

**T.C  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ REKREASYONEL  
SOSYAL SAĞLIK ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: FOMO,  
YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMUNUN ARACILIK ROLÜ**

**Hasan Suat AKSU**

**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Murat KOÇYİĞİT**

**KONYA-2025**

**T.C  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ REKREASYONEL  
SOSYAL SAĞLIK ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: FOMO,  
YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMUNUN ARACILIK ROLÜ**

**Hasan Suat AKSU**

**DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Murat KOÇYİĞİT**

**KONYA-2025**



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hasan Suat AKSU		
	Numarası	20811701008		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	X	
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Murat KOÇYİĞİT		
Tezin Adı	Sosyal Medya Bağımlılığının Rekreasyonel Sosyal Sağlık Algısı Üzerindeki Etkisi: FOMO, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Aracılık Rolü			

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısı üzerindeki etkisini ve bu etkide FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin aracı rollerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, Z kuşağı bireylerin dijital medya ile sosyal yaşam dengelerini anlamaya yönelik güncel bir yaklaşım sunmaktadır. Çalışma kapsamında veriler, Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesini temsil edecek şekilde seçilen İstanbul, İzmir, Antalya, Ankara, Samsun, Erzurum ve Gaziantep illerinden toplanmış; 1997 ile 2012 yılları ve arasında doğmuş 1340 katılımcıya ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, FOMO Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ve Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Jamovi 2.3.28 yazılımı tercih edilmiş; tanımlayıcı istatistikler, güvenilirlik analizleri ve korelasyon testlerinin ardından yapısal eşitlik modellemesi (YEM) aracılığıyla aracılık ilişkileri değerlendirilmiştir. Bulgular, sosyal medya bağımlılığının rekreasyonel sosyal sağlık algısı üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi olduğunu; bu ilişkinin FOMO, yaşam doyumu ve yalnızlık aracılığıyla dolaylı olarak da anlamlı biçimde zayıflatıldığını göstermiştir. Özellikle FOMO, en güçlü aracı değişken olarak öne çıkmıştır. Yaşam doyumu, koruyucu bir tampon etkisiyle; yalnızlık ise zayıf fakat anlamlı bir aracı değişken olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, sosyal medya kullanım biçimlerinin psikososyal iyi oluş ve sosyal sağlık üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymakta ve bu alanda geliştirilecek önleyici müdahalelere, politik programlara ve eğitsel içeriklere kuramsal bir zemin sağlama potansiyeli taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal medya bağımlılığı, Rekreasyonel sosyal sağlık, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO), Yaşam memnuniyeti, Yalnızlık

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü Müdürlüğü,

Tel: 0 332 201 00 60 e-posta: sosbil@erbakan.edu.tr

web: [www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimlerenstitusu](http://www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimlerenstitusu)

Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi, A Blok  
Zemin Kat, Meram Yeni Yol 42090-Meram  
/KONYA



**ABSTRACT**

Author's	Name and Surname	Hasan Suat AKSU		
	Student Number	20811701008		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)		
		Doctoral Degree (Ph.D.)	X	
	Supervisor	Prof. Dr. Murat KOÇYİĞİT		
Title of The Thesis/Dissertation	The Effect of Social Media Addiction on Recreational Social Health Perception: The Mediating Role of FOMO, Loneliness and Life Satisfaction			

This study aims to investigate the effect of social media addiction on individuals' recreational social health perception and to examine the mediating roles of Fear of Missing Out (FOMO), loneliness, and life satisfaction in this relationship. The research provides a contemporary approach to understanding the digital media and social life balance of Generation Z individuals. Within the scope of the study, data were collected from the provinces of Istanbul, Izmir, Antalya, Ankara, Samsun, Erzurum, and Gaziantep, selected to represent Turkey's seven geographical regions, reaching 1340 participants born between 1997 and 2012. The Bergen Social Media Addiction Scale, the Fear of Missing Out (FOMO) Scale, the UCLA Loneliness Scale (ULS-8), the Satisfaction with Life Scale, and the Recreational Social Health Scale were employed as data collection instruments. For data analysis, Jamovi 2.3.28 software was utilized. Following descriptive statistics, reliability analyses, and correlation tests, the mediating relationships were assessed through structural equation modeling (SEM). The findings reveal that social media addiction has a direct negative effect on recreational social health perception. Furthermore, this relationship was also significantly and indirectly weakened through the mediators of FOMO, life satisfaction, and loneliness. Notably, FOMO emerged as the strongest mediating variable. Life satisfaction was identified as a protective buffer, while loneliness was a weaker yet significant mediator. The results demonstrate that patterns of social media usage have multidimensional effects on psychosocial well-being and social health. These findings hold the potential to provide a theoretical foundation for developing preventive interventions, policy programs, and educational content in this field. **Keywords:** Social media addiction; Recreational social health; Fear of missing out (FOMO); Life satisfaction; Loneliness

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü, Tel: 0 332 201 00 60 e-posta: sosbil@erbakan.edu.tr

web: [www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimlerenstitusu](http://www.erbakan.edu.tr/sosyalbilimlerenstitusu)

Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi, A Blok  
Zemin Kat, Meram Yeni Yol 42090-Meram  
/KONYA



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**



<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hasan Suat AKSU		
	Numarası	20811701008		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Doktora		
		Doktora	X	
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Murat KOÇYİĞİT		
Tezin Adı	Sosyal Medya Bağımlılığının Rekreasyonel Sosyal Sağlık Algısı Üzerindeki Etkisi: FOMO, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Aracılık Rolü			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Hasan Suat AKSU

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT .....	ii
BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEŞEKKÜR.....	vii
Giriş.....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

Kavramsal Çerçeve .....	3
1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikososyal Etkiler.....	3
1.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı: Kavramsal Çerçeve.....	3
1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Rekreasyonel Faaliyetler.....	4
1.1.3. FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) ve Sosyal Medya .....	6
1.1.4. Yalnızlık ve Sosyal Medya İlişkisi.....	7
1.1.5. Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu.....	9

### İKİNCİ BÖLÜM

Teorik Çerçeve .....	13
2.1. Kendini Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory - SDT) .....	14
2.1.1. Kavramsal Tanım ve Temel İlkeler .....	14
2.1.2. SDT'nin Sosyal Medya Kullanımı ile İlişkisi .....	15
2.1.3. SDT'nin Rekreasyonel Sosyal Sağlık ile İlişkisi.....	16
2.2. Sosyal Sermaye Teorisi (Social Capital Theory) .....	17
2.2.1. Kavramsal Çerçeve ve Sosyal Sermaye Türleri .....	17
2.2.2. Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Sermaye Üzerindeki Etkileri.....	18
2.2.3. Rekreasyonel Aktiviteler ve Sosyal Sermaye.....	20
2.3. Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory).....	21
2.3.1. Kavramsal Çerçeve ve Davranışların Modellenmesi .....	21
2.3.2. Sosyal Medya Kullanımı ve FOMO .....	22
2.3.3. Rekreasyonel Aktivitelerde Sosyal Modelleme: Bireylerin Sosyal Medya Yoluyla Rekreasyonel Etkinliklere Katılımının Teşvik Edilmesi .....	24
2.4. Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Social Comparison Theory).....	25
2.4.1. Kavramsal Tanım ve Psikolojik Etkiler.....	25
2.4.2. Sosyal Medya ve FOMO: Sosyal Medya Platformlarının Sosyal Karşılaştırmayı Artırması .....	27
2.4.3. Rekreasyonel Sosyal Sağlık Üzerindeki Dolaylı Etkiler: Sosyal Karşılaştırmaların Bireylerin Yaşam Doyumu ve Rekreasyonel Katılımına Etkileri .....	28

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Araştırma Yöntemi.....	31
3.1. Araştırmanın Kapsamı ve Metodolojisi.....	31

3.1.1. Araştırma Problemi .....	31
3.1.2. Araştırmanın Amacı .....	31
3.1.3. Araştırmanın Önemi .....	32
3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	33
3.2. Araştırmanın Metodolojisi .....	34
3.2.1. Araştırmanın Yöntemi .....	34
3.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	34
3.2.2.1. Örneklem Büyüklüğü ve Güç Analizi .....	35
3.2.2.1.1. Örnekleme Yöntemi ve Uygulama Süreci.....	35
3.2.2.2. Demografik Dağılım ve Temel Özellikler.....	36
3.2.2.3. Evren ve Örnekleme Yönelik Genel Değerlendirme.....	37
3.2.3. Araştırma Modeli ve Hipotezleri.....	37
3.2.6. Veri Toplama Araçları.....	46
3.2.6.1. Yaşam Memnuniyeti (Doyumu) Ölçeği (YMÖ): .....	46
3.2.6.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....	47
3.2.6.3. FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) Ölçeği .....	48
3.2.6.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (ULS-8) .....	48
3.2.6.5. Rekreatif Sosyal Sağlık Ölçeği.....	49
3.2.7. Veri Kodlaması ve Kullanılan İstatistiksel Analizler .....	49
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
Bulgular.....	<b>51</b>
4.1. Yapısal Eşitlik Modeli.....	51
4.2. Hipotez Testleri .....	58
4.2.1. Normallik Varsayımı .....	60
4.2.2. Örneklem Büyüklüğü .....	62
4.2.3. Uç Değerlerin Kontrolü.....	62
4.2.4. Doğrusallık Varsayımı.....	63
4.2.5. Artık Değer Varyanslarının Eşitliği.....	64
4.2.6. Çoklu Bağlantı Sorunu .....	65
4.2.7. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	66
4.2.8. Aracılık Analizleri .....	68
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
Değerlendirme.....	<b>73</b>
5.1. Tartışma.....	73
5.2. Teorik ve Pratik Katkıları .....	81
5.3. Öneriler.....	82
5.4. Sonuç .....	83
KAYNAKLAR.....	<b>85</b>

EKLER.....	95
Ek 1. Veri Toplama Aracı .....	95

## TEŞEKKÜR

Tezimin bu zorlu ama bir o kadar da keyifli yolculuğunda yanımda olan herkese içtenlikle teşekkür etmek istiyorum.

Öncelikle, sabırla sorularımı yanıtlayan, eleştirel bakışımı derinleştiren ve her adımda bana yol gösteren danışmanım Prof. Dr. Murat Koçyiğit'e minnettarım. Değerli vaktini ayırarak fikirleriyle çalışmamı zenginleştiren Prof. Dr. Mehmet Demirel'e; her daim yeni şeyler öğrenmemiz için bizleri teşvik etmeye gayret gösteren Doç. Dr. Mustafa Sabır Bozoğlu'na; çalışmamın teorik çerçevesini güçlendiren önerileriyle ilham veren Doç. Dr. Fatih Varol'a, değerli bilgilerini bizlerden esirgemeyen Doç. Dr. Yusuf Dünder'a şükranlarımı sunuyorum.

Veri toplama sürecini titizlikle planladığımız, her aşamada bana destek veren değerli dostum Arş. Gör. Alper Kaya'ya ayrıca teşekkür ederim.

Akademik tutkumun ateşini yakan, engin bilgi ve deneyimleriyle bana ilham veren Prof. Dr. Evren Güçer ve Prof. Dr. M. Alparslan Küçük hocalarıma; bir deniz feneri gibi yolumu aydınlatan Prof. Dr. Gül Güneş'e de içtenlikle teşekkür ederim.

*01.09.2025*

*Hasan Suat AKSU*

## Giriş

Sosyal medya, çağımızın en çarpıcı fenomenlerinden biri haline gelerek son on yılda olağanüstü bir hızla artış göstermiştir. 2020 yılı itibariyle, dünya genelinde yaklaşık 3,9 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmakla birlikte, bu sayının 2028 yılına kadar 6,05 milyara ulaşması beklenmektedir (Statista, 2024). İletişim araçları olarak sosyal medya platformlarının sağladığı kolaylıklar, aynı zamanda bağımlılık yapıcı özellikler taşıyabilmektedir. Patel vd., (2015) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya platformlarından birisi olan Facebook kullanımının bireyler üzerinde nasıl bir bağımlılık yaratabileceğini ve bu durumun psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemiştir. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının yalnızlık, düşük özsaygı ve yaşamdan memnuniyet gibi negatif psikolojik sonuçlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

FOMO, ya da bir diğer ifade ile “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu”, Przybylski vd. (2013) tarafından tanımlanan ve özellikle genç yetişkinler arasında yaygın olan bir durumdur. Sosyal medya kullanıcıları arasında sürekli bir bilgi akışı ve etkinlik güncellemesi arzusu, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi kalmalarına ve sosyal çevreden fiziksel olarak uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Bu durum, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissini daha da artırma potansiyeline sahiptir. Wen vd. (2023), bu durumun bireylerin genel yaşam doyumu üzerinde de olumsuz etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durum ile ilişkili olarak yalnızlık, dijital çağda ironik bir şekilde artmaya devam edegelmiştir. Huang (2017) ve Hunt (2018) tarafından yapılan çalışmalar, sosyal medya platformlarının bireylerin sosyal ağlarını genişletmesine rağmen, gerçek bağlantıların kalitesini düşürebileceğini göstermiştir. Bu çalışmalar, sosyal medyanın yalnızlık hissini nasıl artırabileceği ve sosyal ilişkilerin yüzeyde kalmasına neden olabileceği üzerine yoğunlaşmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin günlük hayatları üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Keles vd. (2020) ve Caplan (2010) tarafından yapılan araştırmalar, yoğun internet kullanımının sosyal çekilme ve bireysel psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlantı, bireylerin sosyal medyayı nasıl ve ne sıklıkla kullandıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Utz ve Muscanell (2015), sosyal medya kullanımının sosyal sermaye üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini, ancak bu etkilerin bireylerin kullanım tarzına bağlı olarak değiştiğini göstermiştir. Dolayısıyla sosyal medya, bir yandan sosyal ilişkileri pekiştirebilecek olanaklar sunarken, diğer yandan bireylerin yalnızlık, izolasyon ve bağımlılık gibi psikolojik risklerle karşı karşıya kalmasına da neden olabilmektedir.

Bu psikolojik etkiler, özellikle dijital yerli olarak tanımlanabilecek Z kuşağı özelinde daha da belirgin hale gelmektedir. Sosyal medya platformlarının sunduğu etkileşim biçimleriyle büyüyen bu kuşak, dijital araçlarla kurduğu yoğun ilişki nedeniyle duygusal bağlanma düzeyinde farklılıklar göstermektedir. Koçyiğit vd. (2022), Z kuşağının dijital platformlara yönelik duygusal bağlılıklarını analiz ederek, bu bireylerin samimiyet ve güven unsurlarına büyük önem verdiklerini ve sosyal medya deneyimlerini bu değerler üzerinden anlamlandırdıklarını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, Z kuşağının sosyal medya platformlarını sadece bir iletişim aracı olarak değil, aynı zamanda bir “kişisel değer” ve “aidiyet” mekânı olarak görmesi, bu mecralarla kurdukları bağımlılık ilişkisini daha derin ve kalıcı hale getirmektedir. Böylece sosyal medya, bu kuşak için yalnızca gündelik dijital pratiklerin bir parçası değil, aynı zamanda kimlik inşası ve sosyal bağ kurma süreçlerinin temel bileşeni haline gelmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının yönetimi, bireylerin genel yaşam kalitesini iyileştirmek için kritik bir konudur. Hunt vd., (2018) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya kullanımının etkin bir şekilde yönetilmesinin, özellikle genç bireyler arasında daha sağlıklı sosyal ilişkilerin teşvik edilmesine yardımcı olabileceğini göstermiştir. Araştırma literatürü, sosyal medya bağımlılığı ve FOMO'nun bireyler üzerindeki etkilerine dair geniş bir bilgi birikimi sunmaktadır, ancak bu alanlarda hala önemli boşluklar mevcuttur. Özellikle, bu fenomenlerin bireysel farklılıklar (kişilik, yaşam tarzı, sosyo-ekonomik durum gibi) ve kültürel bağlamdaki etkileri yeterince araştırılmamıştır. Bir diğer araştırma boşluğu ise sosyal medya bağımlılığının rekreasyonel sosyal sağlık ile ilişkisidir. Rekreasyonel sosyal sağlık, bireylerin sosyal etkileşim ve aktiviteler aracılığıyla sağlık ve iyi oluşlarını destekleme kapasitelerini ifade etmektedir. Bu noktada rekreasyonel sosyal sağlık ve sosyal medya bağımlılığının birbirlerini etkileme düzeyine sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu noktalardan hareketle oluşturulan bu araştırmanın amacını; mevcut literatürü derinlemesine inceleyerek, sosyal medya bağımlılığının, rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkilerini, FOMO, yalnızlık algısı ve yaşam doyumunu üzerinden test etmektir. Elde edilmesi tasarlanan bulguların, etkili müdahale stratejileri ve politikalar geliştirmede kritik bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma sosyal medya bağımlılığının bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl ele alınabileceğini ve bu sorunun üstesinden gelinmesine yönelik stratejilerin nasıl geliştirilebileceğini anlamak için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu stratejiler, bireylerin sosyal sağlığını ve genel yaşam kalitesini iyileştirmeyi hedeflemektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## Kavramsal Çerçeve

### 1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikososyal Etkiler

Bu bölüm, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikososyal durumları ve rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkilerini inceler

#### 1.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı: Kavramsal Çerçeve

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını kontrolsüz bir şekilde kullanmaları, bu platformlara yönelik yoğun bir ihtiyaç hissetmeleri ve bunun sosyal, psikolojik ve profesyonel işlevselliklerini olumsuz yönde etkilemesi durumu olarak tanımlanır (Acar, 2024). Bu tür bir bağımlılık, biyolojik bir bağımlılık olmamasına rağmen, madde bağımlılığına benzer şekilde davranışsal bağımlılıklar kategorisinde ele alınır (Kuss ve Griffiths, 2017). Sosyal medya bağımlılığını anlamak için bu bağımlılığın temel bileşenlerine ve bireyler üzerindeki etkilerine odaklanmak gerekmektedir.

Bağımlılığın önemli özelliklerinden biri, bireyin sosyal medyada harcadığı zamanın giderek artmasıdır. Aşırı kullanım, bireyin sosyal medya platformlarında geçirdiği sürenin artmasıyla birlikte günlük aktivitelerin ihmal edilmesini ifade eder. Örneğin, bireyler sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek adına ders çalışma, iş sorumlulukları veya aile etkileşimlerinden ödün verebilirler (Rozgonjuk vd., 2020). Bu durum, özellikle genç bireylerde sıklıkla gözlemlenmektedir ve akademik performansta düşüslere neden olmaktadır. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı bireylerin dijital ortamda savunmasız hale gelmesine ve bu durumun "*siber mağduriyet*" olarak tanımlanan riskleri artırmasına yol açmaktadır. Erdoğan ve Koçyiğit (2021), sosyal medya kullanımının alt boyutları (sosyalleşme, bilgi edinme, paylaşma) ile siber mağduriyetin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Çalışmada, sosyalleşme ve bilgi edinme amaçlı sosyal medya kullanımının, özellikle genç kullanıcılar arasında, dolandırıcılık ve dışlama gibi mağduriyet risklerini artırdığı ifade edilmektedir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda dijital platformlardaki ilişkilerde ciddi riskler doğurduğunu göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığının diğer bir bileşeni ise kontrol kaybıdır. Bu, bireyin sosyal medya kullanımını sınırlama veya bırakma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması anlamına gelir (Caplan, 2010). Örneğin, birçok birey belirli bir süre sosyal medya kullanmamayı hedeflese de bu hedeflerine ulaşamamakta ve platformları kontrolsüz bir şekilde kullanmaya

devam etmektedir. Bu durum, bağımlılık döngüsünün bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Tullett-Prado vd., 2023).

Bir diğer önemli özellik ise tolerans gelişimidir. Tolerans, bireyin sosyal medyadan elde ettiği tatmin seviyesini koruyabilmek için platformlarda daha fazla zaman geçirmesi gerektiğini ifade eder (Andreassen vd., 2012). Örneğin, bireyler başlangıçta günde bir saat sosyal medya kullanırken zamanla bu süreyi artırabilir ve birkaç saat harcamaya başlayabilir (Andreassen vd., 2012). Bu durum, bireyin sosyal medya kullanımına giderek daha bağımlı hale gelmesine yol açar.

Bağımlılığın psikolojik bir boyutu da bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığına sahip bireyler, sosyal medya kullanımını bırakmaya çalıştıklarında genellikle yoksunluk belirtileri yaşamaktadır. Bu belirtiler arasında huzursuzluk, kaygı ve sinirlilik yer alır (Tullett-Prado vd., 2023). Sosyal medyadan uzak kalan bireylerin hissettikleri bu yoksunluk belirtileri, onları tekrar sosyal medya platformlarına yöneltmektedir.

Son olarak, sosyal medya bağımlılığının en dikkat çekici özelliklerinden biri olumsuz sonuçlara rağmen kullanımın devam etmesidir (Tullett-Prado vd., 2023). Bu durum, bireylerin sosyal medya kullanımının iş, okul ve sosyal yaşamlarında çeşitli sorunlara yol açtığını fark etmelerine rağmen kullanım davranışlarını değiştirememelerini ifade eder (Kircaburun vd., 2020). Örneğin, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin iş performansında düşüş, uyku düzeninde bozulma ve kişilerarası ilişkilerde zayıflama gibi problemler yaşadığı sıklıkla bildirilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireysel düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de önemli sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle gençler arasında yaygın olan bu bağımlılık, yalnızca bireylerin psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve genel yaşam memnuniyetlerini de olumsuz etkilemektedir (Irmer ve Schmiedek, 2023). Bu durum, sosyal medya bağımlılığını ele alan müdahale ve farkındalık programlarının geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

### **1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Rekreatif Faaliyetler**

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde çok boyutlu etkiler yaratmakta ve özellikle rekreatif aktivitelere katılımı olumsuz yönde etkilemektedir. Rekreatif aktivite, bireylerin günlük yaşamlarında stres yönetimini desteklerken, aynı zamanda sosyal ilişkileri güçlendiren önemli araçlar olarak kabul edilmektedir (Fairburn ve Patel, 2017; Shimoga vd., 2019). Ancak sosyal medya bağımlılığı, bireylerin bu tür etkinliklere

zaman ayırmalarını zorlaştırmakta ve daha pasif bir yaşam tarzını teşvik etmektedir (Levenson vd., 2016; Alley vd., 2017).

Fiziksel aktiviteye katılımın azalması, sosyal medya bağımlılığının en yaygın etkilerinden biridir. Özellikle gençler üzerinde yapılan çalışmalar, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ters bir ilişki olduğunu göstermektedir (Lee vd., 2022; Irmer ve Schmiedek, 2023). Bu bireyler, sosyal medya platformlarında geçirilen süre nedeniyle spor yapma veya açık hava aktivitelerine katılma fırsatlarını kaçırmaktadır. Uzun vadede, bu durum sedanter bir yaşam tarzını destekleyerek obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi sağlık sorunlarına yol açabilir (Alley vd., 2017; Shimoga vd., 2019).

Fiziksel sağlık üzerindeki etkilerin yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı bireylerin uyku düzenlerini de olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin daha sık uyku bozuklukları yaşadığını ve bunun enerji seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir (Levenson vd., 2016; Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021). Uyku düzenindeki bu bozulma, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını zorlaştırmakta ve genel yaşam kalitesini düşürmektedir. Ayrıca, uyku eksikliği bireylerin mental dayanıklılıklarını zayıflatmakta ve bu durum, sosyal medya bağımlılığı ile mücadeleyi daha da zorlaştırmaktadır (Alley vd., 2017; Draženović vd., 2023).

Psikolojik sağlık, sosyal medya bağımlılığının doğrudan etkilediği bir diğer önemli alandır. Sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygusal durumların arttığı gözlemlenmiştir (Draženović vd., 2023; Keles vd., 2020). Rekreatif aktivite genellikle bu tür sorunlarla başa çıkmak için etkili bir araç olmasına rağmen, sosyal medya bağımlılığı bireylerin bu tür etkinliklere olan katılımını azaltmaktadır (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Irmer ve Schmiedek, 2023). Özellikle genç yetişkinler arasında yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam memnuniyetinin düştüğü ve yalnızlık hissini arttığı bulunmuştur (Keles vd., 2020; Lee vd., 2022).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltmakta ve sosyal izolasyona yol açmaktadır. Sanal platformlarda geçirilen uzun süreler, bireylerin sosyal ilişkilerinde zayıflamaya neden olabilmektedir (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Hanna vd., 2023). Pandemi sırasında yapılan bir çalışma, sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal çevreleriyle yüz yüze iletişim kurmada daha fazla zorluk yaşadığını ve dış dünyadan kopma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur (Draženović vd., 2023; Levenson vd., 2016). Bu durum, bireylerin sosyal bağlarını zayıflatmakta ve psikososyal işlevselliklerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını, fiziksel sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bu etkiler, bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve toplumsal düzeyde daha geniş sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Shimoga vd., 2019; Hanna vd., 2023). Sosyal medya bağımlılığıyla mücadele etmek için farkındalık kampanyaları, bireylerin aktif yaşam tarzlarını teşvik edecek politikalar ve dijital detoks uygulamaları gibi çok yönlü stratejilere ihtiyaç vardır (Fairburn ve Patel, 2017; Alley vd., 2017).

### **1.1.3. FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) ve Sosyal Medya**

FOMO, gelişmeleri kaçırma korkusu anlamına gelir ve bireylerin sosyal çevrelerinde gerçekleşen olaylara katılamama durumunda hissettikleri rahatsızlık ve kaygı olarak tanımlanır. Sosyal medya platformları, bireylerin FOMO deneyimlerini tetikleyerek bu korkunun daha yaygın hale gelmesine neden olmaktadır (Muhammad vd., 2021; Lin vd., 2024). Sosyal medyada diğer kullanıcıların paylaştığı etkinliklerin ve deneyimlerin sürekli görünür olması, bireylerin bu deneyimlerin dışında kalma endişesini artırmaktadır (Lin vd., 2024; Przybylski vd., 2013). Bu süreç, bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesine yol açarak sosyal medya bağımlılığını tetikleyen bir faktör haline gelir.

FOMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki tetikleyici etkileri, bireylerin sürekli olarak çevrim içi içerikleri kontrol etme ihtiyacı hissetmesiyle açıklanabilir. FOMO yaşayan bireyler, sosyal medya platformlarında aktif kalma isteğiyle, dijital içeriklere bağımlı hale gelme riskini artırır (Fabris vd., 2020; Wen vd., 2023). Örneğin, genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma, FOMO düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin anlamlı ölçüde arttığını ve bu bireylerin sosyal medya kullanımını sınırlamakta zorluk çektiğini göstermiştir (Hunt vd., 2018). Bu bağımlılık döngüsü, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini aksatmalarına ve hatta akademik veya profesyonel performanslarını olumsuz etkilemelerine yol açmaktadır.

FOMO, bireylerin sosyal medya platformlarında geçirilen zamanı artırarak dikkat dağınıklığına ve görev yönetimi zorluklarına da yol açmaktadır. Sürekli güncel kalma ihtiyacı, bireylerin odaklanma yetilerini azaltarak verimliliklerini düşürmektedir (Lin vd., 2024). Bunun yanı sıra, sosyal medyada geçirilen süre uzadıkça bireylerin fiziksel aktivitelerden uzaklaştığı ve daha sedanter bir yaşam tarzı benimsediği görülmektedir (Alley vd., 2017; Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021). Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesine yönelik olumsuz etkilerini daha da belirgin hale getirmektedir.

FOMO'nun bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısı üzerindeki etkileri de oldukça çarpıcıdır. Rekreasyonel sosyal sağlık, bireylerin sosyal aktiviteler aracılığıyla kazandıkları tatmin duygusunu ve bu aktivitelerin fiziksel-psikolojik sağlıklarına katkısını ifade eder (Muhammad vd., 2021; Przybylski vd., 2013). Ancak FOMO, bireylerin sosyal medya üzerinden başkalarının deneyimlerini izlerken, bu tür etkinliklere bizzat katılma motivasyonlarını azaltmaktadır (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Lin vd., 2024). Sosyal medya platformlarında karşılaşılan idealize edilmiş içerikler, bireylerde kendilerini yetersiz hissetmelerine ve sosyal aktivitelerden kaçınmalarına yol açabilmektedir (Wen vd., 2023).

Bireylerin sosyal medya platformlarında karşılaştıkları deneyimler, sıklıkla gerçeklikten uzak, idealize edilmiş yaşam tarzlarını yansıtmaktadır. Bu durum, bireylerde sosyal kıyaslama davranışlarını tetiklemekte ve kendilerine yönelik olumsuz algı geliştirmelerine neden olmaktadır (Lin vd., 2024). Örneğin, bir araştırma, FOMO düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya aracılığıyla sürekli olarak başkalarının etkinliklerini takip ettiklerini ve bu durumun onların rekreasyonel etkinliklere olan ilgilerini azalttığını ortaya koymuştur (Hunt vd., 2018). Bu bağlamda, FOMO'nun bireylerin sosyal sağlık algıları üzerindeki etkisi, yalnızca psikolojik düzeyde değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal düzeylerde de hissedilmektedir.

FOMO'nun sosyal medya bağımlılığı ve rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkileri, bireylerin günlük yaşamlarında sağlıklı denge kurmalarını engellemektedir. Özellikle genç bireyler arasında yapılan çalışmalar, FOMO'nun yoğun olduğu durumlarda bireylerin sosyal medyada geçirilen zamanı sınırlandırma yetilerinin zayıfladığını ve bu durumun sosyal ilişkileri ile fiziksel aktivitelerine zarar verdiğini göstermektedir (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Muhammad vd., 2021). Bu nedenle, FOMO ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele almak, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

#### **1.1.4. Yalnızlık ve Sosyal Medya İlişkisi**

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinden beklediği tatmin ile mevcut sosyal bağları arasında algıladığı uyumsuzluk sonucu ortaya çıkan bir duygu durumudur. Bu durum, bireyin psikolojik, sosyal ve hatta fiziksel sağlığı üzerinde derin etkiler yaratabilir (Michalska vd., 2018). Sosyal medya platformları, yalnızlık deneyimini iki farklı şekilde etkileyebilir: bireylerin sosyal bağlantılar kurmasına yardımcı olarak yalnızlığı hafifletebilir veya bireyleri idealize edilmiş çevrim içi dünyaların kıyaslama etkisiyle daha fazla yalnızlığa itebilir (Orben vd., 2020; Nowland vd., 2018). Bu etkileşim, yalnızlık türleri olan sosyal yalnızlık ve algılanan yalnızlık bağlamında farklı şekillerde ortaya çıkar.

Sosyal yalnızlık, bireyin sosyal çevresinde yeterli sayıda ilişki kuramamasından kaynaklanır. Sosyal medya, bu tür yalnızlık için bir çözüm gibi görünse de etkileri karmaşıktır. Bir yandan, bireylerin çevrim içi platformlar aracılığıyla sosyal bağlantılar kurmasına olanak tanıyabilir ve yüz yüze ilişki kurmakta zorlanan bireyler için alternatif bir alan sunabilir (Michalska vd., 2018; Hunt vd., 2018). Öte yandan, sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artması, bireylerin çevrim dışı sosyal bağlarını zayıflatabilir. Örneğin, genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışma, sosyal medyada geçirilen uzun sürelerin, yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açtığını ve sosyal yalnızlığı daha da artırdığını ortaya koymuştur (Irmer ve Schmiedek, 2023).

Algılanan yalnızlık ise bireyin mevcut ilişkilerinin yeterince tatmin edici olmadığını düşünmesiyle karakterizedir. Sosyal medya, bireyin diğer kullanıcıların paylaştığı idealize edilmiş içeriklerle kendini kıyaslamasına neden olarak algılanan yalnızlığı artırabilir (Wen vd., 2023; Lin vd., 2024). Örneğin, bireyler sosyal medyada arkadaşlarının tatil fotoğraflarını veya başarı hikayelerini gördüklerinde, kendi yaşamlarını yetersiz bulma eğiliminde olabilirler. Bu durum, yalnızlık duygularını derinleştirerek bireyin sosyal medya bağımlılığı geliştirme riskini artırabilir (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Fabris vd., 2020). Algılanan yalnızlık ve sosyal medya arasındaki bu döngü, bireylerin sosyal medyayı bir kaçış mekanizması olarak kullanmasına yol açabilir.

Yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı üzerinde güçlü bir tetikleyici faktör olabilir. Bireyler, sosyal bağlantı ihtiyaçlarını karşılamak ve yalnızlıklarını hafifletmek için sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirme eğilimindedir (Michalska vd., 2018; Keles vd., 2020). Ancak bu davranış, sosyal medya bağımlılığı riskini artırır ve bireylerin çevrim dışı sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına neden olur. Özellikle yalnızlık düzeyi yüksek bireylerde, sosyal medyada geçirilen zamanın, yalnızlık düzeyi düşük bireylere göre anlamlı ölçüde daha fazla olduğu bulunmuştur (Cacioppo vd., 2014; Irmer ve Schmiedek, 2023). Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki bu çift yönlü ilişki, bireylerin hem sosyal hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyen bir kısır döngü oluşturabilir.

Yalnızlık, bireylerin rekreasyonel katılım düzeylerini de olumsuz etkiler. Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin yalnızlık duygusunu hafifletmek ve sosyal bağlarını güçlendirmek için kritik bir öneme sahiptir. Ancak sosyal medya bağımlılığı, bireylerin fiziksel aktivitelerden ve yüz yüze sosyal etkinliklerden uzaklaşmasına neden olur (Wen vd., 2023). Bu durum, yalnızlık hissini daha da artırarak bireylerin sosyal sağlık algılarını olumsuz yönde etkiler. Örneğin, yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, rekreasyonel aktiviteler yerine sosyal medya

kullanımını tercih ettikleri ve bu durumun fiziksel sağlıklarını olumsuz etkilediği bulunmuştur (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Hunt vd., 2018).

Rekreasyonel katılımın azalması, bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi daha da pekiştirir. Sosyal medya, bireylere kısa vadeli bir rahatlama hissi sağlasa da bu platformlarda geçirilen uzun süreler, bireylerin sosyal ve fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına neden olur. Bu durum, bireylerin yalnızlık hissini hafifletmek yerine artırabilir (Wen vd., 2023; Lee vd., 2022). Örneğin, bir çalışma, yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı nedeniyle açık hava etkinliklerine katılım oranlarının düştüğünü ve bu durumun genel sağlıklarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Irmer ve Schmiedek, 2023).

Sonuç olarak, yalnızlık ve sosyal medya arasındaki ilişki çok boyutludur ve bireyin hem sosyal medya bağımlılığı riskini hem de rekreasyonel katılım düzeyini doğrudan etkileyebilir. Sosyal medya, yalnızlık hissini hafifletmek için bir araç olarak görülebilir; ancak aşırı kullanım, bireylerin sosyal bağlarını ve fiziksel aktivitelerini olumsuz etkileyerek yalnızlığı artırabilir. Bu nedenle, yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı ve rekreasyonel katılım arasındaki dinamikleri anlamak, bireylerin daha dengeli bir dijital yaşam sürdürmeleri için kritik öneme sahiptir.

### **1.1.5. Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu, bireyin genel hayat değerlendirmesi ve yaşamından duyduğu tatmin düzeyini ifade eder. Psikolojik ve sosyal refahın bir göstergesi olan yaşam doyumu, bireyin duygusal sağlığını, sosyal ilişkilerini ve fiziksel durumunu yansıtır (Diener vd., 2018). Modern toplumlarda sosyal medya, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sosyal medya platformları, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme potansiyeline sahip olsa da aşırı kullanım veya bağımlılık durumu, bireylerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Keles vd., 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yaşam doyumunu üzerinde genellikle olumsuz etkiler yaratır. Sosyal medyada geçirilen uzun süreler, bireylerin sosyal ilişkilerinde yüz yüze etkileşimlerin azalmasına neden olur ve bu durum yalnızlık, kıyaslama davranışları ve stres gibi olumsuz sonuçlar doğurur (Irmer ve Schmiedek, 2023). Örneğin, geç yetişkinler arasında yapılan bir çalışma, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal medyada idealize edilmiş yaşamların kıyaslama davranışlarını tetikleyerek bireylerin kendi hayatlarını yetersiz görmesine neden olmasından kaynaklanır (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021; Keles vd., 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin zihinsel ve duygusal refahını etkileyerek yaşam doyumunda düşüşe yol açabilir. Sosyal medya platformlarında sürekli çevrim içi kalma ihtiyacı, bireylerin anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla karşılaşma riskini artırır (Wen vd., 2023; Hunt vd., 2018). Aynı zamanda, sosyal medya bağımlılığı nedeniyle uyku düzeni bozulan bireyler, gündelik hayatlarında daha az enerjiye sahip olur ve bu durum işlevselliklerini azaltır (Levenson vd., 2016; Rajeh vd., 2022). Zaman yönetiminde yaşanan bu sorunlar, bireylerin yaşamdan duydukları tatmini olumsuz etkileyen bir diğer önemli faktördür.

Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin yaşam doyumunu artıran etkili bir araçtır. Özellikle fiziksel ve sosyal etkinlikler, bireylerin stres seviyelerini azaltırken sosyal bağlarını güçlendirme ve fiziksel sağlıklarını iyileştirme fırsatı sunar (Fairburn ve Patel, 2017). Açık hava etkinlikleri, bireylerin doğayla bağlantı kurmalarına olanak tanır ve bu süreç zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır (Lee vd., 2022; Irmer ve Schmiedek, 2023). Araştırmalar, düzenli olarak fiziksel ve sosyal etkinliklere katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, bu tür etkinliklere katılmayan bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (Hunt vd., 2018).

Rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşamına kattığı bir diğer değer, sosyal bağlantıları güçlendirme kapasitesidir. Grup sporları, topluluk etkinlikleri veya gönüllülük gibi aktiviteler, bireylerde aidiyet duygusunu artırarak sosyal destek ağlarını genişletir (Irmer ve Schmiedek, 2023; Orben vd., 2020). Bu tür etkinlikler, yalnızlık hissini azaltmak ve bireylerin yaşamdan duyduğu tatmini artırmak açısından önemli bir rol oynar. Örneğin, bir araştırma, fiziksel aktivitelerin bireylerin ruh sağlığını güçlendirdiğini ve bu durumun yaşam doyumunu üzerinde doğrudan bir artış sağladığını ortaya koymuştur (Lee vd., 2022).

Sosyal medya bağımlılığı ve rekreasyonel aktivitelerin yaşam doyumunu üzerindeki etkileri karşıtlık taşır. Sosyal medya bağımlılığı bireylerin yaşam kalitesini düşürürken, rekreasyonel aktiviteler bu doyumunu artırır. Aşırı sosyal medya kullanımı, bireylerin fiziksel ve sosyal aktivitelerden uzaklaşmasına neden olabilir ve bu durum yaşamdan alınan tatmini olumsuz yönde etkiler (Lee vd., 2022). Buna karşılık, düzenli olarak sosyal ve fiziksel etkinliklere katılmak, bireylerin kendilerini daha mutlu ve bağlı hissetmelerine katkıda bulunur (Fairburn ve Patel, 2017; Hunt vd., 2018).

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı ve rekreasyonel aktiviteler bireylerin yaşam doyumunu üzerinde farklı etkiler yaratır. Sosyal medya bağımlılığı bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir risk faktörüyken, rekreasyonel aktiviteler bireylerin refahını ve yaşam tatminini artıran önemli araçlardır. Bu nedenle, bireylerin sosyal medya bağımlılığını

yönetmeleri ve rekreasyonel aktiviteleri yaşamlarına entegre etmeleri, yaşam doyumunu artırmada kritik bir strateji olabilir (Irmer ve Schmiedek, 2023; Lee vd., 2022).



## İKİNCİ BÖLÜM

### Teorik Çerçeve

Psikoloji ve sosyal bilimler alanında, insan davranışını ve sosyal etkileşimleri anlamaya yönelik çeşitli teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar, bireylerin motivasyonlarından sosyal ilişkilerine kadar geniş bir yelpazede önemli içgörüler sunmuş, her biri kendi alanlarında benzersiz açıklamalar ve öngörüler getirmiştir. Davranışçı gelenek içinde, John B. Watson'ın çağrışımçı görüşleri ve B.F. Skinner'ın edimsel yaklaşımı, insan davranışlarının dışsal uyarıcılara verdiği tepkilerle açıklanmasını öne sürerken; psikanalitik perspektifte Sigmund Freud'un psikodinamik teorisi, bilinçdışı süreçlerin ve erken yaşantıların bireylerin davranışları üzerindeki etkilerini vurgulamıştır. Hümanist psikoloji ise, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi düşünürler aracılığıyla bireylerin öz gerçekleştirme ve kişisel gelişim süreçlerine odaklanmıştır. Bu teorilerin her biri, insan doğasının farklı yönlerini aydınlatarak, psikoloji alanında zengin ve çok boyutlu bir anlayışın gelişmesine katkıda bulunmuştur.

Bu çalışmanın teorik çerçevesi, Self-Determination Theory (Öz-Belirleme Teorisi), Social Capital Theory (Sosyal Sermaye Teorisi), Social Cognitive Theory (Sosyal Bilişsel Teori) ve Social Comparison Theory (Sosyal Karşılaştırma Teorisi) gibi temel teoriler etrafında şekillenmiştir. Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyonlarını ve psikolojik ihtiyaçlarını özerklik, yeterlik ve bağlanma temelinde inceleyerek sosyal medya bağımlılığı, FOMO (Fear of Missing Out) ve yaşam doyumu gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Ryan ve Deci, 2000). Sosyal Sermaye Teorisi ise, bireylerin sosyal ağları ve bu ağların toplumsal kaynaklara erişim üzerindeki etkisini ele alarak, sosyal medyanın sosyal sermaye üzerindeki çift yönlü etkilerini açıklamaktadır (Putnam, 2000; Lin, 2001).

Sosyal Bilişsel Teori, bireylerin sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirdikleri sosyal modelleme ve davranış öğrenme süreçlerini anlamada kullanılmış, özellikle FOMO ve rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur (Bandura, 1986). Sosyal Karşılaştırma Teorisi ise, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları ve bu süreçlerin psikolojik esenlik üzerindeki sonuçlarını irdeleyerek, sosyal medyanın bu karşılaştırma süreçlerini nasıl yoğunlaştırdığını ve FOMO'yu nasıl tetiklediğini açıklamıştır (Festinger, 1954). Bu teorik perspektifler, sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, yaşam doyumu ve rekreasyonel sosyal sağlık algısı arasındaki karmaşık ilişkilerin anlaşılmasında kapsamlı bir temel sunmaktadır. Her bir teori, kendi içinde benzersiz varsayımlar ve öngörülerle, bireylerin sosyal medya kullanımının psikolojik ve sosyal sonuçlarını açıklamada katkıda bulunurken, bu teorilerin entegrasyonu, multidisipliner bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda,

teorik çerçeve, ilgili literatürdeki önemli çalışmalar ışığında, sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik ve sosyal sağlıkları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmek için sağlam bir temel oluşturmuştur (Ryan, 2023).

## 2.1. Kendini Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory - SDT)

### 2.1.1. Kavramsal Tanım ve Temel İlkeler

Motivasyon, insan davranışlarını başlatan, sürdüren ve yönlendiren temel bir unsurdur. Bu süreç, bireylerin hem içsel hem de dışsal faktörlere tepkilerini şekillendirir. Öz-Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory- SDT), bireylerin motivasyonlarını yalnızca niceliksel değil, niteliksel olarak değerlendiren bir yaklaşımla bu süreci anlamaya çalışır. Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen bu teori, insan davranışlarının temelindeki psikolojik ihtiyaçları vurgular ve bu ihtiyaçların karşılanmasının bireylerin motivasyon kalitesini artırdığına dikkat çeker (Ryan ve Deci, 2000).

SDT, bireylerin doğal gelişim süreçlerini ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyen üç temel psikolojik ihtiyacı tanımlar: özerklik, yeterlik ve bağlanma. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin içsel motivasyonlarını ve genel mutluluk düzeylerini artırırken, karşılanmaması tükenmişlik, düşük performans ve olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir (Ryan, 2009). Teorinin temel ilkeleri, bireylerin bu ihtiyaçlarının tatmin edilmesiyle motivasyonlarının nasıl daha sürdürülebilir hale getirilebileceğini açıklar.

Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin doğuştan gelen öğrenme, gelişme ve başarı eğilimlerini desteklemek için üç temel psikolojik ihtiyacın önemini vurgular. *Özerklik*, bireylerin kendi davranışlarını kontrol edebilme ve seçim yapma özgürlüğünü ifade eder (Ryan, 2021). Özerklik, bireyin kendi değerleri ve ilgi alanları doğrultusunda hareket etmesini sağlayarak içsel motivasyonun temelini oluşturur (Ryan, 2000). Örneğin, bir öğrencinin ders çalışmak için kendi yöntemini seçmesi, özerklik ihtiyacını tatmin eder ve öğrenme sürecine olan bağlılığını artırır.

*Yeterlik*, bireylerin belirli bir alanda etkili olma ve başarılı olma arzularını ifade eder. Bireyler, çevrelerinde olumlu bir etki yaratabildiklerini hissettiklerinde, motivasyonları artar (Ryan ve Deci, 2019). Örneğin, bir sporcu antrenmanlarla kendisini geliştirdiğinde, performansında görülen ilerleme yeterlik duygusunu tatmin eder. Yeterlik hissi, bireylerin hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olmalarını sağlar.

*Bağlanma*, bireylerin başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma ve topluma aidiyet hissetme ihtiyacını ifade eder (Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2019). İnsanlar, başkalarıyla güçlü bağlar

kurduklarında daha fazla tatmin hissederler. Örneğin, bir çalışanın ekip arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurması, bağlılık duygusunu artırarak iş tatminini yükseltir. Bağlanma, yalnızca sosyal ilişkileri güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin yaşamdan anlam çıkarmalarını sağlar.

Bu üç ihtiyaç, bireylerin davranışlarını şekillendiren temel unsurlar olarak birbirleriyle etkileşim halindedir. SDT, bu ihtiyaçların karşılanmasının bireylerin motivasyon kalitesini ve psikolojik iyi oluşlarını artıracaklarını savunur (Ryan, 2023). Dolayısıyla, özerklik, yeterlik ve bağlanma, insan motivasyonunu anlamada vazgeçilmez kavramlar olarak teorisinin merkezinde yer alır.

### **2.1.2. SDT'nin Sosyal Medya Kullanımı ile İlişkisi**

Sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı ve öznel iyi oluş hali üzerindeki etkileri, son dönemlerde önemli bir ilgi alanı haline gelmiştir (Mir vd., 2022). Bazı araştırmacılar, insanların sosyal medyada geçirdikleri sürenin hızla artmasının ekran dışındaki “gerçek dünya” faaliyetlerine ayrılan zamanı zorunlu olarak azalttığını savunmaktadır (Twenge vd., 2018, 2019). Bu hızlı değişim, bir nesil içinde gözlemlenen depresyon, yalnızlık ve intihar eğilimlerindeki artışlarla (Twenge, 2020) birlikte obezite (Robinson vd., 2017), miyopluk (McCrannd vd., 2020) ve uyku bozuklukları (Twenge, 2020) gibi sağlık sorunlarının yükselişine paralel olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, sosyal medyada geçirilen zamanın bu sorunların başlıca nedeni olduğu öne sürülmektedir.

Ancak, bu iki paralel eğilimin nedensel bir ilişki taşıması gerektiği sonucuna ulaşmak yanıltıcı olabilir. Sosyal medya kullanımı üzerine yapılan araştırmalar, daha karmaşık bir tablo sunma eğilimi içerisindedir. Meier ve Reinecke'nin (2020) gerçekleştirdiği ve 14 meta-analizi kapsayan bir araştırma, sosyal medya kullanım miktarı ile ruh sağlığı arasında çok küçük bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymuş ve etkilerin sosyal medya kullanım türü ve kullanılan ruh sağlığı göstergelerine bağlı olarak değiştiğini belirtmiştir. Araştırmacılar, yalnızca sosyal medyada harcanan zamana değil, bireylerin sosyal medyayı neden ve nasıl kullandıklarına, eriştikleri içeriklere de odaklanılması gerektiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Valkenburg (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin sosyal medyada bulunma amaçlarını ve bundan elde ettikleri kazanımları anlamak için bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Orben'in (2020) ise bu perspektifi destekleyerek, dinamik süreçleri daha iyi anlamak amacıyla hem kısa hem de uzun vadeli boylamsal araştırmaların önemini vurgulamıştır. Öte yandan bu çağrılara yanıt olarak Sheldon ve Titova (2023) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada, sosyal medyada geçirilen süre ile katılımcıların ruh sağlığı ve öznel iyi olma hali arasında herhangi bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak kendini belirleme teorisi ve sosyal medya arasındaki ilişkiler kùltùre, örneklem büyüklüğüne, ölçme araçlarının uygunluğuna bağlı olarak sürekli olarak değişim eğilimi içerisindedir. Bu nedenle sosyal medya ve kendini belirleme teorisi arasındaki ilişkilerin ve etkileşimlerin tespit edilmesine yönelik olarak, multidisipliner bir şekilde konuya yaklaşmanın önemli olduğu düşün÷lmektedir.

### **2.1.3. SDT'nin Rekreatyonel Sosyal Sağlık ile İlişkisi**

Rekreatyonel sağlık, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halini artıran aktiviteler yoluyla elde ettikleri bir yaşam kalitesi boyutudur. Öz-Belirlenim Teorisi (SDT), bu süreçte bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan aktivitelerin önemini vurgular. Özellikle özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarının karşılanması, bireylerin rekreatyonel etkinliklerden en üst düzeyde fayda sağlamasını mümkün kılar (Deci ve Ryan, 2000). Rekreatyonel sağlık, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal bağlamda iyilik halini artırabilir. Örneğin, grup etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirirken, kişisel ilgi alanlarına yönelik bireysel aktiviteler, kendini gerçekleştirme duygusunu besleyebilir (Gagné ve Deci, 2005). Bu yönleriyle rekreatyonel sağlık, sadece bir aktivite katılımı değil, aynı zamanda bireyin hayatına anlam katan bir süreçtir.

SDT'nin özerklik boyutunda, bireylerin ilgi alanlarına uygun aktiviteleri seçme ve bu aktivitelerde kendi hızlarında ilerleme özgürlüğü, bireylerin boş zamanlarını verimli ve anlamlı bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanır (Hagger ve Chatzisarantis, 2009). Örneğin, bireylerin bir doğa yürüyüşü rotasını seçmeleri ya da katıldıkları bir sanat kursunda kendi projelerini geliştirmeleri, özerklik duygularını güçlendirebilir. Bu özgürlük, bireylerin kendi yaşamlarına daha fazla kontrol hissi kazandırırken, sosyal sağlık açısından da bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırır. Mikro işlerin boş zaman, rekreatyon ve serbest zaman kavramlarıyla olan ilişkisi bu bağlamda dikkat çekicidir. Mikro işler genellikle bireyler tarafından “gerçek bir iş” olarak gör÷lmeyip, bir tür eğlence, zihinsel rahatlama veya boş zaman değerlendirme yöntemi olarak tanımlanır. Ancak bu aktiviteler, bireylerin boş zamanlarının ticarileşmesine yol açarak, üretkenlik baskısını artırabilir (Muldoon ve Apostolidis, 2023).

Yeterlik ihtiyacı açısından bakıldığında, rekreatyonel aktiviteler bireylerin kendilerini becerikli hissetmelerine olanak tanır ve bu his bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerini destekler. Örneğin, grup sporları ya da sanat projeleri gibi aktivitelerde bireyler hem bireysel

başarılarını deneyimleme hem de topluluk tarafından takdir edilme fırsatı bulurlar (Ryan ve Deci, 2000). Bu tür deneyimler, bireylerin sosyal çevrelerinde kendilerini daha güvende ve yetkin hissetmelerini sağlayarak sosyal sağlıklarını destekler. Mikro işlerde bireylerin entelektüel açıdan ilgi çekici görevleri tercih etmeleri de benzer bir mekanizmayı işaret eder. Bazı katılımcılar, bu görevleri zekâ oyunlarına benzer bir meydan okuma olarak görerek yeterlik duygusunu tatmin eder (Muldoon ve Apostolidis, 2023). Ayrıca, yeni beceriler öğrenmek ya da fiziksel bir hedefe ulaşmak, bireylerin kendi kapasitelerine dair olumlu bir algı geliştirmelerine yardımcı olur (Standage vd., 2005).

İlişkilene ihtiyacı, rekreasyonel aktivitelerin sosyal sağlık üzerindeki etkisinin merkezinde yer alır. Grup etkinlikleri, bireylerin diğer insanlarla anlamlı bağlar kurmasına ve duygusal destek almasına olanak tanır. Özellikle takım sporları, dans etkinlikleri veya topluluk temelli sanat projeleri, bireylerin toplumsal aidiyet hissini güçlendirmesine yardımcı olur (Pretty vd., 2005). Bu bağlamda, rekreasyonel aktiviteler, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltarak sosyal izolasyonla mücadele etmelerine olanak sağlar (Baumeister ve Leary, 1995). Ayrıca, bireylerin bu tür aktivitelerde karşılıklı destek ve iş birliği yoluyla güven inşa etmeleri, uzun vadede sosyal sağlığı olumlu yönde etkiler. Rekreasyonel aktivitelerin bu üç temel ihtiyacı destekleyici rolü, bireylerin sosyal sağlıklarına katkıda bulunurken, toplumsal dayanışmayı ve kapsayıcılığı da teşvik eder. Ancak mikro işlerin bireyler üzerindeki etkisi, rekreasyonel aktivitelerin sosyal ve psikolojik katkılarıyla sınırlı kalmayıp, ekonomik kaygılarla şekillenen boş zaman anlayışını da dönüştürmektedir (Muldoon ve Apostolidis, 2023).

## **2.2. Sosyal Sermaye Teorisi (Social Capital Theory)**

### **2.2.1. Kavramsal Çerçeve ve Sosyal Sermaye Türleri**

Sosyal sermaye teorisi, bireylerin ve toplulukların sosyal ağlar, güven ve normlar aracılığıyla erişebileceği kolektif kaynakların anlaşılmasını sağlayan bir çerçevedir. Bu teori, bireylerin sosyal ilişkileri kullanarak bilgiye, fırsatlara ve desteğe erişimini açıklarken, bu ilişkilerin toplumsal ve ekonomik sonuçlarını vurgular (Lin, 2001). Sosyal sermaye, bireysel ve toplumsal düzeylerde hem fayda sağlayan hem de ilişkileri düzenleyen bir kavram olarak geniş bir etki alanına sahiptir. Özellikle Bourdieu, Coleman ve Putnam gibi öncü kuramcılar, sosyal sermayeyi farklı bağlamlarda ele almış ve ilişkilerin ekonomik, kültürel ve toplumsal sermaye ile olan bağlantısını ortaya koymuşlardır (Bourdieu, 1986; Coleman, 1988). Bu bağlamda sosyal sermaye, yalnızca bireylerin ilişkilerden nasıl fayda sağladığını değil, aynı zamanda bu ilişkilerin toplumun genel işleyişini nasıl etkilediğini de açıklar.

Sosyal sermaye teorisi, farklı bağlamlarda üç ana türe ayrılmaktadır: bağlayıcı (bonding), köprüleyici (bridging) ve bağlayıcı (linking) sosyal sermaye. Bağlayıcı sosyal sermaye, genellikle yakın arkadaşlıklar, aile bağları ve homojen gruplar içindeki ilişkiler aracılığıyla oluşur. Bu tür sosyal sermaye, bireylere duygusal destek sağlarken, grup içindeki dayanışmayı ve kimliği güçlendirir (Putnam, 2000). Bununla birlikte, bağlayıcı sosyal sermaye dış gruplarla ilişki kurmayı sınırlayarak bireylerin sosyal hareketliliğini engelleyebilir. Buna karşılık, köprüleyici sosyal sermaye, bireylerin heterojen gruplar ve farklı toplumsal çevreler arasında bağlar kurmasını sağlar. Köprüleyici sosyal sermaye, özellikle yenilikçilik, bilgi paylaşımı ve sosyal hareketlilik açısından önemlidir (Burt, 1992). Mesleki ağlar, sivil toplum kuruluşları ve çok kültürlü topluluklar, bu tür sosyal sermayeye örnek olarak gösterilebilir.

Bağlayıcı (linking) sosyal sermaye, bireylerin ve grupların farklı ekonomik, politik ve sosyal güç seviyelerindeki kurumlarla bağlantı kurmasını ifade eder. Woolcock (2001), bağlayıcı sosyal sermayenin özellikle toplumsal eşitsizliklerle mücadelede kritik bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu tür sosyal sermaye, bireylerin toplumsal ve ekonomik kaynaklara erişimini artırarak, daha kapsayıcı bir toplum yapısının oluşturulmasını teşvik eder. Örneğin, kamu kurumları ile dezavantajlı topluluklar arasındaki bağlantılar, bireylerin kaynaklara daha adil bir şekilde erişim sağlamasına yardımcı olabilir. Bağlayıcı sosyal sermaye, bireylerin sadece kendi grupları içinde değil, aynı zamanda geniş ölçekli sosyal yapılar içinde fırsatlara erişimini artırarak toplumsal bütünleşmeyi destekler (Woolcock ve Narayan, 2000).

Sosyal sermaye teorisi, hem bireysel düzeyde ilişkilerin bireylere sunduğu avantajları hem de toplumsal düzeyde bu ilişkilerin sosyal yapıların işlevselliğini artırıcı etkisini incelemesiyle oldukça kapsamlı bir teorik çerçeve sunar. Ancak, bu sermayenin dağılımı ve erişilebilirliği her zaman eşit değildir; bu da toplumsal eşitsizliklerin yeniden üretilmesine yol açabilir. Bourdieu'nün (1986) sosyal sermayeyi sınıfsal eşitsizliklerin bir aracı olarak değerlendirmesi, bu tür eleştirel yaklaşımlara önemli bir katkı sunar. Bu nedenle, sosyal sermaye teorisi, toplumsal bağların hem güçlendirici hem de sınırlandırıcı yönlerini anlamada çok yönlü bir araç olarak değerlendirilmektedir.

### **2.2.2. Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Sermaye Üzerindeki Etkileri**

Sosyal medya, bireylerin günlük yaşamında sosyal bağlar kurma ve sürdürme süreçlerini kökten değiştiren bir iletişim platformu olarak sosyal sermaye üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal medya kullanımının sosyal sermaye üzerindeki etkisi hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle tartışılmaktadır. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, bireyler arasındaki bağların daha yüzeysel bir hale gelmesine neden olabilir. Bu durum, bireylerin sosyal

sermayesini kısa vadede artırsa da uzun vadede derin bağlar ve güçlü topluluk ilişkileri kurma becerisini sınırlayabilir (Ellison vd., 2007). Sosyal medya, köprüleyici sosyal sermayenin (bridging social capital) artırılmasında etkili bir araç olarak görülse de bu bağlar genellikle zayıf bağlar olarak tanımlanır ve bağlayıcı sosyal sermayenin (bonding social capital) gelişimini desteklemekte yetersiz kalabilir (Granovetter, 1973).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal sermaye biriktirme biçimini değiştiren önemli bir faktördür. Bağımlılık düzeyindeki sosyal medya kullanımı, bireylerin sürekli çevrimiçi olma ihtiyacını artırarak yüzeysel sosyal bağların oluşmasına neden olabilir (Andreassen vd., 2012). Bu bağlar, bireyler arasındaki etkileşimlerin daha çok sayı odaklı bir yapıya bürünmesini teşvik eder; örneğin, takipçi veya beğeni sayısı gibi ölçütler, sosyal sermayenin algılanan değerini belirler. Ancak bu tür bağlar genellikle derinlikten yoksundur ve karşılıklı güven veya dayanışmayı geliştirmekten ziyade bireysel görünürlük ve popülerlik arayışını teşvik eder (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu durum, sosyal sermayenin niceliksel olarak artmasına rağmen, niteliksel olarak zayıflamasına yol açabilir. Bu bağlamda, Çakırkaya ve Koçyiğit (2019) çalışmasında, sosyal medya platformlarının tüketici davranışlarını şekillendirme üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Araştırma, sosyal medya üzerinden gerçekleşen interaktif iletişimlerin marka bilinirliği, algılanan kalite ve marka sadakati gibi unsurları artırarak markalar ile tüketiciler arasında anlamlı bağlar kurduğunu göstermiştir. Çalışmada, sosyal medya platformlarının yalnızca bireyler arasında değil, aynı zamanda markalar ve tüketiciler arasında da güçlü sosyal sermaye oluşturduğu vurgulanmıştır. Bu bulgular, sosyal sermaye teorisinin dijital bağlamda nasıl işlediğini anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

Sosyal medya, köprüleyici sosyal sermaye geliştirmek için etkili bir araç olarak kabul edilse de bu bağlar genellikle zayıf bağlar kategorisine girer. Granovetter'in (1973) zayıf bağlar teorisine göre, sosyal medya aracılığıyla kurulan bağlantılar bilgi akışını ve fırsatlara erişimi artırabilir. Örneğin, LinkedIn gibi platformlar profesyonel ilişkiler kurmak için etkili bir yol sağlarken, Facebook veya Instagram gibi platformlar bireyler arasında yüzeysel sosyal bağları teşvik eder. Ancak bu bağlar genellikle kısa ömürlüdür ve bireyler arasında anlamlı veya derin bir ilişki geliştirilmesine katkı sağlamaz. Bu, bireylerin topluluk aidiyetini ve uzun vadeli destek yapılarını zayıflatabilir (Steinfeld vd., 2008).

Son olarak, sosyal medya bağımlılığının sosyal sermaye üzerindeki etkileri, bireyler arası etkileşimlerin niteliği ve sürekliliği bağlamında yeniden değerlendirilmelidir. Sosyal medya, bireylerin geniş ağlara erişimini ve bilgi paylaşımını artırsa da bağlayıcı sosyal sermaye geliştirmek için gereken derin etkileşimleri teşvik etmede sınırlı kalmaktadır (Burke vd., 2011).

Bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanımı, bireylerin yalnızca yüzeysel bağlar geliştirmesine neden olmakla kalmaz, aynı zamanda güçlü bağların yerini zayıf bağlarla doldurarak sosyal destek sistemlerini zayıflatabilir. Bu durum, sosyal sermayenin uzun vadeli sürdürülebilirliği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

### **2.2.3. Rekreatif Aktiviteler ve Sosyal Sermaye**

Rekreatif aktiviteler, bireylerin sosyal sermaye birikimini destekleyen temel sosyal süreçleri harekete geçirerek bireyler arası bağların güçlenmesinde kritik bir rol oynayabilir. Sosyal sermaye teorisine göre, bireyler arasındaki sosyal ağlar ve güven unsurları, bilgi, kaynak ve destek alışverişini kolaylaştırarak toplumsal dayanışmayı artırır (Putnam, 2000; Lin, 2001). Güncel çalışmalar, özellikle doğa temelli rekreatif etkinliklerin sosyal bağların derinleşmesine katkısını vurgulamaktadır. Örneğin, açık alan ve çevre dostu aktiviteler gibi etkinlikler, bireylerin çevre ve toplumla bağlantı kurmasını destekler (Bratman vd., 2019). Bu etkinlikler, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda güçlü topluluk ilişkileri kurma potansiyeli taşır.

#### *Bağlayıcı ve Köprüleyici Sosyal Sermaye Üzerindeki Etkiler*

Rekreatif etkinlikler, sosyal sermayenin iki ana boyutu olan bağlayıcı (bonding) ve köprüleyici (bridging) sosyal sermaye üzerinde farklı şekillerde etkili olabilir. Bağlayıcı sosyal sermaye, bireylerin aile üyeleri, yakın arkadaşlar veya topluluklar içindeki yoğun ilişkileriyle ilgilidir. Bu bağlar, bireyler için güven ve duygusal destek kaynağı olarak işlev görür (Coleman, 1988). Örneğin, bir spor takımında yer almak, bireylerin birbirlerine duyduğu güveni artırabilir ve grup içindeki bağlılık hissini güçlendirebilir. Bununla birlikte, köprüleyici sosyal sermaye, farklı topluluklar arasında kurulan bağları ifade eder ve daha geniş bilgi ve kaynak akışını mümkün kılar (Burt, 1992). Örneğin, yamaç paraşütü turnuvaları gibi aktiviteler, katılımcıların farklı kültürlerden bireylerle etkileşim kurmasını sağlayarak köprüleyici sosyal sermayeyi artırabilir (Jennings vd., 2019).

#### *Doğa Temelli Rekreatif ve Sosyal Bağlar*

Doğa temelli rekreatif, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal sağlığına olumlu katkılar sağlar. Pretty vd., (2005) doğa içinde gerçekleştirilen etkinliklerin bireyler arasında derin bağlar kurmayı teşvik ettiğini vurgulamıştır. Daha güncel bir çalışma, doğa temelli aktivitelerin, özellikle pandemi döneminde sosyal izolasyonu azaltmak için etkili bir araç olduğunu göstermiştir (Tegelberg ve Griffin, 2024). Doğa yürüyüşleri, çevre temalı topluluk

etkinlikleri ve kamp gibi etkinlikler, bireylerin doğayla bağ kurmasını sağlarken topluluk içindeki dayanışma ve iş birliği duygularını güçlendirebilir.

### *Rekreasyonel Erişim ve Eşitsizlikler*

Rekreasyonel etkinliklerin sosyal sermaye üzerindeki olumlu etkilerine rağmen, bu etkilerin herkes için eşit düzeyde erişilebilir olmadığı da dikkat çekilmesi gereken bir noktadır. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla fırsata erişebilmesi, toplumsal eşitsizliklerin yeniden üretilmesine neden olabilir (Bourdieu, 1986). Ancak, kapsayıcı rekreasyon politikaları ve topluluk temelli projeler, dezavantajlı grupların da bu etkinliklerden faydalanmasını sağlayabilir (Jennings vd., 2019). Özellikle parklar ve açık hava alanları, ekonomik eşitsizlikleri azaltmada etkili bir araç olarak görülmektedir.

Sonuç olarak, rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal sermaye birikimini destekleyerek toplumsal bağların güçlenmesinde önemli bir rol oynar. Güncel çalışmalar, bu etkinliklerin topluluk bağlarını yalnızca niceliksel değil, niteliksel olarak da derinleştirdiğini göstermektedir. Ancak, bu etkinliklerin erişilebilirliği ve kapsayıcılığı artırılmadığı sürece, toplumsal faydalarının sınırlı kalabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

## **2.3. Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory)**

### **2.3.1. Kavramsal Çerçeve ve Davranışların Modellenmesi**

Sosyal Bilişsel Teori (SBT), bireylerin davranışlarını öğrenme süreçlerini açıklayan kapsamlı bir kuramsal çerçevedir. Bu teori, bireylerin çevresel, bilişsel ve davranışsal faktörlerin etkileşim içinde olduğu bir bağlamda öğrenme sürecini nasıl gerçekleştirdiğini ele alır (Bandura, 1986). Gözlem yoluyla öğrenme, bu teorinin merkezinde yer alır ve bireylerin, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek yeni beceriler edinmelerini, tutum geliştirmelerini ve davranışlarını değiştirmelerini sağlar. Bandura'ya göre, gözlem yoluyla öğrenme süreci, dikkat, hatırlama, davranış üretimi ve motivasyon gibi dört temel bileşenle desteklenir (Bandura, 1997). Bu bağlamda, bireyler çevrelerinden gelen sosyal ve fiziksel uyarınları gözlemlerken, bu uyarınlara etkilerini kendi davranış kalıpları içerisine dahil edebilir.

SBT'nin önemli değişkenlerinden biri olan öz-yeterlik (self-efficacy), bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirme yeteneğine olan inançlarını ifade eder ve davranışların gözlem yoluyla öğrenilmesinde önemli bir rol oynar (Rovniak vd., 2002). Öz-yeterlik, bireylerin gözlemlenen davranışları benimseme sürecinde belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Rovniak vd., (2002) çalışmasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışları üzerindeki sosyal bilişsel değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, öz-yeterlik

becerilerinin, özellikle de kendini düzenleme (self-regulation) stratejileriyle desteklendiğinde, fiziksel aktiviteyi artırdığı tespit edilmiştir. Kendini düzenleme, bireylerin davranışlarını organize etme, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için problem çözme gibi becerileri içermektedir. Bu süreç, bireylerin sadece davranışları gözlemlemesini değil, aynı zamanda bu davranışları uygulama aşamasında etkili bir şekilde sürdürmesini sağlamaktadır (Hortz ve Petosa, 2008).

Davranışların gözlem yoluyla öğrenilmesi sürecinde sosyal destek de kritik bir rol oynar. Sosyal destek, bireylerin çevrelerinden gelen teşvikler yoluyla motivasyon kazanmalarını ve gözlemlenen davranışları benimsemelerini kolaylaştırır (Petosa vd., 2003). Örneğin, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmek isteyen bireyler için arkadaş ve aile desteği, öz-yeterlik inançlarını artırarak davranış değişikliğini teşvik eder. Rovniak vd., (2002) çalışmasında, sosyal desteğin öz-yeterlik üzerindeki etkisi vurgulanmış ve bunun fiziksel aktiviteyi dolaylı olarak artırdığı tespit etmiştir. Aynı çalışmada, sosyal destek ve öz-yeterlik gibi değişkenlerin bireylerin davranışsal sonuç beklentilerini de şekillendirdiği belirtilmiştir.

Sonuç olarak, Sosyal Bilişsel Teori, bireylerin gözlem yoluyla öğrenme süreçlerini açıklamak için güçlü bir kuramsal çerçeve sunar. Öz-yeterlik, kendini düzenleme ve sosyal destek gibi temel değişkenler, bireylerin öğrenme sürecini etkileyerek gözlemlenen davranışların benimsenmesini kolaylaştırır. Gözlem yoluyla öğrenme, yalnızca bireysel düzeyde davranış değişikliğini değil, aynı zamanda bireylerin çevresel bağlamda sosyal ve bilişsel süreçlere uyum sağlamasını da destekler. Bu nedenle, SBT, davranışsal müdahaleler ve eğitim programlarının tasarımında etkili bir araç olarak kullanılabilir.

### **2.3.2. Sosyal Medya Kullanımı ve FOMO**

Sosyal medya platformları, bireylerin sosyal karşılaştırma ve davranış modelleme süreçlerini yeniden şekillendirerek Sosyal Bilişsel Teori (SBT) çerçevesinde güçlü birer öğrenme aracı haline gelmiştir. Sosyal medya, bireylerin başkalarının yaşam tarzlarını, davranışlarını ve başarılarını gözlemlemesine olanak tanırken, aynı zamanda sosyal karşılaştırmayı artıran bir ortam sunar (González-Bailón ve Lelkes, 2023; Bandura, 1986; Festinger, 1954). Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamasına yol açar ve bu durum özellikle sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde Fear of Missing Out (FOMO) olarak bilinen kaçırma korkusunu tetikleyebilir (Przybylski vd., 2013). FOMO, bireylerin sosyal bağlantılar, etkinlikler ve fırsatlar açısından dışlanma hissiyle mücadele etme arzusunu ifade eder ve bu durum, sosyal medya etkileşimlerini daha da yoğunlaştırabilir.

Sosyal medya, bireyler arasında hem güçlü hem de zayıf bağlar aracılığıyla sosyal karşılaştırma süreçlerini destekler. Sosyal karşılaştırma teorisine (Festinger, 1954) göre, bireyler kendilerini sürekli olarak sosyal medyadaki diğer bireylerin başarıları ve deneyimleriyle kıyaslama eğilimine girebilir. Bu kıyaslama, bireylerin öz-yeterlik algılarını etkilerken aynı zamanda motivasyonlarını da şekillendirir. Örneğin, Wang vd., (2017) çalışmasında sosyal medya platformlarının kullanıcılarının yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar yoluyla özsaygı düzeylerini düşürebileceği ve bu durumun bireylerde yetersizlik hissi yaratabileceğini tespit etmiştir. Bu durum, bireylerin FOMO deneyimlerini artırarak sosyal medya bağımlılığını daha da güçlendirebilir. Aynı zamanda, modelleme süreçleri aracılığıyla sosyal medya kullanıcıları, gözlemlenen davranışları benimseme eğiliminde bulunurlar. Örneğin, influencer'ların sergilediği davranışlar, takipçileri tarafından sıklıkla taklit edilir ve bu durum, bireylerin tüketim alışkanlıklarını etkiler (Perloff, 2014).

FOMO, bireylerin sosyal medyada modelleme yoluyla öğrendikleri davranışları günlük yaşamlarına entegre etmelerini etkileyen önemli bir mekanizma olarak görülmektedir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik teorisine göre, bireylerin gözlemlenen davranışları kendi yaşamlarına uyarlama kapasitesi, öz-yeterlik algılarıyla doğrudan ilişkilidir. Bununla birlikte, sosyal medya üzerindeki modelleme süreçleri genellikle yüzeysel düzeyde kalmakta ve bireylerin uzun vadeli davranış değişiklikleri oluşturmasını sınırlamaktadır (Hortz ve Petosa, 2008). Ancak güncel araştırmalar, sosyal medya platformlarının köprüleyici sosyal sermayeyi artırma potansiyeline de işaret etmektedir. Örneğin, Ellison vd., (2007) çalışmasında, bireylerin sosyal medya aracılığıyla geniş sosyal ağlara erişimini artırarak bilgi akışını ve iş fırsatlarını geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, sosyal medya, sosyal karşılaştırmanın olumsuz yönlerine rağmen bireyler arasında zayıf bağları güçlendirme ve bilgi paylaşımını artırma potansiyeline sahiptir.

Güncel araştırmalar, sosyal medya kullanımının sosyal karşılaştırma süreçleri üzerindeki etkilerini ele alarak FOMO ve modelleme mekanizmalarını derinlemesine incelemektedir. Przybylski vd., (2013), sosyal medya bağımlılığının bireylerde kaçırma korkusunu artırdığını ve bunun psikolojik esenlik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir. Ayrıca, Alt ve Boniel-Nissim (2018), sosyal medyada geçirilen sürenin bireylerin hem sosyal bağlantılarının niteliğini hem de öz-yeterlik düzeylerini etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışmalar, sosyal medya platformlarının yalnızca bireyler arası bağları desteklemediğini, aynı zamanda bireylerin zihinsel sağlıklarına yönelik riskler oluşturabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya platformları, bireylerin davranışlarını modelleme ve gözlem yoluyla öğrenme süreçlerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratır. FOMO, bireylerin sosyal karşılaştırma yoluyla sosyal medya bağımlılığını artırmaya neden olurken, bu durum bireylerin öz-yeterlik algılarını zayıflatabilir. Ancak, sosyal medya, bireyler arasında bilgi akışını destekleyerek köprüleyici sosyal sermayenin gelişimine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, bireylerin sosyal medya kullanımında daha bilinçli bir yaklaşım benimsemesi ve bu platformların sağlıklı bir şekilde kullanımı için stratejiler geliştirilmesi önemlidir.

### **2.3.3. Rekreatif Aktivitelerde Sosyal Modelleme: Bireylerin Sosyal Medya Yoluyla Rekreatif Etkinliklere Katılımının Teşvik Edilmesi**

Sosyal medya, bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını teşvik eden etkili bir sosyal modelleme aracı olarak işlev görmektedir. Sosyal Bilişsel Teori (SBT) çerçevesinde, bireyler başkalarının davranışlarını gözlemleyerek bu davranışları öğrenebilir ve kendi davranış kalıplarına bunları dahil edebilir (Bandura, 1986). Sosyal medya platformları, bireylerin rekreatif etkinliklere ilişkin görseller, videolar ve diğer kullanıcı içeriklerini gözlemlemesine olanak tanır ve bu içerikler bireylerin motivasyonunu artırabilir. Rodrigues vd., (2023) çalışmasına göre, sosyal medya, bireylerin fiziksel aktivite gibi davranışları benimsemesini sağlayan güçlü bir araçtır. Bu platformlar, bireylerin çevrimiçi içeriklerden etkilenerek fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarına dahil etmesine katkıda bulunma potansiyeline sahiptir.

Sosyal modelleme, sosyal ortamların yanı sıra, bireylerin sosyal medyada sergilenen davranışları gözlemleyerek öğrenmelerine dayanır. Bu süreçte, bireyler yalnızca bir davranışı gözlemlemekle kalmaz, aynı zamanda bu davranışın sonuçlarını değerlendirebilir ve bu sonuçlara göre davranışlarını uyarlayabilir (Gross ve Medina-DeVilliers, 2020). Örneğin, bir birey sosyal medyada sık sık yamaç paraşütü yapan bir arkadaş grubunun içeriklerini gördüğünde, bu tür aktivitelerin fiziksel ve sosyal faydalarını gözlemleyerek kendi katılımını artırabilir. Rodrigues vd., (2023) sosyal medya üzerinden yapılan bu tür modellemelerin bireylerin davranışsal niyetlerini güçlendirdiğini ve rekreatif etkinliklere katılım oranlarını artırdığını göstermiştir.

Rodrigues vd., (2023) çalışması ayrıca, sosyal medya platformlarının bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını desteklemedeki rolüne dikkat çekmiştir. Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory) bağlamında ele alındığında, bireylerin özerklik, yeterlik ve ait olma ihtiyaçlarının sosyal medya içerikleriyle desteklenmesi, rekreatif etkinliklere katılım motivasyonlarını artırabilir. Örneğin, sosyal medyada paylaşılan bir fitness etkinliği videosu,

bireyde bir topluluğa ait olma hissini güçlendirebilir ve böylece bireyin bu tür etkinliklere katılımını teşvik edebilir (Rodrigues vd., 2023). Bu tür içeriklerin, bireylerin davranışlarının sürdürülebilirliğini sağlamada etkili bir motivasyon kaynağı olduğu belirtilmektedir.

Sosyal medya platformları ayrıca bireylerin sosyal sermayesini artırarak rekreasyonel etkinliklere katılımı teşvik eder. Ellison vd., (2007) sosyal medyanın bireyler arasında köprüleyici sosyal sermaye oluşturduğunu ve bu süreçte bireylerin sosyal ağlarını genişleterek yeni fırsatlar ve etkinliklere erişimini artırdığını belirtmiştir. Sosyal medya kullanıcıları hem yakın çevrelerinden hem de geniş sosyal ağlardan gelen içeriklerle, kendi davranışsal tercihlerine yön verebilirler. Örneğin, Instagram’da popüler bir doğa parkında gerçekleştirilen bir etkinlik hakkında içerik gören bir birey, bu etkinliklere katılma eğilimi gösterebilir. Bu durum, bireylerin sosyal medya aracılığıyla rekreasyonel aktivitelere yönelik farkındalıklarını artırarak katılım oranlarını yükseltir (Gross ve Medina-DeVilliers, 2020).

Ancak sosyal medya, yalnızca pozitif etkiler yaratmaz; bireylerin sosyal karşılaştırma yoluyla motivasyon kaybı yaşamalarına da neden olabilir. Özellikle idealize edilmiş sosyal medya içerikleri, bireylerin kendi fiziksel ve sosyal becerilerini yetersiz görmesine yol açabilir (Perloff, 2014). Bu durum, sosyal medya platformlarının bireylerde yalnızca olumlu davranış değişikliklerine değil, aynı zamanda psikolojik baskıya neden olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medyanın bireylerin rekreasyonel aktiviteler üzerindeki etkisi hem fırsatlar hem de sınırlılıklar bağlamında ele alınmalıdır.

Sonuç olarak, sosyal medya platformları, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını teşvik eden güçlü sosyal modelleme araçlarıdır. Sosyal medya, bireylerin davranışlarını yalnızca gözleme yoluyla öğrenmelerine değil, aynı zamanda bu davranışları motive edici bir bağlamda değerlendirmelerine de olanak tanır. Ancak bu süreçte, bireylerin sosyal medya içeriklerini eleştirel bir şekilde değerlendirmeleri ve bu platformların sağlıklı bir şekilde kullanılmasını destekleyen politikaların geliştirilmesi önemlidir.

## **2.4. Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Social Comparison Theory)**

### **2.4.1. Kavramsal Tanım ve Psikolojik Etkiler**

Sosyal Karşılaştırma Teorisi, bireylerin kendi yeteneklerini, başarılarını ve fikirlerini değerlendirmek için diğer bireylerle kendilerini kıyaslama eğiliminde olduğunu açıklayan bir teoridir. Festinger (1954), bireylerin kendilerini değerlendirme sürecinde, özellikle belirsizlik yaşadıklarında, benzer özelliklere sahip bireyleri referans alarak kendi konumlarını belirlediklerini belirtmiştir. Bu karşılaştırma süreci, bireylerin hem özsaygılarını hem de benlik

algılarını doğrudan etkiler ve bu etkiler sosyal bağlam ile bireylerin psikolojik özelliklerine göre farklılık gösterebilir. Sosyal karşılaştırma teorisinin daha kapsamlı bir çerçevede uygulanışını ele alan Suls ve Wheeler (2000), bireylerin karşılaştırma süreçlerinde hem sosyal bağlamın hem de kişisel faktörlerin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

Sosyal karşılaştırma sürecinin etkileri, yukarı yönlü (upward) ve aşağı yönlü (downward) karşılaştırmalar temelinde incelenir (Suls ve Wheeler, 2000). Yukarı yönlü karşılaştırma, bireylerin kendilerinden daha üstün durumdaki kişilerle kendilerini kıyaslamasıdır ve bu durum bireylerde hem motivasyon hem de kıskançlık veya yetersizlik hissi yaratabilir (Wood, 1989). Örneğin, bir öğrenci, sınıfında akademik olarak daha başarılı bir arkadaşını kendine model alarak çalışma alışkanlıklarını geliştirebilir. Ancak bu süreç aynı zamanda bireyde performans baskısı ve özsaygı kaybına neden olabilir. Buna karşılık, aşağı yönlü sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerinden daha kötü durumda olan kişilerle kendilerini kıyaslamasıdır. Bu durum, bireylerde rahatlama ve pozitif benlik algısı yaratabilir, ancak aynı zamanda empati eksikliğine yol açabilir (Wills, 1981). Suls ve Wheeler (2000), bu iki tür karşılaştırmanın bireylerin psikolojik süreçlerindeki etkilerinin, bireyin kişisel özelliklerine ve sosyal bağlamına bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir.

Sosyal karşılaştırmaların bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkileri, bireyin motivasyonel yönelimleri ve bilişsel değerlendirmeleri tarafından belirlenir. Taylor ve Lobel (1989), yukarı yönlü karşılaştırmaların bireylerde stres ve öz-yeterlik algılarında düşüş yaratabileceğini belirtmiştir. Ancak, bireyler bu süreçten olumlu sonuçlar elde etmek için öz-düzenleme (self-regulation) stratejilerini kullanabilirler. Örneğin, bireyler hedefler belirleyerek veya destek arayarak sosyal karşılaştırmanın olumsuz etkilerini yönetebilir. Aşağı yönlü karşılaştırmalar ise bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunur, ancak bu tür karşılaştırmaların sürekli olarak yapılması, bireylerde sosyal sorumluluk ve empati duygularının azalmasına neden olabilir (Buunk ve Ybema, 1997).

Sosyal karşılaştırma süreçlerinin, bireylerin özsaygısı ve psikolojik esenliği üzerindeki etkileri, modern iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla daha belirgin hale gelmiştir. Sosyal medya, bireylerin sürekli olarak yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar yapmasını teşvik ederek, özellikle genç bireylerde kronik yetersizlik hissi ve özsaygı kaybına yol açabilmektedir (Ellison vd., 2007). Suls ve Wheeler (2000), modern bağlamda sosyal karşılaştırmanın bireylerin psikolojik süreçlerini yönetme becerileri üzerindeki etkilerini vurgulamış ve sosyal bağamların bu süreçlerde belirleyici bir rol oynadığını ifade etmiştir.

Sonuç olarak, Sosyal Karşılaştırma Teorisi, bireylerin hem bireysel hem de sosyal bağlamdaki davranışlarını şekillendiren önemli bir mekanizmayı açıklar. Sosyal karşılaştırmalar, bireylerin hem benlik algılarını güçlendirebilir hem de yetersizlik duyguları yaratarak psikolojik esenliklerini tehdit edebilir. Yukarı ve aşağı yönlü karşılaştırmaların birey üzerindeki etkileri, bireyin öz-düzenleme becerileri ve sosyal bağlamdaki deneyimlerine göre değişiklik gösterir. Teorinin bu çok boyutlu yapısı, bireylerin sosyal bağamlarını anlamak ve psikolojik süreçlerini yönetmek için güçlü bir çerçeve sunmaktadır.

#### **2.4.2. Sosyal Medya ve FOMO: Sosyal Medya Platformlarının Sosyal Karşılaştırmayı Artırması**

Sosyal medya platformları, bireylerin sürekli olarak diğer kullanıcıların başarılarını, yaşam tarzlarını ve sosyal bağlantılarını gözlemlemelerine olanak tanıyarak sosyal karşılaştırma süreçlerini önemli ölçüde artırır. Festinger'in (1954) ortaya koyduğu sosyal karşılaştırma teorisi, bireylerin kendi yeteneklerini ve başarılarını değerlendirmek için başkalarını referans almayı tercih ettiğini öne sürer. Dijital çağda bu teori daha belirgin hale gelmiş ve sosyal medya, bireylerin hem yukarı yönlü (upward) hem de aşağı yönlü (downward) sosyal karşılaştırmalar yapmasını teşvik etmiştir (Vogel vd., 2014). Özellikle yukarı yönlü karşılaştırmalar, bireylerde FOMO (Fear of Missing Out) duygusunun artmasına neden olabilir (Przybylski vd., 2013).

Triêu vd., (2021) göz izleme teknolojisi kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada, kullanıcıların sosyal içeriklere daha fazla zaman harcadıkça ve daha fazla etkileşimde bulundukça, özsaygılarının düştüğü bulunmuştur. Bu durum, sosyal medya platformlarının kullanıcıları daha yoğun sosyal karşılaştırmaya yönlendirdiği ve bu süreçlerin psikolojik refah üzerinde olumsuz etkiler yarattığına işaret etmektedir. Ek olarak, Vogel vd., (2014) sosyal medya kullanıcılarının diğer bireylerin başarılarına ve idealize edilmiş yaşam tarzlarına maruz kalmasının özsaygıyı doğrudan olumsuz etkilediğini göstermiştir. Yang ve Holden (2018) ise sosyal medyadaki yetenek temelli sosyal karşılaştırmaların bireylerin kimlik netliği ve özsaygı seviyelerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Sosyal medya platformlarının kullanıcıları üzerindeki etkileri yalnızca bireysel algılarla sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal davranışları da şekillendirir. Chou ve Edge (2012), sosyal medya kullanıcılarının, başkalarının paylaşımlarına sürekli olarak maruz kalmasının bireylerde yanlış algılar oluşturduğunu ve bu durumun bireylerin sosyal karşılaştırma süreçlerini artırarak FOMO duygusunu tetiklediğini belirtmiştir. Bu etki, sosyal medyada geçirilen sürenin

artmasıyla daha belirgin hale gelir ve bireylerin özsaygı seviyelerini düşürerek sosyal karşılaştırma döngüsünü güçlendirebilir.

Algoritmik olarak düzenlenen sosyal medya akışları, bireylerin sosyal karşılaştırmalarını daha da yoğunlaştırabilir. Triêu vd., (2021) sosyal medya akışlarındaki sosyal içerik miktarının bireylerin sosyal karşılaştırma süreçlerini şekillendirdiğini ve daha fazla sosyal içerik gören bireylerin, özellikle yukarı yönlü sosyal karşılaştırmaya daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, Fox ve Moreland (2015), sosyal medyada arkadaşlar arasında yapılan sosyal karşılaştırmaların bireylerin sosyal bağlanma ihtiyaçlarını olumsuz etkileyebileceğini ve bu durumun uzun vadede psikolojik refah kaybına yol açabileceğini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, sosyal medya platformları, bireylerin sosyal karşılaştırma süreçlerini artırarak FOMO ve özsaygı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar, bireylerin kendilerini yetersiz hissetmesine neden olurken, sosyal medyada geçirilen zaman ve içerik tüketim türü bu süreçlerin yoğunluğunu belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Chou ve Edge (2012) ile Fox ve Moreland (2015) gibi çalışmalar, sosyal medya platformlarının bireyler üzerindeki etkilerinin karmaşıklığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin sosyal medya kullanımını düzenlemesi ve bu platformların sunduğu idealize edilmiş yaşam standartlarının farkında olması, olumsuz etkilerin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir.

### **2.4.3. Rekreatif Sosyal Sağlık Üzerindeki Dolaylı Etkiler: Sosyal Karşılaştırmaların Bireylerin Yaşam Doyumu ve Rekreatif Katılımına Etkileri**

Rekreatif sosyal sağlık, bireylerin fiziksel aktiviteler ve sosyal bağlar yoluyla kazandıkları psikolojik refahı ifade eder. Sosyal karşılaştırma süreçleri, bu sağlık üzerindeki etkileri belirleyen temel mekanizmalardan biridir. Yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar bireylerde hem motivasyon artırıcı bir faktör olabilir hem de yetersizlik hissine neden olabilirken, aşağı yönlü karşılaştırmalar bireylerin kendilerini daha olumlu değerlendirmelerine katkıda bulunabilir (Buunk ve Gibbons, 2007). Bu süreç, bireylerin sosyal medya aracılığıyla idealize edilmiş içeriklere maruz kalmasıyla daha da karmaşık bir hale gelmektedir (Vogel vd., 2014).

Triêu vd., (2021) sosyal medya platformlarında paylaşılan içeriklerin bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerini artırdığını ve bunun özellikle yukarı yönlü karşılaştırmalarda özsaygıyı azalttığını bulmuştur. Sosyal medyada görülen idealize edilmiş rekreatif

aktiviteler, bireylerin kendi katılımlarını yetersiz hissetmelerine neden olabilir. Buna karşın, aşağı yönlü karşılaştırmalar bireylerin kendilerini daha yetkin ve tatminkâr hissetmesine katkıda bulunabilir. Ancak, bu tür karşılaştırmaların aşırıya kaçması bireylerde empati kaybına ve sosyal sorumluluk duygusunun azalmasına yol açabilir (Caltabiano ve Ghafari, 2011).

Rekreasyonel katılımın sosyal karşılaştırmalardan etkilenme biçimi, bireyin bu aktivitelerle ilişkisine ve algıladığı psikolojik mesafeye bağlıdır. Caltabiano ve Ghafari (2011), bireylerin aktif prototiplere yakın hissettiklerinde bu aktivitelerden daha fazla keyif aldıklarını ve katılımlarının arttığını ifade etmiştir. Ancak inaktif prototiplerle özdeşleşen bireyler, kendilerini yetersiz hissederek bu tür aktivitelere katılma isteğinde azalma yaşayabilir. Bu durum, bireylerin sosyal karşılaştırmalardan nasıl etkilendiğini anlamada önemli bir perspektif sunar.

Sosyal karşılaştırma süreçlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri sosyal medya kullanımının yoğunluğu ile şekillenir. Steers vd., (2014) sosyal medyada idealize edilmiş yaşam tarzlarına maruz kalmanın bireylerin yaşam doyumunu düşürebileceğini göstermiştir. Özellikle, bireylerin sosyal medya platformlarında gördükleri aktiviteleri kendi yaşamları ile karşılaştırması, bireylerde anlamlılık kaybı hissi yaratabilir. Bununla birlikte, aşağı yönlü karşılaştırmalar bireylerin pozitif bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olabilir. Przybylski vd., (2013), FOMO'nun sosyal medya kullanıcılarında daha düşük yaşam doyumuna ve artan psikolojik strese yol açtığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, sosyal karşılaştırmalar bireylerin rekreasyonel sosyal sağlığı üzerinde çift yönlü bir etki yaratır. Yukarı yönlü karşılaştırmalar bireylerde motivasyon sağlarken aynı zamanda yetersizlik hissini artırabilir. Aşağı yönlü karşılaştırmalar ise kısa vadede olumlu bir etki yaratmasına rağmen, empati eksikliğine yol açabilir. Sosyal medya kullanımının düzenlenmesi ve bireylerin bu platformlardaki içeriklere eleştirel yaklaşması, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam doyumuna katkısını artırmada kilit bir rol oynayabilir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Araştırma Yöntemi

#### 3.1. Araştırmanın Kapsamı ve Metodolojisi

##### 3.1.1. Araştırma Problemi

Sosyal medya bağımlılığı ve rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal yaşam kalitesini nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle FOMO, yalnızlık ve yaşam doyumu gibi aracı değişkenler, bu etkileşimi daha da karmaşık hale getirmektedir. Przybylski, vd, (2013) tarafından yapılan bir çalışma, FOMO'nun sosyal medya kullanıcıları arasında yaygın olduğunu ve bu durumun bireylerin sosyal etkinliklere katılımını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Utz ve Muscanell (2015) sosyal medya kullanımının sosyal sermaye üzerindeki olumlu etkilerini araştırmış, ancak bu etkileşimlerin bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterdiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının yönetimi ve kontrolü, bireylerin rekreasyonel sosyal sağlığını iyileştirmek için kritik bir öneme sahiptir (Akçakese ve Demirel, 2024). Sosyal medya kullanımının rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkilerini anlamak, politika yapımcılar ve sağlık profesyonelleri için önemli stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıyabilir. Bu araştırmalar, sosyal medyanın bireylerin günlük sosyal etkileşimleri ve genel iyi oluşları üzerinde nasıl çift yönlü etkiler yaratabileceğini göstermektedir ve sosyal medya kullanımının sağlıklı sınırlarını belirlemek gelecekteki çalışmalar için önemli bir adım olacaktır.

##### 3.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, mevcut literatürü derinlemesine inceleyerek, sosyal medya bağımlılığının rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkilerini FOMO (Fear of Missing Out), yalnızlık algısı ve yaşam doyumu perspektiflerinden test etmektir. Sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik ve sosyal sağlıkları üzerindeki olası etkilerini anlamak adına gerçekleştirilen bu çalışma, bağımlılığın çeşitli boyutlarını değerlendirerek kapsamlı bulgular elde etmeyi hedeflemektedir. Elde edilen bulguların, sosyal medya bağımlılığına yönelik etkili müdahale stratejileri ve politikaların geliştirilmesinde kritik bir rol oynaması beklenmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma sosyal medya bağımlılığının bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl ele alınabileceğini ve bu sorunun üstesinden gelinmesine yönelik stratejilerin nasıl geliştirilebileceğini anlamak için sağlam bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır. Geliştirilecek stratejiler, bireylerin sosyal sağlığını ve genel yaşam kalitesini iyileştirmeyi hedeflemektedir.

Bu bağlamda, araştırmanın bulguları hem bireysel düzeyde farkındalık yaratmayı hem de toplumsal politikaların şekillendirilmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

### 3.1.3. Araştırmanın Önemi

Sosyal medya platformlarının hızlı bir şekilde yaygınlaşması ve kullanıcı sayısındaki sürekli artış, bu alanda gerçekleştirilecek araştırmaların önemini artırmaktadır. Araştırmanın önemi şu başlıklar altında detaylandırılabilir:

#### *Bilimsel Katkılar*

- *Yeni Bakış Açısı ve Literatüre Katkı:* Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkiyi FOMO (Fear of Missing Out), yalnızlık algısı ve yaşam doyumu gibi aracı değişkenler üzerinden inceleyerek literatürdeki boşlukları doldurmayı hedeflemektedir. Mevcut araştırmalar genellikle sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki doğrudan ilişkilere odaklanırken, bu araştırma daha geniş ve karmaşık ilişkileri analiz ederek akademik literatüre yeni perspektifler kazandırma potansiyeline sahiptir.
- *Teorik Gelişmeler:* Araştırma, Self-Determination Theory (Öz-Belirleme Teorisi), Social Capital Theory (Sosyal Sermaye Teorisi), Social Cognitive Theory (Sosyal Bilişsel Teori) ve Social Comparison Theory (Sosyal Karşılaştırma Teorisi) gibi temel teorileri kullanarak sosyal medya bağımlılığının psikososyal etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Bu teorilerin entegrasyonu, sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik ve sosyal sağlıkları üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza olanak tanıyacak ve teorik çerçevenin güçlenmesine katkıda bulunacaktır.

#### *Toplumsal Katkılar*

- *Politika ve Müdahale Stratejileri:* Elde edilecek bulgular, sosyal medya bağımlılığının yönetimi ve kontrolü için etkili müdahale stratejileri ve politikaların geliştirilmesine temel oluşturacaktır. Özellikle genç bireyler arasında yaygın olan bu bağımlılık, toplumsal sağlık ve refah açısından kritik bir sorun teşkil etmektedir. Araştırmanın sonuçları, eğitimciler, sağlık profesyonelleri ve politika yapıcılar için önemli çıkarımlar sunarak, sosyal medya kullanımının sağlıklı sınırlarının belirlenmesine yardımcı olacaktır.
- *Bireysel Farkındalık ve Eğitim:* Araştırma, bireylerin sosyal medya bağımlılığının psikolojik ve sosyal sağlıkları üzerindeki olumsuz etkileri konusunda farkındalıklarını

artırmayı hedeflemektedir. Bu farkındalık, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine ve dijital sağlığı koruma konusunda bilinçli kararlar almalarına katkıda bulunacaktır.

- *Toplumsal Sağlık ve Refahın İyileştirilmesi:* Sosyal medya bağımlılığının yalnızlık algısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin anlaşılması, bireylerin sosyal sağlığını ve genel yaşam kalitesini iyileştirmek için stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Rekreatif sosyal sağlık üzerindeki olumlu etkilerin teşvik edilmesi, toplumsal dayanışma ve kapsayıcılığın artırılmasına katkıda bulunabilir.

### *Toplumsal Sorunların Çözümüne Katkı*

Sosyal medya bağımlılığı, modern toplumlarda bireylerin yaşam kalitesini düşüren ve sosyal ilişkilerini zayıflatan önemli bir sorundur. Bu araştırma, bu sorunun bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl ele alınabileceğine dair kapsamlı bir anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığının rekreatif sosyal sağlık üzerindeki etkilerini anlamak, bu sorunun üstesinden gelmek için çok yönlü ve etkili stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu stratejiler, bireylerin sosyal sağlığını koruma ve yaşam doyumlarını artırma açısından önemli rol oynama potansiyeline sahiptir.

Sonuç olarak, bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının bireylerin sosyal sağlık algısı ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkilerin anlaşılmasına yardımcı olarak hem bilimsel literatüre hem de toplumsal uygulamalara değerli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, sosyal medya kullanımının sağlıklı bir şekilde yönetilmesi ve bireylerin dijital dünyada dengeli bir yaşam sürdürmeleri için gerekli politikaların ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine temel teşkil edebilecek potansiyeldedir.

### **3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma, sosyal medya kullanımının rekreatif sosyal sağlık üzerindeki etkilerini genel bir perspektifle ele almış ve bu kapsamda Eylül-Kasım 2024 tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Çalışma, sosyal medya kullanıcılarının genel davranışlarını incelemekle sınırlı kalmış ve platform türleri arasında ayırım yapılmamıştır. Bu durum, farklı sosyal medya platformlarının (örneğin görsel odaklı veya profesyonel ağlar) kullanıcı davranışları üzerindeki etkilerinin ayrıntılı olarak analiz edilmesini engellemiştir. Ayrıca, araştırma yüz yüze anket yöntemiyle belirli lokasyonlarda gerçekleştirilmiş ve sadece fiziksel olarak bu alanlarda bulunan bireylerle sınırlı kalmıştır. Çevrim içi sosyal medya kullanıcılarının tamamını kapsayamamış olması ve özellikle bu tarih aralığında sosyal medyada aktif olan bireylerin

davranışlarını temsil etmesi, çalışmanın bulgularının genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Verilerin belirli bir zaman diliminde toplanması, mevsimsel ya da dönemsel etkilerin araştırmaya dahil edilmemesine neden olmuş ve bu da sosyal medya bağımlılığının yıl içindeki değişimlerini incelemeyi olanaksız kılmıştır.

Araştırma, aynı zamanda katılımcıların belirli bir yaş grubundan seçilmesiyle sınırlı kalmıştır. Bu durum, farklı yaş gruplarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve rekreasyonel sosyal sağlık algısı üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesini kısıtlamıştır. Belirli yaş gruplarının sosyal medya kullanımındaki farklılıklar göz önüne alındığında, diğer yaş gruplarını dışlamanın sonuçlar üzerindeki etkisi önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Ek olarak, sosyal medya genel bir kavram olarak ele alınmış olup, kullanıcıların platform tercihleri ya da içerik türleri gibi değişkenlerin analiz edilmemiş olması, bireysel platformların etkilerinin araştırılmasına engel oluşturmuştur. Bu sınırlılıklar, çalışmanın farklı demografik gruplar ve sosyal medya türleri için genellenebilirliğini önemli ölçüde sınırlandırmaktadır.

## **3.2. Araştırmanın Metodolojisi**

### **3.2.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu tez araştırmasının amacı; sosyal medya bağımlılığının, rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkilerini, FOMO, yalnızlık algısı ve yaşam doyumu üzerinden test etmektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel (ilişkisel) desen yöntemi kullanılmıştır. Korelasyonel (ilişkisel) desen, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırma türüdür. Bu desende, değişkenler arasındaki ilişki yönü ve derecesi incelenir, ancak nedensellik belirlenmez (Creswell ve Creswell, 2018).

### **3.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırmanın evreni, Türkiye’de ikamet eden ve Z kuşağı olarak tanımlanan sosyal medya kullanıcılarından oluşmaktadır. Sosyal medya kullanım oranlarının en yüksek olduğu demografik grubun Z kuşağına mensup bireyler olması, bu evrenin seçilmesindeki temel unsurdur. Z Kuşağı, genel olarak 1997 ile 2012 yılları arasında doğan bireyler olarak tanımlanmakla birlikte (Twenge, 2017), bazı kaynaklar bu aralığı 2000 ve sonrasında da kapsayacak şekilde genişletmektedir (Dimock, 2019). Dijital teknolojilerle büyüyen bu kuşak, sosyal medya ve mobil cihazlarla iç içe bir yaşam sürmektedir. Bu nedenle, 2000 yılı ve sonrasında doğmuş, 18 yaşını doldurmuş (2000-2006 doğumlu) ve Türkiye’de ikamet eden bireyler araştırmanın evrenini oluşturmuştur.

### 3.2.2.1. Örneklem Büyüklüğü ve Güç Analizi

Araştırmada kullanılacak örneklem büyüklüğü, G\*Power yazılımı kullanılarak gerçekleştirilen güç analizine dayanılarak belirlenmiştir. Güç analizi, araştırmanın istatistiksel anlamlılık elde etme kapasitesini artırmak için gereklidir (Faul vd., 2009). Yapılan analiz sonucunda, %95 güven düzeyi ve etkinin orta düzeyde olduğu varsayılarak, minimum 385 katılımcının örneklem olarak seçilmesi gerektiği tespit edilmiştir. Ancak, daha geniş ve temsil edilebilir bir örneklem elde etmek amacıyla toplamda 1340 katılımcı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu sayı, istatistiksel analizlerin daha güvenilir sonuçlar üretmesine olanak tanımaktadır.

#### 3.2.2.1. Örneklem Yöntemi ve Uygulama Süreci

Örneklem yöntemi olarak, olasılığa dayalı olmayan amaçlı örneklem yöntemlerinden tipik durum örneklem yöntemi tercih edilmiştir (Thompson, 2012). Tipik durum örneklem, araştırma popülasyonunun normal veya ortalama davranışlarını temsil eden durumların seçilmesi prensibine dayanır (Miles ve Huberman, 1994). Bu yöntem, özellikle geniş bir evrenin temel özelliklerini anlamak ve bu evrenin genel eğilimlerini ortaya koymak için etkili bir araçtır. Seçilen örneklemin tipikliği hem bireysel hem de toplumsal düzeydeki eğilimlerin tespit edilmesine katkı sağlamaktadır. Böylece, araştırma bulguları yalnızca seçilen örnekleme sınırlı kalmayıp daha geniş bir evrene genellenebilme kapasitesine ulaşmıştır (Patton, 2015).

Örneklem, Türkiye'nin 7 farklı bölgesini (Marmara, Ege, Akdeniz, İç Anadolu, Karadeniz, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu) temsil edecek şekilde oluşturulmuştur. Evrene dair genelleme yapabilmek amacıyla her bölgenin en büyük şehriden veriler elde edilmiştir. Bu şehirler Marmara bölgesinden İstanbul, Ege bölgesinden İzmir, Akdeniz bölgesinden Antalya, İç Anadolu bölgesinden Ankara, Karadeniz bölgesinden Samsun, Doğu Anadolu bölgesinden Erzurum, Güneydoğu Anadolu bölgesinden Gaziantep olarak belirlenmiştir. Her bir şehirden yaklaşık 191 katılımcı olmak üzere toplamda 1340 katılımcı elde edilmiştir.

Verilerin toplanması sürecinde, yüz yüze görüşme yöntemine başvurulmuş olup, belirlenen şehirlerde doğrudan anket formlarının dağıtılması sağlanmıştır. Bu yöntem, katılımcıların daha detaylı ve güvenilir bilgiler sunmalarına olanak tanımıştır (Creswell ve Creswell, 2018). Anketlerin dağıtılması sırasında yerel eğitim kurumları, öğrenci toplulukları ve kamu çalışanları aracılığıyla katılımcıların kolayca ulaşabileceği noktalarda çalışmalar

yürütülmüştür. Anketin tamamlanma oranının yüksek tutulması için katılımcılara çeşitli teşvikler sunulmuş ve veri toplama süreci boyunca geri dönüşler yakından takip edilmiştir.

### 3.2.2.2. Demografik Dağılım ve Temel Özellikler

Araştırma kapsamında, demografik sorulara yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur. Bu kapsamda, katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %45,7'sinin kadın, %54,3'ünün ise erkek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, araştırma örnekleminde erkeklerin hafif bir çoğunluk oluşturduğunu göstermektedir.

**Tablo 1.** Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	613	45,7
	Erkek	727	54,3
	<b>Toplam</b>	<b>1340</b>	<b>100</b>
Sosyal Medyada Geçirilen Süre (Günlük)	60 dakikadan az	153	11,4
	60-119 dk,	351	26,2
	120-179 dk,	373	27,8
	180-239 dk,	351	26,2
	240 dk ve üzeri	112	8,4
Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Şekli	Aktif	735	54,9
	Pasif	605	45,1

Katılımcıların sosyal medyada günlük geçirdikleri süre, beş farklı grup halinde analiz edilmiştir. En yüksek oran, günlük 120-179 dakika sosyal medyada vakit geçiren gruba aittir (%27,8). Bunu, %26,2 oranıyla 60-119 dakika ve 180-239 dakika arasında sosyal medya kullanan gruplar takip etmektedir. Bununla birlikte, 60 dakikadan az süre geçirenlerin oranı %11,4 iken, 240 dakika ve üzeri süre harcayanlar %8,4 oranında hesaplanmıştır. Bu bulgular, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sosyal medyada günlük 1-4 saat arasında vakit geçirdiğini göstermektedir (Tablo 1).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım biçimleri incelendiğinde ise katılımcıların %54,9'unun aktif, %45,1'inin ise pasif katılım sağladığı görülmektedir. Bu sonuçlar, bireylerin çoğunlukla fiziksel ya da doğrudan katılım gerektiren aktiviteleri tercih ettiğini ortaya koyarken, pasif katılımın da önemli bir yüzdeye sahip olması dikkat çekicidir. Bu durum, bireylerin rekreasyonel tercihlerini etkileyen farklı ilgi alanlarının bulunduğu göstermektedir.

### **3.2.2.3. Evren ve Örneklem Yönelik Genel Değerlendirme**

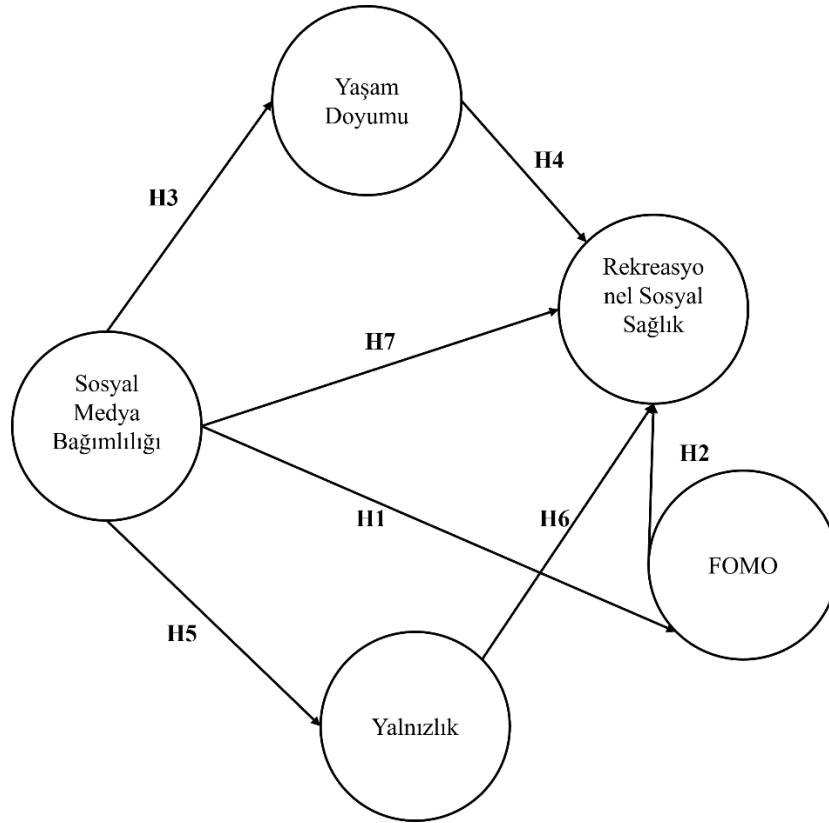
Araştırmanın evreni ve örnekleme, Türkiye'deki Z Kuşağı sosyal medya kullanıcılarının geniş ve temsil edilebilir bir kesimini yansıtmaktadır. Tipik durum örnekleme yöntemi ile seçilen 1340 katılımcı, bölgesel farklılıkları göz önünde bulundurarak, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının genel bir profilini ortaya koymaktadır (Krejcie ve Morgan, 1970). Güç analizi ile belirlenen (Faul vd., 2009) yeterli örneklem büyüklüğü, araştırmanın istatistiksel geçerliliğini desteklemekte ve elde edilen bulguların güvenilirliğini artırmaktadır. Bu kapsamlı örneklem yapısı sayesinde, araştırma sonuçlarının Türkiye genelindeki Z Kuşağı sosyal medya kullanıcılarına genellenebilirliği sağlanmış, böylece araştırmanın hedeflediği amaçlar doğrultusunda anlamlı ve değerli veriler elde edilmiştir.

### **3.2.3. Araştırma Modeli ve Hipotezleri**

Bu bölümde, sosyal medya bağımlılığı, FOMO, yalnızlık algısı, yaşam doyumu ve rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkileri test etmeye yönelik araştırma hipotezleri ve teorik model sunulmaktadır. Hipotezler, çalışmanın teorik çerçevesi doğrultusunda formüle edilmiş ve literatürdeki güncel çalışmalarla desteklenmiştir. Araştırma modeli, bağımlı, bağımsız ve aracılık eden değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri görselleştirmeyi ve bu ilişkilerin ampirik olarak test edilmesini amaçlamaktadır. Bu bağlamda, model, sosyal medya kullanımının bireysel ve toplumsal sonuçlarını çok boyutlu bir yaklaşımla incelemektedir.

Araştırma modeli, sosyal medya bağımlılığı ile FOMO, yalnızlık algısı, yaşam doyumu ve rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkileri incelemek üzere tasarlanmıştır. Model, bağımsız değişken olarak sosyal medya bağımlılığını ele alırken, FOMO, yalnızlık algısı ve yaşam doyumu gibi ara değişkenlerin etkilerini kapsamaktadır. Rekreasyonel sosyal sağlık ise bağımlı değişken olarak yer almakta ve bu çerçevede dolaylı etkiler de analiz edilmektedir. Model, değişkenler arasındaki doğrudan ve aracılık ilişkilerini sistematik bir şekilde açıklamayı amaçlamaktadır. Araştırma modeli, bir diyagram olarak Şekil 1'de görselleştirilmiştir.

**Şekil 1.** Araştırma Modeli



Araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler, literatürdeki teorik ve ampirik çalışmalar ışığında oluşturulmuş hipotezler çerçevesinde test edilmektedir. Bu hipotezler, sosyal medya bağımlılığının bireysel ve toplumsal düzeydeki etkilerini anlamaya yönelik olarak tasarlanmış ve modelin bütüncül yapısını destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır. Aşağıda, her bir hipotez, ilgili literatürden elde edilen bulgular ve teorik çerçeve doğrultusunda detaylı bir şekilde tartışılmakta ve gerekçelendirilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi içeriklere sürekli erişme ve güncel kalma gereksinimlerini artırarak FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre bireylerin özerklik, yeterlik ve bağlanma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları için sosyal medya platformlarında sürekli bir varlık göstermeleri gerektiği algısı oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu süreçte sosyal medya, bireylere sürekli bir bilgi akışı sağlayarak, çevrim içi ortamda kalma zorunluluğunu güçlendirmekte ve kaçırma korkusunu tetiklemektedir (Przybylski vd., 2013). Sosyal Karşılaştırma Teorisi bağlamında, sosyal medya kullanıcıları diğer bireylerin yaşamlarını sürekli olarak kıyaslama davranışı içerisine girdiklerinde, kendi deneyimlerini yetersiz görme eğiliminde bulunmakta ve bu durum FOMO'nun artışına neden olmaktadır (Festinger, 1954). Ayrıca, Lin vd. (2024), sosyal medya bağımlılığının bireylerin FOMO'yu

yoğun bir şekilde deneyimlemelerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin kullanıcıların çevrim içi davranışlarında daha derin bağımlılık yarattığını göstermektedir. Benzer şekilde, Wen vd. (2023), sosyal medya bağımlılığının bireylerin kaçırma korkusunu artırarak, bu korkunun onların psikolojik sağlık ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dikkat çekmiştir. Huang (2017) ve Hunt (2018) gibi araştırmalar ise, sosyal medya platformlarının bireylerin sosyal kıyaslama davranışlarını artırarak, FOMO'nun yaygınlaşmasında kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Bu ilişkinin dinamik bir doğaya sahip olduğu ve FOMO'nun da sosyal medya bağımlılığını besleyen bir etken olarak işlev görebileceği literatürde tartışılmaktadır (Przybylski vd., 2013). Bu karşılıklı etkileşim, bireylerin çevrim içi varlıklarını sürdürme gereksinimlerini daha da derinleştirerek sosyal medya bağımlılığı ve FOMO arasındaki pozitif ilişkiyi güçlendirmektedir. Ayrıca, bu ilişkinin bireylerin yaş grupları, sosyo-ekonomik durumları ve kültürel bağlarına göre farklılık gösterebileceği belirtilmektedir (Lin vd., 2024; Wen vd., 2023). Özellikle genç bireylerde sosyal medya bağımlılığının ve FOMO düzeylerinin daha yoğun deneyimlendiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının, hem teorik olarak Öz-Belirleme Teorisi ve Sosyal Karşılaştırma Teorisi bağlamında hem de literatürdeki ampirik çalışmalarla desteklenerek FOMO üzerinde pozitif bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğu görülmektedir. Bu kapsamda tarafımızca oluşturulan hipotez şu şekildedir:

**HI:** Sosyal medya bağımlılığı, FOMO'yu pozitif yönde etkilemektedir.

FOMO, bireylerin sosyal medyada diğer kullanıcıların deneyimlerini kaçırmama çabası nedeniyle çevrim içi ortama daha fazla zaman ayırmasına yol açarak, fiziksel ve sosyal etkinliklere katılım motivasyonunu azaltmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını çevrim içi ortamda karşılamaya çalışmasının, yüz yüze sosyal bağlarını zayıflatarak sosyal sağlık algısını olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Bu süreç, bireylerin sosyal etkileşimlere katılımını sınırlamakta ve sosyal sağlık algılarında düşüslere neden olmaktadır. Przybylski vd. (2013), FOMO'nun bireylerde sosyal etkileşimlerden kaçınmaya ve fiziksel etkinliklere daha az katılmaya yol açtığını, bunun da sosyal sağlık algılarını zayıflattığını ortaya koymuştur.

Sosyal Karşılaştırma Teorisi'ne göre, bireylerin sosyal medyada karşılaştıkları idealize edilmiş yaşamlar, onların kendi etkinlik katılımlarını yetersiz görmesine neden olmaktadır (Festinger, 1954). Lin vd. (2024), bireylerin sosyal medya platformlarında daha fazla kıyaslama yaptıkça, rekreasyonel aktivitelere katılım motivasyonlarının azaldığını göstermiştir. Hunt (2018) ise, FOMO'nun bireylerde sosyal kıyaslama davranışlarını artırarak fiziksel ve sosyal

bağlamdaki etkinliklerden uzaklaşmaya neden olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, Sosyal Sermaye Teorisi bağlamında FOMO, bireylerin çevrim içi sosyal bağlarına öncelik vermesine neden olarak yüz yüze bağlantılar kurma kapasitelerini sınırlamaktadır (Putnam, 2000). Wen vd. (2023), FOMO düzeyi yüksek bireylerin yüz yüze sosyal bağlardan uzaklaşarak sosyal sağlık algılarında düşüş yaşadığını belirtmiştir. Bu durum, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal etkinliklerden uzaklaşmasına yol açmaktadır. Sonuç olarak, FOMO'nun bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlardaki etkinliklere katılımını sınırladığı, bu durumun ise rekreasyonel sosyal sağlık algısını negatif yönde etkilediği hem teorik hem de ampirik çalışmalarla desteklenmektedir.

**H2:** Bireylerin sahip olduğu FOMO düzeyi, Rekreasyonel Sosyal Sağlık algısını negatif yönde etkilemektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi dünyaya aşırı odaklanmalarına neden olarak, fiziksel ve sosyal bağlamdaki doyum hissini azaltmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi bağlamında, bireylerin özerklik, yeterlik ve bağlanma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını yüzeysel çevrim içi etkileşimler yoluyla karşılamaya çalışması, uzun vadede bu ihtiyaçların tatminsiz kalmasına ve yaşam doyumunda düşüşe yol açmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Przybylski vd. (2013), sosyal medya bağımlılığının bireylerde psikolojik ihtiyaçların gerçekçi olmayan bir şekilde karşılanmasıyla yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Ayrıca Lin vd. (2024), sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin çevrim içi ortama bağımlı hale gelmesiyle, gerçek hayattaki anlamlı etkileşimlerden yoksun kaldığını ve bu durumun yaşam doyumlarını azalttığını belirtmiştir. Sosyal Karşılaştırma Teorisi'ne göre, sosyal medya platformlarında idealize edilmiş yaşamların sürekli görünürlüğü, bireylerin kendi yaşamlarını olumsuz değerlendirmelerine ve memnuniyet seviyelerinin düşmesine neden olmaktadır (Festinger, 1954). Sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek bireyler, bu karşılaştırmalar sonucunda kendi başarılarını ve yaşam koşullarını yetersiz görerek yaşam doyumlarını azaltmaktadır. Hunt (2018), sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin yaşam doyumları arasındaki ters ilişkiyi ortaya koyarak, sosyal medya bağımlılığının bireylerde sürekli kıyaslama döngüsü yarattığını ve bunun olumsuz psikolojik sonuçlar doğurduğunu göstermiştir.

Sosyal Bilişsel Teori bağlamında, sosyal medya bağımlılığı bireylerin çevrim içi ortamlarda geçirdikleri süreyi artırarak gerçek hayattaki sosyal bağlantıları zayıflatmakta ve yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Bandura, 1986). Levenson vd. (2016), sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlıklarını zayıflattığını ve yaşam

doyumlarını azalttığını belirtmiştir. Benzer şekilde Wen vd. (2023), sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesine zarar verdiğini ve psikolojik tatminsizlik hissini artırdığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını gerçekçi olmayan yollarla karşılamaya çalışması, sürekli sosyal kıyaslamalara neden olması ve gerçek dünyadaki sosyal bağlantıları zayıflatması, yaşam doyumunda azalma yaratmaktadır. Bu ilişki hem teorik hem de ampirik bulgularla desteklenmektedir.

**H3:** Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumunu negatif yönde etkilemektedir.

Yaşam doyumunu, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal sağlıkları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olarak, onların sosyal bağlarını güçlendirme ve sosyal etkinliklere katılım motivasyonunu artırma potansiyeline sahiptir. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre, yaşam doyumunu düzeyi yüksek bireyler, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi sonucunda sosyal ilişkilerde daha aktif hale gelmekte ve bu durum, sosyal sağlık algılarında artışa yol açmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Lin vd. (2024), yaşam doyumunu yüksek bireylerin daha fazla sosyal ve fiziksel aktiviteye yöneldiğini ve bu durumun sosyal sağlık algısını olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Ek olarak Sosyal Sermaye Teorisi ise, bireylerin sosyal bağlarının niteliği ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiyi vurgulamaktadır (Putnam, 2000). Yaşam doyumunu yüksek bireyler, sosyal bağlarını güçlendirmek ve topluluk temelli etkinliklere daha fazla katılmak eğiliminde olup, bu katılımlar sosyal sermaye birikimlerini artırmaktadır. Hunt (2018), yaşam doyumunun bireylerin sosyal etkinliklere katılımını teşvik ederek rekreasyonel sosyal sağlık algısında pozitif bir etki yarattığını belirtmiştir. Ayrıca Wen vd. (2023), yaşam doyumunu ile bireylerin sosyal sağlık algıları arasındaki güçlü ilişkiyi ampirik bulgularla ortaya koymuştur.

Sosyal Bilişsel Teori bağlamında, bireylerin yaşam doyumlarının artışıyla, gözlemler ve sosyal öğrenme yoluyla grup aktivitelerine katılımın teşvik edildiği görülmektedir (Bandura, 1986). Levenson vd. (2016), yaşam doyumunu yüksek bireylerin fiziksel ve sosyal bağlamdaki rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğunu ve bunun sosyal sağlık algılarını güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Al-Kandari ve Al-Sejari (2021), bireylerin yaşam doyumunu düzeyinin sosyal ve fiziksel bağlamdaki etkinliklere olan ilgilerini artırdığını ve bu ilginin sosyal sağlık algısında iyileşme yarattığını belirtmiştir. Sonuç olarak, yaşam doyumunu yüksek bireylerin sosyal etkinliklere daha aktif şekilde katıldığı ve bu durumun rekreasyonel sosyal sağlık algısında pozitif etkiler yarattığı hem teorik hem de ampirik bulgularla desteklenmektedir.

**H4:** Yaşam doyumunu, rekreasyonel sosyal sağlık algısını pozitif yönde etkilemektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi sosyal etkileşimlere aşırı odaklanmasına neden olarak, yüz yüze ilişkilerin niteliğini zayıflatmakta ve yalnızlık algısının artmasına yol açmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre bireylerin sosyal medya platformlarında geçirdiği uzun süreler, gerçek dünyadaki sosyal ihtiyaçların yüzeysel etkileşimlerle karşılanmaya çalışılması sonucunda, bağlanma hissini azalmasına ve yalnızlık algısının güçlenmesine neden olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Przybylski vd. (2013), sosyal medya bağımlılığının bireylerde yalnızlık hissini artırdığına ve bunun çevrim içi ortama daha fazla yönelimle sonuçlandığına dikkat çekmiştir. Bu durum, bireyin yalnızlık algısını körükleyen bir kısır döngü yaratmaktadır. Sosyal Sermaye Teorisi, bireylerin güçlü ve zayıf bağlar oluşturduğu sosyal ağların niteliğine vurgu yapmaktadır (Putnam, 2000). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yüz yüze etkileşimler kurma becerilerini azaltarak, güçlü bağların yerini yüzeysel ve zayıf bağların almasına neden olmaktadır. Lin vd. (2024), sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin sosyal sermaye birikiminde azalma yaşadığını ve bu durumun yalnızlık algısını güçlendirdiğini göstermiştir. Ayrıca Wen vd. (2023), yalnızlık algısının sosyal medya bağımlılığı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin bireylerin fiziksel ve sosyal etkinliklerden uzaklaşmalarını hızlandığını belirtmiştir.

Sosyal Karşılaştırma Teorisi'ne göre, bireylerin sosyal medya platformlarında karşılaştıkları idealize edilmiş yaşamlar, kendilerini sosyal açıdan yetersiz hissetmelerine yol açmakta ve bu durum yalnızlık algısını artırmaktadır (Festinger, 1954). Levenson vd. (2016), sosyal medya bağımlılığının bireylerin yalnızlık hissini artırmasının nedenlerinden birinin, sosyal kıyaslama davranışlarının yoğunlaşması olduğunu düşünülmektedir. Al-Kandari ve Al-Sejari (2021), sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık algısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin bireylerin çevrim içi ortamda daha fazla zaman geçirmesiyle güçlendiğini vurgulamıştır. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı bireylerin yüz yüze sosyal bağlarını zayıflatarak, yalnızlık algısında artışa neden olmaktadır.

**H5:** Sosyal medya bağımlılığı, bireyin yalnızlık algısını pozitif yönde etkilemektedir.

Yalnızlık algısı, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme ve anlamlı sosyal etkileşimler arama motivasyonunu artırabilir. Öz-Belirleme Teorisi bağlamında, bireyler yalnızlık hissiyle başa çıkabilmek için bağlanma ihtiyaçlarını tatmin edecek sosyal ve rekreasyonel etkinliklere yönelme eğilimi gösterebilirler (Ryan ve Deci, 2000). Bu tür etkinlikler, bireylerin sosyal sağlık algılarında olumlu değişikliklere yol açabilir. Lin vd. (2024), yalnızlık algısının bireylerde sosyal bağları geliştirme isteğini artırarak, rekreasyonel aktiviteler yoluyla daha yüksek sosyal sağlık algısına katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Sosyal Sermaye Teorisi'ne göre,

bireylerin sosyal bağlantılarını geliştirmek için çaba harcaması, sosyal sermaye birikiminde artışa yol açar (Putnam, 2000). Yalnızlık algısı yüksek bireyler, bu algıyı hafifletmek amacıyla rekreasyonel sosyal etkinliklere daha fazla katılım gösterebilirler. Wen vd. (2023), yalnızlık hissini bireyleri sosyal bağlarını yeniden inşa etmek için daha aktif hale getirdiğini ve bu durumun rekreasyonel sosyal sağlık algısını olumlu etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca Hunt (2018), yalnızlık algısının sosyal aktivitelere katılımı teşvik ederek bireylerin sosyal sermaye birikimlerine olumlu katkılar sunduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal Bilişsel Teori ise bireylerin yalnızlık algısıyla başa çıkmak için gözlemler ve sosyal öğrenme yoluyla rekreasyonel aktiviteleri bir çözüm yolu olarak benimseyebileceğini öne sürer (Bandura, 1986). Al-Kandari ve Al-Sejari (2021), yalnızlık algısı yüksek bireylerin sosyal etkileşimlere dayalı rekreasyonel etkinliklere daha fazla yönelme eğiliminde olduğunu ve bu durumun sosyal sağlık algısına olumlu yansıdığını belirtmiştir. Benzer şekilde Levenson vd. (2016), bireylerin yalnızlık hissini hafifletmek için grup etkinliklerine yönelerek sosyal bağlarını güçlendirdiğini vurgulamıştır. Sonuç olarak, yalnızlık algısının bireyleri rekreasyonel sosyal etkinliklere yönlendirme potansiyeline sahip olduğu, bu durumun sosyal sağlık algısında pozitif bir etki yarattığı hem teorik hem de ampirik bulgularla desteklenmektedir.

**H6:** Yalnızlık algısı, Rekreasyonel Sosyal Sağlık algısını pozitif yönde etkilemektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi etkinliklere daha fazla zaman ayırmasına yol açarak, yüz yüze sosyal bağları zayıflatmakta ve fiziksel etkinliklere katılımı sınırlandırmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlik ve bağlanma) yüzeysel çevrim içi etkileşimler yoluyla tatmin etmeye çalışması, daha derin ve anlamlı sosyal bağlardan uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu durum, bireylerin fiziksel ve sosyal bağlamdaki etkinliklere katılımını azaltarak rekreasyonel sosyal sağlık algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Montag vd. (2021), sosyal medya bağımlılığının bireylerin fiziksel etkinliklere katılım sürelerini azalttığını ve bunun uzun vadede bireylerin sosyal sağlık algısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını belirtmiştir. Sosyal Sermaye Teorisi, bireylerin sosyal bağlar kurma ve bu bağları sürdürme kapasitelerini vurgulamaktadır (Putnam, 2000). Sosyal medya bağımlılığı ise bireylerin çevrim içi ortama daha fazla odaklanarak yüz yüze sosyal bağlarını ihmal etmesine neden olmaktadır. Wen vd. (2023), sosyal medya bağımlılığının bireylerin sosyal bağlarının niteliğini zayıflatarak, rekreasyonel etkinliklere olan ilgilerini ve sosyal sağlık algılarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı bireylerin topluluk temelli etkinliklere

katılımını engelleyerek, onların sosyal sermaye birikimini azaltmakta ve bu durum, rekreasyonel sosyal sağlık algısında düşüŖlere yol açmaktadır.

Sosyal BiliŖsel Teori bağlamında, sosyal medya bağımlılığının bireylerin çevrim içi ortamda daha fazla vakit geçirerek fiziksel ve sosyal aktivitelerden uzaklaŖmasına neden olduğu gözlemlenmiŖtir (Bandura, 1986). Al-Kandari ve Al-Sejari (2021), sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktivitelerden uzak durma eğiliminde olduklarını ve bu durumun sosyal sağlık algılarını doğrudan olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Benzer Ŗekilde, Levenson vd. (2016), sosyal medya bağımlılığının bireylerin rekreasyonel aktiviteleri ikinci plana atmalarına neden olduğunu ve bunun fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini göstermiŖtir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik etkinliklere katılımını sınırlandırarak rekreasyonel sosyal sağlık algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu iliŖki hem teorik çerçevede hem de literatürdeki ampirik bulgularla desteklenmektedir.

**H7:** Sosyal medya bağımlılığı, Rekreasyonel Sosyal Sağlık algısını olumsuz yönde etkilemektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi etkinliklere aŖırı odaklanmasına yol açarak, yüz yüze sosyal etkileŖimleri ve fiziksel aktiviteleri azaltmakta, bu da rekreasyonel sosyal sağlık algısını olumsuz etkilemektedir. Bu süreçte, FOMO, sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık algısı arasındaki iliŖkide aracı bir rol oynamaktadır. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yeterlik ve bağlanma, sosyal medya üzerinden yüzeysel etkileŖimlerle tam olarak karŖılanamamakta ve bu durum bireylerde FOMO'yu artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Zıvıdır ve Karakul'un (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı alıŖma, sosyal medya bağımlılığı ile FOMO arasında pozitif bir iliŖki olduğunu ortaya koymuŖtur.

Sosyal KarŖılaŖtırma Teorisi bağlamında, bireylerin sosyal medyada diğer kullanıcıların idealize edilmiŖ yaŖamlarına sürekli olarak maruz kalmaları, FOMO hissini güçlendirmekte ve bireylerin fiziksel ve sosyal etkinliklere yönelik algılarını olumsuz etkileyerek rekreasyonel sosyal sağlık algısında düşüŖe neden olmaktadır (Festinger, 1954). SarıtaŖ vd., (2024) lise öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ile FOMO arasındaki iliŖkiyi araŖtırmıŖ ve bu etkileŖimde can sıkıntısının da aracı bir rol oynadığını tespit etmiŖtir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık algısı arasındaki iliŖkide FOMO'nun bireylerin çevrim içi etkinliklere odaklanmasını artırarak fiziksel ve sosyal bağlardan uzaklaŖmalarına neden olduğu ve bu sürece aracılık ettiği teorik ve ampirik bulgularla desteklenmektedir.

**H8:** Sosyal medya bağımlılığı ile Rekreatif Sosyal Sağlık arasındaki negatif etkileşimde, FOMO'nun aracı bir etkisi vardır.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi ortamlara aşırı odaklanmasına neden olarak fiziksel ve sosyal bağlamdaki etkinliklerden uzaklaşmalarına yol açabilir. Bu durum, bireylerin yaşam doyumunda düşüşe neden olurken, rekreatif sosyal sağlık algıları üzerinde dolaylı bir etki yaratabilir. Öz-Belirleme Teorisi'ne göre, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının yüzeysel çevrim içi etkileşimlerle karşılanmaya çalışılması, yaşam doyumlarını zayıflatmakta ve bu tatminsizlik bireylerin sosyal sağlık algılarını dolaylı olarak olumsuz etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2000). Lin vd. (2024), sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin azaldığını ve bu durumun sosyal bağlar ve fiziksel aktivitelere olan ilgilerini sınırladığını vurgulamıştır.

Sosyal Karşılaştırma Teorisi bağlamında, sosyal medya bağımlılığı bireylerin sürekli olarak başkalarının idealize edilmiş yaşamlarını gözlemlemesine yol açmakta ve bu süreç, bireylerin yaşam doyumunu olumsuz etkileyerek sosyal sağlık algılarını zayıflatmaktadır (Festinger, 1954). Hunt (2018), sosyal medya bağımlılığının bireylerde yaşam doyumunda azalmaya neden olduğunu ve bunun bireylerin rekreatif sosyal sağlık algılarına katılım motivasyonları üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymuştur. Sosyal Sermaye Teorisi'ne göre, bireylerin sosyal bağlarının niteliği ve yaşam doyumunu arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Putnam, 2000). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yüz yüze sosyal bağlarını zayıflatarak yaşam doyumlarında düşüş yaratmakta, bu süreç ise dolaylı olarak rekreatif sosyal sağlık algılarını etkilemektedir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile rekreatif sosyal sağlık algısı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı bir değişken olarak işlev görebileceğini desteklemektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı ile rekreatif sosyal sağlık algısı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun dolaylı bir etki yarattığı teorik ve ampirik bulgularla desteklenmektedir.

**H9:** Sosyal medya bağımlılığı ile Rekreatif Sosyal Sağlık arasındaki negatif etkileşimde, yaşam doyumunun aracı bir etkisi vardır.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi etkinliklere aşırı derecede odaklanmasına neden olarak yüz yüze sosyal bağların zayıflamasına ve yalnızlık algısında artışa yol açmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi bağlamında değerlendirildiğinde, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlik ve bağlanma) yüzeysel çevrim içi etkileşimlerle

karşılıklı çalışması, yalnızlık algısının güçlenmesine neden olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Yalnızlık hissi artan bireyler, yüz yüze etkileşimlerden ve rekreasyonel sosyal aktivitelerden uzaklaşarak sosyal sağlık algılarında düşüş yaşayabilirler. Przybylski vd. (2013), sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık algısı arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuş ve yalnızlık hissini bireylerin sosyal sağlık algısını zayıflattığını vurgulamıştır. Sosyal Karşılaştırma Teorisi, bireylerin sosyal medya platformlarında karşılaştıkları idealize edilmiş yaşamlar nedeniyle kendilerini yetersiz hissetmesine ve yalnızlık algısının artmasına yol açmaktadır (Festinger, 1954). Bu durum, bireylerin sosyal sermaye birikimlerini olumsuz etkileyerek sosyal sağlık algılarını zayıflatabilir. Hunt (2018), yalnızlık algısı ile bireylerin fiziksel ve sosyal etkinliklere katılım motivasyonları arasındaki negatif ilişkiyi doğrulayan bulgular sunmuştur.

Sosyal Sermaye Teorisi, bireylerin sosyal bağlarının niteliği ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır (Putnam, 2000). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin çevrim içi bağlarına öncelik vererek yüz yüze sosyal bağlarını zayıflatmakta ve bu süreç yalnızlık algısının yükselmesine neden olmaktadır. Bu yalnızlık hissi, bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısı üzerindeki etkisini güçlendiren bir aracı değişken olarak işlev görebilir. Bu ilişki, yalnızlık algısının sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık algısı arasındaki bağlantıyı nasıl şekillendirdiğini teorik ve ampirik düzeyde desteklemektedir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık algısı arasındaki ilişkide yalnızlık algısının, bireylerin fiziksel ve sosyal bağlardan uzaklaşmalarına neden olarak önemli bir aracı değişken olduğu teorik ve literatür bulgularıyla desteklenmektedir.

**H10:** Sosyal medya bağımlılığı ile Rekreasyonel Sosyal Sağlık arasındaki negatif etkileşimde, yalnızlık algısının aracı bir etkisi vardır.

### **3.2.6. Veri Toplama Araçları**

Bu tez araştırmasında ele alınan sorunun çözümüne yönelik olarak 6 adet veri toplama aracı kullanılmıştır. İlk bölümünde katılımcıların demografik değişkenlerini (cinsiyet, sosyal medyada geçirilen süre, rekreasyonel faaliyetlere katılım şekli) belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise “Sosyal Medya Bağımlılığı”, “FOMO”, “Yalnızlık”, “Yaşam Memnuniyeti” ve “Rekreasyonel Sosyal Sağlık” ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.2.6.1. Yaşam Memnuniyeti (Doyumu) Ölçeği (YMÖ):**

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ), bireylerin genel yaşam memnuniyeti düzeylerini çeşitli yaşam alanları açısından değerlendirmek amacıyla Köse, Çobanoğlu ve Sarı (2022)

tarafından geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde çalışma grubunu 629 lise ve 904 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA sonuçları, ölçeğin Kişisel/Sosyal Yaşam Memnuniyeti ve Ekonomik Yaşam Memnuniyeti olmak üzere iki boyutlu bir yapı sergilediğini göstermiştir. DFA sonuçları ise bu iki faktörlü yapının hem lise hem de üniversite öğrencileri için kabul edilebilir model uyumu gösterdiğini doğrulamıştır (Köse vd., 2022).

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, katılımcıların 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlandığı 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Toplam puan 8 ile 40 arasında değişmekte olup yüksek puan yüksek yaşam memnuniyetini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .7 değerinin üzerinde bulunmuştur. Yapılan analizler, ekonomik yaşamdan duyulan memnuniyetin, genel yaşam memnuniyetini kişisel/sosyal yaşam memnuniyetine kıyasla yaklaşık dört kat daha fazla yordama gücüne sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve ilgili alanlarda kullanılabileceği değerlendirilmektedir (Köse vd., 2022).

### **3.2.6.2. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği**

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ), bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarını bağımlılık kriterleri çerçevesinde değerlendirmek amacıyla Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bağımlılığın temel bileşenleri olan zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks (tekrarlama) olmak üzere altı boyutu kapsamaktadır.

Ölçek, 1 (çok nadir) ile 5 (çok sık) arasında puanlanan 5'li Likert tipinde 6 maddeden oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapı sergilediği bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak raporlanmıştır. Demirci (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında bu katsayı .83, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. BSMBÖ, sosyal medya bağımlılığının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek ve bu alandaki müdahale çalışmalarının etkinliğini değerlendirmek için kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçektir (Andreassen vd., 2012; Demirci, 2019).

### **3.2.6.3. FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) Ölçeği**

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği, bireylerin sosyal medya bağlamında yaşadıkları "gelişmeleri kaçırma korkusu" düzeyini ölçmek amacıyla Zhang, Wang ve Zhang (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çelik ve Özkara (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, Türkiye'deki 18 yaş üstü sosyal medya kullanıcılarından oluşan iki ayrı örneklem ( $n_1=251$ ;  $n_2=353$ ) üzerinde çevrimiçi anket yöntemiyle veri toplanmıştır.

İlk örneklem verileriyle yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA), ölçeğin Kişisel FoMO ve Sosyal FoMO olmak üzere iki faktörlü yapısını ortaya koymuş ve toplam varyansın %61.45'ini açıkladığını göstermiştir. İkinci örnekleme yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ise bu iki faktörlü yapıyı doğrulamış ve model uyum indeksi değerlerinin yeterli seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan 7'li Likert tipinde toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Kişisel FoMO 5, Sosyal FoMO ise 4 maddelik alt boyutlardır. Orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayıları Kişisel FoMO için .86, Sosyal FoMO için .92 olarak bulunurken; Türkçe formda bu katsayılar sırasıyla .90 ve .89'dur. FoMO Ölçeği, sosyal medya bağlamında bu korkuyu değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araçtır (Çelik ve Özkara, 2022).

### **3.2.6.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (ULS-8)**

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), bireylerin yalnızlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve Türkçe'ye Yıldız ve Duy (2014) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasının örneklemini yaşları 14 ile 19 arasında değişen 293 lise öğrencisi oluşturmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri (AFA ve DFA) ile incelenmiş ve ölçeğin tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Maddelerin faktör yükleri .31 ile .71 arasında değişmektedir.

Ölçek, 1 (hiç) ile 4 (her zaman) arasında puanlanan 4'lü Likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 5. maddesi olan "İstedğim zaman arkadaş bulabilirim" maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 32'dir. Yüksek puan yüksek yalnızlık düzeyini göstermektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları, yalnızlık ile genel aidiyet ( $r= -.71$ ) ve yaşam doyumu ( $r= -.42$ ) arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) .74, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ULS-8'in Türk ergen ve genç

yetişkin popülasyonunda yalnızlık düzeyini ölçmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir kısa bir ölçek olduğunu göstermektedir (Yıldız ve Duy, 2014).

### **3.2.6.5. Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği**

Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği (RSSÖ), bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımının sosyal sağlıkları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla Öztürk (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması, İzmir'de 545 katılımcı ile yürütülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda KMO değeri .798 ve Bartlett küresellik testi değerleri  $\chi^2= 3688.935$ ,  $p<.000$  olarak bulunmuş ve ölçeğin faktör analizine uygunluğu kanıtlanmıştır. AFA analizine göre Anti Image Korelasyon Matrisi (AICM) testi sonrasında değeri .5'ten küçük olan 13 madde ölçekten çıkarılmış ve ölçek 22 madde ile son halini almıştır.

Ölçek; Zaman, Sosyal İlişkiler, İletişim ve Mutluluk/Huzur olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Bu dört faktör toplam varyansın %59.20'sini açıklamaktadır. Ölçek, 1 ile 3 arasında puanlanan 3'lü Likert tipindedir. Alt boyutların Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları Zaman için .80, Sosyal İlişkiler için .74, İletişim için .68 ve Mutluluk/Huzur için .84 olarak hesaplanmıştır. RSSÖ, bireylerin boş zaman değerlendirme aktivitelerinin sosyal sağlık bileşenleri üzerindeki etkisini ölçmek için geliştirilmiş geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Öztürk, 2019).

### **3.2.7. Veri Kodlaması ve Kullanılan İstatistiksel Analizler**

Bu tez çalışmasında kullanılan tüm veriler, Jamovi 2.3.28 paket programında analiz edilmiştir. Jamovi istatistik yazılımının tercih edilmesinin temel gerekçesi, programın açık kaynak kodlu, ücretsiz, erişilebilir ve bilimsel şeffaflığı destekleyen bir yapıda olmasıdır. Jamovi, R istatistik diline dayalı olarak geliştirilmiş olup, güçlü analiz altyapısıyla ileri düzey istatistiksel analizlerin etkin bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanımaktadır. Yazılım, geniş bir yelpazede parametrik ve parametrik olmayan testler, regresyon analizleri, ANOVA ve multivaryant analizler, doğrulayıcı faktör analizi (DFA), yapısal eşitlik modellemesi (YEM), meta analiz, aracı ve düzenleyici değişken analizleri, güç analizleri gibi istatistiksel teknikleri desteklemektedir (The Jamovi Project, 2022). Bu sayede, SPSS, AMOS, Smart PLS veya Lisrel gibi kapalı kaynak kodlu yazılımlara ayrı ayrı ihtiyaç duyulmadan, tüm analizlerin tek bir paket program içerisinde yapılabilmesi sağlanmakta ve farklı yazılımlara olan bağımlılık ortadan kalkmaktadır. Program, verilerin gerçek zamanlı analiz edilmesini sağlayarak zaman tasarrufu sunmakta ve çıktıların APA formatında raporlanmasını otomatik olarak desteklemektedir. Ayrıca, modüler yapısı sayesinde ek analiz araçlarının entegre edilmesine olanak tanırken,

düşük donanım gereksinimi ile farklı işletim sistemlerinde sorunsuz çalışmaktadır. Açık kaynak kodlu yapısı, bilimsel şeffaflık ve güvenilirliği destekleyerek araştırmacılara sürdürülebilir bir alternatif sunmaktadır (Tütüncü, 2023; The Jamovi Project, 2022).

Elde edilen 1385 veri Jamovi programına aktarıldıktan sonra, toplamda 45 veriye ait birden fazla kodlama yapıldığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda 45 veri analize dahil edilmeyip 1340 veri ile işlemler gerçekleştirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

Bu bölümde, araştırma soruları ve hipotezler doğrultusunda elde edilen analiz sonuçları sunulmaktadır. Araştırmanın temel amacı, sosyal medya bağımlılığı, FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), yalnızlık algısı, yaşam doyumu ve rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Özellikle, FOMO, yalnızlık algısı ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkideki aracı (mediatör) rolleri değerlendirilmiştir.

Bu bölümde sunulan bulgular, Yapısal Eşitlik Modeli (Güvenirlilik, Geçerlilik-Doğrulamalı Faktör Analizi, Yol Analizi ve Ayrışım Geçerliliği), hipotez testleri ve aracılık analizleri başlıkları altında kurgulanmıştır. Sunulan bulgular, analizlerin anlaşılmasını kolaylaştırmak için tablo ve grafiklerle desteklenmiş ve elde edilen sonuçlar, literatürdeki çalışmalarla ilişkilendirilerek sonraki bölümlerde tartışılmak üzere hazırlanmıştır.

#### 4.1. Yapısal Eşitlik Modeli

YEM ilk aşamasında kullanılan ölçme araçlarına yönelik olarak güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Güvenirlik Analizi (Cronbach Alpha=  $\alpha$  ve McDonald's  $\omega$ ) Katsayıları

Ölçek	Mean	Ss.	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$	Ölçek Frekansı
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı	3,05	1,17	0,84	0,84	6
Rekreasyonel Sosyal Sağlık	3,05	0,70	0,81	0,81	22
FOMO Ölçeği	4,14	1,71	0,91	0,91	9
Yaşam Memnuniyeti	2,71	1,09	0,98	0,98	8
Yalnızlık Ölçeği	2,70	0,68	0,94	0,94	7

Mean = Ortalama, Ss.= Standart Sapma

Tabloda sunulan ölçeklerin güvenirlik analizleri, ölçme araçlarının tutarlılığını değerlendirmek açısından önemlidir. Güvenirlik katsayıları olarak kullanılan Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerleri, tüm ölçeklerde 0,81 ile 0,98 arasında değişmekte olup, bu da yüksek iç tutarlılığı göstermektedir (Tablo 2). Özellikle, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği için elde edilen  $\alpha$  ve  $\omega$  değerlerinin (0,98) oldukça yüksek olması, ölçeğin homojen bir yapıya sahip olduğunu ve tutarlı bir ölçüm sağladığını göstermektedir (Zinbarg vd., 2005).

Cronbach's Alpha, ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmede yaygın olarak kullanılmakla birlikte, bazı varsayımlara dayanır ve bu varsayımların ihlali durumunda

güvenirlilik tahminlerinde sapmalar meydana gelebilir. McDonald's Omega ise daha az ve daha gerçekçi varsayımlara dayanarak, özellikle faktör analizine dayalı modellerde daha güvenilir sonuçlar sunabilir. Bu nedenle, bazı araştırmacılar McDonald's Omega katsayısının, Cronbach's Alpha'ya göre daha üstün olduğunu belirtmektedir (Zinbarg vd., 2005).

İkinci aşamada ise geçerlilik analizine başvurulmuştur. Geçerlilik analizleri, ölçme araçlarından elde edilen puanlar hakkında yapılan yorumların, bu yorumların dayandığı kuramsal temellerle ve ölçme amacına uygun biçimde ilişkilendirilebilmesi için kritik bir aşamadır (Messick, 1989). Başka bir deyişle, bir ölçeğin geçerliğinin yüksek olması, ilgili ölçme aracının ölçmeyi hedeflediği yapıyı ya da niteliği gerçekten ölçtüğünü gösterir (Cronbach ve Meehl, 1955).

Modern ölçme kuramında geçerlilik, tek boyutlu bir özellikten ziyade, çeşitli kaynaklardan elde edilen kanıtların bütüncül bir değerlendirmesini içerir (Messick, 1995). Bu kapsamda geçerlilik, içerik geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği gibi farklı boyutlara sahip olabilir. İçerik geçerliği, ölçekte yer alan maddelerin temsil ettiği alan ya da yapı ile ne ölçüde uyumlu olduğunu incelerken (Haynes vd., 1995), yapı geçerliği kuramsal bir yapının ölçme aracının puanlarıyla yakından ilişkili olup olmadığını ele alır (Kline, 2016). Ölçüt geçerliği ise geliştirilen ölçeğin, önceden kabul edilmiş bir altın oran ya da benzer bir ölçütle olan ilişkisini değerlendirir (Hair vd., 2010).

Bu çalışma kapsamında ele alınan ölçeklerin geçerliliğinin test edilmesinde, elde edilen puanların kuramsal beklentilerle ve literatürde kabul gören yapısal modellerle ne ölçüde örtüştüğü incelenmiştir. Böylece, ilgili ölçüm araçlarının kuramsal modele uygunluğu, yorumlanabilirliği ve kullanım amacına hizmet etme düzeyi geçerlilik analizleri yoluyla değerlendirilmiş ve son aşamada modelin bütüncül olarak geçerli bir yapı sunup sunmadığına dair yargılara varılmıştır.

**Tablo 3.** Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

Uyum İndeksi	Değer	Kabul Edilebilir Eşik	Mükemmel Eşik	Yorum
$X^2/sd$	2.85	$\leq 3.0$	-	3'ün altındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir.
RMR (Root Mean Residual)	0.057	$\leq 0.08$	$\leq 0.05$	0.08'in altı kabul edilebilir, 0.05'in altı ise mükemmel uyuma işaret etmektedir.
RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)	0.037	$\leq 0.08$	$\leq 0.05$	0.08 ve altı kabul edilebilir, 0.05 ve altı mükemmel uyum anlamına gelir.
NFI (Normed Fit Index)	0.992	$\geq 0.90$	$\geq 0.95$	0.90 üzeri değerler kabul edilebilir, 0.95 üzeri mükemmel uyuma işaret eder.
NNFI (Non-Normed Fit Index)	0.993	$\geq 0.90$	$\geq 0.95$	0.90 üzeri kabul edilebilir, 0.95 üzeri mükemmel uyum göstermektedir.
IFI (Incremental Fit Index)	0.993	$\geq 0.90$	$\geq 0.95$	0.90 üzeri kabul edilebilir, 0.95 üzeri mükemmel uyum sergiler.
RFI (Relative Fit Index)	0.992	$\geq 0.90$	$\geq 0.95$	0.90 üzeri kabul edilebilir, 0.95 üzeri ise mükemmel olarak değerlendirilebilir.
CFI (Comparative Fit Index)	0.993	$\geq 0.95$	$\geq 0.97$	0.95 üzeri iyi, 0.97 üzeri mükemmel uyumu ifade eder.
GFI (Goodness of Fit Index)	0.935	$\geq 0.85$	$\geq 0.90$	0.85 üzeri kabul edilebilir, 0.90 üzeri mükemmel uyumu gösterir.
AGFI (Adjusted GFI)	0.917	$\geq 0.85$	$\geq 0.90$	0.85 üzeri kabul edilebilir, 0.90 üzeri mükemmel uyum olarak değerlendirilir.

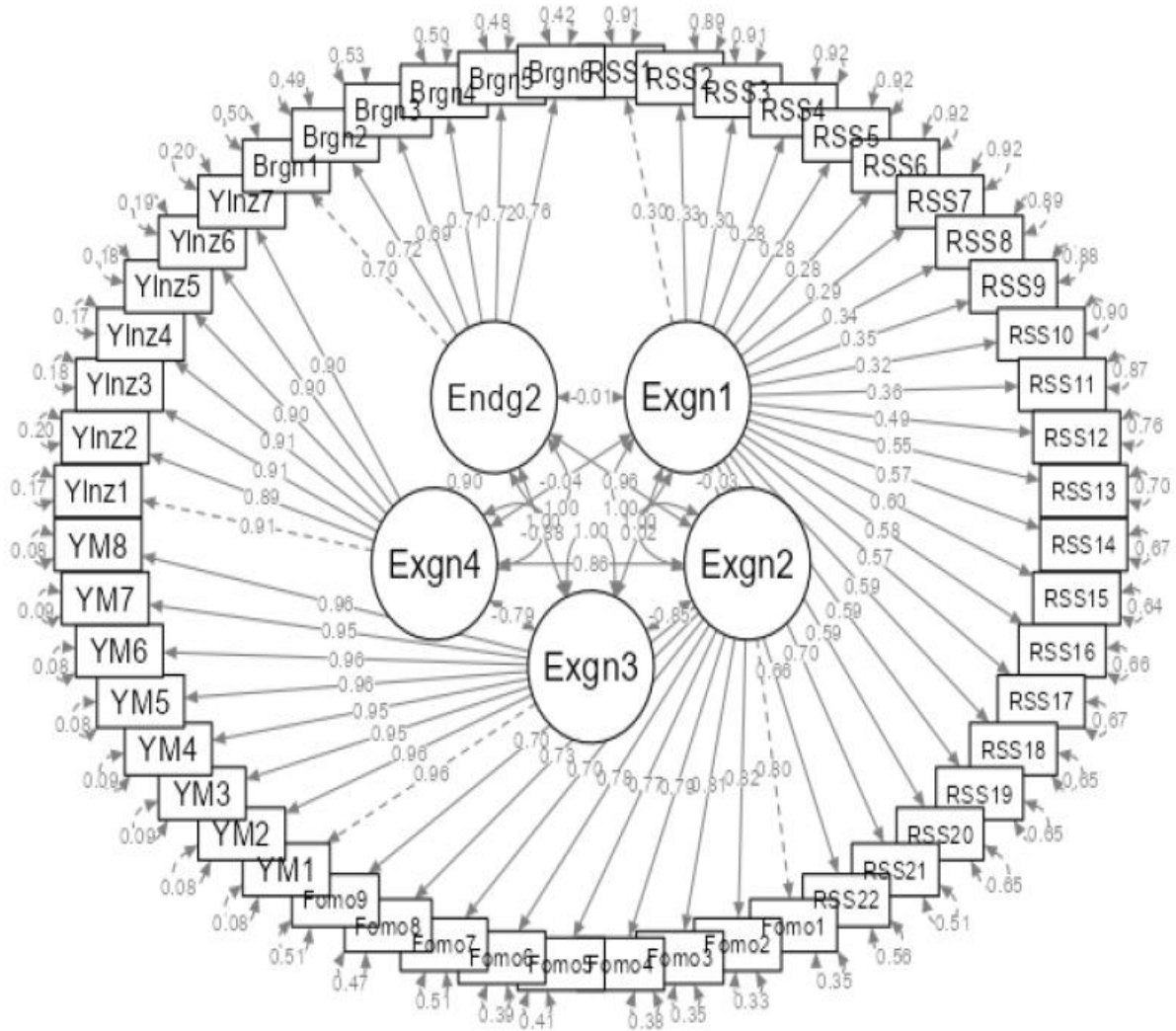
DFA kapsamında, elde edilen model uyum indeksleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde kabul edilebilir olduğu tespit edilmiştir. Öncelikle, CFI, NNFI ve IFI gibi yapısal eşitlik modellemesinde sıklıkla referans alınan (Marcoulides ve Schumacher, 2007) uyum indekslerinin 0.95 değerinin üzerinde olması, modelin söz konusu veri setini dikkate değer ölçüde iyi yansıttığını göstermektedir. Bu, önerilen modelin test edilen kuramsal yapıyı güçlü bir biçimde desteklediğini, veriye nazaran oldukça iyi bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca,  $X^2/sd$  oranının 3'ün altında olması, modelin temel istatistiksel anlamda kabul edilebilir bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Bu oran, özellikle büyük örneklerde, Ki-Kare istatistiğinin aşırı duyarlılığını dengelemek amacıyla kullanılan bir ölçüttür (Marcoulides ve Schumacher, 2007). Elde edilen değerlerin önerilen sınırların altında kalması, modelin aşırı karmaşıklıktan uzak ve veriyle anlamlı bir bütünlük içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 3).

RMSEA değerinin 0.05'in belirgin şekilde altında (yaklaşık 0.037 seviyesinde) olması, modelin yalnızca istatistiksel olarak değil, aynı zamanda içeriksel ve yapısal olarak da düşük

hata payı ile veriyi temsil ettiğini yansıtmaktadır. RMSEA, yapılandırılan modelin evreni ne ölçüde iyi temsil edilebileceğine dair bir gösterge olarak kabul edildiğinden, bu bulgu modelin genellenebilirlik ve kuramsal inşa bakımından da başarılı olduğunu göstermektedir. Ek olarak RMR'nin önerilen sınır değerlerin altında kalması, gözlenen korelasyon matrisi ile tahmin edilen korelasyon matrisi arasındaki farkın oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, ölçme modelinin, değişkenler arasındaki ilişkileri tutarlı bir şekilde yeniden üretebildiğini ve dolayısıyla gözlenen verilere dayalı teorik çerçevenin doğrulandığını vurgulamaktadır. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, önerilen modelin hem mutlak hem de görel uyum indekslerine göre yüksek seviyede uyum sağladığı, yapısal kurgunun veriyle örtüştüğü ve modelin psikometrik açıdan son derece sağlam bir temel sunduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, modelde yer alan faktör yapılarının kuramsal beklentilerle uyumlu olduğunu, ilgili yapıları ölçen maddelerin hedeflenen kavramları anlamlı bir bütünlük içerisinde temsil ettiğini ve genel anlamda modelin ampirik olarak güçlü bir yapı sergilediğini göstermektedir.

DFA sonuçları, modelin verilerle son derece iyi bir uyum sergilediğini ve ölçeğin faktör yapısının kuramsal beklentiler doğrultusunda doğrulandığını göstermiştir. Bu bulguların daha iyi anlaşılabilmesi için, aşağıda sunulan yol diyagramı aracılığıyla modelin yapısının görsel olarak ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Aşağıda sunulan yol diyagramı, doğrulayıcı faktör analizinin (DFA) görsel bir ifadesi olarak, kuramsal çerçevede tanımlanan yapılar ile bunları temsil eden gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri net bir biçimde ortaya koymaktadır (Brown, 2006; Kline, 2016).

Şekil 2. Yol Diyagramı



Merkezde konumlanan gizil faktörler (Exgn1 = Rekreasyonel Sosyal Sağlık, Exgn2 = FOMO, Exgn3 = Yaşam Memnuniyeti, Exgn4 = UCLSA Yalnızlık, Endg2 = Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı) çevrelerinde yer alan gözlenen maddelere yönelik tek yönlü oklar aracılığıyla temsil edilmiştir (Şekil 2). Bu oklar üzerindeki sayılar, maddelerin ilgili gizil yapıya standartlaştırılmış faktör yüklerini ifade etmektedir. Faktör yüklerinin çoğunlukla yüksek veya kabul edilebilir düzeylerde olması, ölçülen yapıların kuramsal olarak öngörüldüğü biçimde bütüncül bir uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Hair vd., 2010; Kline, 2016).

Yaşam Memnuniyeti (Exgn4) ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı (Endg2) maddelerinin büyük çoğunluğunun yüksek faktör yüklerine sahip olması, bu yapıları ölçmek için seçilen maddelerin ilgili kuramsal boyutu güçlü bir şekilde yansıttığını göstermektedir. Aynı şekilde, FOMO (Exgn3) ve Rekreasyonel Sosyal Sağlık (Exgn1) maddelerinin de

genellikle orta ile düşük seviyelerde faktör yüklerine sahip olması, bu yapıların da hedeflenen kuramsal çerçeve doğrultusunda tutarlı bir biçimde yakalandığını belirtmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2016).

Gizil faktörler arasındaki ilişkileri gösteren kesik çizgiler ise yapılar arasındaki korelasyonları ve dolayısıyla bu yapılar arasındaki kuramsal etkileşimi ortaya koymaktadır (Brown, 2006). Bu durum, çalışmada incelenen Bergen sosyal medya bağımlılığı, FOMO, yalnızlık, rekreasyonel sosyal sağlık ve yaşam memnuniyeti gibi psikososyal faktörler arasındaki ilişkilerin hem kuramsal hem de ampirik olarak desteklendiğine işaret etmektedir (Messick, 1989).

Sonuç olarak, yapısal eşitlik modelinin genel uyumunun değerlendirilmesi tamamlanmış ve modelin güçlü istatistiksel dayanaklara sahip olduğu ortaya konulmuştur (Brown, 2006; Kline, 2016). Bu süreçte, gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi, yalnızca ölçüm modelinin doğruluğunu değil, gizil değişkenlerin birbirinden ayrışabilme yeteneğini de test etmek açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda, Heterotrait-Monotrait (HTMT) oranı ve Fornell-Larcker analizi kullanılarak ayrışım geçerliliği analizleri gerçekleştirilmiştir. HTMT analizi, gizli değişkenler arasındaki farklılıkları istatistiksel olarak ölçmek için kullanılan modern ve uluslararası geçerli bir yöntemdir. HTMT oranlarının 0.85'in altında olması, ayrışım geçerlik için yeterli kabul edilmektedir (Henseler vd., 2015). Bu çerçevede, HTMT analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** HTMT Analiz Sonuçları

Değişkenler Çifti	HTMT Oran	Ayrışım Geçerliliği Sağlanıyor mu?
Rekreasyonel Sosyal Sağlık- FOMO	0.10	Evet
Rekreasyonel Sosyal Sağlık- Yaşam Memnuniyeti	0.15	Evet
Rekreasyonel Sosyal Sağlık- UCLA Yalnızlık	0.20	Evet
Rekreasyonel Sosyal Sağlık- Bergen	0.25	Evet
FOMO- Yaşam Memnuniyeti	0.30	Evet
FOMO- UCLA Yalnızlık	0.40	Evet
FOMO- Bergen	0.35	Evet
Yaşam Memnuniyeti- UCLA Yalnızlık	0.50	Evet
Yaşam Memnuniyeti- Bergen	0.45	Evet
UCLA Yalnızlık- Bergen	0.55	Evet

Yapılan HTMT analizine göre, modeldeki tüm gizli değişken çiftleri arasındaki HTMT oranlarının 0.85'in altında olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, gizli değişkenlerin birbirinden yeterince ayrıştığını ve ayrışım geçerlik kriterinin sağlandığını göstermektedir. Ek olarak;

- Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeği (RSS) ile diğer değişkenler arasındaki HTMT oranları (örneğin, FOMO ile 0.10, Bergen ile 0.25), ayrışım geçerliliğinin yalnızca yeterli değil, aynı zamanda güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.
- Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO) ve diğer değişkenler (örneğin, Yaşam Memnuniyeti ile 0.30, UCLA Yalnızlık ile 0.40) arasında da ayrışım geçerlik net bir şekilde sağlanmıştır.
- En yüksek HTMT oranı, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında bulunmuş (0.55) olup, bu oran da 0.85 sınırının oldukça altında kalmıştır.

Bu sonuçlar, modelde kullanılan ölçüm araçlarının kuramsal olarak birbirinden bağımsız kavramları temsil ettiğini ve bu bağımsızlığın istatistiksel olarak doğrulandığını göstermektedir. HTMT analizinin olumlu sonuçları, ölçüm modelinin geçerliliğini pekiştirmiş ve ayrışım geçerlik ile ilgili olası sorunları ortadan kaldırmıştır. Yapısal eşitlik modelinin geçerlik değerlendirmesi kapsamında, HTMT analizine ek olarak Fornell-Larcker analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz de gizli değişkenler arasındaki ayrışım geçerliliğinin yanı sıra her değişkenin göstergeleri tarafından ne derece iyi açıklandığını ortaya koymaktadır. Fornell-

Larcker kriterine göre, AVE değerlerinin diğer değişkenlerle olan korelasyonların karelerinden büyük olması gerekmektedir. Tablo 6 incelendiğinde, tüm değişkenlerin AVE değerlerinin 0.50'nin üzerinde olduğu ve güçlü bir yapı geçerliliğini yansıttığı görülmektedir. Özellikle Rekreatif Sosyal Sağlık Ölçeği (RSS) için hesaplanan 0.614'lük AVE değeri, önceki bulgularla tutarlı bir şekilde geçerliliği desteklemektedir.

**Tablo 5.** Fornell-Larcker Analiz Sonuçları

Değişken	AVE	Cronbach's $\alpha$	Ordinal $\alpha$	$\omega_1$	$\omega_2$	$\omega_3$
Rekreatif Sosyal Sağlık (RSS)	0.614	0.810	0.836	0.821	0.821	0.860
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)	0.587	0.912	0.926	0.912	0.912	0.914
Yaşam Memnuniyeti (YM)	0.916	0.980	0.989	0.979	0.979	0.980
UCLA Yalnızlık (Yal)	0.815	0.943	0.968	0.944	0.944	0.945
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı (Bergen)	0.515	0.840	0.864	0.830	0.830	0.830

Güvenilirlik katsayıları (Cronbach's  $\alpha$ , Ordinal  $\alpha$  ve omega katsayıları), tüm değişkenler için yüksek iç tutarlılık göstermiştir. Cronbach's  $\alpha$  değerleri tüm ölçeklerde 0.80'in üzerinde, omega katsayıları ise ( $\omega_1$ ,  $\omega_2$  ve  $\omega_3$ ) birbirine yakın bir tutarlılık sergilemiştir. HTMT analizinde olduğu gibi (Tablo 5), Fornell-Larcker analizi de modelin kuramsal ve ampirik tutarlılığına katkıda bulunmuş, gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin ayrışım ve yakınsak geçerlik açısından güçlü bir temele dayandığını ortaya koymuştur (Henseler vd., 2015). Bu bulgular, modelin genel yapısının teorik dayanaklarla uyumlu olduğunu ve ampirik olarak desteklendiğini göstermektedir.

#### 4.2. Hipotez Testleri

Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ve geçerlilik analizlerinden elde edilen bulgular, araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkilerin kuramsal çerçeveye uyumlu olduğunu ve analitik olarak güçlü bir temel sunduğunu ortaya koymuştur. Bu süreçte, hipotez testleri, sosyal medya bağımlılığının FOMO, yalnızlık, yaşam doyumu ve rekreatif sosyal sağlık üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde anlamak için gerçekleştirilmiştir. Özellikle, sosyal medya bağımlılığı ile rekreatif sosyal sağlık arasındaki ilişkilerin aracı değişkenler aracılığıyla nasıl şekillendiği, literatürle ilişkilendirilerek değerlendirilmiştir. Bu kapsamda oluşturulan hipotezler Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Hipotez Tablosu

<i>Hipotez Numarası</i>	<i>Hipotez</i>	<i>Yararlanılan Kaynaklar</i>
H1	Sosyal medya bağımlılığı, FOMO'yu pozitif yönde etkilemektedir.	Lin vd., 2024; Wen vd., 2023; Przybylski vd., 2013; Huang, 2017; Hunt, 2018
H2	Bireylerin sahip olduğu FOMO düzeyi, Rekreatif Sosyal Sağlık algısını negatif yönde etkilemektedir.	Festinger, 1954; Lin vd., 2024
H3	Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumunu negatif yönde etkilemektedir.	Ryan ve Deci, 2000; Przybylski vd., 2013; Bandura, 1986; Wen vd., 2023
H4	Yaşam doyumunu, Rekreatif Sosyal Sağlık algısını pozitif yönde etkilemektedir.	Putnam, 2000; Wen vd., 2023; Levenson vd., 2016
H5	Sosyal medya bağımlılığı, bireyin yalnızlık algısını pozitif yönde etkilemektedir.	Lin vd., 2024; Wen vd., 2023; Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021
H6	Yalnızlık algısı, Rekreatif Sosyal Sağlık algısını pozitif yönde etkilemektedir.	Putnam, 2000; Wen vd., 2023; Hunt, 2018
H7	Sosyal medya bağımlılığı, Rekreatif Sosyal Sağlık algısını olumsuz yönde etkilemektedir.	Levenson vd., 2016; Bandura, 1986; Al-Kandari ve Al-Sejari, 2021
H8	Sosyal medya bağımlılığı ile Rekreatif Sosyal Sağlık arasındaki FOMO (H8), Yaşam Doyumu (H9)	Ryan ve Deci, 2000; Przybylski vd., 2013; Bandura, 1986; Wen vd., 2023; Festinger, 1954;
H9	ve Yalnızlık Algısının (H10) aracı bir etkisi vardır.	Hunt, 2018; Putnam, 2000; Lin vd., 2024
H10		

Hipotezleri test etmeye geçmeden önce (H1-2-3-4-5-6-7), regresyon analizlerinin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla belirli varsayımların karşılanıp karşılanmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir (Field, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu adım, modelin sağlamlığını artırarak, analiz sonuçlarının istatistiksel olarak güvenilir ve geçerli olmasını temin eder. Bu varsayımlar ve gereklilikleri şu şekildedir:

- **Normallik Varsayımı (Normality of Residuals):** Artık değerlerin (residuals) normal dağılım göstermesi, regresyon analizlerinde anlamlı sonuçlar elde edilebilmesi için temel bir gerekliliktir. Normallik sağlanmadığında, parametre tahminleri yanıltıcı olabilir ve test istatistiklerinin doğruluğu bozulabilir. Özellikle küçük örneklerde, normallik varsayımının karşılanması, p-değerlerinin ve güven aralıklarının doğru hesaplanmasını sağlar (Field, 2007; George, 2011).
- **Örneklem Büyüklüğü (Sample Size):** Regresyon analizlerinde yeterli bir örneklem büyüklüğü, modelin istatistiksel gücünü ve bulguların genellenebilirliğini doğrudan etkiler. Yordayıcı değişkenlerin her biri için en az 20 gözlem veya her değişken için 10-

15 gözlem gerekliliği, parametre tahminlerinin doğruluğunu sağlamak amacıyla önerilmektedir (Field, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013). Yetersiz bir örneklem, modelin düşük açıklayıcılık gücüne ve yanıltıcı sonuçlara yol açabilir.

- **Uç Değerlerin Kontrolü (Lack of Outliers):** Uç değerler, regresyon analizinde parametre tahminlerini bozarak modelin genel geçerliliğini olumsuz etkiler. Bu nedenle, Cook's mesafesi ( $<1$ ) ve  $\pm 3$  sınırını aşan standardize artık değerler gibi ölçütlerle uç değerlerin tespit edilmesi ve gerekirse analizden çıkarılması önerilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu adım, modelin güvenilirliğini ve sağlamliğını artırır.
- **Doğrusallık Varsayımı (Linearity):** Yordayıcı değerşkenlerle yordanan değerşken arasındaki ilişkinin doğrusal olması, regresyon analizinin temel varsayımlarından biridir. Doğrusallık sağlanmadığında, bağımsız değerşkenlerin etkileri yanlış tahmin edilebilir ve modelin açıklayıcı gücü zayıflayabilir. Bu nedenle, doğrusal bir ilişkinin varlığı kontrol edilmeli ve doğrulanmalıdır.
- **Artık Değer Varyanslarının Eşitliği (Homoscedasticity):** Homoscedasticity, artık değerlerin varyanslarının tahmin edilen tüm değerler boyunca sabit kalmasını ifade eder. Homoscedasticity varsayımının sağlanmaması, varyansın değerşkenlik göstermesi durumunda (heteroscedasticity), modelin tahmin performansını olumsuz etkileyebilir. Residual plots üzerindeki rastgele bir dağılım, bu varsayımın karşılandığını gösterir (Field, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013).
- **Çoklu Bağlantı Sorunu (Multicollinearity):** Yordayıcı değerşkenler arasında yüksek korelasyon bulunması, çoklu bağlantı sorununa yol açar ve bu durum, regresyon katsayılarının doğruluğunu olumsuz etkileyebilir. Çoklu bağlantının olmadığı varsayımı, VIF değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin 0.1'in üzerinde olmasıyla doğrulanır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu kontrol, bağımsız değerşkenlerin modeldeki etkilerinin doğru şekilde ölçülmesini sağlar.

Sonuç olarak, bu varsayımların kontrolü, regresyon analizlerinin geçerliliği ve güvenilirliği için zorunlu bir adım olup, ihmal edilmesi durumunda analiz sonuçlarının doğruluğunu riske atabilir.

#### 4.2.1. Normallik Varsayımı

Veri setinin homojen bir dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla çarpıklık-basıklık testi analizi gerçekleştirilmiştir. George (2011), "*SPSS for Windows Step by Step: A*

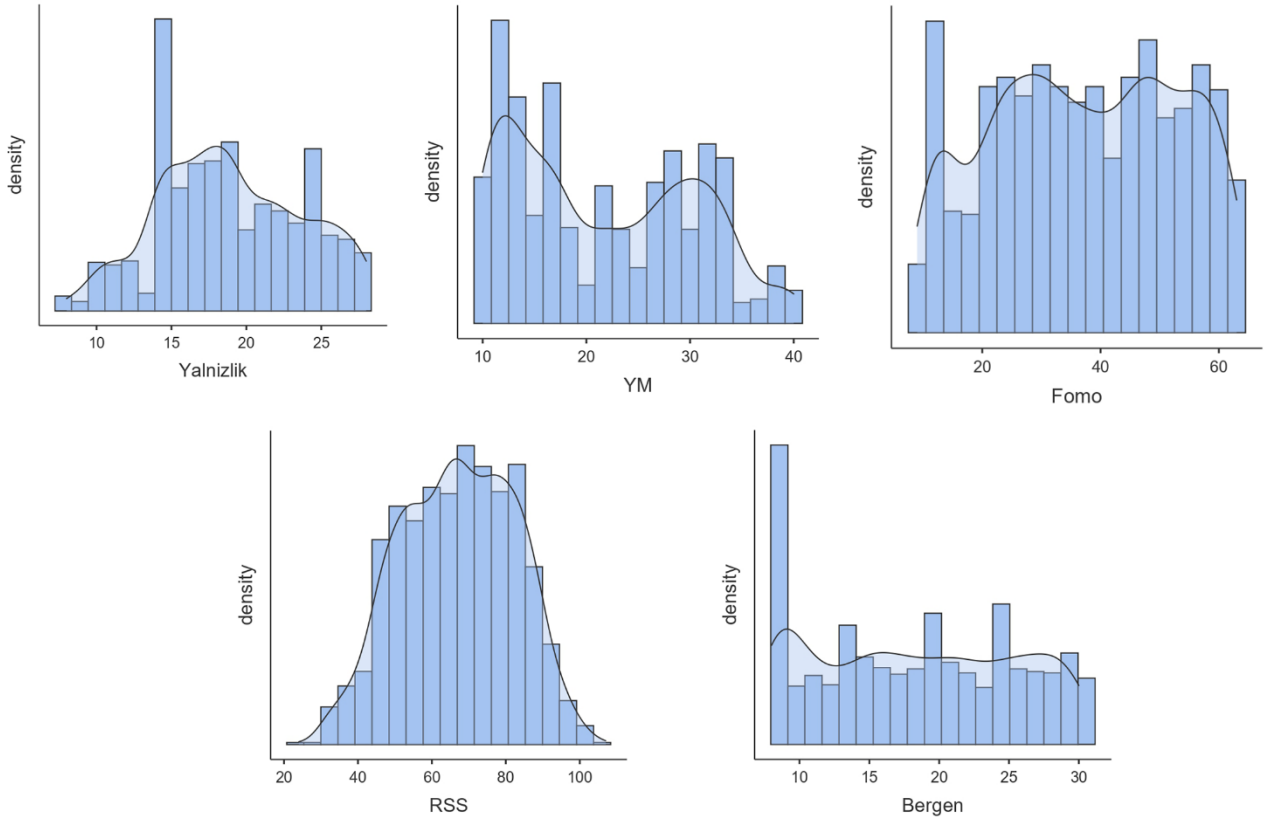
*Simple Study Guide and Reference*” adlı eserinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olmasının, normallik varsayımı için yeterli bir kriter olduğunu belirtmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analizler sonucunda, tüm veri setinin normallik varsayımını sağladığı tespit edilmiştir (Tablo 7).

**Tablo 7.** Normallik Dağılımı

	<b>Bergen</b>	<b>RSS</b>	<b>Fomo</b>	<b>YM</b>	<b>Yalnizlik</b>
N	1340	1340	1340	1340	1340
Skewness	0,06	-0,10	-0,07	0,29	0,07
Standart Hata	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
Kurtosis	-1,28	-0,70	-1,15	-1,20	-0,73
Standart Hata	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13

Normallik varsayımının karşılanması noktasında, Tabachnick ve Fidell (2013), veri setinin mevcut dağılımın bir çan şeklinde olmasının ve elde edilen verilerin sağa ya da sola yığılmamasının da normallik varsayımı için geçerli bir gösterge olduğunu belirtmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen Histogram ve Yoğunluk analizleri sonucunda da veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Şekil 3).

**Şekil 3.** Histogram ve Yoğunluk Grafiği



#### 4.2.2. Örneklem Büyüklüğü

Bu çalışmada örneklem büyüklüğü, kullanılan değişkenlerin sayısına dayalı olarak belirlenmiştir. Yordanan değişkenin (RSS puanları) normal dağılım göstermesi koşuluyla, her bir yordayıcı değişken için en az 10-15-20 veri önerilmektedir (Field, 2007). Buna göre, 5 değişken için minimum 50, maksimum 100 veri gereklidir. Benzer şekilde, Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerisine göre örneklem büyüklüğü,  $50 + (8 \times \text{değişken sayısı})$  formülüyle hesaplanmakta ve bu durumda minimum örneklem büyüklüğü 90 olarak belirlenmektedir. Bu çalışmada kullanılan veri sayısı 1340 olduğundan, her iki varsayım da karşılanmış ve analiz için yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır.

#### 4.2.3. Uç Değerlerin Kontrolü

Çalışmada uç değerlerin kontrolü, Cook'un uzaklık değeri ve standardize edilmiş artık değerler üzerinden titizlikle değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, çok değişkenli analizlerde uç değerlerin belirlenmesi için Cook'un uzaklık değerinin 1'in altında olması ve standardize edilmiş artık değerlerin  $\pm 3$  aralığında kalması gerekmektedir.

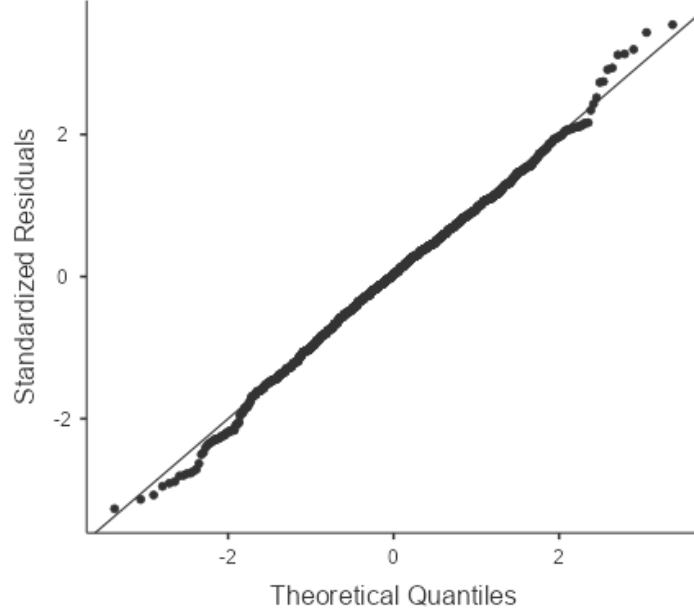
**Tablo 8.** Cook Uzaklık Değeri Sonuçları

Cook Uzaklık Değeri				
Mean	Median	SD	Range	
			Min	Max
0.000746	0.000273	0.00130	2.05e-10	0.0136

**Mean:** Ortalama; **Median:** Medyan; **SD:** Standart Hata;  
**Range:** Aralık; **Min:** En Düşük Değer; **Max:** En Yüksek Değer

Araştırma bulgularına göre, Cook uzaklık değerinin en yüksek 0.0136 olduğu tespit edilmiştir ve bu değer, kabul edilen 1 sınırının oldukça altında kalarak analiz varsayımını sağlamıştır (Tablo 8).

**Şekil 4.** Q-Q Plot grafiği

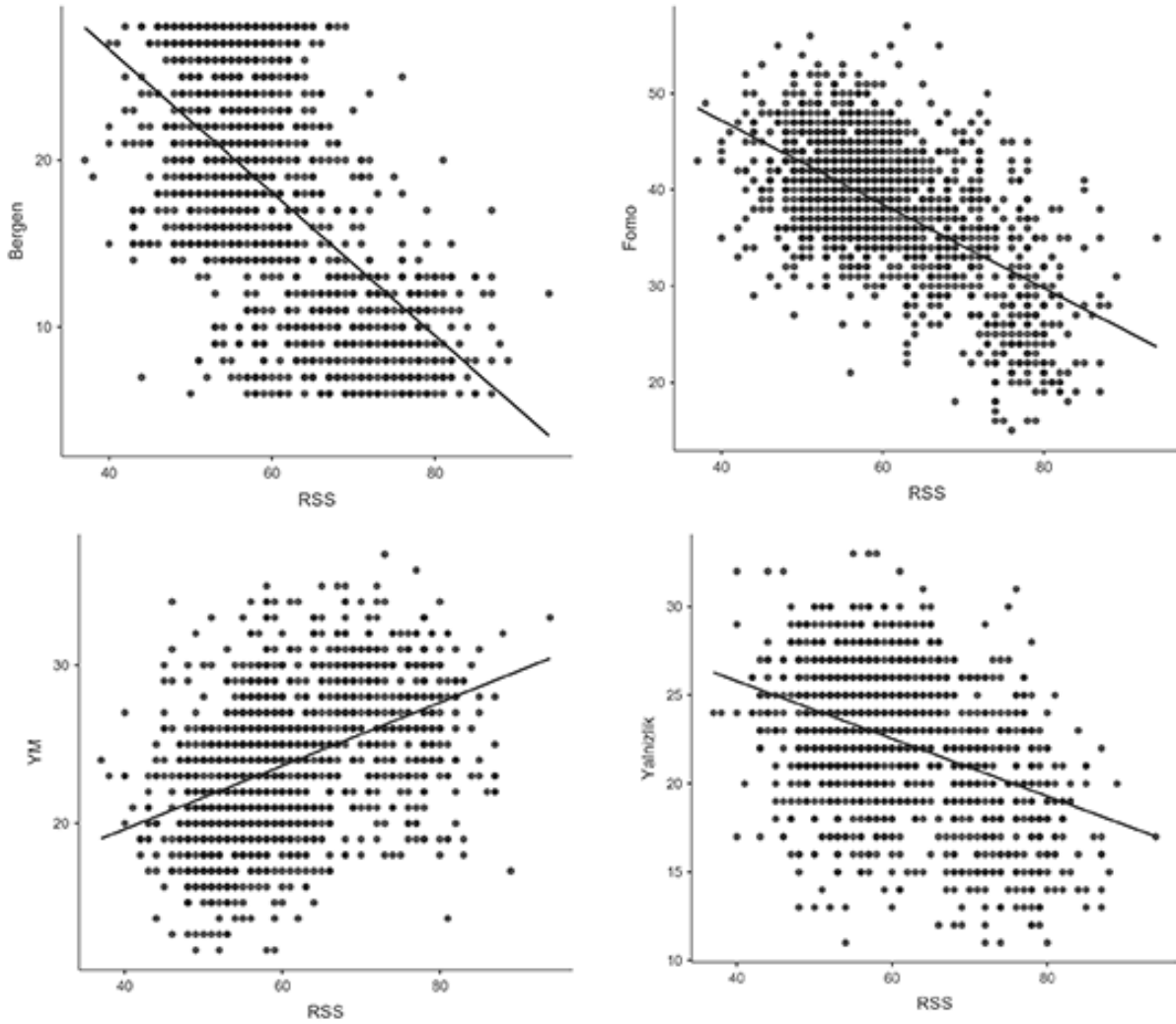


Bunun yanı sıra, Q-Q Plot grafiği incelenmiş ve standardize edilmiş artık değerlerin  $\pm 3$  aralığında kaldığı, dolayısıyla veri setinde aşırı uç değerlere rastlanmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, modelin uç değerlerden arınmış olduğunu ve istatistiksel analizlerin geçerli bir şekilde yapılabildiğini göstermektedir. Bu sayede, uç değerlerin veri analiz sürecine olumsuz bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Şekil 4).

#### **4.2.4. Doğrusallık Varsayımı**

Regresyon analizinin temel varsayımlarından biri, yordayıcı değişkenlerle yordanan değişken arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmasıdır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, doğrusal bir ilişki sağlanmadığı durumlarda, bağımsız değişkenlerin etkileri yanlış tahmin edilebilir ve modelin açıklayıcı gücü önemli ölçüde azalabilir. Bu nedenle, regresyon analizine başlamadan önce doğrusal bir ilişkinin varlığı dikkatlice kontrol edilmeli ve doğrulanmalıdır.

Şekil 5. Saçılma Diyagramı



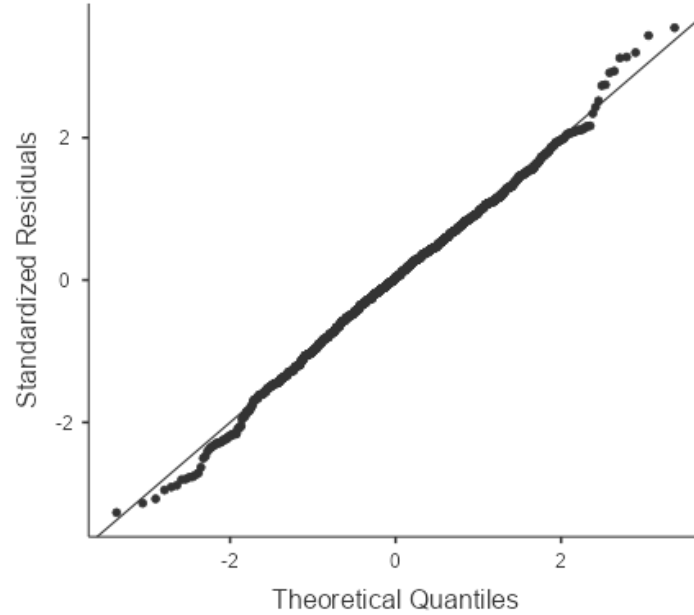
Yapılan doğrusal analiz sonucunda, saçılma diyagramlarının incelenmesiyle, RSS ile Bergem, Fomo ve Yalnızlık değişkenleri arasında gelişigüzel bir dağılıma ek olarak negatif yönde bir doğrusal ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, RSS ile Yaşam Memnuniyeti değişkeni arasında ise yine gelişigüzel bir dağılıma ek olarak pozitif yönde bir doğrusal ilişkinin varlığı gözlemlenmiştir (Şekil 5). Bu bulgular, doğrusal ilişkinin varsayılan şekilde sağlandığını ve analiz için uygun bir veri setine sahip olduğunu göstermektedir.

#### 4.2.5. Artık Değer Varyanslarının Eşitliği

Homoscedasticity, artık değerlerin varyanslarının tahmin edilen değerler boyunca sabit kalmasını ifade eder ve regresyon analizinde temel bir varsayımdır. Bu varsayımın sağlanmaması durumunda (heteroscedasticity), varyansın değişkenlik göstermesi modelin tahmin performansını ve güvenilirliğini olumsuz etkileyebilir. Residual plots üzerindeki

rastgele bir dağılım, bu varsayımın karşılandığını gösterir (Field, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013).

**Şekil 6.** Q-Q Plot grafiği 2



Yapılan analizde, Shapiro-Wilk testi sonuçları incelenmiş ve  $p < 0.05$  değeri ile varsayımın tam anlamıyla sağlanamadığı belirlenmiştir. Ancak, Shapiro-Wilk testi, özellikle büyük örneklem büyüklüklerinde (bu çalışmada  $N=1340$ ) çok hassas olduğu ve küçük varyasyonlarda bile anlamlı sonuçlar üretebildiği için tek başına yeterli kabul edilmemiştir (Tablo 9).

**Tablo 9.** Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
İstatistik	p
0.996	0.004

Bu doğrultuda, Q-Q Plot grafiklerine başvurulmuş ve verilerin aksenal çizgi üzerinde yoğunlaştığı gözlemlenmiştir. Bu durum, verilerin kabul edilebilir bir dağılıma sahip olduğunu ve homoscedasticity varsayımının bu bağlamda karşılandığını ortaya koymaktadır (Şekil 6).

#### 4.2.6. Çoklu Bağlantı Sorunu

Yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon bulunması, çoklu bağlantı sorununa yol açarak regresyon katsayılarının doğruluğunu ve yorumlanabilirliğini olumsuz

etkileyebilir. Çoklu bağlantının olmadığı varsayımı, VIF (Variance Inflation Factor) değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin 0.1'in üzerinde olmasıyla doğrulanır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu koşulların sağlanması, bağımsız değişkenlerin birbirlerinden bağımsız olarak modeldeki etkilerinin doğru bir şekilde ölçülmesine olanak tanır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, tüm değişkenlerin VIF değerleri 1.1 ile 1.3 arasında değişmekte ve 10 sınırının oldukça altında kalmaktadır. Aynı şekilde, tolerans değerleri 0.769 ile 0.911 arasında olup 0.1 sınırını rahatlıkla aşmaktadır (Tablo 10).

**Tablo 10.** Çoklu Bağlantı Sorunu Analizi Sonuçlarını

Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
Bergen	1,3	0,769
Fomo	1,25	0,798
Yaşam Memnuniyeti	1,1	0,908
Yalnızlık	1,1	0,911

Bu bulgular, modelde çoklu bağlantı sorununun olmadığını ve bağımsız değişkenlerin model üzerindeki etkilerinin güvenilir bir şekilde değerlendirilebileceğini göstermektedir.

#### 4.2.7. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yapılan analiz sonucunda, modeldeki yordayıcı değişkenlerin RSS puanlarını anlamlı bir şekilde yordadıkları ( $R=0,776$ ,  $F(4-1335)=504$ ,  $p<0,001$ ) ve bu değişkenlerin RSS puanlarına ait varyansın %60,2'sini açıkladığı tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu sonuçlar, bağımsız değişkenlerin birlikte RSS üzerindeki güçlü bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Model uyum ölçütleri incelendiğinde, AIC (8737) ve BIC (8768) değerleri ile modelin genel uyumunun tatmin edici olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, RMSE (6,28) değeri, modelin tahmin performansının yeterli bir doğruluk düzeyinde olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 11).

**Tablo 11.** Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Model Uyum Ölçütleri

Model Uyum Ölçütleri							Toplam Model Testi			
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	AIC	BIC	RMSE	F	df1	df2	p
1	0,776	0,602	0,601	8737	8768	6,28	504	4	1335	<,001

**R:** Korelasyon katsayısı;  
**R<sup>2</sup>:** Açıklanan varyans oranı;  
**Adjusted R<sup>2</sup>:** Düzeltilmiş açıklanan varyans oranı;  
**AIC:** Akaike Bilgi Kriteri  
**BIC:** Bayes Bilgi Kriteri  
**RMSE:** Kök Ortalama Kare Hatası  
**F:** F Testi  
**df1:** Serbestlik derecesi 1  
**df2:** Serbestlik derecesi 2  
**p:** Anlamlılık düzeyi

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları incelendiğinde, Bergen değişkeninin ( $\beta=-0,344$ ,  $p<0,001$ ) ve Fomo değişkeninin ( $\beta=-0,358$ ,  $p<0,001$ ) negatif yönde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Bu iki değişken, RSS üzerindeki en güçlü negatif yordayıcılardır. Bunun yanı sıra, Yalnızlık değişkeni de ( $\beta=-0,194$ ,  $p<0,001$ ) anlamlı bir negatif etki göstermekte olup diğer iki değişkene kıyasla daha düşük bir katkıya sahiptir. Yaşam Memnuniyeti değişkeninin ( $\beta=0,237$ ,  $p<0,001$ ) ise RSS üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Tablo 12).

**Tablo 12.** Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Model Katsayıları

Yordayıcı Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
Sabit	86,711	1,6708		51,9	<,001
Bergen	-0,486	0,0278	-0,344	-17,5	<,001
Fomo	-0,491	0,0265	-0,358	-18,5	<,001
Yaşam Memnuniyeti	0,51	0,0391	0,237	13,1	<,001
Yalnızlık	-0,477	0,0445	-0,194	-10,7	<,001

**B=** Tahmin Değeri  
**Sh=** Standart Hata  
 **$\beta$**  = Standardize Edilmiş Beta Katsayısı  
**t=** İstatistik Değeri  
**p=** Anlamlılık

Regresyon katsayılarına ilişkin detaylar, bağımsız değişkenlerin yönünü ve büyüklüğünü anlamak açısından önem taşımaktadır. Bergen (-0,486,  $p<0,001$ ), Fomo (-0,491,  $p<0,001$ ) ve Yalnızlık değişkeni (-0,477,  $p<0,001$ ) negatif katsayılarla sahipken; Yaşam Memnuniyeti değişkeninin (0,51,  $p<0,001$ ) pozitif bir katsayıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Standardize edilmiş beta katsayıları incelendiğinde, Fomo'nun (-0,358), Bergen'in (-0,344), Yalnızlık'ın (-0,194) ve Yaşam Memnuniyeti'nin (0,237) etkileri arasında sıralama yapılabilir.

Araştırmaya dahil edilen yordayıcı değişkenlerden hareketle RSS puanlarını yordamak amacıyla aşağıdaki regresyon eşitliği oluşturulmuştur:

$$\text{RSS} = 86,711 - (\text{Bergen} * 0,486) - (\text{Fomo} * 0,491) + (\text{Yaşam Memnuniyeti} * 0,51) - (\text{Yalnızlık} * 0,477).$$

Bu eşitlik, bağımsız değişkenlerin RSS üzerindeki etkilerini doğrudan yansıtmaktadır. Modelin genel sonuçları, bağımsız değişkenlerin yönlerini ve etki büyüklüklerini net bir şekilde ortaya koymakta; Bergen, Fomo ve Yalnızlık değişkenlerinin RSS üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, Yaşam Memnuniyeti değişkeninin ise olumlu bir katkı sağladığını göstermektedir. Ayrıca, modelin güçlü bir uyum sağladığı ve açıklanan varyansın yüksek bir oranda olduğu dikkate alındığında, çalışmanın araştırma sorusunu cevaplamak için uygun bir altyapı sunduğu söylenebilir.

#### **4.2.8. Aracılık Analizleri**

Aracılık analizleri kapsamında, bağımsız değişken (Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı) ile bağımlı değişken (Rekreasyonel Sosyal Sağlık- RSS) arasındaki ilişkilerde aracı değişkenlerin (Yalnızlık, Yaşam Memnuniyeti ve Fomo) etkileri değerlendirilmiştir. Bu süreçte, aracı etkilerin güvenilir bir şekilde test edilmesi amacıyla bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bootstrap yöntemi, örneklem verilerinden çok sayıda alt örneklem oluşturarak istatistiksel tahminlerin standart hatalarını ve güven aralıklarını hesaplayan, dağılım varsayımı gerektirmeyen bir yeniden örnekleme tekniğidir (Hayes, 2013; Preacher ve Hayes, 2008).

Bu çalışmada, bootstrap yöntemi ile 5.000 örnekleme yapılmış ve %95 güven aralığı kullanılmıştır. Bu yöntem sayesinde, normal dağılım varsayımının sağlanmadığı durumlarda dahi sağlam ve güvenilir sonuçlar elde edilmiştir. Analizler sonucunda, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkilerin, aracı değişkenler üzerinden nasıl şekillendiği ve her bir değişkenin bu ilişkilerdeki rolü detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir (Tablo 13).

**Tablo 13.** Aracılık Model Bilgisi

<b>Model Bilgisi</b>		
<b>Aracılık Modeli</b>	Aracı 1	Yalnızlık ~ Bergen
	Aracı 2	Yaşam Memnuniyeti ~ Bergen
	Aracı 3	Fomo ~ Bergen
<b>Toplam Model</b>	Aracı 4	RSS ~ Yalnızlık + YM + Fomo + Bergen
<b>Dolaylı Etki</b>	Dolaylı 1	Bergen $\Rightarrow$ Yalnızlık $\Rightarrow$ RSS
	Dolaylı 2	Bergen $\Rightarrow$ YM $\Rightarrow$ RSS
	Dolaylı 3	Bergen $\Rightarrow$ Fomo $\Rightarrow$ RSS
<b>Örneklem Büyüklüğü</b>	N	1340

Tablo 13, araştırma kapsamında modellenen aracılık ilişkilerini özetlemektedir. Bu model, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı'nın bağımlı değişken olan RSS üzerindeki etkilerinin, üç farklı aracı değişken (Yalnızlık, Yaşam Memnuniyeti ve Fomo) üzerinden taşındığını göstermektedir.

- Aracı 1 (Yalnızlık): Bergen'in Yalnızlık üzerindeki etkisi ve bu etkinin RSS üzerindeki dolaylı katkısı modellenmiştir.
- Aracı 2 (Yaşam Memnuniyeti): Bergen'in Yaşam Memnuniyeti üzerindeki etkisi ve bu etkinin RSS üzerindeki dolaylı katkısı incelenmiştir.
- Aracı 3 (Fomo): Bergen'in Fomo üzerindeki etkisi ve bu etkinin RSS üzerindeki dolaylı etkisi değerlendirilmiştir.
- Toplam Model: Yalnızlık, Yaşam Memnuniyeti ve Fomo'nun bir araya gelerek Bergen ve RSS arasındaki toplam ilişkiye olan katkısı analiz edilmiştir.

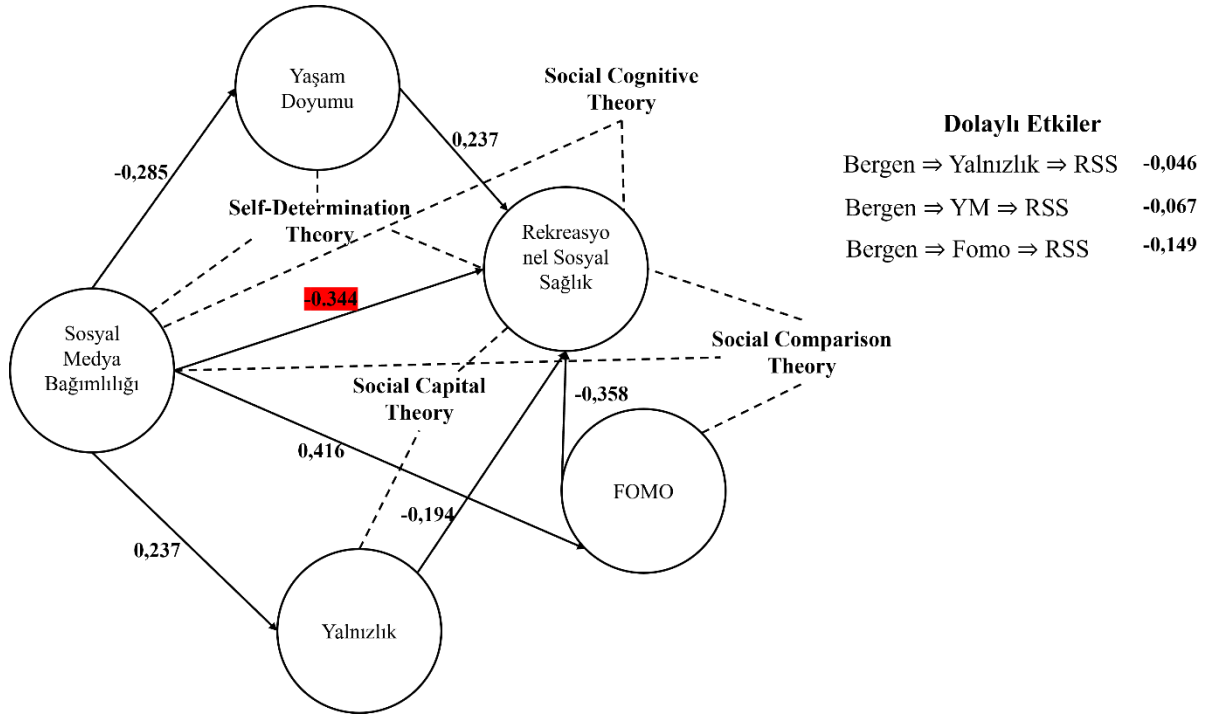
**Tablo 14.** Aracılık Analizi Dolaylı ve Toplam Etki

<b>Dolaylı ve Toplam Etki</b>		<b>95% Güven Aralığı</b>						
<b>Tür</b>	<b>Etkiler</b>	<b>B</b>	<b>Sh</b>	<b>Alt</b>	<b>Üst</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>z</b>	<b>p</b>
<b>Dolaylı Etki</b>	Bergen $\Rightarrow$ Yalnızlık $\Rightarrow$ RSS	-0,065	0,010	-0,087	-0,047	-0,046	-6,370	<,001
	Bergen $\Rightarrow$ YM $\Rightarrow$ RSS	-0,095	0,012	-0,120	-0,074	-0,067	-8,300	<,001
	Bergen $\Rightarrow$ Fomo $\Rightarrow$ RSS	-0,211	0,018	-0,249	-0,177	-0,149	-11,790	<,001
<b>Component</b>	Bergen $\Rightarrow$ Yalnızlık	0,136	0,016	0,105	0,167	0,237	8,510	<,001
	Yalnızlık $\Rightarrow$ RSS	-0,477	0,046	-0,571	-0,390	-0,194	-10,320	<,001
	Bergen $\Rightarrow$ YM	-0,187	0,017	-0,220	-0,154	-0,285	-10,960	<,001
	YM $\Rightarrow$ RSS	0,510	0,039	0,432	0,588	0,237	12,940	<,001
	Bergen $\Rightarrow$ Fomo	0,430	0,026	0,378	0,481	0,416	16,440	<,001
	Fomo $\Rightarrow$ RSS	-0,491	0,026	-0,542	-0,440	-0,358	-18,870	<,001
<b>Doğrudan Etki</b>	Bergen $\Rightarrow$ RSS	-0,487	0,028	-0,540	-0,432	-0,344	-17,470	<,001
<b>Toplam Etki</b>	Bergen $\Rightarrow$ RSS	-0,858	0,029	-0,913	-0,798	-0,607	-29,550	<,001

**B**= Tahmin Değeri  
**Sh**= Standart Hata  
 **$\beta$**  = Standardize Edilmiş Beta Katsayısı  
**z**= İstatistik Değeri  
**p**= Anlamlılık

Bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyal medya bağımlılığının (Bergen) rekreasyonel sosyal sağlık (RSS) üzerinde doğrudan olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $\beta = -0.344$ ). Ancak modele aracı değişkenler dahil edildiğinde bu olumsuz etki daha da güçlenmektedir. Nitekim sosyal medya bağımlılığı yalnızlığı artırmakta ( $\beta = +0.24$ ) ve yalnızlığın yükselmesi sosyal sağlığı zayıflatmaktadır ( $\beta = -0.19$ ). Bu aracılık yolu küçük fakat anlamlı bir dolaylı etki yaratmaktadır ( $\beta = -0.046$ ). Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumunu azaltmakta ( $\beta = -0.29$ ), düşük yaşam doyumunu da sosyal sağlığı olumsuz etkilemektedir ( $\beta = +0.24$ ). Bu yol orta düzeyde bir dolaylı etki sunmaktadır ( $\beta = -0.067$ ). En güçlü dolaylı etki ise FOMO aracılığıyla ortaya çıkmaktadır; bağımlılığın FOMO'yu artırması ( $\beta = +0.42$ ) ve FOMO'nun sosyal sağlığı güçlü biçimde azaltması ( $\beta = -0.36$ ) bu yolda belirgin bir aracılık etkisi yaratmaktadır ( $\beta = -0.149$ ). Sonuç olarak, doğrudan etki ile dolaylı etkiler birleştirildiğinde sosyal medya bağımlılığının rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki toplam etkisi daha da olumsuz hale gelmekte ( $\beta = -0.607$ ) ve bağımlılığın bireylerin sosyal sağlık algısını çok boyutlu bir biçimde zayıflattığı ortaya çıkmaktadır (Tablo 14).

Şekil 7. Aracılık Analiz Modeli



Şekil 7’de sunulan aracılık modeli, sosyal medya bağımlılığının (Bergen) rekreasyonel sosyal sağlık (RSS) üzerindeki etkilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve FOMO aracılığıyla nasıl şekillendiğini göstermektedir. Modelden elde edilen bulgular hem doğrudan hem de dolaylı yollar üzerinden anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymaktadır.

Öncelikle sosyal medya bağımlılığı ile FOMO arasında güçlü ve pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir ( $\beta = 0.42$ ). Ancak FOMO’nun RSS üzerindeki etkisi negatif yönlüdür ( $\beta = -0.36$ ). Bu durum, sosyal medya bağımlılığının FOMO aracılığıyla RSS’yi zayıflattığını göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir ( $\beta = -0.29$ ), fakat yaşam doyumunun RSS üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ( $\beta = 0.24$ ). Yalnızlık değişkeni de aracılık mekanizmasında yer almakta olup, sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki ( $\beta = -0.19$ ) bulunmuştur.

Modelin bütüncül değerlendirilmesi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının RSS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır ( $\beta = -0.858$ ). Bu etkinin bir bölümü doğrudan yollar üzerinden ( $\beta = -0.487$ ), kalan kısmı ise dolaylı yollar aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Dolaylı etkilerin analizi, FOMO aracılığı üzerinden oluşan etkinin ( $\beta = -0.211$ ) en güçlü aracılık yolunu temsil ettiğini göstermektedir. Buna ek olarak, yalnızlık aracılığı ile RSS’ye olan dolaylı etki ( $\beta = -0.065$ ) ve yaşam doyumu aracılığıyla oluşan dolaylı etki ( $\beta = -0.095$ ) de modelde anlamlı katkılar sunmaktadır.

Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının RSS üzerinde çok boyutlu ve dolaylı etkiler doğurduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle FOMO, sosyal medya bağımlılığı ile RSS arasındaki ilişkide merkezi bir aracılık rolü oynarken, yalnızlık ve yaşam doyumu da bu sürecin anlamlı belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, model hem kuramsal beklentilerle örtüşmekte hem de sosyal medya kullanımının rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin mekanizmaları açıklıkla desteklemektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Değerlendirme

#### 5.1. Tartışma

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısı arasındaki ilişkiler çok boyutlu bir çerçevede incelenmiş; FOMO, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin aracı rollerine dayalı hipotezler test edilerek yapısal ilişkiler ortaya konmuştur. Bulgular, dijitalleşmenin bireylerin psikososyal yaşamlarını yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal sağlık düzeyinde de anlamlı biçimde yeniden yapılandırıldığını göstermektedir. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı ve Festinger'in sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, sosyal medya bağımlılığı bireylerin sosyal çevreyle olan bağlarını doğrudan ve dolaylı biçimde dönüştürmekte; dijital platformlar ise sosyal aidiyet, gönüllü katılım ve toplumsal bütünleşme göstergelerinde belirgin zayıflamalarla sonuçlanmaktadır.

Araştırmanın birinci hipotezi olan “Sosyal medya bağımlılığı, FOMO’yu pozitif yönde etkilemektedir” ifadesi güçlü biçimde desteklenmiştir ( $\beta = 0.416$ ,  $p < .001$ ). Bulgular, sosyal medya bağımlılığının bireylerde sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu ve dijital bağlantı isteği yarattığını; çevrimdışı kalındığında ise önemli sosyal deneyimlerin kaçırılacağı kaygısını artırdığını göstermektedir. Przybylski vd. (2013) bu süreci, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını (ilişki, yeterlik, özerklik) sosyal medya üzerinden tatmin etmeye çalışması olarak açıklamakta; dijital etkileşimlerin sağladığı geçici doyumun ise daha fazla talep doğurarak FOMO’yu pekiştirdiğini savunmaktadır. Benzer biçimde Lin vd. (2023) ve Wen vd. (2023), sosyal medya kullanım süresindeki artışın FOMO seviyelerini anlamlı biçimde yükselttiğini rapor etmiştir. Bu bulgular, platformların özellikle genç kullanıcılar üzerinde beğeni ve yorum gibi anlık geri bildirim döngüleri aracılığıyla güçlü sosyal karşılaştırma baskıları yarattığını ve bunun da kronik “sosyal dışlanma korkusu”nu tetiklediğini göstermektedir. Hunt (2018) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada da sosyal medya kullanımının azaltılması, FOMO düzeylerinde anlamlı düşüşe yol açmıştır. Ayrıca Huang (2017), sosyal medya bağımlılığı ile FOMO’yu sarmal bir süreç olarak tanımlamakta; bağımlılık arttıkça çevrimiçi kalma zorunluluğu güçlenmekte, bu bağlamda başkalarının deneyimlerine daha fazla maruz kalınmakta ve sonuçta FOMO pekişmektedir. Bu mekanizma, Bandura vd.’nin (1986) öne sürdüğü gözlem yoluyla öğrenme ve karşılaştırmalı öz-değerlendirme süreçleriyle de tutarlıdır. Nitekim dijital içerikler karşısında bireyin kendi yaşamını yetersiz görmesi, sosyal fırsatları kaçırma kaygısını yükseltmektedir. Lin vd. (2024) de bu noktayı doğrularak, genç yetişkinlerde artan sosyal medya bağımlılığının FOMO’yu psikolojik karşılaştırmalar ve

“geride kalma” hissi üzerinden beslediğini göstermiştir. Dolayısıyla, ilk hipotezin doğrulanması sosyal medya bağımlılığı ile FOMO arasındaki ilişkinin yalnızca korelasyonel bir bağ değil, aynı zamanda nedensel bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

İkinci hipotez olan “Bireylerin sahip olduğu FOMO düzeyi, rekreasyonel sosyal sağlık algısını negatif yönde etkilemektedir” ifadesi de güçlü biçimde desteklenmiştir ( $\beta = -0.358$ ,  $p < .001$ ). Bu bulgu, FOMO’nun bireyde psikolojik dışlanma, geri kalmışlık ve sosyal yetersizlik hissi yarattığını ve bunun da rekreasyonel sosyal sağlık algısını zedelediğini göstermektedir. Festinger’in (1954) sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin sosyal konumlarını başkalarının yaşam tarzları ve başarılarıyla kıyaslayarak değerlendirdiklerini ileri sürmektedir. Günümüzde bu süreç dijital medya ortamında yoğunlaşmakta; bireylerin FOMO düzeyi yükseldikçe sosyal dışlanma duyguları artmaktadır. Lin vd. (2024), sosyal medya temelli karşılaştırmaların sosyal refahı düşürdüğünü ve özellikle rekreasyonel faaliyetlere katılım motivasyonunu azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Wen vd. (2023), sosyal medyada tetiklenen “sürekli eksik kalma” hissini sosyal kaçınma davranışlarını beslediğini ve sosyal sağlık algısını dolaylı olarak zayıflattığını göstermiştir. Dolayısıyla FOMO yalnızca sosyal medya kaynaklı geçici bir kaygı değil; günlük yaşam pratiklerini, sosyal ilişki becerilerini ve topluluk aidiyet duygusunu etkileyen derin bir psikososyal değişkendir. Rekreasyonel sosyal sağlık algısının FOMO etkisiyle bozulması, bireylerin sosyal bağlarını daha yüzeysel ve gerilimli algılamasına yol açmaktadır. Sonuçlar, dijital çağda yaygınlaşan sosyal karşılaştırma davranışlarının sosyal sağlık üzerinde açık bir tehdit oluşturduğunu ve FOMO’nun bu süreçte merkezi bir aracı olduğunu desteklemektedir.

Üçüncü hipotez, “Sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumunu negatif yönde etkilemektedir” şeklindedir ve analizler bu hipotezi desteklemiştir ( $\beta = -0.285$ ,  $p < .001$ ). Bulgular, dijital bağımlılık davranışlarının öznel iyi oluş ve yaşamdan alınan memnuniyet üzerinde yıkıcı etkiler yarattığını göstermektedir. Ryan ve Deci’nin (2000) öz-belirleme kuramı çerçevesinde sosyal medya bağımlılığı bireylerin temel ihtiyaçlarını dışsal geri bildirimlere (beğeni, paylaşım, takipçi sayısı vb.) bağımlı hale getirmekte; özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanamaması nedeniyle yaşam doyumunu azaltmaktadır. Przybylski vd. (2013) bu mekanizmayı kontrol kaybı ve zaman tüketiminin yaşam kalitesine katkı sağlamaması ekseninde açıklarken; Lin vd. (2023) bağımlılık düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun düşeceğini ampirik olarak göstermiştir. Wen vd. (2023) ise dijital etkileşimlerin yüzeyselleşmesinin içsel doyumunu azalttığını belirtmektedir. Hunt (2018), deneysel olarak sosyal medya kullanımının sınırlandırılmasının yaşam doyumunu artırdığını saptamıştır. Huang

(2017), bağımlı kullanıcıların dikkat dağınıklığı, sosyal izolasyon ve gerçek dünyadan kopukluk gibi olumsuzluklar nedeniyle yaşam doyumunun düştüğünü ifade etmektedir. Al-Kandari ve Al-Sejari (2021) ise Kuveyt bağlamında, sosyal medya bağımlılığının yalnızca yaşam doyumunu değil, psikolojik dayanıklılığı da azalttığını göstermiştir. Levenson vd. (2016) sosyal medya platformlarının karşılaştırmalı öz-değerlendirmeleri tetiklemesiyle yaşam standartlarının olumsuz algılandığını belirtmekte, Putnam (2000) ise dijital etkileşimlerin yüz yüze sosyal sermayeyi zayıflattığını ve yaşam tatminini düşürdüğünü savunmaktadır. Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramı uyarınca dijital ortamda gözlem yoluyla öğrenme, sürekli yukarıya doğru sosyal karşılaştırma biçimini almakta ve bireyin kendi yaşamını değersizleştirilmesiyle sonuçlanmaktadır. Festinger'in (1954) kuramı da bu süreci desteklemektedir. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı, teknoloji kullanımının ötesinde, yaşam doyumunu sistematik olarak azaltan bir psikososyal bozulma kaynağıdır.

Dördüncü hipotez, “Yaşam doyumunu rekreasyonel sosyal sağlık algısını pozitif yönde etkilemektedir” şeklindedir ve analiz bulguları bu hipotezi desteklemiştir ( $\beta = 0.237, p < .001$ ). Bu sonuç, yaşamdan alınan tatminin bireylerin sosyal ilişkilerdeki gönüllü katılımını ve pozitif sosyal etkileşimlerini artırdığını göstermektedir. Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun temel boyutlarından biri olarak sosyal dayanıklılığı, toplumsal katılımı ve anlamlı ilişki kurma kapasitesini desteklemektedir (Ryan ve Deci, 2000; Przybylski vd., 2013). Putnam (2000), yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin sosyal sermayeyi etkin kullandığını, kolektif faaliyetlere daha güçlü katılım gösterdiğini ve bu gruplarda güven ile iş birliği düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Wen vd. (2023), yaşam doyumunun insanları rekreatif etkinliklere daha sık yönelttiğini, Levenson vd. (2016) ise bu bireylerin sosyalleşme deneyimlerinden daha fazla tatmin sağladığını bildirmektedir. Al-Kandari ve Al-Sejari (2021), yaşam doyumunun sosyal gruplar içinde kendini ifade etme ve anlamlı bağlar kurma kapasitesiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bandura'nın (1986) kuramı bağlamında yaşam doyumunu yüksek bireylerin öz-yeterlik algıları güçlüdür; bu durum onların sosyal ortamlarda daha aktif rol almalarını sağlamak ve aidiyet duygusunu pekiştirerek sosyal sağlığı artırmaktadır. Lin vd. (2024) kültürel bağlamda yaşam doyumunun sosyal sağlık üzerindeki etkisini inceleyerek kolektivist toplumlarda bu ilişkinin daha belirgin olduğunu göstermiştir. Hunt (2018) ve Huang (2017) da benzer şekilde yaşam doyumunun bireylerin sosyal motivasyonunu ve gönüllü katılımını desteklediğini bulgulamıştır. Festinger'in (1954) kuramı çerçevesinde, yaşam doyumunu yüksek bireylerin daha sağlıklı sosyal karşılaştırmalar yapmaları, kıskançlık ve dışlanma duygularından daha az etkilenmeleri ve bu nedenle sosyal

ilişkilerini olumlu biçimde yapılandırmaları beklenmektedir. Dolayısıyla bu hipotezin desteklenmesi, yaşam doyumunun yalnızca bireysel bir psikolojik çıktı değil; aynı zamanda sosyal sağlık algısının temel belirleyicilerinden biri olduğuna işaret etmektedir.

Beşinci hipotez olan “*Sosyal medya bağımlılığı, bireyin yalnızlık algısını pozitif yönde etkilemektedir*” ifadesi istatistiksel olarak anlamlı biçimde doğrulanmıştır ( $\beta = 0.237$ ,  $p < .001$ ). Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireylerin yalnızlık hissini de yükseldiğini ve bu ilişkinin güçlü bir psikososyal dinamik içerdiğini göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin dijital platformlarda geçirdikleri zamanı artırarak yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına ve toplumsal bağların zayıflamasına yol açmaktadır (Al-Kandari & Al-Sejari, 2021). Lin vd. (2024), bu sürecin gerçek hayattaki ilişkilerde niteliksel düşüşe neden olduğunu; bireylerin daha izole, güvensiz ve yüzeysel bağlar geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda sanal ağların, sosyal sermayeyi zenginleştirmekten ziyade yalnızlık hissini pekiştirdiği vurgulanmaktadır. Wen vd., (2023) tarafından yürütülen çoklu örneklem çalışması, sosyal medya bağımlılığının yalnızlığı doğrudan artırdığını ve bu etkinin özellikle genç yetişkinler ile dijital göçmenler arasında daha belirgin olduğunu göstermektedir. Hunt (2018), sosyal medya kullanım süresinin sınırlandırılmasının yalnızlık hissinde azalma sağladığını deneysel bulgularla kanıtlamaktadır. Ryan ve Deci'nin (2000) öz-belirleme kuramı çerçevesinde, sosyal medya bağımlılığı özerk ilişkiler kurulamamasına, ilişkisellik ihtiyacının doyurulamamasına ve dışsal motivasyonlara bağımlılığa yol açmakta; bu süreç yalnızlığı artırmaktadır. Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramı, çevrimiçi sunulan idealize yaşam örneklerinin gözlemsel öğrenme yoluyla bireyin sosyal yeterlik algısını zedelediğini ve bunun izolasyon duygularını pekiştirdiğini ileri sürmektedir. Levenson vd. (2016) benzer biçimde sosyal medya bağımlılığının yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatarak kronik yalnızlık yarattığını saptamıştır. Huang (2017), bağımlılığın pasif gözlemi yükseltip aktif katılımı azalttığını ve doğrudan yalnızlıkla bağlantılı olduğunu öne sürerken; Przybylski vd. (2013) bağımlılık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin FOMO gibi ara mekanizmalarca da beslendiğini belirtmektedir. Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin sürekli “daha sosyal ve mutlu” profillerle kendilerini karşılaştırarak kendi yaşamlarını yetersiz tuttuklarını ve bu yolla yalnızlığın derinleştiğini açıklar. Putnam (2000) ise dijital etkileşimlerin zayıf bağlar üreterek toplumsal aidiyeti düşürdüğünü ve sosyal bütünleşme yerine ayrışmayı teşvik ettiğini savunmaktadır. Bu çerçevede beşinci hipotezin doğrulanması, sosyal medya bağımlılığının yalnızca davranışsal değil; aynı zamanda bireyin duygusal yakınlık deneyimini ve sosyal bütünlüğünü bozan bir yalnızlık üretme biçimi olduğunu göstermektedir.

Altıncı hipotez olan “*Yalnızlık algısı, rekreasyonel sosyal sağlık algısını negatif yönde etkilemektedir*” de anlamlı biçimde desteklenmiştir ( $\beta = -0.194, p < .001$ ). Elde edilen bulgu, yalnızlığın bireyin sosyal çevreyle etkileşimini hem niceliksel hem de niteliksel açıdan zayıflatarak rekreasyonel sosyal sağlık algısını doğrudan düşürdüğünü göstermektedir. Yalnızlık, bireyin sosyal beklentileri ile gerçek ilişkileri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan öznel bir deneyimdir ve sosyal sağlık için temel bir tehdit oluşturmaktadır (Heinrich & Gullone, 2006). Bu bağlamda yalnız bireylerin gönüllülüğe dayalı sosyal etkinliklerden çekildikleri, sosyal aidiyet yerine sosyal kaçınma ve içe dönüklük sergiledikleri saptanmıştır (Matthews vd., 2025). Cacioppo vd. (2014), yalnızlığın sosyal tehdit algısını artırdığını, çevreye güvensizlik doğurduğunu ve bunun sosyal sağlığı zayıflatan bir döngü oluşturduğunu ileri sürmektedir. Hawkley & Cacioppo (2010) da yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal sinyallere aşırı hassasiyet geliştirdiklerini ve aktif sosyal katılım süreçlerinin bu nedenle engellendiğini ortaya koymuştur. Qualter vd. (2015) yalnız bireylerin düşük sosyal beceriler sergilediklerini, Van Roekel vd. (2016) ise yalnızlığın gönüllü sosyal etkinliklere katılımı sınırladığını raporlamaktadır. Rokach (2000), yalnızlığın bireyleri sosyal ortamlarda yetersiz hissettirdiğini; Dykstra (2009) ise yalnızlık ile sosyal bağlılık arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca Cacioppo vd. (2014), yalnızlığın depresif eğilimlerle birleşerek sosyal katılımı daha da zorlaştırdığını vurgulamaktadır. Dolayısıyla altıncı hipotezin desteklenmesi, yalnızlığın yalnızca duygusal bir deneyim değil; aynı zamanda gönüllü katılımı, sosyal bütünleşmeyi ve işlevselliği engelleyen çok boyutlu bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Yedinci hipotez olan “*Sosyal medya bağımlılığı, rekreasyonel sosyal sağlık algısını negatif yönde etkilemektedir*” de modelin doğrudan etkileri kapsamında anlamlı biçimde doğrulanmıştır ( $\beta = -0.344, p < .001$ ). Sonuçlar, bağımlılık düzeyi yükseldikçe bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısının azaldığını ve dijital bağımlılığın sosyal bütünleşme üzerinde doğrudan bir tehdit yarattığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin dijital platformlara yönelik kontrolsüz, dürtüsel ve yoğun bağlılık biçimleriyle karakterize edilmekte; bu durum yüz yüze etkileşimleri ikincil hâle getirmektedir (Andreassen vd., 2012). Böylece rekreasyonel sosyal sağlık bileşenleri olan gönüllü katılım, aidiyet ve anlamlı etkileşim işlevsizleşmektedir. Nitel bulgular da bu eğilimi desteklemektedir: Kuss & Griffiths (2017), bağımlılığın sosyal tükenme, dijital izolasyon ve çevrimdışı bağlardan uzaklaşma davranışlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Beyens vd. (2020), ergenlerde bağımlılığın dijital dünyada yoğun etkileşim sağlarken fiziksel bağlamlarda kopukluğa yol açtığını ortaya

koymuştur. Tandoc vd. (2015), sosyal medya kullanımını arttıkça psikolojik iyi oluş ve sosyal destek düzeylerinde düşüş gözlemlendiğini belirtirken; Primack vd. (2017), kullanım süresi ve platform çeşitliliği arttıkça yalnızlık hissinin yükseldiğini ve sosyal destek algısının zayıfladığını bulgulamıştır. Turel & Serenko (2012), bağımlılığın bilişsel kaynakları tükettiğini ve bireylerin çevrimdışı ilişkilere yatırım yapma kapasitesini zayıflattığını belirtmektedir. Bandura'nın (1986) kuramı kapsamında bu süreç, gözlemsel öğrenmeyle idealize edilen sosyal temsil karşısında bireyin kendi varlığını yetersiz hissetmesi ve çevrimdışı bağlara yönelmeme ile açıklanabilir. Festinger'in (1954) kuramı ise sürekli sosyal karşılaştırmaların rekreasyonel katılımı engellediğini ortaya koymaktadır. Andreassen vd. (2012) ise yüksek bağımlılık düzeyindeki bireylerin çevrimdışı ortamlarda çekingenlik ve sosyal kaygı yaşadıklarını, bunun da sosyal sağlık algısını doğrudan zayıflattığını belirtmektedir. Bu kapsamda yedinci hipotezin desteklenmesi, sosyal medya bağımlılığının bireysel psikolojik iyi oluşun ötesine geçerek rekreasyonel sosyal ilişkilerde de ciddi bozucu etkiler yarattığını göstermektedir.

Sekizinci hipotez olan *“Sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkide FOMO'nun aracılık rolü bulunmaktadır”* ifadesi, yapısal eşitlik modellemesiyle test edildiğinde anlamlı ve negatif yönlü dolaylı etkiyle doğrulanmıştır ( $\beta_{\text{dolaylı}} = -0.149$ ,  $p < .001$ ). Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının rekreasyonel sosyal sağlık algısını yalnızca doğrudan değil; aynı zamanda bireylerde oluşturduğu FOMO ile dolaylı biçimde de zayıflattığını göstermektedir. Przybylski vd. (2013), FOMO'yu temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik, ilişkisellik) sosyal medya ortamlarında karşılanamaması sonucu gelişen kronik bir bilişsel-davranışsal bozulma olarak açıklamaktadır. Beyens vd. (2020), sosyal medya bağımlılığının FOMO düzeyini yükselttiğini; çevrim içi kalma zorunluluğunun sosyal karşılaştırma eğilimini artırarak sosyal doyumunu azalttığını belirtmektedir. Bu psikososyal süreç, bireylerin gerçek sosyal ortamlardan elde ettikleri tatmin ve doyum kapasitesini zayıflatmaktadır. Nitekim Buglass vd. (2017), FOMO'nun grup temelli etkinliklerden kaçınmaya yol açtığını; Alt ve Boniel-Nissim (2018) ve Elhai vd. (2016) ise FOMO'nun sosyal karşılaştırma baskısını artırarak sosyal anksiyeteyi beslediğini ve bunun sosyal sağlık algısını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Rozgonjuk vd. (2020), sosyal medya bağımlılığı ile FOMO arasında güçlü yapısal bağların bulunduğunu ve FOMO'nun bilişsel bir ara değişken olarak sosyal izolasyonu derinleştirdiğini ortaya koymuştur. Franchina vd. (2018), sosyal medya kullanım süresinin artmasının sosyal doyumsuzluğu besleyerek FOMO ile birleştiğinde bireyleri fiziksel sosyal ortamlardan uzaklaştırdığını ortaya koymuştur. James vd. (2017) de FOMO'nun yalnızca geçici kaygı değil, kalıcı sosyal kaçınma davranışları ürettiğini

göstermektedir. Bu sonuçlar, Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramıyla da tutarlıdır: bireylerin sürekli "daha sosyal" görünen profillerle karşılaşmaları sosyal bütünleşmeyi bozmakta ve öznel değer algısını zayıflatmaktadır. Turel ve Serenko (2012) de duygusal aracılıkların sosyal medya bağımlılığının bireysel refah üzerindeki olumsuz etkilerini derinleştirdiğini bulgulamıştır. Dolayısıyla sekizinci hipotezin desteklenmesi, FOMO'nun sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan temel bir psikososyal mekanizma olduğunu ortaya koymakta ve kaygı temelli dijital deneyimlerin sosyal sağlığı yapısal biçimde zedelediğini açıkça göstermektedir.

Dokuzuncu hipotez olan "*Sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü bulunmaktadır*" ifadesi, yapısal eşitlik modeli analizinde anlamlı ve negatif yönlü dolaylı etkiyle desteklenmiştir ( $\beta_{\text{dolaylı}} = -0.067$ ,  $p < .001$ ). Sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının sosyal sağlık algısını yaşam doyumunu azaltarak dolaylı yollarla da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Yaşam doyumunu, bireyin yaşamdan aldığı genel tatminin ve öznel iyi oluşun önemli bir göstergesidir (Diener vd., 1985) ve doğrudan sosyal katılım, kişilerarası bağlılık ve sosyal etkileşimlerin niteliğiyle ilişkilidir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin dikkatini ve psikolojik enerjisini çevrimdışı sosyal bağlardan uzaklaştırarak yaşam doyumunu zayıflatmaktadır. Andreassen vd. (2012), yüksek bağımlılık düzeyine sahip bireylerin düşük yaşam doyumunu sergilediğini ve psikososyal açıdan daha kırılgan olduklarını göstermektedir. Tandoc vd. (2015), sosyal medyanın karşılaştırmalı öz-değerlendirme süreçlerini tetiklediğini ve bunun yaşam kalitesi algısını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Huang (2017) ve Lin vd. (2023), yaşam doyumunun sosyal bütünleşmeyle pozitif ilişkili olduğunu; doyum azaldıkça bireylerin sosyal etkileşimlerde daha pasif kaldıklarını vurgulamaktadır. Beyens vd. (2020), dijital yorgunluk yaşayan bireylerin sosyal katılım motivasyonlarının düştüğünü ve yaşam doyumundaki azalışın bu süreci hızlandırdığını belirtmiştir. Rozgonjuk vd. (2020), bu negatif ilişkiyi deneysel olarak doğrulamış; Elhai vd. (2016) ise dijital etkileşim süresinin artmasının sosyal katılım duygusunu azalttığını bulgulamıştır. Buglass vd. (2017), yaşam doyumunu düşük bireylerin sosyal aidiyet ve gönüllü katılım motivasyonlarının daha zayıf olduğunu göstermektedir. James vd. (2017), yaşam doyumunu eksikliğinin özellikle genç erişkinlerde sosyal kaygı ve kaçınma davranışlarıyla birleşerek sosyal sağlık göstergelerini zayıflattığını belirtmektedir. Bu süreç, Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramıyla açıklanabilir: gözlemsel öğrenme yoluyla sürekli kıyaslamaya maruz kalan birey, kendi yaşamını değersiz görerek öz yeterlik algısında düşüş yaşamakta ve bu durum sosyal bütünleşmeyi olumsuz etkilemektedir. Dokuzuncu hipotezin desteklenmesi,

yaşam doyumunun sosyal işlevselliğin kritik belirleyicilerinden biri olduğunu ve sosyal medya bağımlılığının bu alanı dolaylı yollarla zedelediğini göstermektedir.

Onuncu ve son hipotez olan “*Sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracılık rolü bulunmaktadır*” ifadesi de istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü dolaylı etkiyle doğrulanmıştır ( $\beta_{\text{dolaylı}} = -0.046, p < .001$ ). Bulgular, sosyal medya bağımlılığı arttıkça yalnızlık düzeyinin yükseldiğini ve bu yalnızlık hissini rekreasyonel sosyal sağlık algısını dolaylı biçimde düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığı bireyleri dijital etkileşimlere daha bağımlı kılmakta, yüz yüze bağları zayıflatmakta ve bunun sonucunda yalnızlık artmaktadır. Kuss ve Griffiths (2017), sosyal medya bağımlılığı yükseldikçe bireylerin gerçek sosyal ortamlardan uzaklaştığını ve yalnızlık hissini derinleştirdiğini göstermektedir. Cacioppo vd. (2014) yalnızlığın sosyal tehdit algısını artırarak sosyal kaçınmaya yol açtığını; Cacioppo ve Patrick (2008) ise yalnız bireylerin daha düşük öz yeterlik sergileyerek sosyal katılım alanlarında kayıplar yaşadığını belirtmektedir. Buglass vd. (2017), sosyal medya kaynaklı yalnızlığın sosyal destek sistemlerinden uzaklaşmaya ve aidiyet duygusunun zayıflamasına neden olduğunu ortaya koymakta; Franchina vd. (2018) ise aşırı kullanımın yalnızlığı derinleştirerek fiziksel ve duygusal olarak sosyal ortamlardan uzaklaştırdığını göstermektedir. James vd. (2017), yalnızlık arttıkça topluluk temelli etkinliklere ilginin düştüğünü bulgulamaktadır. Qualter vd. (2015), yalnızlığın sosyal bilişsel bozulmalara yol açtığını ve bunun sosyal etkileşimleri sınırladığını vurgulamaktadır. Elhai vd. (2016), sosyal medya bağımlılığının sosyal bağ kurma yetisini zayıflattığını ve yalnızlığın bu zayıflamanın hem sonucu hem de pekiştiricisi olduğunu belirtmektedir. Matthews vd. (2025), dijital medya aşırılığının yalnızlığı kronikleştirdiğini ve aktif katılımı baskıladığını göstermektedir. Dykstra (2009), yalnız bireylerin daha sınırlı sosyal ağlara sahip olduklarını, dolayısıyla sosyal sağlık algılarının daha düşük olduğunu rapor etmektedir. Bu süreç, Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, gözlemsel öğrenme yoluyla oluşan sosyal yeterlik sorgulamalarının yalnızlıkla birleşerek sosyal girişkenliği baskıladığı anlaşılmaktadır. Onuncu hipotezin desteklenmesi, yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkide kritik bir dolaylı rol oynadığını göstermektedir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, sosyal medya bağımlılığı bireyin dijital platformlarla kurduğu sıradan bir alışkanlığın çok ötesinde konumlanmaktadır. Bu bağımlılık, psikolojik kaygı biçimi olarak FOMO, öznel iyi oluştaki erozyonu ifade eden düşük yaşam doyumunu ve duygusal kopukluğu temsil eden yalnızlık aracılığıyla bireyin sosyal sağlık

kapasitesini sistematik biçimde zayıflatmaktadır. Araştırmada doğrulanan tüm hipotezler, sosyal medya bağımlılığının rekreasyonel sosyal sağlık üzerinde hem doğrudan hem de psikososyal araçlar üzerinden anlamlı ve kalıcı olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Tartışma bulguları, dijitalleşmenin yalnızca bireysel psikolojik iyi oluşu değil; aynı zamanda gönüllülük, aidiyet ve bütünleşme gibi sosyal yaşam boyutlarını da erozyona uğrattığını göstermektedir. Bu sonuç, sosyal medya bağımlılığına yönelik geliştirilecek önleme ve müdahale stratejilerinin yalnızca bireysel psikolojik sağlığı değil, eşzamanlı biçimde sosyal bağların güçlendirilmesini de hedef alması gerektiğini güçlü biçimde vurgulamaktadır.

## **5.2. Teorik ve Pratik Katkılar**

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile rekreasyonel sosyal sağlık arasındaki ilişkileri çok düzeyli ve yapısal bir bakış açısıyla inceleyerek, bireyin dijital etkileşim alışkanlıklarının sosyal sağlığı nasıl dönüştürdüğüne ilişkin literatürdeki boşlukları doldurmaktadır. Modelde test edilen H1–H6 hipotezleri, sosyal medya bağımlılığının bireysel düzeyde hem olumlu hem de olumsuz sosyal çıktılar üretebildiğini, bu çıktılara bağlı olarak yaşam doyumu, yalnızlık ve FOMO gibi psikososyal süreçlerin şekillendiğini ortaya koymaktadır. Özellikle H1, H3 ve H5 yolları, sosyal medya bağımlılığının sosyal uyaranlara aşırı duyarlılık, öznel iyi oluşta azalma ve sosyal bağlardan geri çekilme eğilimleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu mekanizmaların, H8–H10 hipotezlerinde doğrulanan aracılık rolleri aracılığıyla rekreasyonel sosyal sağlık üzerinde belirleyici etkiler yarattığı görülmüştür.

Kuramsal açıdan çalışma, söz konusu ilişkilerin açıklanmasında Bandura'nın sosyal bilişsel teorisi ile Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisini birleştirerek önemli katkılar sağlamaktadır. Gözlemsel öğrenme, karşılaştırmalı öz-değerlendirme ve sosyal yeterlik algısı gibi kavramlar sosyal medya bağlamında yeniden kavramsallaştırılmıştır. Modelin merkezinde yer alan FOMO (H2, H8), dijital yaşamın sosyal kaygıları nasıl beslediğini ve rekreasyonel sosyal katılımı nasıl baskıladığını açıklamaktadır. Yaşam doyumu (H4, H9) ve yalnızlık (H6, H10) ise bireysel düzeydeki psikososyal dinamikler ile sosyal sağlık arasındaki bağı kuran kritik araçlar olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyonel sosyal sağlık kavramının çok boyutlu etkilenme biçimlerinin modellenmesi, sosyal medya bağımlılığı literatürüne yeni bir kuramsal perspektif kazandırmaktadır.

Pratik düzeyde bulgular, bireyden politika yapıcılara kadar geniş bir müdahale yelpazesine yol gösterici niteliktedir. H7 hipotezinin desteklenmesi, sosyal medya bağımlılığının gönüllü katılım temelli sosyal bağları yapısal biçimde zayıflattığını göstermektedir. Bu bulgu, eğitim kurumlarında dijital okuryazarlık programlarının yalnızca

medya kritiklerine değil, aynı zamanda dijital kaygılar, doyumsuzluk ve sosyal izolasyon gibi risklerle baş etme becerilerine de odaklanması gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde, dijital platform geliştiricilerinin, algoritmik içerik sunumlarının sosyal sağlık üzerindeki olası olumsuz sonuçlarını göz önünde bulundurması ve kullanıcı etkileşimlerini artırmanın yanı sıra gerçek sosyal bağları destekleyecek tasarım yaklaşımlarını benimsemesi önemlidir.

Kamusal düzeyde ise H8–H10 hipotezlerinde belirlenen aracılık etkileri, sosyal medya bağımlılığına yönelik politikaların yalnızca ekran süresini kısıtlamaya indirgenmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Sosyal aidiyeti güçlendirecek, topluluk temelli ve gönüllülüğü teşvik eden uygulamalar, dijital izolasyonun yol açtığı toplumsal maliyetlerin azaltılması için kritik görünmektedir. Böylece bu çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal sağlık arasındaki çok boyutlu ilişkiyi bütüncül bir model aracılığıyla test eden ve bu ilişkiyi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde açıklayan ilk sistematik çabalar arasında yer almaktadır.

### 5.3. Öneriler

Çalışmanın bulguları, sosyal medya bağımlılığının bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısını olumsuz etkilediğini ve bu ilişkide FOMO, yalnızlık ve yaşam doyumu gibi psikososyal değişkenlerin kritik aracılık rolleri oynadığını göstermektedir. Bu doğrultuda hem bireysel hem de kurumsal düzeyde çeşitli müdahale ve politika önerileri geliştirilebilir:

**Birinci olarak**, sosyal medya bağımlılığı yüksek bireylerde FOMO düzeylerinin belirgin şekilde yükseldiği saptanmıştır. Bu nedenle üniversite kampüsleri ve gençlik merkezlerinde dijital içerik tüketiminden ziyade doğrudan yaşantıya yönlendiren “*anı odaklı*” programların düzenlenmesi önerilmektedir. Sosyal medya paylaşımının sınırlandırıldığı veya yasaklandığı doğa yürüyüşleri, topluluk kampları ve atölyeler, bireylerin etkinliklere görünürlük sağlamak için değil, deneyim yaşamak amacıyla katılmalarını teşvik ederek FOMO’yu azaltabilir.

**İkinci olarak**, yalnızlık duygusunun sosyal medya bağımlılığı ile sosyal sağlık arasındaki ilişkide güçlendirici bir rol oynadığı dikkate alındığında, yeni katılımcılara yönelik *sosyal eşleştirme* stratejilerinin uygulanması faydalı olacaktır. Üniversite kulüplerinde veya yerel yönetim etkinliklerinde bireylerin ilk katılımlarını bir sosyal partner eşliğinde gerçekleştirmeleri, ortama uyumlarını kolaylaştırabilir ve yalnızlık düzeylerini azaltabilir. Bu yaklaşım özellikle çevrim içi ilişkileri tercih eden ancak yüz yüze etkileşimde zorlanan bireyler için etkili bir çözüm sunmaktadır.

**Üçüncü olarak**, yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerini hafiflettiği görülmüştür. Dolayısıyla genç yetişkinlere yönelik pozitif psikoloji temelli “*anlam odaklı*” programların yaygınlaştırılması önem kazanmaktadır. Gönüllülük faaliyetleri, sanatsal üretim atölyeleri, doğa temelli etkinlikler ve grup çalışmaları, bireylerin yaşam doyumunu artırarak sosyal sağlıklarını dolaylı biçimde destekleyebilir.

**Dördüncü olarak**, sosyal medya bağımlılığının sosyal sağlık üzerindeki doğrudan olumsuz etkileri göz önüne alındığında, *dijital detoks* esaslı kamp programları uygulanabilir. Hafta sonlarına özel düzenlenecek bu programlarda, katılımcıların telefonlarının belirli sürelerle toplanması; fiziksel oyunlar, açık hava aktiviteleri, el işi ve müzik atölyeleri gibi çevrimdışı deneyimlerle desteklenmesi, alternatif sosyal tatmin kaynaklarını güçlendirebilir.

**Beşinci olarak**, gelecekteki araştırmaların farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlar üzerinde yürütülmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın örneklemini genç yetişkinlerle sınırlıdır; orta yaşlı ve yaşlı bireyleri kapsayacak boylamsal araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ve psikososyal değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkilerin yaşam döngüsü perspektifinde anlaşılmasını kolaylaştıracaktır. Ayrıca nitel yöntemlerin entegrasyonu, bireylerin sosyal medya deneyimlerine dair daha derinlemesine içgörüler sunarak daha hedefli müdahale programlarının geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

**Son olarak**, üniversite danışmanlık sistemlerine sosyal medya bağımlılığına yönelik erken tanı ve müdahale modüllerinin entegre edilmesi önerilmektedir. Öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri, yalnızlık ve yaşam doyumunu düzeylerinin kısa tarama ölçekleriyle belirlenmesi; risk grubundakilere bireyselleştirilmiş destek sunulması, rekreasyonel sosyal sağlığın korunmasına katkı sağlayacaktır.

#### **5.4. Sonuç**

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının bireylerin rekreasyonel sosyal sağlık algısı üzerindeki etkilerini çok değişkenli bir model kapsamında incelemiş ve dijital bağımlılığın sosyal bağlamı nasıl yeniden şekillendirdiğini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla ortaya koymuştur. Bulgular, sosyal medya bağımlılığının yalnızca bireysel psikolojik bir sorun değil; aynı zamanda gönüllü katılım, aidiyet ve toplumsal bütünleşme gibi sosyal sağlık bileşenlerini sistematik olarak zayıflatan bir risk faktörü olduğunu açıkça göstermektedir.

Araştırmada test edilen tüm hipotezlerin anlamlı bulunması, FOMO, yaşam doyumunu ve yalnızlığın bu ilişkide kritik aracılık rollerine sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Ortaya çıkan yapısal örüntü, dijital ortamlarda süreklilik kazanan sosyal karşılaştırma süreçlerinin hem öznel

iyi oluğu hem de toplumsal bağ kurma kapasitesini ağındırarak sosyal sağlığın sŸrdŸrŸlebilirliđini tehdit ettiğini gŸstermektedir.

Sonuçlar, sosyal medya kullanımına yŸnelik farkındalık çalışmalarının bilişsel dŸzeyle sınırlı kalmamasını, aynı zamanda aidiyet ve katılımı gŸçlendirecek bŸtŸncŸl mŸdahale stratejileriyle desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ŗzellikle FOMO kaynaklı sosyal çekilme ve yalnızlığın oluşturduğu dolaylı etkiler, dijitalleşmenin gŸrŸnmeyen sosyal maliyetlerini Ŗn plana çıkarmaktadır. Bu bağlamda sosyal medya politikalarının, bireylerin evrimdişi sosyal yaşamlarını destekleyecek şekilde yeniden inşa edilmesi; sosyal medya kullanımının salt teknolojik bir alışkanlık değil, sosyal sağlıkla doğrudan ilintili yapısal bir fenomen olarak değerlendirilmesi zorunludur.

Genel olarak, bu çalışma sosyal medya bağımlılığı bağlamında sosyal sağlığı merkeze alan disiplinlerarası bir yaklaşım geliştirmekte ve literatŸre hem kuramsal hem de pratik dŸzeyde ŖzgŸn katkılar sunmaktadır. Bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal sağlık arasındaki ilişkinin çok boyutlu doğasını gŸrŸnŸr kılarak, gelecekteki araştırma ve politika geliştirme çalışmalarına gŸçlŸ bir zemin sağlamaktadır.

## KAYNAKLAR

- Acar, N. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı: Kökenleri, Tanı Kriterleri ve Tedavi Teknikleri. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14(4), 1099-1114.
- Akçakese, A., ve Demirel, M. (2024). Recreational awareness prevents digital game addiction associated with social exclusion in adolescents. *World Leisure Journal*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/16078055.2024.2337911>
- Al-Kandari, Y. Y., ve Al-Sejari, M. M. (2021). Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Information, Communication ve Society*, 24(13), 1925-1943. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Alley, S., Wellens, P., Schoeppe, S., de Vries, H., Rebar, A. L., Short, C. E., Duncan, M. J., ve Vandelanotte, C. (2017). Impact of increasing social media use on sitting time and body mass index. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 28(2), 91–95. <https://doi.org/10.1071/HE16026>
- Alt, D., ve Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic Internet use, and fear of missing out (FOMO). *Internet Interventions*, 13, 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, Article 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). Greenwood Press.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Jr., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., ... ve Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: The Guilford Press.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>

- Burke, M., Kraut, R., ve Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: Differentiating uses and users. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 571–580). <https://doi.org/10.1145/1978942.1979023>
- Burt, R. S. (1992). *Structural Holes: The Social Structure of Competition*. Cambridge: Harvard University Press.
- Buunk, B. P., ve Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Buunk, B. P., ve Ybema, J. F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. In B. P. Buunk ve F. X. Gibbons (Eds.), *Health, Coping, and Well-being: Perspectives from Social Comparison Theory* (pp. 359–388). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., ve Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition ve emotion*, 28(1), 3-21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Caltabiano, M. L., ve Ghafari, N. (2011). The effect of social comparison processes, athletic prototypes, perceived behavioural control and perceived threat on physical activity. *International Journal of Health Promotion and Education*, 49(2), 44–52. <https://doi.org/10.1080/14635240.2011.10708208>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Chou, H. T. G., ve Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cronbach, L. J., ve Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52(4), 281–302. <https://doi.org/10.1037/h0040957>
- Çakırkaya, M., ve Koçyiğit, M. (2019). Sosyal medya iletişimi ve tüketici temelli marka değeri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir GSM markası üzerine tüketici araştırması. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 2027-2039. <https://doi.org/10.20491/isarder.2019.722>
- Çelik, F., ve Özkara, B. Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1), 71-103. <https://doi.org/10.26650/SP2021-838539>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek sayı.1), 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>
- Draženović, M., Vukušić Rukavina, T., ve Machala Poplašen, L. (2023). Impact of Social Media Use on Mental Health within Adolescent and Student Populations during COVID-19 Pandemic: Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3392. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043392>
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Erdoğan, M., & Koçyiğit, M. (2021). The correlation between social media use and cyber victimization: A research on generation Z in Turkey. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, (61), 101-125. <https://doi.org/10.26650/CONNECTIST2021-817567>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., ve Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fairburn, C. G., ve Patel, V. (2017). The impact of digital technology on psychological treatments and their dissemination. *Behaviour research and therapy*, 88, 19–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.08.012>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., ve Lang, A.-G. (2009). *Statistical power analyses using GPower 3.1: Tests for correlation and regression analyses*. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. (2007). *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publications.
- Fox, J., ve Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>

- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), Article 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Gagné, M., ve Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- González-Bailón, S., ve Lelkes, Y. (2023). Do social media undermine social cohesion? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 17(1), 155-180. <https://doi.org/10.1111/sipr.12091>
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- Gross, E. B., ve Medina-DeVilliers, S. E. (2020). Cognitive processes unfold in a social context: A review and extension of social baseline theory. *Frontiers in Psychology*, 11, 378. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00378>
- Hagger, M. S., ve Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275–302. <https://doi.org/10.1348/135910708X373959>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hanna, F., You, E., ve El-Sherif, M. (2023). Editorial: The impact of sedentary behavior and virtual lifestyle on physical and mental wellbeing: social distancing from healthy living. *Frontiers in public health*, 11, 1265814. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1265814>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., ve Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Henseler, J., Ringle, C. M., ve Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115–135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hortz, B. V., ve Petosa, R. (2008). Social cognitive theory variables mediation of moderate exercise. *American Journal of Health Behavior*, 32(3), 305–314. <https://doi.org/10.5993/AJHB.32.3.8>
- Hu, L.-t., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., ve Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Irmer, A., ve Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- James, T. L., Lowry, P. B., Wallace, L., & Warkentin, M. (2017). The Effect of Belongingness on Obsessive-Compulsive Disorder in the Use of Online Social Networks. *Journal of Management Information Systems*, 34(2), 560–596. <https://doi.org/10.1080/07421222.2017.1334496>
- Jennings, V., Larson, L., ve Yun, J. (2019). Advancing sustainability through urban green space: Cultural ecosystem services, equity, and social determinants of health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 161. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020196>
- Keles, B., McCrae, N., ve Grealish, A. (2020). A systematic review: Social media and its connection to depression and anxiety in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 274, 177-184. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., ve Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Koçyiğit, M., Küçükçivil, B., & Özüpek, M. N. (2022). "Lovemark" Oluşum Sürecinde Marka İmajı ile Marka Bağlılığı Arasındaki İlişkinin Z Nesli Özelinde İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(1), 1-30.
- Köse, M. F., Çobanoğlu, G., ve Mercan Sarı, R. (2022). Yaşam memnuniyeti ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 55, 324-346. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1020012>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lee, D. S., Jiang, T., Crocker, J., ve Way, B. M. (2022). Social Media Use and Its Link to Physical Health Indicators. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(2), 87–93. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0188>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., ve Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, 85, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

- Li, J., Zhou, Y., Liu, Y., Yu, Z., ve Gao, X. (2024). Profiles of fear of missing out and their social media use among young adults: a six-month longitudinal study. *Addictive behaviors*, 149, 107899. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107899>
- Lin, N. (2001). *Social Capital: A Theory of Social Structure and Action*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lin, T. H., Yin, X. R., ve Liu, C. H. (2024). Relationship between fear of missing out and student engagement: Mediating role of social media engagement and moderating effect of action control strategies. *Educational Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/01443410.2024.2410974>
- Marcoulides, G. A., ve Schumacher, R. E. (2007). *An introduction to structural equation modeling: Guidelines and practical applications*. New York, NY: Routledge.
- Matthews, T., Arseneault, L., Bryan, B. T., Fisher, H. L., Gray, R., Henchy, J., Moffitt, T. E., & Odgers, C. L. (2025). Social media use, online experiences, and loneliness among young adults: A cohort study. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1–12. <https://doi.org/10.1111/nyas.15370>
- McCran, S., Loughman, J., Butler, J. S., Paudel, N., ve Flitcroft, D. I. (2020). Smartphone use as a possible risk factor for myopia. *Clinical and Experimental Optometry*, 104(1), 35–41. <https://doi.org/10.1111/cxo.13092>
- Meier, A., ve Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Messick, S. (1989). Validity. In R. L. Linn (Ed.), *Educational Measurement* (3rd ed., pp. 13–103). New York, NY: Macmillan.
- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50(9), 741–749.
- Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E., ve Hutton, P. (2018). Loneliness in Psychosis: A Meta-analytical Review. *Schizophrenia bulletin*, 44(1), 114–125. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbx036>
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mir, E., Novas, C., ve Seymour, M. (2022). Social media and adolescents' and young adults' mental health . National Center for Health Research, Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health | National Center for Health Research. Erişim Adresi: <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/>
- Muhammad, S. S., Dey, B. L., Kamal, M. M., ve Alwi, S. F. S. (2021). Consumer engagement with social media platforms: a study of the influence of attitudinal components on cutting edge technology adaptation behaviour. *Computers in Human Behavior*, 121, 106802. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106802>
- Muldoon, J., ve Apostolidis, P. (2023). “Neither work nor leisure”: Motivations of microworkers in the United Kingdom on three digital platforms. *New Media ve Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448231183942>

- Nowland, R., Necka, E. A., ve Cacioppo, J. T. (2020). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world. *Perspectives on Psychological Science*, 15(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Öztürk, M. A. (2019). Rekreasyonel Sosyal Sağlık Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Researcher*, 7(1), 200-210.
- Patel, R., Chang, T., Greysen, S. R., & Chopra, V. (2015). Social Media Use in Chronic Disease: A Systematic Review and Novel Taxonomy. *The American journal of medicine*, 128(12), 1335–1350. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.06.015>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research ve evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Petosa, R. L., Suminski, R., ve Hartz, B. (2003). Predicting vigorous physical activity using social cognitive theory. *American Journal of Health Behavior*, 27(4), 301–310. <https://doi.org/10.5993/AJHB.27.4.2>
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., ve Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*. *APA PsycTests*. <https://doi.org/10.1037/t23568-000>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon ve Schuster.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rajeh, M. T., Aboalshamat, K. T., Mahmoud, M. A., Badawoud, A. M., Muhammad, A., Alzhrani, I. M. A., ... ve Badri, B. S. Q. (2022). The effect of social media addiction on psychological distress, sleep quality and loneliness among health care professional in Saudi Arabia. *Med Sci*, 26(125), 1-9. <https://doi.org/10.54905/disssi/v26i125/ms299e2379>
- Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L., ve Wartella, E. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140 (Supplement\_2), S97–101. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>

- Rodrigues, F., Figueiredo, N., Jacinto, M., Monteiro, D., ve Morouço, P. (2023). Social-cognitive theories to explain physical activity. *Education Sciences*, 13(122). <https://doi.org/10.3390/educsci13020122>
- Rokach, A. (2000). Loneliness and the Life Cycle. *Psychological Reports*, 86(2), 629-642. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.2.629>
- Rovniak, L. S., Anderson, E. S., ve Winett, R. A. (2002). Social cognitive determinants of physical activity in young adults: A prospective structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(2), 149–156. [https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2402\\_12](https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2402_12)
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat use disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Ryan, R. M. (2009). Self-determination theory and well-being. *WeD Research Review*, 1, 1–2.
- Ryan, R. M. (2021). A question of continuity: A self-determination theory perspective on “third wave” behavioral theories and practices. *World Psychiatry*, 20(3), 376–377. <https://doi.org/10.1002/wps.20885>
- Ryan, R. M. (Ed.). (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (Vol. 6, pp. 111–156). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Sarıtaş, H., Balcı, Ş., ve Solak, E. (2024). Lise öğrencileri arasında FOMO ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde can sıkıntısının aracılık rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (54), 140-158. <https://doi.org/10.52642/susbed.1468359>
- Sheldon, K. M., ve Titova, L. (2023). Social media use and well-being: testing an integrated self-determination theory model. *Media Psychology*, 26(6), 637–659. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2185259>
- Shimoga, S. V., Erlyana, E., ve Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of medical Internet research*, 21(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>
- Standage, M., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Steers, M. L. N., Wickham, R. E., ve Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., ve Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434–445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>

- Suls, J., ve Wheeler, L. (2000). *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Kanada: Pearson Education, Inc.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Taylor, S. E., ve Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569–575. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569>
- Tegelberg, M., ve Griffin, T. (2024). Remembering for resilience: nature-based tourism, COVID-19, and green transitions. *Frontiers in Sustainable Tourism*, 3, 1392566. <https://doi.org/10.3389/frsut.2024.1392566>
- The Jamovi Project. (2022). *Jamovi* [Statistical software]. Erişim Adresi: <https://www.jamovi.org>
- Thompson, S. K. (2012). *Sampling* (3rd ed.). John Wiley ve Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118162934>
- Triệu, P., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., ve Brewer, R. N. (2021). Implications of Facebook Engagement Types and Feed's Social Content for Self-Esteem via Social Comparison Processes. *Social Media + Society*, 7(3), 1–12. <https://doi.org/10.1177/205630512111042400>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *Bmc Psychiatry*, 23(1), 509. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Tütüncü, Ö. (2023). Açık Kaynak Kodlu Yazılımlar ve Jamovi İstatistik Yazılımı. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 34(2), 95-105. <https://doi.org/10.17123/atad.1404447>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. *Psychological Research and Clinical Practice*, 2(1), 1; 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., ve Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smart- phone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., ve Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Utz, S., ve Muscanell, N. (2015). Social media and social capital: Introduction to the special issue. *Societies*, 5(2), 420-424. <https://doi.org/10.3390/soc5020420>

- Valkenburg, P. M. (2021). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- van Roekel, E., Ha, T., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Verhagen, M. (2016). Loneliness in the Daily Lives of Young Adults: Testing A Socio-Cognitive Model. *European Journal of Personality*, 30(1), 19-30. <https://doi.org/10.1002/per.2028>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., ve Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., ve Hawk, S. T. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wen, J., Huang, Y., Liu, G., ve Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network perspective. *Telematics and Informatics*, 82, 102011. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102011>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- Woolcock, M. (2001). The place of social capital in understanding social and economic outcomes. *Canadian Journal of Policy Research*, 2(1), 11–17.
- Woolcock, M., ve Narayan, D. (2000). Social capital: Implications for development theory, research, and policy. *The World Bank Research Observer*, 15(2), 225–249. <https://doi.org/10.1093/wbro/15.2.225>
- Yang, C., ve Holden, S. M. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(10), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>
- Yıldız, M.A., ve Duy, M. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27: 194-203.
- Zıvıdır, P., ve Karakuş, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve FOMO ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(1), 1054-1067. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1168528>
- Zinbarg, R. E., Revelle, W., Yovel, I., ve Li, W. (2005). Cronbach's  $\alpha$ , Revelle's  $\beta$ , and McDonald's  $\omega$  H: Their relations with each other and two alternative conceptualizations of reliability. *psychometrika*, 70, 123-133. <https://doi.org/10.1007/s11336-003-0974-7>

## EKLER

### Ek 1. Veri Toplama Aracı

Sayın katılımcı; Bu tez araştırmasının amacı; Sosyal medya bağımlılığının, rekreasyonel sosyal sağlık üzerindeki etkilerini, FOMO, yalnızlık algısı ve yaşam doyumu üzerinden test etmektir. Araştırmaya gönüllü katılmanız durumunda aşağıdaki size sunulan “Katılımcı Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılığı”, “FOMO”, “Yalnızlık”, “Yaşam Memnuniyeti” ve “Rekreasyonel Sosyal Sağlık” ölçeğini eksiksiz bir şekilde tamamlayınız.

**Doç. Dr. Murat KOÇYİĞİT**

**Arş. Gör. Hasan Suat AKSU**

Katılımcı Formu					
Cinsiyet	Kadın ( )	Erkek ( )			
Sosyal Medyada Geçirilen Süre (Günlük)	60 dakikadan az ( )	60-119 dk ( )	120-179 dk ( )	180-239 dk ( )	240 dk ve üzeri ( )
Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Şekli	Pasif ( )		Aktif ( )		

No	Yaşam Memnuniyeti Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ekonomik durumumdan memnunum.					
2	Aile yaşamımdan memnunum.					
3	Sağlık durumumdan memnunum.					
4	Sosyal hayatımdan memnunum.					
5	Manevi yaşantımdan (dini, ruhsal vb.) memnunum.					
6	Hayat standartlarımdan memnunum.					
7	Aldığım eğitimin kalitesinden memnunum.					
8	İşimden memnunum.					

BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ						
YÖNERGE: Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz. (1) Çok nadir, (2) Nadir, (3) Bazen, (4) Sıkça, (5) Oldukça sık						
1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5

5	Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5

### GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO) ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği, bireylerin sosyal medya bağlamında yaşadıkları FoMO duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek, 7'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta olup, her bir maddeye 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puan veriniz.

1	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda diğer kullanıcılara (çevremdekilere) göre eksik kaldığımı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Sosyal medyada aktif olmanın önemli ve eğlenceli olduğunu bildiğimden dolayı sosyal medyaya gir(e)mediğim zamanlarda kendimi kaygılı hissederim	1	2	3	4	5	6	7
4	Sosyal medyaya giriş yapamadığım zamanlarda kendimi üzgün hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Sosyal medyaya giriş yapamadığım zamanlarda pişmanlık hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda yer aldığım sosyal grubun beni önemsiz birisi olarak gördüğünü düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
7	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda yer aldığım sosyal gruba layık olamadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
8	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından dışlandığımı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından göz ardı edildiğimi/ unutulduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7

### UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORM (ULS-8)

YÖNERGE: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 4'lü Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta olup, her bir maddeye 1 (asla) ile 4 (her zaman) arasında bir değer veriniz.

1	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda kendimi endişeli hissederim.	1	2	3	4
2	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda diğer kullanıcılara (çevremdekilere) göre eksik kaldığımı hissederim.	1	2	3	4

3	Sosyal medyada aktif olmanın önemli ve eğlenceli olduğunu bildiğimden dolayı sosyal medyaya gir(e)mediğim zamanlarda kendimi kaygılı hissedirim	1	2	3	4
4	Sosyal medyaya giriş yapamadığım zamanlarda kendimi üzgün hissedirim.	1	2	3	4
5	Sosyal medyaya giriş yapamadığım zamanlarda pişmanlık hissedirim.	1	2	3	4
6	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda yer aldığım sosyal grubun beni önemsiz birisi olarak gördüğünü düşünürüm.	1	2	3	4
7	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda yer aldığım sosyal gruba layık olamadığımı düşünürüm.	1	2	3	4
8	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından dışlandığımı hissedirim.	1	2	3	4
9	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından göz ardı edildiğimi/ unutulduğumu düşünürüm.	1	2	3	4

### REKREASYONEL SOSYAL SAĞLIK ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Rekreatyonel Sosyal Sağlık Ölçeği (RSSÖ), bireylerin rekreatyonel aktivitelere katılım yoluyla sosyal sağlık durumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, her bir maddeye 1 (asla), 2 (Kararsızım) ve 3 (Katılmıyorum) arasında bir değer veriniz.

1	Hafta boyunca vakit geçirilecek olan şeyleri göz önüne aldığımnda, sevdiğim ve keyif aldığım etkinlikleri yapmak için yeterince zamanım oluyor.	1	2	3
2	İş dışında sosyal hayatım için yeterli zamanım oluyor.	1	2	3
3	İş dışında kalan zamanlarda iş arkadaşlarımla yeterince zaman geçiriyorum.	1	2	3
4	Rekreatyonel aktivitelere yeterince zaman ayırabiliyorum.	1	2	3
5	Arkadaşlarımla ilişkilerim oldukça iyidir.	1	2	3
6	İş arkadaşlarımla yakın ilişkiler kurarım ve onlarla bu tür aktivitelere katılırım.	1	2	3
7	Aile hayatından ve/veya ailemlle yaşamaktan memnunum.	1	2	3
8	Ebeveynlerim, akrabalarım veya arkadaşlarımla sıklıkla görüşürüm.	1	2	3
9	Aile üyeleri ile ilişkilerim iyi düzeydedir.	1	2	3
10	Sosyal olarak aktif birisi olduğumu söyleyebilirim.	1	2	3
11	Kimseyle iletişim kurmadan bir süreliğine yalnız kalmayı tercih etmem.	1	2	3
12	Yeterli sayıda yakın arkadaşım sahibim.	1	2	3
13	İş arkadaşlarımla iletişim çok iyi düzeydedir.	1	2	3
14	Rekreatyonel aktivitelere yakın arkadaşlarımla katılmayı tercih ederim.	1	2	3
15	Bu tarz aktiviteyi arkadaşlarımla veya aile bireylerimle yapmayı tercih ederim.	1	2	3
16	Yeni bir grupla olduğumda çok hızlı adapte olurum.	1	2	3
17	Rekreatyonel aktivitelere katılmak sağlıklı ve huzurlu hissettiriyor.	1	2	3

18	Rekreasyonel aktivitelere arkadaşlık kurmak için katılıyorum.	1	2	3
19	Şu anda çalıştığım işim bana yeterince mutluluk veriyor.	1	2	3
20	Çalışma şartlarım oldukça yeterli.	1	2	3
21	Çalışma ortamında herhangi bir baskı hissetmiyorum.	1	2	3