyini ifade eder (Hausmann vd., 2007). Bu kavram, bireyin sadece akademik değil, aynı zamanda sosyal olarak da üniversiteyle kurduğu ilişkinin kalitesine işaret eder. Özellikle üniversite öğrencileri için aidiyet duygusu; okul motivasyonu, akademik başarı, sosyal katılım, psikolojik iyi oluş ve okuldan ayrılma niyetine kadar birçok değişkenle doğrudan ilişkilidir (Strayhorn, 2012).

Aidiyet duygusu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de temel ihtiyaçlardan biri olarak tanımlanır. Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik arayışının yoğun olduğu, sosyal bağların ve kurumsal bağlılıkların geliştiği bir süreçtir (Erikson, 1968). Bu nedenle üniversite döneminde aidiyet duygusunun desteklenmesi, öğrencilerin akademik ve psikolojik gelişimleri açısından kritik önemdedir.

Algılanan stres, bireyin çevresel talepleri, kendi kaynaklarını aşan biçimde yorumlaması sonucu yaşadığı bilişsel ve duygusal yük olarak tanımlanır (Cohen vd., 1983). Phubbinge maruz kalma, bireyde kişilerarası belirsizlik, kontrol kaybı ve görünmezlik duygusu yaratarak strese neden olabilir. Özellikle sosyal desteğe duyarlı olan üniversite öğrencilerinde, bu durum yoğun bir stres yükü doğurabilir. Bu süreç, Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel Değerlendirme Modeli bağlamında ele alınabilir. Bu modele göre stres, bireyin karşılaştığı durumları tehdit ya da zarar olarak değerlendirmesi ve bunlara karşı geliştirdiği başa çıkma stratejileriyle şekillenir.

Phubbinge maruz kalan birey, sosyal dışlanmayı tehdit olarak algıladığında, aidiyet duygusu üzerinde baskı hissedebilir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel Değerlendirme Modeli'ne göre, bireyin stres deneyimi, yaşanan olayın tehdit ya da zarar olarak algılanması ve buna verilen baş etme tepkileriyle şekillenir. Phubbinge maruz kalan bir öğrenci, sosyal ilişkilerinde dışlanma tehdidi algıladığında, aidiyet duygusunu tehdit altında hissedebilir. Bu bağlamda, algılanan stres; phubbing ile aidiyet arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayarak, dışlayıcı dijital davranışların üniversite bağlamında nasıl daha derin psikolojik sonuçlara yol açtığını açıklayabilir. Bu durum, bireyin yaşadığı sosyal dışlanma deneyimini stres olarak algılamasına ve buna bağlı olarak üniversiteye yönelik bağının zayıflamasına yol açabilir. Örneğin, Chotpitayasunondh ve Douglas (2018), phubbing davranışlarının bireyde sosyal dışlanma hissini artırdığını, bunun da psikolojik stresle ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Xu ve arkadaşları (2023), üniversite öğrencilerinde yüksek algılanan stres düzeylerinin aidiyet hislerini azalttığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, algılanan stresin phubbing ve aidiyet arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenebileceği öngörülebilir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli yaşam olaylarına karşı uyum sağlama, duygusal esneklik gösterme ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanır (Masten, 2001). Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, olumsuz yaşam olaylarına rağmen işlevselliklerini sürdürebilmekte ve psikolojik bütünlüklerini koruyabilmektedirler. Bu açıdan psikolojik sağlamlık, özellikle sosyal dışlanma ve stres deneyimlerinin olumsuz etkilerini azaltmada koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Son dönemde yapılan bir çalışmada (Garrido vd., 2024), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça phubbinge verdikleri tepkilerin daha az kırılganlaştığı, sosyal aidiyet algılarının daha az etkilendiği bulunmuştur.

Phubbing'e maruz kalan bireylerde, psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması, bireyin bu davranışı daha az tehdit edici algılamasına, sosyal bütünlüğünü yeniden kurmasına ve aidiyet duygusunu korumasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, bu çalışmada phubbing ve üniversite aidiyeti arasındaki ilişkide aracı ya da tamponlayıcı bir rol oynayan önemli bireysel değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeninin modele dâhil edilmesi hem literatürdeki kuramsal yaklaşımlar hem de önceki ampirik bulgular doğrultusunda bilinçli ve kuramsal olarak temellendirilmiş bir tercihtir. Üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlamlık, dışlayıcı sosyal deneyimlerle baş etmede önemli bir tampon işlevi görmektedir. Örneğin Zolkoski (2016) çalışmasında, alternatif eğitim programlarından mezun öğrencilerde dayanıklılığı etkileyen bireysel ve çevresel faktörler incelenmiş; dayanıklılık ile okula aidiyet, sosyal destek gibi yapılar arasında anlamlı bağlantılar bulunmuştur. Ayrıca okul temelli dayanıklılık müdahalelerinin olumlu etkisi üzerine yapılan meta-analizler de psikolojik sağlamlığın sistematik olarak güçlendirilebileceğini göstermektedir. Özellikle phubbing gibi dışlayıcı dijital davranışlar, bireyin sosyal bağlarını tehdit ettiğinde psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin bu tehditle daha etkili baş edebildikleri gösterilmiştir (Tateno vd., 2019). Ayrıca Thomas ve Zolkoski (2020), psikolojik sağlamlığın, okul bağlamında aidiyet hissini artırıcı bir unsur olduğunu ve bireyin kuruma yönelik bağlılığını desteklediğini belirtmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık değişkeni, yalnızca bağımlı değişken olan üniversite aidiyetiyle değil, aynı zamanda phubbing ve stres deneyimiyle de doğrudan ve dolaylı biçimde ilişkilenmektedir. Modelde psikolojik sağlamlığın yer alması, hem yapısal düzeyde aracılık analizlerinin bütünlüğü hem de bireylerin sosyal çevreye uyum sürecini çok boyutlu biçimde değerlendirebilmek açısından önem taşımaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, phubbingin yalnızca kişilerarası ilişkileri değil, bireylerin içinde bulundukları kurumsal yapılarla olan bağlarını da etkilediğini göstermektedir (Roberts & David, 2016). Özellikle sınıf ortamlarında, kampüs içi sosyal ilişkilerde ve arkadaş gruplarında yaşanan phubbing davranışları, öğrencilerin üniversite yaşamına olan bağlılıklarını zayıflatabilmektedir. Örneğin Sommer ve Zakrzewski (2023), dijital dışlanmanın yalnızca teknolojik eşitsizlikle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda bireylerin sosyal yapılara ve kurumsal bağlamlara aidiyet hislerini zayıflatan yapısal bir dışlanma biçimi olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda dijital dışlanma, özellikle üniversite gibi aidiyet duygusunun temel olduğu ortamlarda kurumsal bağın zedelenmesine yol açabilmektedir.

Phubbing, bireyin sosyal bağlarını tehdit ettiğinde, bu durum aidiyet duygusunda düşüşe, sosyal izolasyona ve sonuç olarak üniversiteye yönelik motivasyon kaybına neden olabilir. Bu sürecin algılanan stres ve psikolojik

sağlamlık gibi psikolojik değişkenler aracılığıyla nasıl işlediğini anlamak hem kuramsal hem de uygulayıcı düzeyde önem taşımaktadır.

Bu araştırma, dijital dışlanma biçimlerinden biri olan phubbinge maruz kalmanın üniversite öğrencilerinde üniversite aidiyeti üzerindeki etkisini anlamaya yönelik olarak tasarlanmıştır. Çalışmada algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolleri incelenerek, bu ilişkinin nasıl şekillendiği açıklanmak istenmektedir. Literatürde phubbingin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi yaygın biçimde incelenmişken, kurumsal aidiyet gibi daha üst düzey psikolojik yapılara etkisi sınırlı sayıda araştırmada ele alınmıştır.

Bu bağlamda çalışmanın özgün katkısı, bireysel bir dijital deneyim olan phubbingin üniversite bağlamındaki psikososyal sonuçlarını çok değişkenli bir yapıda ele almasıdır. Ayrıca, stres ve sağlamlık gibi psikolojik süreçleri aracı değişken olarak dahil etmesi, bireyin dijital davranışlara verdiği tepkilerin karmaşıklığını daha derinlikli bir şekilde kavramayı mümkün kılmaktadır.

Çalışmanın sonuçları, üniversite kampüslerinde sosyal ilişkilerin niteliğini güçlendirme, dijital medya farkındalığı oluşturma ve aidiyet duygusunu destekleyici psikolojik danışmanlık programları geliştirme açısından hem kurumsal yöneticilere hem de ruh sağlığı profesyonellerine yol gösterici niteliktedir.

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin phubbinge maruz kalma düzeylerinin üniversite aidiyeti üzerindeki etkisini incelemektir. Bu bağlamda, phubbinge maruz kalmanın üniversiteye yönelik aidiyet duygusunda nasıl bir rol oynadığı, bu ilişkinin hangi psikolojik süreçler aracılığıyla şekillendiği araştırılmaktadır. Çalışmada özellikle algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin bu ilişkide aracı değişkenler olarak işlev görüp görmediği test edilmiştir.

Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yapılandırılmış ve analizlerde yapısal eşitlik modellemesi (YEM) yaklaşımı benimsenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Üniversite öğrencilerinin phubbinge maruz kalma düzeyleri, üniversite aidiyetini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Algılanan stres, phubbinge maruz kalma ile üniversite aidiyeti arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık, phubbinge maruz kalma ile üniversite aidiyeti arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamakta mıdır?

Bu sorular aracılığıyla araştırma, dijital dışlanma deneyimlerinin öğrencilerin kurumsal aidiyet düzeylerini hangi psikolojik mekanizmalar üzerinden etkilediğini açıklamayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin phubbinge maruz kalma düzeylerinin üniversite aidiyeti üzerindeki etkisinde algılanan stres ve psikolojik sağlamlığın aracı rollerini incelemiştir. Bu bağlamda çalışmada ilişkisel tarama modeli ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın etik onayı, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı tarafından 30.05.2025 tarihli ve 2025-11-77 sayılı kararla alınmıştır. Etik kurul başvurusu sürecinde, anket formunda yer alan tüm ölçekler ve demografik sorular, etik kurallara uygunluk açısından değerlendirilmiş ve bilimsel araştırma standartlarına uygun bulunduğu oy birliğiyle karara bağlanmıştır.

Veri toplama süreci, 2025–2026 eğitim-öğretim döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Gelişim Üniversitesi ve Iğdır Üniversitesinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, sınırlı sürede geniş bir örnekleme erişim sağlama imkânı sunması ve araştırmacıların hâlihazırda erişim sağlayabildiği öğrenci gruplarına ulaşma kolaylığı nedeniyle tercih edilmiştir. Yöntemin sınırlılıklarının (örneğin örneklemin temsiliyet gücünün düşüklüğü) farkında olunmakla birlikte, araştırmanın doğası gereği üniversite öğrencilerine ulaşma gerekliliği ve zaman/maliyet etkinliği göz önünde bulundurularak uygulanmıştır.

Veriler, Google Forms platformu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formunun bağlantısı, araştırmacı ve saha yürütücüler tarafından ilgili üniversitelerde ders ortamlarında doğrudan sınıf içi yönlendirme yoluyla öğrencilere

iletilmiştir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, formun başlangıcında katılımcılara çalışmanın amacı, gizlilik ilkesi, gönüllü katılım koşulu ve verilerin anonim olarak kullanılacağı bilgisi yazılı biçimde sunulmuştur.

Örneklem büyüklüğü, G*Power yazılımı kullanılarak yapılan güç analizi sonucunda 384 kişi olarak belirlenmiştir. Ancak olası eksik veya hatalı doldurmaların etkisini azaltmak amacıyla, araştırmacılar veri toplamayı hedef sayının üzerinde tamamlamayı tercih etmiştir. Toplamda 420 geçerli yanıt analiz sürecine dâhil edilmiştir. Başlangıçta daha fazla yanıt alınmış olmakla birlikte, bazı formlar yanıt eksikliği, çelişkili beyanlar veya veri kalitesine yönelik kuşkular nedeniyle çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır. Verinin güvenilirliğini sağlamak adına çok kısa sürede tamamlanan, aynı seçeneğin art arda işaretlendiği ya da tutarsızlık içeren formlar elenmiştir. Bununla birlikte, veri setindeki uç değer kontrolleri ve eksik veri analizi aşamaları da analiz sürecinde dikkate alınmıştır. Tüm analizler, gönüllü katılım ve anonimlik ilkelerine sadık kalınarak yürütülmüştür. Anket formunda demografik bilgiler ile birlikte aşağıda belirtilen ölçeklere yer verilmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları;

Demografik Bilgi Formu: Araştırmada katılımcılara ait tanıtıcı bilgileri ve teknoloji kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, medeni durum ve barınma durumu gibi temel demografik değişkenlere yer verilmiştir. Ayrıca, günlük akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri ile phubbing davranışına maruz kalma ve bu davranışı uygulama sıklıklarına yönelik sorular da yer almaktadır. Bu sorular aracılığıyla, bireylerin teknoloji kullanım biçimlerinin araştırma değişkenleriyle ilişkili olabilecek yönleri değerlendirilmiştir.

Genel Phubbinge Maruz Kalma Ölçeği – Kısa Form: Ölçek, Li (2023) tarafından geliştirilmiş ve Kaya, Şata, Türk, Özok ve Yıldırım (2024) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin başkalarının telefon kullanımına bağlı olarak yaşadıkları göz ardı edilme, kişilerarası çatışma ve normlara ilişkin algılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek, üç alt boyut içermektedir: Algılanan Normlar, Göz Ardı Edilme Duygusu ve Kişilerarası Çatışma. Maddeler 7'li Likert tipi (1: Asla – 7: Her zaman) ile yanıtlanmaktadır. Uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda üç faktörlü yapının yeterli uyum verdiği bulunmuştur (CFI = .96, TLI = .95, RMSEA = .05, SRMR = .04). Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .91 olarak hesaplanmış; alt boyutlara ait alfa katsayıları ise .85 ile .89 arasında değişmiştir. Bu bulgular, ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Kısa Üniversite Aidiyet Ölçeği: Ekşi ve Ay (2024) tarafından geliştirilen bu ölçek, üniversite öğrencilerinin üniversitelerine yönelik aidiyet duygularını değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, 4 maddeden oluşmakta ve tek boyutludur. 4. madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öğrencinin üniversiteye olan aidiyet düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri 2024 yılında yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla ortaya konmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda tek boyutlu yapının veriye iyi uyum sağladığı görülmüştür (χ^2/df = 1.56, CFI = .99, GFI = .99, RMSEA = .04). İç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .86 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Algılanan Stres Ölçeği – Kısa Form: Ölçek, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. 4 maddeden oluşan kısa form, bireylerin stres düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek öz yeterlilik (madde 1 ve 2) ve çaresizlik (madde 3 ve 4) olmak üzere iki alt boyuttan oluşur. Maddeler 5'li Likert tipi ile puanlanmakta olup yüksek puanlar, yüksek stres düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kocapınar ve Ekşi (2024) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiş; iki boyutlu yapının veriye iyi uyum sağladığı belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) toplam ölçek için .76 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir psikometrik araç olduğunu göstermektedir (Kocapınar & Ekşi,2024). Uyarlama çalışmasında elde edilen uyum iyiliği indeksleri de modelin yapı geçerliğini desteklemektedir (CFI = .97, TLI = .95, RMSEA = .05, SRMR = .04).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Ölçek, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye Green, Çiçek ve Yıldırım (2024) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, tek boyutlu yapıda 3 maddeden oluşmaktadır ve ters madde içermemektedir. 5'li Likert tipiyle puanlanan ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, tek boyutlu yapının veriye iyi uyum

sağladığını göstermiştir (CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .03, SRMR = .02). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .82 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir psikolojik değerlendirme aracı olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, yapılan analizlerin temel varsayımlarından biri olan normal dağılım koşulunun sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda, her bir değişkene ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları analiz edilmiştir. Söz konusu katsayıların ±2 referans aralığında yer alması, verilerin normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, phubbing davranışına maruz kalmanın üniversite aidiyeti üzerindeki etkisinde algılanan stres ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek üzere analiz süreci yapılandırılmıştır. Bu doğrultuda analiz süreci, iki aşamalı Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yaklaşımı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliliğini test etmek amacıyla ölçme modeli oluşturulmuş ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu model, kuramsal olarak tanımlanan örtük yapılar ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin örneklem verileriyle ne düzeyde örtüştüğünü değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Hair vd., 2019). İkinci aşamada ise, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin aynı anda test edilmesine olanak tanıyan yapısal model oluşturulmuştur. Modelin genel geçerliği çeşitli uyum iyiliği indeksleri kullanılarak test edilmiştir. Bu indeksler arasında Ki-Kare/serbestlik derecesi (χ^2/df), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), Uyum İyiliği İndeksi (GFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karekökü (SRMR) yer almaktadır (Kline, 2016). Modelin değerlendirilmesinde Kline (2016) ve Hu ve Bentler (1999) tarafından önerilen eşik değerler dikkate alınmıştır. Buna göre, CFI ve GFI ≥ .90, RMSEA ve SRMR ≤ .08 değerleri model uyumu için kabul edilebilir düzey olarak kabul edilmiştir. Elde edilen uyum indeksleri, χ^2/sd oranının 5'in altında; CFI, IFI ve GFI değerlerinin .90'ın üzerinde; RMSEA değerinin ise .08'in altında olması bakımından, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Veri girişleri ve ön analiz işlemleri IBM SPSS Statistics 27.0 programı ile gerçekleştirilirken, ölçme ve yapısal modellemeye ilişkin analizler LISREL 8.51 yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür. Tüm istatistiksel işlemler %95 güven düzeyinde yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak $p < .05$ kabul edilmiştir.

Etik Kurul Beyanı: Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. Araştırma için etik kurul onayı, 30.05.2025 tarihli ve 2025-11-77 karar numarası ile alınmıştır. Çalışma sürecinde Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun hareket edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla uygulanan ölçme modeli ve yapısal eşitlik modellemesi analizlerinden elde edilen temel bulgular sunulmaktadır.

Tablo 1

PGNG, STRS, PSA VE UAID Değişkenlerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık
Pbng		
ALGN	-0,49	-0,08
GAE	-0,21	0,61
CAT	-0,06	0,70
Strs		
S1	-1.34	0.26
S2	-1.22	0.00
S3	-1.26	-0.21
S4	-0.94	-0.25
Psa		
P1	-0.47	-0.71
P2	-0.66	-0.62

P3	-0.49	-0.82
Uaid		
A1	-0.73	-0.38
A2	-0.54	-0.51
A2	-0.75	-0.43
A4	-1.18	-0.47

Not: N = 420; Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; ALGN = Algılanan Normlar; GAE = Göz Ardı Edilme Duygusu; CAT = Kişilerarası Çatışma; Stres= Algılanan Stres; S1–S4 = Algılanan Stres maddeleri; Psa= Psikolojik Sağlamlık; P1–P3 = Psikolojik Sağlamlık maddeleri; Uaid= Üniversite Aidiyeti; A1–A4 = Üniversite Aidiyeti maddeleri

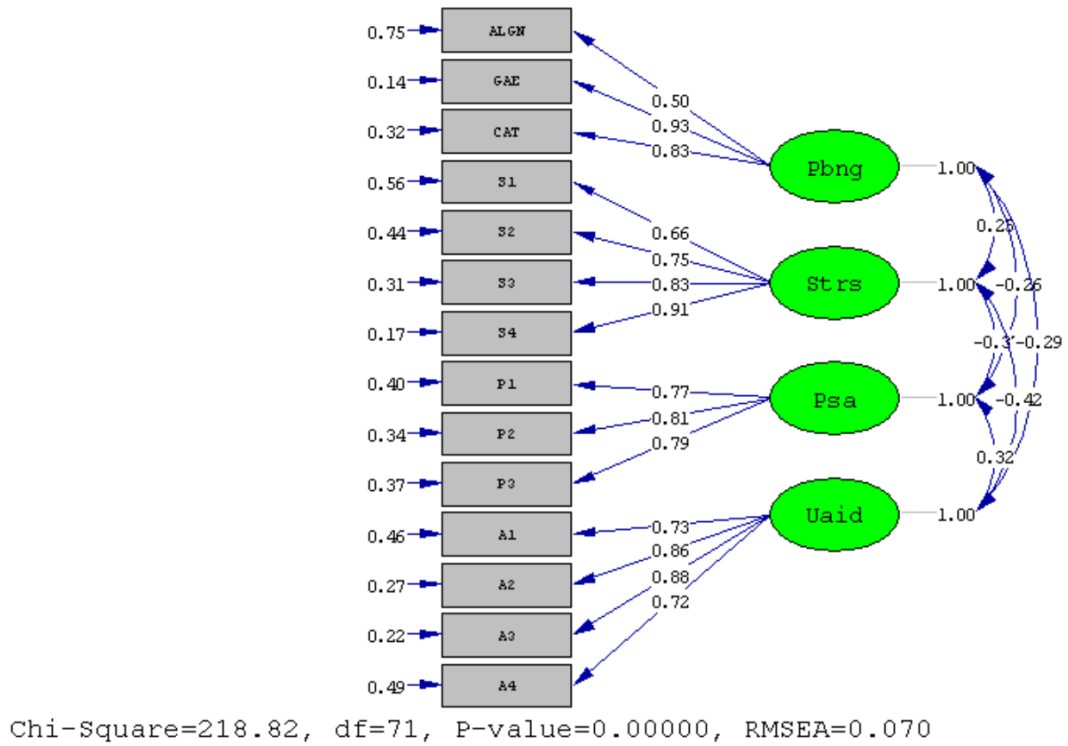
Elde edilen sonuçlara göre, parametrik analizler için gerekli olan normal dağılım varsayımı, çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. Tüm değişkenlerin bu katsayılarının ±2 aralığında olduğu görülmüş ve bu durum, veri setinin parametrik analizler için normalliğe uygun olduğunu göstermiştir (Kim, 2013).

4.1 Ölçme Modeli Sonuçları

Bu bölümde, PGNG, STRS, PSA ve UAID adlı örtük değişkenlerin ölçme modeline ilişkin yapı geçerliliği incelenmiştir. Her bir gözlenen değişkenin standardize faktör yükleri ile t-değerleri değerlendirilmiş; ayrıca modelin genel uyumunu gösteren temel uyum iyiliği indeksleri raporlanmıştır. Elde edilen bulgular, ölçme araçlarının kuramsal yapıları yansıtma düzeyini ve modelin yapısal geçerliliğini ortaya koymaktadır. Modele ait görselleştirilmiş yol diyagramı Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1

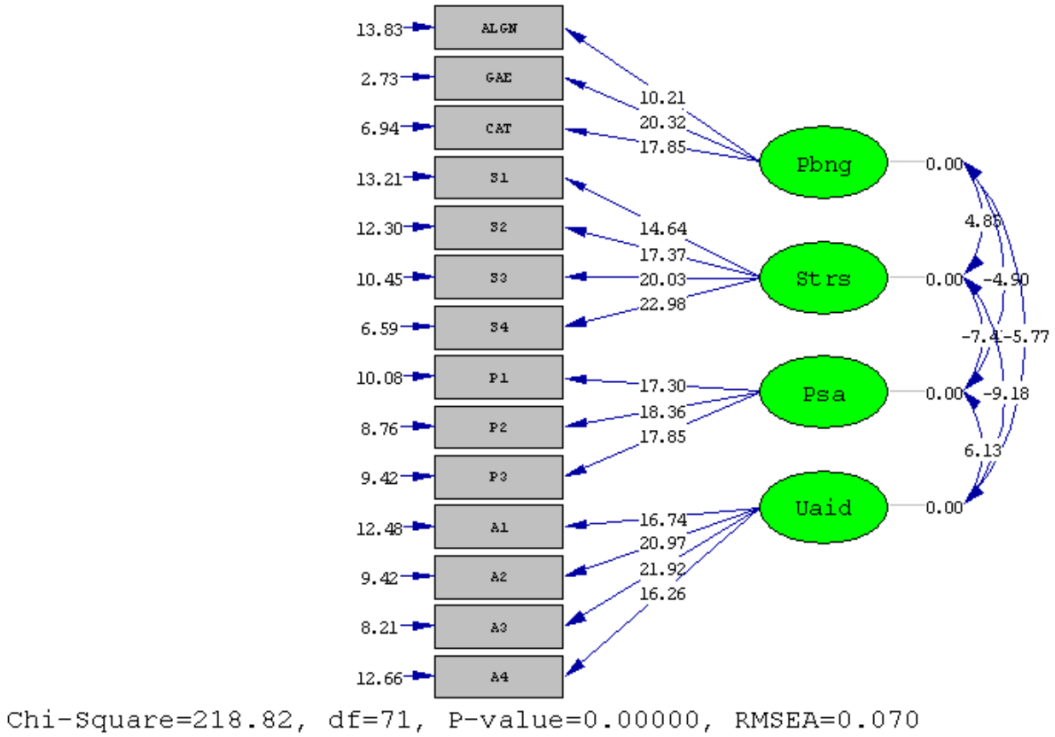
PGNG, STRS, PSA, UAID Örtük Değişkenlerine Ait Ölçme Modeli Bulguları (Standardize Çözümleme Değerleri)



Not: N = 420; Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; ALGN = Algılanan Normlar; GAE = Göz Ardı Edilme Duygusu; CAT = Kişilerarası Çatışma; Strs= Algılanan Stres; S1–S4 = Algılanan Stres maddeleri; Psa= Psikolojik Sağlamlık; P1–P3 = Psikolojik Sağlamlık maddeleri; Uaid= Üniversite Aidiyeti; A1–A4 = Üniversite Aidiyeti maddeleri

Şekil 2

PGNG, STRS, PSA VE UAID Örtük Değişkenlerine Ait Ölçme Modeli Bulguları (T-Değerleri)



Not: N = 420; Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; ALGN = Algılanan Normlar; GAE = Göz Ardı Edilme Duygusu; CAT = Kişilerarası Çatışma; Strs= Algılanan Stres; S1–S4 = Algılanan Stres maddeleri; Psa= Psikolojik Sağlamlık; P1–P3 = Psikolojik Sağlamlık maddeleri; Uaid= Üniversite Aidiyeti; A1–A4 = Üniversite Aidiyeti maddeleri

4.1.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Tablo 3

Ölçme Modelinin Uyum İyiliği İndeksleri

İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ölçme Modeli
χ2 /sd	<2	<5	3.08
AGFI	>.90	>.80	.90
GFI	>.90	>.85	.93
IFI	>.95	>.90	.95
CFI	>.95	>.90	.95
NFI	>.95	>.90	.93
RMSEA	<.05	<.10	.07

Kaynaklar: (Hair vd., 2019).

Tablo 3'te sunulan uyum iyiliği indeksleri doğrultusunda, ölçme modelinin yapısal geçerliliği değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre elde edilen değerler şu şekildedir: χ^2/sd = 3.08, AGFI = .90, GFI = .93, IFI = .95, CFI = .95, NFI = .93, RMSEA = .07'dir. GFI, IFI, CFI ve NFI değerlerinin .90'ın üzerinde olması, modelin artımlı uyum indeksleri açısından yeterli düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. AGFI değerinin .90 olarak hesaplanması da modelin normatif uyum açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca,

RMSEA (.07) değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunması, ölçme modelinin mutlak uyum açısından da yeterli düzeyde olduğunu desteklemektedir.

4.1.2. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata ve t- Değerleri

Tablo 4

Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata ve T- Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
Pbng				
ALGN	2.75	0.75	10.21	0.50
GAE	5.44	0.14	20.32	0.93
CAT	4.72	0.32	17.85	0.83
Strs				
S1	0.97	0.56	14.64	0.66
S2	1.05	0.44	17.37	0.75
S3	1.18	0.31	20.03	0.83
S4	1.18	0.17	22.98	0.91
Psa				
P1	0.98	0.40	17.30	0.77
P2	1.04	0.34	18.36	0.81
P3	1.06	0.37	17.85	0.79
Uaid				
A1	0.89	0.46	16.74	0.73
A2	1.03	0.27	20.97	0.86
A3	1.11	0.22	21.92	0.88
A4	1.05	0.49	16.26	0.72

Not: N = 420; Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; ALGN = Algılanan Normlar; GAE = Göz Ardı Edilme Duygusu; CAT = Kişilerarası Çatışma; Strs= Algılanan Stres; S1–S4 = Algılanan Stres maddeleri; Psa= Psikolojik Sağlamlık; P1–P3 = Psikolojik Sağlamlık maddeleri; Uaid= Üniversite Aidiyeti; A1–A4 = Üniversite Aidiyeti maddeleri

Elde edilen bulgular, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin ait oldukları örtük yapıları anlamlı ve geçerli biçimde yansıttığını göstermektedir. Tablo 4'te görüldüğü üzere, modeldeki standardize faktör yükleri .50 ile .93 arasında değişmektedir. Bu değerlerin tamamı, Büyüköztürk (2021) tarafından önerilen .45'lik eşik değerin üzerindedir ve bu durum, modelin yapısal olarak güçlü ve tutarlı bir faktör yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm gözlenen değişkenlere ilişkin t-değerlerinin 10.21 ile 22.98 arasında değiştiği ve tamamının Brown (2015) tarafından belirtilen 1.96 eşik değerinin üzerinde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, her bir değişkenin kendi örtük yapısını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Tüm bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliliğini sağladığı, önerilen ölçme modelinin teorik yapıyla uyumlu olduğu ve modelin psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

4.1.3. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler

Tablo 5

Örtük Değişkenlerin Kovaryans Matrisi

	1	2	3	4
1-Pbng	1			
2-Strs	0.25**	1		
3-Psa	–0.26**	–0.37**	1	
4-Uaid	–0.29**	–0.42**	0.32**	1

Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; Strs= Algılanan Stres; S1–Psa= Psikolojik Sağlamlık; Uaid= Üniversite Aidiyeti p<.05*, p<.01**

Tablo 5'te sunulan korelasyon matrisi incelendiğinde, phubbing davranışına maruz kalma ile algılanan stres arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .25, p < .01). Bu bulgu, phubbinge maruz kalan bireylerin daha yüksek düzeyde stres yaşadığını göstermektedir. Phubbing ile psikolojik sağlamlık (r = −.26, p < .01) ve üniversite aidiyeti (r = −.29, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, phubbing deneyiminin bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve üniversiteye duyduğu aidiyet hissini zayıflatabileceğini göstermektedir. Algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir (r = −.37, p < .01). Aynı şekilde, algılanan stres ile üniversite aidiyeti arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = −.42, p < .01). Bu bulgular, stres düzeyinin artmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve kurumsal aidiyetlerini olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Üniversite aidiyeti ile psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .32, p < .01). Bu durum, psikolojik olarak daha sağlam bireylerin üniversiteye daha yüksek düzeyde bağlılık hissettiklerini göstermektedir.

4.2. Yapısal Model Sonuçları

4.2.1. Yapısal Model İçin Uyum İyiliği Değerleri

Tablo 6

Yapısal Modelin Uyum İyiliği İndeksleri

İndeks	Normal Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Yapısal Model
χ2 /sd	<2	<5	3.53
AGFI	>.90	>.80	.88
GFI	>.90	>.85	.92
IFI	>.95	>.90	.94
CFI	>.95	>.90	.94
NFI	>.95	>.90	.92
RMSEA	<.05	<.10	.08

Kaynaklar: (Hair vd., 2019).

Tablo 6'da yer alan yapısal modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, modelin genel olarak veriyle kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmektedir. χ^2/sd değeri 3.53 olup, literatürde kabul edilen <5 sınırının altında kalarak modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Modelin diğer uyum iyiliği indekslerine bakıldığında; GFI (.92), IFI (.94), CFI (.94) ve NFI (.92) değerleri kabul edilebilir eşik değerlerin üzerindedir. Ancak AGFI değeri .88 ile normal uyum düzeyinin biraz altında kalmakla birlikte kabul edilebilir aralıkta yer almaktadır. Bu bulgular modelin yapısal uyum açısından yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Hata indekslerinden

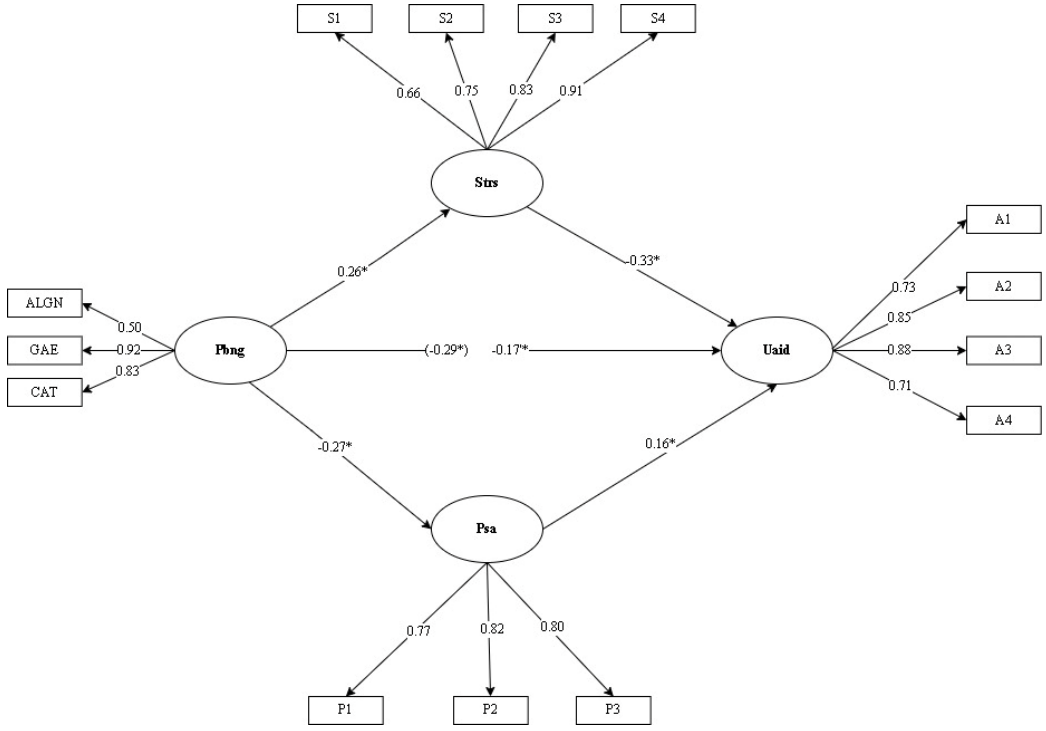
RMSEA değeri .08 olarak hesaplanmış ve <.10 eşiği içinde kaldığı için modelin hata düzeyinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu söylenebilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen tüm uyum iyiliği indeksleri modelin önerilen yapısal ilişkilerle uyumlu olduğunu ve modelin test edilmesine yönelik geçerli bir temel oluşturduğunu göstermektedir.

4.2.2. Yapısal Eşitlik Değerleri

Yapısal modele dair standardize edilmiş yol katsayıları ile bu katsayıların istatistiksel anlamlılık düzeylerine ilişkin analiz bulguları Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3

Yapısal Modele İlişkin Standardize Yol Katsayıları



Not: N = 420; Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; ALGN = Algılanan Normlar; GAE = Göz Ardı Edilme Duygusu; CAT = Kişilerarası Çatışma; Strs= Algılanan Stres; S1–S4 = Algılanan Stres maddeleri; Psa= Psikolojik Sağlamlık; P1–P3 = Psikolojik Sağlamlık maddeleri; Uaid= Üniversite Aidiyeti; A1–A4 = Üniversite Aidiyeti maddeleri

Tablo 7

Yapısal Modele İlişkin Yol Katsayıları

Yol	Standardize β	t
PBNG→ STRS	0.26	4.66
PBNG→ PSA	-0.27	-4.83
STRS → UAID	-0.33	-5.79
PSA→ UAID	0.16	2.94
PBNG→ UAID	-0.17	-3.09

Pbng =Phubbing Davranışına Maruz Kalma; Strs= Algılanan Stres; S1–Psa= Psikolojik Sağlamlık; Uaid= Üniversite Aidiyeti

Tablo 7'de yer alan yapısal yol katsayıları incelendiğinde, modelde tanımlanan tüm ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre, phubbing davranışına maruz kalma, algılanan stresi pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamakta (β = 0.26, t = 4.66), psikolojik sağlamlığı ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır (β = −0.27, t = −4.83). Bu bulgular, phubbing deneyiminin hem stres düzeyini artırdığını hem de bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini düşürdüğünü göstermektedir. Öte yandan, algılanan stresin üniversite aidiyeti üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = −0.33, t = −5.79); bu durum, stres düzeyi yüksek bireylerin üniversiteye olan aidiyet hislerinin azaldığını göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, üniversite aidiyetini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamakta olup (β = 0.16, t = 2.94), dayanıklılığı yüksek bireylerin kuruma daha güçlü bir bağ geliştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca, phubbing davranışının üniversite aidiyetine olan doğrudan etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur (β = −0.17, t = −3.09). Ancak dikkat çekici bir şekilde, yapısal modele herhangi bir aracı değişken (algılanan stres ve psikolojik sağlamlık) dahil edilmeden önce bu ilişkinin katsayısı daha yüksektir (r = −0.29). Aracı değişkenlerin eklenmesiyle bu değer β = −0.17'ye düşmüştür. Bu azalma, phubbing davranışının üniversite aidiyeti üzerindeki etkisinin bir kısmının stres ve psikolojik sağlamlık değişkenleri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiğini, yani modelde kısmi aracılık yapılarının bulunduğunu göstermektedir. Bu dolaylı etkiler incelendiğinde, phubbingin üniversite aidiyetini algılanan stres üzerinden negatif yönde etkilediği (β = –0.08) ve psikolojik sağlamlık aracılığıyla da yine negatif bir dolaylı etkiye sahip olduğu (β = –0.04) görülmektedir. Toplam dolaylı etkinin (β = –0.12, t = –4.52) anlamlı olması, her iki değişkenin de bu ilişkide önemli birer aracı rol oynadığını doğrulamaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin phubbinge maruz kalma düzeylerinin üniversite aidiyeti üzerindeki etkisinde algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracılık rollerini incelenmiştir. Çalışma bulguları phubbinge maruz kalmanın, bireylerde sosyal ve psikolojik açıdan etkileri olduğunu; genç nüfusun üniversite alanlarında karşı karşıya kaldıkları bu dijital tehdidin onları aidiyet duyguları, stres ve psikolojik dayanıklılıklarını anlamak üzere bilgi sunmaktadır. Phubbing davranışı yalnızca sosyal bir nezaketsizlikten ziyade, bireylerin sosyalleşme ve sağlıklı ikili ilişkiler kurmasının önüne geçen bir davranış olarak görülmektedir (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Robert & David, 2022). Bu bağlamda, üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak kimlik oluşumu ve sosyal bağ kurma süreçlerinin merkezde olduğu bir dönemdeki bireyler için phubbinge maruz kalma, yalnızca anlık bir rahatsızlık değil, aidiyet duygusunu zedeleyen yapısal bir stresör haline gelmektedir (Beyens vd., 2020; Tufan vd., 2025). Bu gelişimsel özellikler göz önünde bulundurulduğunda hem strese açıklık hem de sosyal dışlanmaya duyarlılık artmaktadır.

Araştırmanın ölçme araçları psikometrik yeterliliğin yüksek olduğunu ve kurulan modelin genel uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Özellikle çalışmanın temel değişkeni olan phubbing değişkeninin alt boyutlarından olan "göz ardı edilme duygusu" ile "kişilerarası çatışma" yüksek faktör yükü dolayısıyla dijital dışlanmanın merkezinde yer aldığı görülmektedir. Bu durumda sosyal dışlanmanın sadece fiziksel ortamlarla sınırlı kalmadığı, dijital ortamlarda da aynı etkiyi gösterebildiğini ortaya koymaktadır (Robert & David, 2022; Safdar vd., 2023). Nitekim son dönem araştırmalar, dijital dışlanmanın bireylerde yalnızlık, içe çekilme ve bağlanma sorunlarını tetikleyebileceğini göstermektedir (Shensa vd., 2020; Müller vd., 2022). Bu da phubbingin üniversite aidiyetini dolaylı yollarla nasıl etkileyebileceğine dair önemli bir ipucu sunmaktadır.

Yapısal model bağlamında değişkenler arası ilişkilerin istatistiksel açıdan güvenilir olduğu görülmektedir. Stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerine ait yol katsayılarının yüksek t-değerleri, bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Modelde sonuç değişkenlerinden biri olarak konumlanan psikolojik sağlamlık, bireylerin stres karşısındaki tepkilerini ve sosyal bağlanma deneyimlerini şekillendiren önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlığın, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmasının yanı sıra, kendilik algısını koruma, sosyal destek arama davranışı ve kişilerarası ilişkileri sürdürme becerileriyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Luthar & Cicchetti, 2000; Masten, 2014). Bu nedenle, psikolojik sağlamlık değişkeninin sosyal dışlanma tehdidi gibi dijital davranış örüntülerine karşı bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmesi kuramsal açıdan anlamlıdır. Ancak çalışmanın kuramsal temellendirmesi açısından, psikolojik sağlamlığın bu aracılık rolünü nasıl üstlendiği daha açık ele alınmalıdır. Buna göre psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz çevresel koşullara karşı esneklik ve toparlanma kapasitesi göstermesini sağlayarak, phubbingin oluşturduğu dışlanma ve değersizlik hissine karşı bir tampon görevi görmektedir (Smith vd., 2012; Arslan, 2021).

Bu nedenle psikolojik sağlamlık, phubbing gibi sosyal stresörlerin aidiyet üzerindeki etkisini azaltarak bireyin üniversite ile kurduğu duygusal bağı korumasına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda bunu destekler niteliktedir (Connor & Davidson, 2003; Tugade & Fredrickson, 2004).

Bulgular ışığında phubbinge maruz kalma ve algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu fakat psikolojik sağlamlık ve üniversite aidiyeti ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin sosyal bir ortamda görmezden gelinme ve dikkate alınmama gibi phubbing deneyimine maruz kalmayı stresli bir durum olarak algıladığı ve bunun psikolojik sağlamlıklarını zayıflatarak bulundukları üniversiteye ait hissetme konusunda zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Dışlanmış hissetme bireylerin temel sosyal ihtiyaçlarına yönelik bir tehdit algısı oluşturacağı için bireyler bu durumda sosyal ve duygusal tepkilerini düzenlemekte zorluk çekebilirler (Williams, 2007). Bu süreç, özellikle 18–25 yaş aralığındaki bireylerin gelişimsel kırılganlıkları nedeniyle daha derin etkiler yaratabilmektedir. Bu yaş grubu hem psikososyal kimlik gelişimi hem de kurumsal bağ kurma kapasitesinin şekillendiği bir dönem olduğu için dijital dışlanma deneyimi daha kalıcı etkiler doğurabilir (Haktanır vd., 2021; Arslan & Coşkun, 2023). Ek olarak psikolojik sağlamlık ve üniversite aidiyeti algılanan stres ile negatif yönlü anlamlı ilişki göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin stres seviyeleri arttıkça hem içsel dayanıklılık kaynaklarına erişimlerinin zorlaştığını hem de ait oldukları sosyal çevreyle bağlarının zayıflayabildiğini göstermektedir. Bu durum, stresin bireyin psikolojik uyum ve sosyal bütünleşme süreçleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Stres kuramı çerçevesinde bakıldığında (Lazarus ve Folkman, 1984), bireyler çevredeki stresörlerle baş etmekte zorlandıklarında, sosyal uyum ve öznel iyi oluş düzeyleri düşecektir.

Diğer yandan üniversite aidiyeti ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki görülmektedir. Bu durum psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin üniversiteye daha ait hissettikleri, bağlılıklarının geliştiği ve bununda akademik çevrede daha rahat sosyalleşebildiklerini göstermektedir (Arslan & Coşkun, 2023; Martin ve Marsh, 2008). Benzer biçimde, psikolojik sağlamlığı yüksek öğrencilerin stres karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri ve bu sayede üniversite ortamında daha kalıcı sosyal ilişkiler kurabildikleri gösterilmiştir (Gopalan ve Brady, 2020). Genel bağlamda bakıldığında dijital dışlanmanın bireylerin stres düzeylerini arttırırken, psikolojik sağlamlıklarını zayıflattığı ve sosyal bağlarını sürdürme deneyimlerini tehdit ettiği görülmektedir. Fredrickson ve arkadaşlarının (2003) çalışmasına göre kronik stresörlerin olması ve olumlu duygulardan yoksunluk bireylerin içsel psikolojik kaynaklarına zarar verdiğini göstermektedir. Bu durum, dijitalleşen üniversite kültüründe sosyal bağların kopmasının bireylerde hem akademik performans hem de duygusal bütünlük açısından risk oluşturduğuna işaret etmektedir (Shensa vd., 2018).

Üniversite aidiyeti ve algılanan stres arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki bireylerin kurumsal bağlanmalarında stres düzeyinin etkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu literatürde konuyla ilişkili yapılan bulgularla örtüşmektedir (Hausmann vd., 2007; Pedler vd., 2022). Öte yandan üniversite aidiyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişki bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artması ile kurum aidiyetlerinin ve bağlılıklarının da arttığını göstermektedir. Özellikle akademik aidiyetliğin sadece fiziksel çevre ile şekillenen değil içsel psikolojik kaynaklarla da şekillenen bir süreç olduğu görülmektedir. Literatür bulguları da bunu destekler niteliktedir (Martin & Marsh, 2008; Soria vd., 2022; Gopalan & Brady, 2020; Haktanır vd., 2021). Buradan hareketle, aidiyet duygusunun gelişiminde bireysel psikolojik kaynakların önemi kadar bu kaynakların dijital sosyal ortamlarda nasıl korunduğunun da kritik olduğu anlaşılmaktadır.

Phubbingin üniversite aidiyetine etkisi negatif yönde ve doğrudan anlamlıdır fakat yapısal modelde algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenleri eklendiğinde bu etki zayıflamaktadır. Bu bağlamda phubbingin üniversite aidiyetini kısmen dolaylı yollarla etkilediğini söyleyebiliriz. Baron ve Kenny'nin (1986), aracılık modeli bağlamında bağımsız bir değişkenin etkisi aracı değişkenler üzerinden zayıflıyorsa kısmi bir aracılıktan söz edilebilir. Bu durumda, çalışma bulguları dijital dışlanmanın sadece anlı duygu durumu değil, kuruma bağlılık, uzun süreli sosyal uyum ve sosyal kimlik gelişimini etkileyeceği söylenebilir. Phubbingin yarattığı görünmeyen dışlanma biçimi, zamanla öğrencilerin üniversite ile özdeşleşmesini zorlaştırmakta ve bu da sosyal kimlik kuramı çerçevesinde bireyin grup üyeliğini tehdit etmektedir (Tajfel & Turner, 1986; Haslam vd., 2020). Bu bağlamda üniversitelerde dijital iletişim alışkanlıklarının kişilerarası ilişkilere etkisi bu bağlamda tekrar değerlendirilmelidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırma, üniversite öğrencilerinin phubbinge maruz kalma düzeylerinin üniversite aidiyeti üzerindeki etkisinde algılanan stres ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rollerini incelemiştir. Bulgular ışığında phubbingin üniversite aidiyetine doğrudan ve dolaylı olumsuz etkileri olduğu; bu etkinin kısmi olarak psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ile aracılığı olduğu saptanmıştır. Phubbingin sosyal dışlanmayı tetikleyerek stresi arttırdığı dolayısıyla bireylerin psikolojik kaynaklarını zayıflattığı görülmektedir. Bu durumda da stres düzeyinin artması ve psikolojik sağlamlığın azalması üniversite aidiyetini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bulgu, dijital dışlanma deneyimlerinin genç yetişkinler için yalnızca geçici duygusal sıkıntı yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda kurumsal ve sosyal aidiyet duygularını da derinden zedeleyebileceğini göstermesi bakımından özgündür. Araştırmanın katkısı yalnızca değişkenler arası ilişkileri açıklamakla sınırlı değildir; aynı zamanda genç bireylerin dijital sosyal bağlanma biçimleri ile yükseköğretim kurumlarıyla kurdukları bağ arasındaki dinamik ilişkiye ışık tutmaktadır. Bu durumda dijital etkileşimin kurumsal bağlılık ve sosyal uyum üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla dijital dışlanmanın fark edilmesi ve koruyucu veya önleyici psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi gerekmektedir.

Phubbinge maruz kalmanın yalnızca kişilerarası ilişkilerde değil, akademik bağlamda da psikolojik risk oluşturduğu bulgusu, son dönem literatürle de örtüşmektedir (Baranova vd., 2022; Tufan vd., 2025). Özellikle oryantasyon sürecindeki öğrencilerin üniversite aidiyetlerinin artırılması ve sosyal bağların güçlendirilmesi adına bu durum elzemdir. Üniversitelerdeki PDR birimlerinin psikolojik sağlamlığı destekleyen bireysel destek hizmetleri sunması da öğrencilerin üniversite yaşamlarını ve uyum sağlamalarını daha sağlıklı hale getirecektir. Araştırma, üniversite düzeyinde genç yetişkinlerin yaş ve gelişimsel özelliklerini de dikkate alarak değerlendirildiğinde, gelişimsel kırılganlıkların (örneğin kimlik oluşumu, bağımsızlık çabası, grup aidiyeti ihtiyacı) dijital dışlanmanın etkilerini daha da artırabildiği görülmektedir (Arnett, 2014). Bu nedenle, phubbingin özellikle 18–24 yaş aralığındaki bireyler için sosyal bağlılık üzerinde daha keskin etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklemin kullanılabilir ve boylamsal çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık gibi içsel kaynakların zaman içerisindeki değişimi ve üniversiteye uyum süreci üzerindeki etkisi ancak boylamsal tasarımlarla daha net anlaşılabilir. Ek olarak kültürlerarası karşılaştırma çalışmalarının yapılması bireylerin dijital dışlanmayı nasıl algıladığını ve koruyucu faktörlerden hangilerinin daha etkili olduğunu anlamada önemli katkılar sunacaktır. Bu tür karşılaştırmalı çalışmalar, kültürel normların hem dijital etkileşim hem de kurumsal bağlılık üzerindeki rolünü anlamada yardımcı olabilir (Fan vd., 2020). Ek olarak sadece phubbinge maruz kalma değil, phubbing uygulayan birey olmanın da psikolojik sonuçları değerlendirilebilir ve bu sayede dijital iletişim çok boyutlu şekilde araştırılabilir. Nitekim, son araştırmalar hem phubbing yapan hem de maruz kalan bireylerin benzer düzeyde yalnızlık, depresyon ve aidiyet problemleri yaşadığını bildirmektedir (Roberts ve David, 2020). Bu sayede genç yetişkinlerin psikososyal iyilik halleri daha kapsamlı biçimde desteklenebilir. Bu çalışmanın önemi, yalnızca bireysel değil kurumsal düzeyde de önleyici stratejilerin geliştirilmesine bilimsel dayanak sunmasında yatmaktadır.

Teşekkür ve Açıklamalar

Bu araştırma, yazarların bireysel katkılarıyla yürütülmüş olup herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden maddi ya da akademik destek alınmamıştır. Veri toplama sürecine katılarak araştırmaya katkı sunan İstanbul Gelişim Üniversitesi ve Iğdır Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkısı

Bu çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Kaynaklar

Arnett, J. J. (2023). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (3rd ed.). Oxford University Press

Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, *73*(1), 70-80. https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499

Arslan, G., & Coşkun, M. (2023). School belongingness in academically at-risk adolescents: Addressing psychosocial functioning and psychological well-being. *Journal of Happiness and Health*, *3*(1), 1-13. https://doi.org/10.47602/johah.v3i1.9

As, M. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. *New York, NY, US: Guilford Press.[Google Scholar]*.

Baranova, T., Kobicheva, A., & Tokareva, E. (2022). Effect of phubbing on students' performance. In International School on Neural Networks, Initiated by IIASS and EMFCSC (pp. 849–856). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-11051-1_87

Barbed-Castrejón, N., Navaridas-Nalda, F., Mason, O., & Ortuño-Sierra, J. (2024). Prevalence of phubbing behaviour in school and university students in Spain. Frontiers in Psychology, 15, Article 1396863. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396863

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). Social media use and adolescents' well-being: Developing a typology of person-specific effect patterns. *Communication Research*, 47(6), 772–796. https://doi.org/10.1177/00936502211038196

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Press

Büyüköztürk, Ş. (2022). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (28. baskı). Pegem Akademi.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. Computers in Human Behavior, 63, 9–18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). Computers in Human Behavior, 88, 5–17. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. Journal of Applied Social Psychology, 48(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Daniilidou, A., Nerantzaki, K., & Stavropoulou, G. (2025). Pathways to happiness and resilience among university students: Understanding the role of belongingness and academic engagement. International Journal of Applied Positive Psychology, 10(2), Article 30. https://doi.org/10.1007/s41042-025-00223-3

David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163. https://doi.org/10.1086/690940

David, M. E., & Roberts, J. A. (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived phubbing. *International journal of environmental research and public health*, *17*(21), 8152.

Ekşi, H., & Ay, T. (2024). *Kısa Üniversite Aidiyet Ölçeği*. Ölçek dokümantasyonu. TOAD – Türkiye Ölçekler ve Araçlar Dizini. https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-universite-aidiyet-olcegi-36595-toad

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fan, X., Luchok, K., & Dozier, J. (2020). College students' satisfaction and sense of belonging: differences between underrepresented groups and the majority groups. *SN Social Sciences*, *1*(1), 22. https://doi.org/10.1007/s43545-020-00026-0

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 365. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.2.365

Garrido, E. C., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, *248*, 104388. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388

Gopalan, M., & Brady, S. T. (2020). College students' sense of belonging: A national perspective. *Educational researcher*, *49*(2), 134-137. https://psycnet.apa.org/doi/10.3102/0013189X19897622

Green, Z. A., Çiçek, İ., & Yıldırım, M. (2024). The relationship between social support and uncertainty of COVID-19: The mediating roles of resilience and academic self-efficacy. *Psihologija*, Advance online publication. https://doi.org/10.2298/PSI220903002G

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2021). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students. *Journal of college student retention: Research, theory & practice*, *23*(1), 161-178. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1521025118810666

Haslam, S. A., Reicher, S. D., & Platow, M. J. (2020). *The New Psychology of Leadership: Identity, Influence and Power*. Routledge.

Hausmann, L. R. M., Schofield, J. W., & Woods, R. L. (2007). Sense of belonging as a predictor of intentions to persist among African American and White first-year college students. *Research in Higher Education*, 48, 803–839. https://doi.org/10.1007/s11162-007-9052-9

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Kaya, A., Şata, M., Türk, N., Özok, H. İ., & Yıldırım, M. (2024). Reliability and validity of short forms of the generic scale of being phubbed and phubbing among Turkish adolescents and young adults. *Journal of Technology in Behavioral Science*, Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s41347-024-00376-4

Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, *38*(1), 52–54. https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52

Kircaburun, K. (2016). Phubbing: Teknolojik bir dışlanma biçimi olarak algılanan phubbing düzeyinin, psikolojik ihtiyaçlar ve kişilerarası yetkinlikler üzerindeki etkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 543–569.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.

Kocapınar, F., & Ekşi, H. (2024, June 25–27). *Algılanan Stres Ölçeği Kısa Formun Türkçe Uyarlama Çalışması* [Bildiri sunumu]. Ankara International Congress on Scientific Research–X, Ankara, Türkiye.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Li, Y. (2023). *Validation and short-form development of the generic scale of being phubbed and phubbing and relationship between being phubbed and phubbing in Chinese adolescents*. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05079-z

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, *12*(4), 857-885. https://doi.org/10.1017/s0954579400004156

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of school psychology*, *46*(1), 53-83. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227

Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Positive psychological functioning: Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *31*(1), 45–54. https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081

Müller, S. M., Wegmann, E., Oelker, A., Stark, R., Müller, A., Montag, C., ... & Brand, M. (2022). Assessment of Criteria for Specific Internet-use Disorders (ACSID-11): Introduction of a new screening instrument capturing ICD-11 criteria for gaming disorder and other potential Internet-use disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, *11*(2), 427-450. https://doi.org/10.1556/2006.2022.00013

Pedler, M. L., Willis, R., & Nieuwoudt, J. E. (2022). A sense of belonging at university: Student retention, motivation and enjoyment. *Journal of further and Higher Education*, *46*(3), 397-408. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1955844

Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human–Computer Interaction*, *36*(4), 386-392. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10447318.2019.1646517

Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing as a social allergen: Support for a dual process model. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2022*(1), 6432445. https://psycnet.apa.org/doi/10.1155/2022/6432445

Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1072551. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). Routledge.

Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American journal of health behavior*, *42*(2), 116-128. https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11

Smith, B. W., Epstein, E. M., Ortiz, J. A., Christopher, P. J., & Tooley, E. M. (2012). The foundations of resilience: what are the critical resources for bouncing back from stress?. In *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 167-187). New York, NY: Springer New York. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4614-4939-3_13

Sommer, H., & Zakrzewski, G. (2023). A culture of security versus digital exclusion as a form of social exclusion. Humanities and Social Sciences, 30(3), 141-151. https://doi.org/10.7862/rz.2023.hss.33

Soria, K. M., Boettcher, B., & Hallahan, K. (2022). The effects of participation in recreational activities on students' resilience and sense of belonging. *Recreational Sports Journal*, *46*(2), 184-192. https://doi.org/10.1177/15588661221125201

Strayhorn, T. L. (2012). *College students' sense of belonging: A key to educational success for all students*. Routledge.

Tateno, M., Kim, D. J., Teo, A. R., Skokauskas, N., Guerrero, A. P., & Kato, T. A. (2019). Smartphone addiction in Japanese college students: usefulness of the Japanese version of the smartphone addiction scale as a screening tool for a new form of internet addiction. *Psychiatry investigation*, *16*(2), 115. https://doi.org/10.30773/pi.2018.12.25.2

Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020, June). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. In *Frontiers in education* (Vol. 5, p. 94). Frontiers Media SA. https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094

Tinto, V. (2012). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. University of Chicago press.

Tufan, C., Köksal, K., Griffiths, M. D., Erturgut, R., & Mert, İ. S. (2025). Effects of fear of missing out, smartphone addiction, phubbing, and being phubbed on friendship satisfaction. *Behaviour & Information Technology*, *44*(14), 3592-3608. http://doi.org/10.1080/0144929x.2024.2434893

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, *72*(6), 1161-1190. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x

Wang, P., Yin, L., Ouyang, M., Wang, W., & Lei, L. (2025). Parental phubbing, loneliness, and adolescent materialism: A cross-lagged panel study. *Mobile Media & Communication*, *13*(1), 255-275. https://doi.org/10.1177/20501579241297941

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annu. Rev. Psychol.*, *58*(1), 425-452. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275–314. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1

Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in public health*, *11*, 1115661. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661

Zhang, J., Dong, C., Jiang, Y., Zhang, Q., Li, H., & Li, Y. (2023). Parental phubbing and child social-emotional adjustment: A meta-analysis of studies conducted in China. *Psychology research and behavior management*, 4267-4285. https://doi.org/10.2147/prbm.s417718

Zolkoski, S. M., Bullock, L. M., & Gable, R. A. (2016). Factors associated with student resilience: Perspectives of graduates of alternative education programs. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, *60*(3), 231-243.

EXTENDED SUMMARY

Purpose

The rapid digitalization of social interactions has introduced new forms of interpersonal neglect, one of which is *phubbing*, defined as ignoring individuals in face-to-face settings by focusing on a smartphone. Although previous research has extensively examined the interpersonal and emotional consequences of phubbing, its implications for institutional belonging within higher education contexts remain insufficiently explored. University belonging is a critical psychosocial construct associated with academic persistence, psychological well-being, and social integration.

The primary purpose of this study was to examine the effect of exposure to phubbing on university belonging among undergraduate students. Specifically, the study investigated whether **perceived stress** and **psychological resilience** function as mediating mechanisms in this relationship. By addressing these pathways, the research aimed to clarify how digitally mediated social exclusion experiences translate into broader psychosocial outcomes within the university context.

Accordingly, the study addressed the following research questions:

1. Does exposure to phubbing significantly predict university belonging among university students?
2. Does perceived stress mediate the relationship between exposure to phubbing and university belonging?
3. Does psychological resilience mediate the relationship between exposure to phubbing and university belonging?

Originality / Value

While phubbing has increasingly been conceptualized as a form of digital social exclusion, existing research has predominantly focused on dyadic relationships, romantic contexts, or general well-being outcomes. Empirical evidence addressing the institutional and contextual consequences of phubbing—particularly within university environments where belonging plays a central developmental role—remains limited.

This study contributes to the literature by conceptualizing phubbing not merely as an interpersonal discourtesy but as a psychosocial stressor that undermines students' sense of institutional attachment. Moreover, by simultaneously examining perceived stress and psychological resilience as mediating variables, the study offers a multidimensional explanatory model integrating vulnerability-enhancing and protective psychological processes. In this respect, the research provides original insights into the mechanisms through which digital exclusion experiences influence university belonging.

Design and Methodology

A relational research design was employed, and the proposed model was tested using Structural Equation Modeling (SEM). The sample consisted of 420 undergraduate students enrolled at Istanbul Gelişim University and Iğdır University during the 2025–2026 academic year. Participants were recruited using convenience sampling based on accessibility and feasibility considerations.

Data were collected via an online questionnaire administered through Google Forms. Measurement instruments included the Short Form of the Generic Scale of Being Phubbed, the Short University Belonging Scale, the Perceived Stress Scale–Short Form, and the Psychological Resilience Scale. Prior to hypothesis testing, normality assumptions were evaluated using skewness and kurtosis values. The SEM analysis followed a two-step approach: confirmatory factor analyses were conducted to test the measurement model, followed by evaluation of the structural model to examine direct and indirect effects. Model fit was assessed using standard goodness-of-fit indices (χ^2/df, CFI, IFI, GFI, NFI, RMSEA, SRMR).

Findings

The results indicated that exposure to phubbing significantly and negatively predicted university belonging. Additionally, phubbing exposure was associated with increased perceived stress and decreased psychological resilience. Perceived stress had a significant negative effect on university belonging, whereas psychological resilience exerted a significant positive effect.

Mediation analyses demonstrated that both perceived stress and psychological resilience partially mediated the relationship between exposure to phubbing and university belonging. Higher levels of phubbing increased stress and reduced resilience, which in turn weakened students' sense of belonging. Although the direct effect of phubbing on university belonging remained significant after the inclusion of mediators, its magnitude decreased, indicating partial mediation. These findings suggest that the impact of digital social exclusion on institutional belonging operates through both stress-related vulnerability and diminished protective resources.

Research Limitations

Several limitations should be acknowledged. First, the cross-sectional design restricts causal interpretations. Second, reliance on self-report measures may introduce response bias. Third, the use of convenience sampling limits the generalizability of the findings. Future research may benefit from longitudinal designs, multi-informant data sources, and more diverse samples.

Implications: Theoretical, Practical, and Social

The findings extend social exclusion and stress appraisal frameworks by demonstrating that digital exclusion behaviors can undermine institutional belonging through increased stress and reduced resilience. Practically, the results highlight the importance of incorporating digital awareness and resilience-building interventions into university counseling and student support services. At the institutional level, universities may consider developing psychoeducational programs that promote mindful technology use, strengthen peer relationships, and enhance students' psychosocial resources.