



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE
SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE
YAŞAMIN ANLAMI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Merve KOÇAK

Danışman
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Konya 2021

ÖN SÖZ

Tezimin her aşamasında yanımda olan, gücümün tükendiği anlarda yeniden toparlanmamı sağlayan ve yoğun programlarına rağmen vaktini her seferinde bana ayıran tez danışmanım Prof. Dr. Zeliha Traş'a; tez yazım sürecinde beni motive ederek ve destekleyerek yanımda olduklarını her zaman hissettiren aileme, çalışmam sırasında aklıma takılan her soruya içtenlikle cevap veren ve çalışmamda katkıları olan Umay Bilge Baltacı ve Esra Kağnıcı'ya çok teşekkür ederim.

Merve KOÇAK

KONYA- 2021

İÇİNDEKİLER


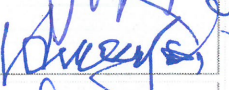

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ KABUL	v
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET.....	ix
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4 Sayıtlar	6
1.5 Sınırlılıklar.....	7
1.6 Tanımlar	7
2 ALAN YAZIN	8
2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	8
2.1.1 Sosyal Medya.....	8
2.1.2 Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi	9
2.1.3 Sosyal Medyanın İşlevleri	10
2.1.4 Sosyal Medyanın Özellikleri	11
2.1.5 Sosyal Medyanın Kullanım Sebepleri.....	12
2.1.6 Sosyal Medya ve Geleneksel Medya	13
2.1.7 Sosyal Medya ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	14
2.1.8 Sosyal Medya Araçları	15
2.1.9 Sosyal Medya Uygulamaları.....	16
2.1.10 Bağımlılık	19
2.1.11 İnternet Bağımlılığı	19
2.1.12 Sosyal Medya Bağımlılığı	20
2.1.13 Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri	21
2.1.14 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	22
2.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	28
2.2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki	30
2.2.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.3 Yaşamın Anlamı	36

2.3.1 Logoterapi.....	42
2.3.2 Yaşamanın Anlamı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	42
3 YÖNTEM	50
3.1 Araştırmanın Modeli	50
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu.....	50
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	57
3.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	57
3.3.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	58
3.3.3 Yaşamanın Anlamı Ölçeği	58
3.3.4 Kişisel Bilgi Formu	59
3.4 Verilerin Toplanması	59
3.5 Verilerin Analizi	59
4 BULGULAR.....	61
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
5.1 Tartışma.....	71
5.2 Sonuç.....	77
5.3 Öneriler.....	78
KAYNAKÇA.....	80
EKLER	103
ÖZGEÇMİŞ	112

TEZ KABUL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Merve KOÇAK tarafından hazırlanan *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* başlıklı tez tarafımızdan amaç, kapsam ve kalite yönünden değerlendirilmiş olup, 11/01/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi* olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		
	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ	
Üye	Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Fuad BAKİOĞLU	

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam 90 sayfalık kısmına ilişkin, 26/01/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %21 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

26/01/2021

Merve KOÇAK

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

26/01/2021

Merve KOCAK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
FoMO	Fear of Missing Out
GKK	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
GKKÖ	Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği
SMBÖ-YF	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
YAÖ	Yaşamın Anlamı Ölçeği
PDR	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
vd.	ve diğerleri
vb.	ve benzeri

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE YAŞAMIN ANLAMINI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Merve KOÇAK

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, üniversite öğrencilerinden basit tesadüfi (yansız örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya 564 kız ve 167 erkek, toplamda 733 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada; Bağımsız Örneklem t testi, One-Way Anova, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarında anlamlı fark bulunmamıştır. Anne-baba beraberlik durumuna göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları, anne babası ayrı olanların anne babası beraber olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medya kullanımının uyku düzenini etkilediği üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları, uyku düzenini etkilemediği öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medyayı sosyal amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları; vakit geçirme, arkadaşlarla iletişim, gündemi takip ve bilgi edinme amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hafta içi günlük ortalama 5 saat üzeri ve 3-5 saat sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları; sosyal medyayı günlük ortalama 1-3 saat ve 1 saatten az kullanan üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Hafta sonu günlük ortalama 5 saat üzeri sosyal medyayı kullanan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları; sosyal medyayı günlük 3-5 saat, 1-3 saat ve 1 saatten az kullanan üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki, sosyal medya bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı, sosyal medya bağımlılığını %23 oranında yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşamın Anlamı

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, FEAR OF MISSING OUT AND MEANING OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

Merve KOÇAK

In this study, it was aimed to examine the predictive relationships between the social media addiction of university students and the fear of missing out on developments in social environments and the meaning of life. Relational scanning model was used in the research. The study group of the study was selected from university students using the simple random sampling method (unbiased sampling). A total of 733 university students, 564 girls and 167 boys, participated in the study. The data of the study were collected by using Social Media Addiction Scale-Adult Form, Fear of Missing Developments in Social Environment Scale, Meaning of Life Scale and Personal Information Form. In the research; Independent Sample t test, One-Way Anova, Pearson Product Moment Correlation Technique and multiple linear regression analysis were used. As a result of the research, no significant difference was found in the social media addiction mean scores of university students according to the gender variable. According to the relationship between parents, the social media addiction scale mean scores are significantly higher in those whose parents are separated than those whose parents are together. The social media addiction score averages of university students, whose social media use affects sleep patterns, is significantly higher than those who do not affect sleep patterns. Social media addiction score averages of university students who use social media for social purposes; It differs significantly according to the average scores of university students who use it for spending time, communicating with friends, following the agenda and obtaining information. Social media addiction score averages of university students who use social media for over 5 hours and 3-5 hours a day during the week; It significantly differs according to the average scores of university students who use social media for 1-3 hours and less than 1 hour per day. Social media addiction score averages of university students who use social media for more than 5 hours a day on weekends; It significantly differentiates according to the average scores of university students who use social media for 3-5 hours, 1-3 hours and less than 1 hour daily. Significant and moderately positive correlations between university students' social media addiction and fear of missing out on developments in social environments, a significant and low-level negative relationship between social media addiction and the meaning of life, a significant and low-level negative relationship between fear of missing out on developments in social environments and the meaning of life were found. A significant relationship was found between social media addiction, fear of missing out on social media, and the meaning of life. Fear of missing out on developments in social environments and the meaning of life predict social media addiction by 23%.

Keywords: Social Media Addiction, Fear of Missing Out (FoMO), Meaning of Life

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın; problem durumu, amaç ve alt amaçları, önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlarına yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

İnternetin en sık kullanım alanlarından biri olan sosyal medya (Tektaş, 2014), kişilerin çevrim içi olarak fotoğraf, video, ses, yazı vb. paylaşımlarına ve yorum yapmalarına olanak tanıyan sosyal paylaşım sitelerinin genel adıdır. Sosyal medya, kişinin kendisine ait hikaye ve tecrübelerini kelimeler, resimler ve ses dosyaları olarak paylaştığı bir yapıdır. Başka deyişle sosyal medya, sadece bireylerin kendi hikayelerini paylaşmanın da ötesinde kurumların ürünlerini paylaşp reklamlarını yaptıkları, haberlerin en çabuk yayıldığı en yeni ortamlardandır (Ünlü-Dalaylı, 2018).

Sosyal medyanın temeli, paylaşım yapmaya ve iletişime dayanmaktadır. Sosyal medya hem görsel temalardan hem de ses temalarından oluşmaktadır (Keskin ve Baş, 2015). Bireylerin çift yönlü iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Sosyal medya ile yer ve zaman fark etmeksizin rahatlıkla iletişim sağlanabilmektedir. Sosyal medyanın kullanılması basit ve sadedir, bu ağlar bireylerin rahatlıkla kullanabileceği şekilde tasarlanmıştır (Tekin, 2016).

Bireyin sosyal medyada çok fazla zaman geçirdiği ve bu geçirdiği zamanın da gittikçe arttığı, sosyal medyanın gündelik yaşamdaki okul, iş, arkadaşlarıyla ilişkisi gibi alanlarda olumsuz etkisinin olduğu durumlar için sosyal medya bağımlılığı kavramı kullanılmaktadır (Walker, 2011). Sosyal hayatta kabul görmeyen kişiler duygularından problemlerinden kaçmak, kendilerine bir kimlik oluşturmak ve kendilerini ispatlamak için bir grup kurmaktadır. Sanal sitelerde çok fazla vakit geçirip arkadaş çevrelerini genişletmektedirler (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015). Bireylerin, sosyal becerilerindeki eksiklikler ve düşük benlik algıları nedeniyle gerçek hayattaki kişilerle iletişime geçmek yerine internet vasıtasıyla sosyal ortamlarda iletişime geçtiği belirtilmiştir. Yani kişinin sosyal becerilerindeki eksiklikler onun internet ve sosyal medya bağımlısı olmasına neden olmaktadır (Caplan, 2003).

Başka bireylerin ne yaptığını denetleme arzusu ve bunları kaçırma korkusu, arkadaş eksikliği, sosyal medyanın bir mecburiyet haline gelmesinin sağladığı mutluluk duygusunun da sosyal medya bağımlılığına neden olabileceği tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının ilk aşamasında bireyler genelde yaşamın kendiliğinden devam etmesi, arkadaşlık kurma ve sosyalleşme nedeniyle sosyal medyaya yöneldiklerini, sosyal medya bağımlılığının devamlılık aşamasında ise bireyler var olan ilişkilerini sürdürmek için sosyal medyayı kullandıklarını ifade etmişlerdir (Aksoy, 2018).

Birey sosyal medya uygulamalarını sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmamak için de bir araç olarak kullanabilmektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal medya uygulamaları ile aynı anda etkileşime geçebilmesi, daha çabuk ve kolay şekilde bireyin diğer kişilerin ne yaptığı bilgisine ulaşabilmesidir (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu deneyimleyen birey, diğer kişilerden haberdar olabilmek için sosyal medyada çevrim içi olma gereksinimi hissetmektedir (Alt, 2015). Bu nedenle bireyin bu uygulamalarda zaman geçirme vakti artmaktadır.

Sosyal ağlar, özellikle gençlere, çeşitli etkinlikler, olaylar ve konuşmalar gibi gerçek zamanlı etkinliklere çok rahat ve hızlı ulaşım imkanı sağlamaktadır (Fox ve Moreland, 2015). Genç kişiler bu bilgi yoğunluğu içinde günlerinin çoğunu sosyal ağlarda bilgi paylaşmakla, gündemi takip etmekle arkadaşlarının ve kendilerinin durumlarını güncellemekle geçirmektedirler (Fox ve Moreland, 2015; Hato,2013). Sosyal ağlardan kaynağını alan bu sürekli güncelleme ve takip etme davranışı bütün dünyada Fear of Missing Out (FoMO) olarak adlandırılmaktadır (Hato,2013; Przybylski vd., 2013). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, Amerikalı bilim insanları tarafından tanımlanmış ve Türkçe'ye "gelişmeleri kaçırma korkusu" (GKK) olarak çevrilmiştir.

İnternetin ve akıllı telefonların insan hayatında yer almasıyla birlikte kişilerin sosyal ağlarda gelişmelerden haberdar olamama ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaları sebebiyle sosyal ağlarda çok fazla zaman geçirmelerine neden olan yeni bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, diğer insanların ne yaptığı ile sürekli bağlantıda olma arzusu ile ilgilidir (Dossey, 2014; Przybylski vd., 2013). Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell (2013), yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri

kaçırma korkusu yönelimlerinin de yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer bir ifade ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı doğru orantılıdır.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olan kişiler sosyal ağlarda geçirdikleri vakit dışındaki hayatlarında sürekli yalnız hissettiklerini bildirmektedirler (Hato, 2013). Sosyal medyanın hayatlarında olmadığı ve diğer insanların ne yaptığını takip edemeyen insanlar hissettikleri huzursuzluk, mutsuzluk duygularıyla yaşamlarını sorgulamaya, yaşamın anlamını düşünmeye yönelmektedirler.

Yaşamın anlamı kavramı insanlık tarihinin geçmişi kadar eskidir (Adler, 2000). Geçmişten şu ana kadar yaşamın anlamı için bilim insanları, teologlar, sanatçılar ve filozoflar görüşlerini söylemişlerdir. Bu sebeple de yaşamın anlamının ne olduğu konusunda verilen yanıtlar subjektif olmuştur (Yalom, 2001). Yaşamın anlamı ile ilgili en önemli çalışmalar Adler'in araştırmalarında bulunmaktadır. Adler'e göre kişiler hedefleri doğrultusunda kendi hayatlarını belirleme şansına sahiptirler (Adler ve Brett, 1997).

Günümüzde gençler ve yaşlılar tarafından sık sık yaşamın anlamı sorgulanmaktadır. Bu soruyu genellikle insanlar bir yenilgiye uğradıklarında sormaktadırlar. Hayatlarında iyi mesafe kateden, ağır sınavlardan geçmeyen insanlar böyle bir soruyla meşgul olmamaktadır (Adler, 2000). Çağdaş kuramcılar yaşamda anlamın, kişinin yaşamını anlamlandırmasını ve bu hedefe yönelik ilerlemesini sağladığı düşüncesini savunmaktadır (Steger, 2012).

Sadece tek bir kişi için anlam taşıyan bir sözcük gerçekte anlamsızdır. Hedeflerimiz ve hareketlerimizde de durum böyledir. Buradaki biricik anlam, diğer insanlar için taşıdıkları anlamdır. Her birey önemli biri olmak için gayret eder fakat buradaki önemli nokta diğer insanlar için yapılan faydalı işlerden oluştuğunu fark etmemek yanılığısından başka bir şey değildir (Adler, 2000).

Yaşamın anlamını arayan insanoğlu için anlam hedef, değerler, idealler olmadan yaşamak ciddi olarak stres oluşturmaktadır (Yalom, 2001). Her bireyin kendine has bir yaşam hedefi bulunmakla beraber bireyin, tavır ve tutumları, tüm hareketleri, alışkanlıkları, kişilik özellikleri bu anlamla uyum içindedir. Bireyin tüm davranışlarının

temelinde dünyaya ve kendisine ilişkin önceden ayarlanmış bir fikir yatar. “Ben böyleyim ve evren de böyledir.” yargısı bireyin yaşama verdiği anlamı yansıtır (Adler, 2000).

Günümüzde yaşamın anlamı kişide var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam olarak iki şekilde sınıflandırmaktadır (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Yalom’a göre ise yaşamın anlamı kozmik anlam ve dünyevi anlam olarak ikiye ayrılmaktadır. Kozmik anlam, bireyin dışında ve onun üstünde var olan bir düzeni ifade etmektedir. Kainatın büyüğü ya da ruhani düzeninden bahseder. Dünyevi anlam ise bütünüyle din dışı kaynakları oluşturmaktadır. Yani birey kozmik anlam olmadan kişisel anlama sahip olabilmektedir. Kozmik anlama sahip biri genelde ona uygun olan dünyevi anlamı yaşar. Bireyin dünyevi anlamı, kozmik anlamla uyumu ve bu anlamı yaşamayı içermektedir (Yalom, 2001).

Yukarıda yer alan bilgiler doğrultusunda ilgili literatür incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (Bloemen ve De Coninck, 2020; Ünal, 2019) arasındaki ilişkinin incelendiği bazı çalışmalar mevcuttur. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının cinsiyet (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Baz, 2018), anne-baba beraberlik (Eligül, 2020; Rucker, Akre, Berchtold ve Suris, 2015), uyku düzeni (D’Souza ve Negahban, 2019; Eroğlu ve Yıldırım, 2017), hafta içi ve hafta sonu günlük ortalama sosyal medya kullanma süresi (Duman, 2019; Ganjayeve, 2019), sosyal medyayı kullanım amaçları (Otu, 2015; Tuğlu, 2017) gibi çeşitli değişkenlere göre incelendiği bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmayla üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı açısından incelemek ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşamın anlamının sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın ilgili literatüre bu yönüyle katkı sağlayacağı amaçlanmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar geliştirilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anne-baba beraberlik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları uyku düzenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları sosyal medyayı kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları hafta içi sosyal medyayı kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları hafta sonu sosyal medyayı kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarını sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı düzeyleri yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Bilgisayar, internet ve akıllı telefon kullanımı günlük yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (2020), verilerine göre, ülkemizde 16-74 yaş grubundaki bireylerin %79'unun internet kullandığı belirlenmiştir.

We Are Social (Biz Sosyaliz) 2020 raporuna göre, Türkiye nüfusunun 62 milyonunu internet kullanıcısı (%74), 54 milyonunu sosyal medya kullanıcısı (%64), 77 milyonunu mobil kullanıcısı (%92) oluşturmaktadır. Türkiye'de internet kullanıcıları internette ortalama 7,5 saat, sosyal medya ve televizyonda 3 saat vakit geçirmektedir. Türkiye'de sosyal medya kullanımına bakıldığında, kullanıcıların %96'sı ayda bir kez sosyal medya platformları üzerinden

mesajlaşmakta, %88'i sosyal medya paylaşımları ile etkileşime geçmektedir. Ortalama 3 saate yakın sosyal medyada vakit harcanmakta ve ortalama bir kullanıcı başına 9 sosyal medya hesabı bulunmaktadır (We Are Social, 2020). Sosyal medyanın bu kadar yaygın olduğu ve çok fazla kullanımının bağımlılığa sebep olduğu günümüzde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yapılan bu çalışma Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanı açısından önem arz etmektedir.

Çalışmada, günümüzde oldukça yaygın kullanımı olan sosyal medya bağımlılığının araştırılması çağın problemi olduğundan önemli görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı araştırmalarında facebook bağımlılığı ölçekleri ile araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak Facebook kullanmayıp diğer Instagram, Twitter, Swarm gibi popüler sosyal medya uygulamalarını kullananların olduğu düşünüldüğünde çalışmaların daha kapsamlı olması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Diğer yandan genellikle şehir dışında ailelelerinden uzakta yaşayan üniversite öğrencileri, ailelerinin, yakınlarının eksikliğini gidermek için bu boşluğu sosyal medya ve sosyal medyadaki arkadaş çevresiyle gidermeye çalışıyor olabilirler. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencileriyle çalışıldığı bu araştırma önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile ilgili olarak elde edilecek güncel sonuçların, sosyal medya bağımlılığının yaygınlık derecesinin ve ilişkili olduğu değişkenler açısından konunun ayrıntılı olarak anlaşılmasına katkı sağlayarak, alınacak olası önlemlere ilişkin ipuçları vereceği düşünülmektedir. Belirtilen gerekçelerden hareketle araştırmanın önemli olduğu kabul edilmiştir. Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı konularına yönelik olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle üniversite öğrencileri için bu üç kavramın bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu sebeple yapılacak olan çalışmanın alanımıza kuramsal ve kavramsal katkı sağlayacağı umut edilmektedir.

1.4 Sayıtlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, araştırmada kullanılan ölçme araçlarını gerçeği yansıtacak şekilde samimi yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.5 Sınırlılıklar

Bu araştırma sonuçları;

1. Araştırmadan elde edilen veriler 2019-2020 yılı Konya ilinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden elde edilen sonuçlar,

2. Araştırma verileri “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu”, “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ile ilgili bir bağımlılık türü olup yeni bir kavramdır. İşini, ailesini, yakınlarını, yeme içme gibi temel ihtiyaçlarını bile ihmal edecek kadar sosyal medya kullanan bireyler bağımlı kabul edilebilmektedir. Fakat bu bağımlılık hala dünya genelinde tıbbi bir hastalık olarak değerlendirilmemektedir (Wikipedia, 2020).

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: FoMO (Fear of Missing Out), internetin ve özellikle akıllı cihazların gündelik yaşamda yerini alması ile beraber, bireylerin sosyal mecralardaki gelişmelerden haberdar olamama ve gelişmeleri kaçırma korkusundan ötürü sosyal medyada normalden çok fazla vakit geçirmelerine neden olan bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Przybylski vd., 2013).

Yaşamın Anlamı: Frankl’a göre yaşamın anlamı, insanın doğuştan getirdiği bir güç olarak anlam arayışını içinde barındıran, yaşam amaçlarıyla beraber ele alınan, insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür (Frankl, 2013).

BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın değişkenleriyle ilgili kavramlara ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı kavramları ele alınmıştır.

2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1 Sosyal Medya

Bütün dünyada bireylerin sosyal medyada geçmiş yıllara göre daha çok zaman harcadıkları dikkat çeken bir durumdur. Bu sebeple sosyal medya platformları ve sosyal medya kullanıcıları, araştırmacıların ilgisini çekmiş ve araştırmacılar, sosyal medya kullanan bireylerin kişilik özelliklerini ve davranış örüntülerini anlamaya çalışmışlardır (Traş ve Öztemel, 2019).

İnternetin en yaygın kullanım alanlarından biri olan sosyal medya (Tektaş, 2014), bireylerin çevrim içi olarak paylaşım ve yorum yapmalarına olanak sağlayan ve diğer kullanıcılarla ilişkilerin kurulup, grupların oluşturulmasına imkan tanıyan sosyal paylaşım sitelerinin genel adıdır. Bireyler kısıtlama olmaksızın istedikleri paylaşımları istedikleri kadar paylaşabilmektedir. Bu sebeple sosyal medya, internet ortamları içinde en çok paylaşımın yapıldığı haberlerin en hızlı şekilde yayıldığı en yeni ortamlardan biridir (Kietzmann, Hermkens, McCarthy ve Silvestre, 2011; Ünlü-Dalaylı, 2018). Sosyal medya; kelimelerle, videolarla, resimlerle, fotoğraflarla ve seslerle teknolojiyi bir araya getirmektedir. Hem görsel hem de işitsel temaları içermektedir (Keskin ve Baş, 2015). Sosyal medya kavramı bazı kaynaklarda “web 2.0” olarak da kullanılmaktadır. “Web 2.0”, internette, medya perspektifinde zengin içerik oluşturmayı sağlayan teknolojiler ve ideolojiler anlamına karşılık gelmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Kietzmann vd., (2011), sosyal medyayı işlevsellikler kümesi veya “yapı taşları” olarak tanımlamışlardır.

Sosyal medya hesapları, bireylerin kişisel hesaplarını oluşturabileceği gerçek yaşamdaki yakın çevresiyle iletişim kurabileceği veya başka kişilerle tanışabileceği sanal ortamlardır. Aynı zamanda sosyal medya siteleri çabuk ve geniş kullanıcı kitlesiyle “dünya çapında kullanıcı fenomeni” olarak adlandırılmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya araçlarıyla birilerini takip etmek, takipçi edinmek, anlık bildirimler yayınlamak, video ve fotoğraf paylaşmak, yorum yapmak, gruplara girmek yoluyla kişiler

kendileri, etrafları, fikirleri hakkında izlenim oluşturmaktadır. Birey; ne giydiği, ne tükettiği, nerelerde olduğunu sosyal medya sayesinde diğer insanlarla paylaşmaktadır (Nacakcı, 2018).

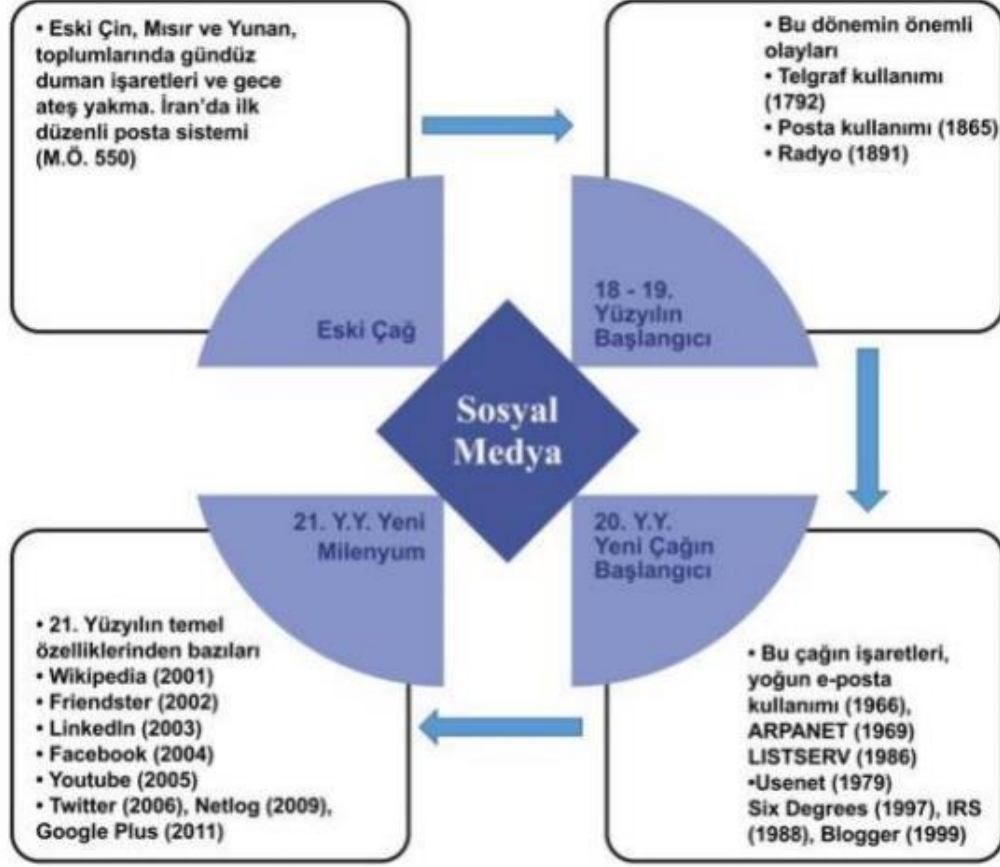
Sosyal ağlar literatürde sosyal iletişim ağı, enformel öğrenme gibi kavramlarla açıklanmış ve sosyal ağ siteleri, bireylerin uzun zaman iletişime geçemedikleri veya görüşemedikleri kişilere ulaşabilme ve erişebilme arzuları olduğuna değinilmiştir (Boyd ve Ellison, 2008). İnternet tabanlı sosyal medya ağları, bireylerin dijital olanaklardan faydalanarak kendi hoşlandığı alanlarını ve kişiliklerini açıklayan profil oluşturmaya olanak oluşturan, profildeki arkadaş listesinin de diğer kullanıcılara görünür olabildiği kendileriyle benzer ilgi ve özellikleri olan kişilerle muhabbet edebildikleri internet tabanlı uygulamalardır (Boyd ve Ellison, 2008; Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007).

İlk sosyal medya sitesi, 1997’de kurulan SixDegrees.com’dur. SixDegrees.com sayesinde kullanıcılar profil ve arkadaş listesi oluşturabilmekte, arkadaş listesindeki bireyler de bu listeleri görebilmektedir. Şu andaki sosyal medya ağlarıyla kıyaslandığında çok basit görünen bu özellikler, o dönemin teknolojik imkanlarına göre önemli özellikler olarak görülmektedir ve başka hiçbir örneği bulunmamaktadır. SixDegrees.com fazlaca kullanıcı sayısına ulaşmış, milyonlarca kişinin ilgisini çekmiştir fakat zamanla talepleri giderme noktasında yeterli olamamış ve 2001’de faaliyetlerini bitirmiştir (Boyd ve Ellison, 2008).

2.1.2 Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Sosyal medya, internet kullanımının artması, bireysel ve kurumsal bilgisayar altyapılarının gittikçe gelişmesinden dolayı kullanıcıların diğer kullanıcılarla çeşitli iletişim uygulamalarını kullanarak sanal ortamda sosyalleşmesi gayesiyle kullanılan internet temelli hizmetlerin bütünüdür (Boyd ve Ellison, 2008).

Tarihi süreçte sosyal medyanın bireyin hayatındaki yeri aşağıda şekilde gösterildiği gibidir:



Şekil 2.1 Sosyal Medyanın Tarih Boyunca Gelişimi, Kaynak: Baruah, 2012.

2.1.3 Sosyal Medyanın İşlevleri

Kietzmann vd. (2011), sosyal medyanın yedi fonksiyonel yapı taşını belirtmiştir:

- 1) *Kimlik*, bireylerin sanal dünyada temsilini bildirir. Üye Facebook'ta bir profile kendini açıklayabilir; doğum günü, hoşlanılan etkinlikler, aile ilişkilerini listeleyebilir veya hayali bir takma isim ile kimliğini gizleyebilir.
- 2) *Sohbet*, üyelerin birbirleriyle diyalog şeklinde veya ifadeler arasında birbirleriyle etkileşime girmesini sağlar.
- 3) *Paylaşma*, mevcut içeriğin yayılmasıdır. Örneğin; Facebook'ta herkese açık olarak paylaşım yapmak.
- 4) *Hazır bulunma*, kullanıcıların diğer sosyal medya üyelerinin nerede olduğunu bilmelerine olanak sağlar (çevrim içi / çevrim dışı ve gerçek / sanal konum).
- 5) *İlişkiler*, üyelerin ağlarını birden fazla şekilde görselleştirmelerine olanak sağlar. Gerçek yaşamın sanal temsilini beğeniler ve takipçiler-takip edilenler ilişkileri oluşturur. Bu ilişkiler arasındaki bağ güçlü ve zayıf olabilir. Aynı zamanda tek

yönlü ya da çift yönlü olabilir. Örneğin, Twitter'da “takip etmek” her zaman karşılıklı değildir. Üyelerden biri takip ederken diğer üye takip eden kişiyi takip etmeyebilir. LinkedIn'deki bir bağlantıda ise her iki tarafında bağlantıyı onaylaması kabul etmesi gerekir (iş arkadaşları).

- 6) *Gruplar*, üyelerin bağlılıklarını bildirebilecekleri belirli bir konuyla alakalı, duygu ve düşüncelerini açıklayabildikleri ve ilişkilerini devam ettirmek için oluşturdukları ilişkileri ifade eder.
- 7) *İtibar*, topluluk üyelerinin arasındaki güven seviyeleridir. Bu güven düzeyleri bir puanlama veya sıralama sistemi vasıtasıyla (LinkedIn “influencer” durumu, StackOverflow puan sistemi) veya Twitter takipçi sayısı gibi açık şekilde bilinebilir. Sosyal medya araçlarının pek çoğu, üyelere diğer uygulamaları entegre etme imkanı tanır. İki veya daha fazla platformun entegrasyonu neticesinde yapı büyük ölçüde geliştirilebilir, fakat aynı zamanda tehlikeye girebilir. Örneğin, etkinleştirerek Facebook'ta yapılan bir paylaşım aynı zamanda istenmeyen çok daha fazla kitlelere ulaşabilir.

2.1.4 Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya çok fazla kişi tarafından kullanıma açık olması, her zaman güncellenebilmesi, sanal olarak paylaşımına imkan tanınması gibi olanaklardan ötürü en ideal ortamlardan biri olmaktadır. Bireyler sosyal medyada gündelik fikirlerini yazmakta ve bu fikirler üzerine tartışabilmekte ve yeni fikirler oluşturabilmektedir. Aynı zamanda videolar, fotoğraflar yayımlayabilmekte, iş arayabilmekte ve ayrıca gerçek hayatı sanal medyada yaşayabilmektedir. Bu durum da gittikçe bütün odakların bu mecraya yönelmesine neden olmakta ve yenilenen sanal hayata yeni bir kavramsal çerçeve oluşturmaktadır (Akıncı Vural ve Bat, 2010).

Sosyal medyanın en önemli özelliklerinden biri bireylerin diğer insanlara kendilerini istedikleri şekilde ve niteliklerde çevrim içi bir ortamda yansıtmasıdır. Sosyal medya kullanıcıları ilk olarak profillerini oluşturur, bu profiller aracılığıyla haberleşir ve diğer profilleri beğenerek sürekli devam eden etkileşim halinde bulunurlar (Ünlü-Dalaylı, 2018). Gerçek ilişkilerde arzuladığı beğeniyi bulamayan birey sosyal medyada oluşturduğu ortamla daha mutlu olacağını varsayar. Ayrıca sosyal medyada istediği gibi bir ortam oluşturarak evdeki hallerini bile paylaşıp beğeni alması mümkün olmaktadır. Bu sebeple gerçek hayatta arzuladığı beğeniyi elde edemeyeceğini düşünen birey sosyal

medya aracılığıyla bu ihtiyacını gidermekte ve sosyal medya bağımlılığı gelişmektedir (Hazar, 2011).

Sosyal medya çok fazla sayıda paylaşımın yapıldığı, online medyanın yeni bir türüdür. Aşağıdaki özelliklerden oluşmaktadır (Mayfield, 2010):

Katılımcılar: Her toplumdan bireyin sosyal medya ortamlarında aktif olarak bulunabilmesi, sosyal medyanın ulaşılabilirlik açısından önemli bir özelliğidir. Sosyal medya, ilgili bütün kullanıcılardan hemen geri bildirim alabilmekte ve kullanıcıları cesaretlendirmektedir.

Açıklık: Sosyal medya ortamları çok sayıda katılımcı ve geri dönüt imkanı sağlar. Bu ortamlar bilgi paylaşma, yorum yapma ve oylama gibi konularda teşvik eder. Katılımcılara kendi istekleri doğrultusunda paylaşım yapmalarını sağlar.

Konuşma: Sosyal medya çift yönlü bir platform olmakla birlikte iletişime açıktır. Gündelik yaşamda karşılaşma ihtimalinin düşük olduğu pek çok kişiyle iletişim kurulabilme olanağı sağlamaktadır.

Toplum: Sosyal medya toplumdaki bireylere hızlı ve etkili ortam için imkan sağlar. Bireyler de beğendikleri fotoğraf, video, siyasi değerler gibi ilgilendikleri şeyleri paylaşırlar.

Bağlantılılık: Sosyal medya; genel olarak diğer insanlar, siteler, araştırmalarla bağlantılıdır.

2.1.5 Sosyal Medyanın Kullanım Sebepleri

Sosyal medyanın kullanılması kolay ve sadedir bu ağlar bireylerin kolaylıkla kullanabileceği şekilde tasarlanmıştır. Sosyal medya siteleri bireylerin iki yönlü iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Sosyal medya ile yer, zaman fark etmeksizin kolaylıkla iletişim kurulabilmektedir (Tekin, 2016). Sosyal medya ağlarının pek çoğu bağlantısaldır; ilgili bireyler konu hakkında kaynaklara, sitelere, kişilere ulaşabilmekte ve linklere sosyal medya ağlarında yer vermektedir (Uysal, 2013).

Polat (2016)'a göre sosyal medyanın kullanılma sebepleri şu şekilde sıralanmıştır:

- Yaygın ve ekonomiktir.
- Hızlıdır.

- Etkileşime açıktır.
- Merak duygusunu tatmin eder.
- Eğlencelidir.
- İnsanın benlik duygusunu besler.
- Hedef kitleye ulaşması basittir.

2.1.6 Sosyal Medya ve Geleneksel Medya

Sosyal medya; yayınlanmış gazete, dergi ayrıca sinema, televizyon gibi geleneksel medyadan farklılar göstermektedir. Genel olarak geleneksel medya, haberin yayınlanması için belli kaynaklara gereksinim duyarken, sosyal medya, bilgiye ulaşmak ve bilgiyi yayınlamak için daha masrafsızdır ve sosyal medyada erişim araçları bütün bireylere açıktır. Sosyal medyada bir televizyon yayını yapmak gibi lisansa ihtiyaç duyulmamaktadır. Geleneksel medya ile sosyal medya arasında bazı farklar vardır. Bu farklılıklardan bazıları şu şekilde sıralanabilmektedir (Wikipedia, 2020):

1. **Erişim:** Geleneksel medya ve sosyal medya bütün bireylerin genel bir kitleye erişebilmesine olanak tanımaktadır.
2. **Erişilebilirlik:** Geleneksel medyada üretim, genel olarak özel şirketlerin ve hükümetlerin denetimi altındadır; sosyal medya araçları ise genellikle bütün bireyler tarafından hiç maliyet olmadan ya da az bir maliyetle kullanılabilir.
3. **Kullanılabilirlik:** Geleneksel medyada genel olarak eğitim ve uzmanlaşmış yetenekler gerektirmektedir. Pek çok sosyal medya için bu gerekli değildir ya da bazı durumlarda yetenekler yenidir, bütün bireyler üretimde bulunabilmektedir.
4. **Yenilik:** Geleneksel medyada ortaya çıkan günler, haftalar, aylar gibi zaman farkı anında etki ve tepkisi olan sosyal medya ile karşılaştırıldığında uzun olabilmektedir. Fakat geleneksel medya da sosyal medya teknolojilerine uyum sağlayabilmektedir. Bu nedenle yakın zamanda bu farklılığın ortadan kalkması öngörülmektedir.
5. **Kalıcılık:** Geleneksel medya oluşturulduktan sonra değiştirilemez, örneğin; bir dergide basılan makale dağıtıldıktan sonra makalede değişiklik yapılamaz. Fakat sosyal medya yorumlar ve düzenlemeyle kısa sürede değiştirilebilmektedir.

- 6. Özgürlük:** Geleneksel medyayla sosyal medya arasındaki farklardan en önemlisi özgürlüktür. Geleneksel medya hükümetlerin ve reklamcılarının baskısı altında özgür bir şekilde yayın yapamamaktadır. Sosyal medyaya ise kolay ulaşılabilen ve tüm bireyler tarafından eşit şekilde müdahale edilebilmektedir.

2.1.7 Sosyal Medya ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un 1943 senesinde yayınladığı ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde sosyal ağların bireylerin temel ihtiyaçları olan kendini güvende hissetme, sevgi ve aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme basamaklarını karşıladıkları iddia edilmiştir (Maslow, 1943; Riva, Wiederhold ve Cipresso, 2016).

1) Fizyolojik İhtiyaçlar: İhtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamakta yer alan fizyolojik ihtiyaçları oluşturur. Yeme, içme, barınma ve üreme ihtiyaçları vardır. Araştırmacılar, online flörtün fazlaca yaygın olduğunu ve bu bireylerin online flörtle cinsellik ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini savunmaktadır.

2) Güvenlik İhtiyacı: Sosyal medya hesapları bireylere paylaşımlarını ve bilgilerini kimlerle paylaşıp paylaşamayacaklarını tercih etme imkanı sunar. Bireyler tanımadığı ya da istemediği kişilerin takip isteğini kabul etmeyebilir ve sadece istediği kişilerle iletişim halinde olabilir.

3) Ait olma ve sevgi ihtiyacı: Kişilerin ait olma ihtiyacı, başka insanlarla iletişim kurma, ait olma ve sevgi gibi ihtiyaçları içine alır. Bireyler, bu gereksinimlerini benzer ilgilerine göre çevrim içi topluluklara üye olarak kendisini o topluluğun bir parçası olarak hissedebilir. O topluluktaki bireylerle iletişime geçerek sosyalleşme ihtiyaçlarını gidererek sevgi ve ait olma gereksinimlerini karşılayabilirler.

4) Saygı İhtiyacı: Sosyal medyada pek çok kişi başka bireyleri arkadaşı olarak takip ediyorsa, ekliyorsa, kabul ediyorsa bu kişi için önemli olduğunu hissedebilmektedir. Riva vd. (2016), bireyler çok fazla arkadaş, takipçi elde ederek o kişilerden beğeni alarak saygı gereksinimlerini sosyal medya araçlarıyla kazandığını öne sürmüştür.

5) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: İhtiyaçlar hiyerarşisindeki en üst kademeyi temsil etmektedir. Kişiler sosyal medyada kendilerini olduğu gibi değil de olmak istedikleri gibi sergileyebilmektedirler. Sosyal medya hesaplarında oluşturdukları profillerle ve yaptıkları paylaşımlarla kimliklerini oluşturmaktadırlar.



Şekil 2.2 Dijital İhtiyaçlar Hiyerarşisi, Kaynak: Şenkardeş, 2019.

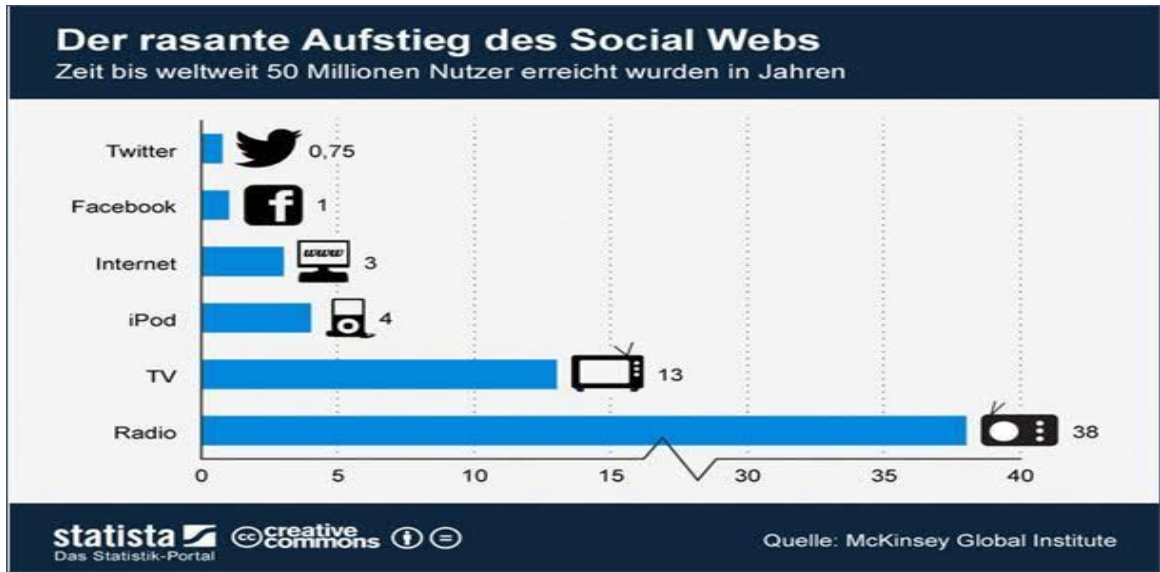
2.1.8 Sosyal Medya Araçları

İlk sosyal ağ sitesi 1997 yılında Sixdegrees.com adıyla ortaya çıktığı saptanmaktadır. Bu ağ ilk açıldığında kişilere yalnızca profil oluşturma imkanı vermiştir. Bir yıl sonra ise arkadaş listeleri oluşturma bu listelerde dolaşma fırsatı vermiştir. 2000 senesinde bu ağ kaldırılmıştır. Sonrasında kurulan sosyal ağ ise Ryze.com olmuştur. Bu sosyal ağın hedefi ise bireylerin mesleki olarak ilerlemelerini sağlamaktır. Bir sene sonra ise Friendster adlı site açılmıştır. 2003 de Myspace ve 2004 de Facebook'un çıkmasıyla sosyal medya uygulamaları hızlı bir şekilde yayılarak geniş kitlelere ulaşmıştır (Boyd ve Ellison, 2008).

Günümüzdeki sosyal medya araçları şu şekildedir:

1. *Sosyal Ağlar:* Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Formspringa, Hi5, Friendster, Swarm, Snapchat, Pinterest, Google Plus, Xing Friendfeed, MySpace.
2. *Video Paylaşım Ağları:* Google Videos, Yahoo Video, Dailymotion, Youtube.
3. *Bloglar:* Kottke, Techcrunch, Boing Boing, TheHuffington Post, Cnet ve şirket blogları.
4. *Fotoğraf Paylaşım Ağları:* Deviantart, Photo, Photodom, Fotocommunity, 1x, Flickr, photosig.
5. *Bilgi Paylaşım Ağları:* Wikipedia ve Intelipedia (Hazar,2011).

Sosyal medyanın kendine özgü bir yayılma hızından bahsedilebilir. Pek çok teknolojinin bireyler ve toplumlar için değeri kullanıcı rakamının artış hızıyla doğru orantılıdır. Bu durum ayrıca teknolojinin yayılımı, etkileşim ve iletişim gücüyle de ilgilidir. Etkileşim ve iletişim gücü arttıkça teknolojinin yayılma hızı da artmaktadır. Mesela radyonun 50 milyon kullanıcıya ulaşması 38 yıl sürerken, televizyonun 13 yıl, twitterın ise 9 yıl sürmektedir.



Şekil 2. 3 50 Milyon Kullanıcıya Ulaşma Süreleri, Kaynak: Kara, 2013.

2.1.9 Sosyal Medya Uygulamaları

Pek çok sosyal paylaşım sitesinde kullanıcılar, her zaman yeni insanlarla tanışmaya gereksinim duymazlar; bunun yerine öncelikle, sosyal ağların bir parçası olan kullanıcılarla iletişim kurarlar (Haythornthwaite, 2011). Bazı sosyal medya uygulamaları aşağıda verilmiştir:

Facebook;

Facebook bir yazılım şirketi tarafından değil de 2004'te Harvard öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından kurulmuştur. Zuckerberg'in hedefi, Harvard hocalarının yeni öğrencileri tanımalarını kolaylaştırmak için "yüz kitabı"na dayanan bir web sitesi kurma düşüncesiydi. Zuckerberg bunun çevrim içi halini hizmete koyarak bireylerin iletişim kurması için siteye çeşitli seçenekler koydu ve daha sonra Harvard'ın öğrenci topluluğunun neredeyse hepsi Thefacebook.com adlı gruba katıldı. Thefacebook.com,

diğer üniversiteler içinde oldukça tanınır olmuş; 2005 senesinde ise, Facebook artık dünyanın önde gelen sosyal medya platformu olmuştur (Cassidy, 2006).

Twitter;

2006 senesinde, kullanıcıların kısa yazı mesajlarını (“tweets”) diğer kullanıcılarla paylaşmalarını sağlamak için oluşturulan bir mikroblog sistemidir. Bu sistem tweetlerin SMS aracılığıyla paylaşılması için, ayarlandığından tweetin en fazla uzunluğu 140 karakter ile kısıtlandırılmıştır (daha sonra bu karakter 280 olarak değiştirilmiştir). Twitter’da kullanıcılar diğer kullanıcılarla bağlantı kurabilir, izleyebilir ve tweet’lerini görebilirler; tüm bunları yaparken, diğer kullanıcıların karşılık vermesine gerek yoktur. Bireyler, tweet akışını diğer kullanıcılara açık veya kapalı olarak ayarlayabilirler. Kullanıcıların bazısı binlerce kişiyi takip ederken, bazısı ise daha az kişiyi takip edebilir (Boyd, Golder ve Lotan, 2010).

Youtube;

İçerik sağlayıcıların kolayca video yüklemelerine, otomatik olarak pek çok farklı formattan dönüştürmelerine ve yüklenen videoları anahtar sözcüklerle etiketlemelerine imkan sağlayan YouTube, kullanıcıların, web sayfasına veya bloglara koyulacak bağlantılar sayesinde videoların zahmetsizce paylaşılabilmesine olanak sağlamaktadır. Kullanıcılar, videoları yeni sosyal yönler ekleyerek bu videoları oylayabilir ve yorumlayabilirler. Bu özellik ile en bilindik videoların üst sıralara çıkabilmesine olanak tanımıştır (Cheng, Dale ve Liu, 2007).

Google'dan sonra en çok tercih edilen ikinci en büyük arama sitesi olan YouTube, en çok izlenen videolarının yüzde 95’ ini müzik videoları oluştururken ikinci sırada eğlence ve ondan sonraki sıralamada ise komedi yer almaktadır. Kullanıcılar video izlemek için, diğer sitelere kıyasla YouTube’u dört kat daha fazla seçmektedirler ve kullanıcılar, her gün 180 milyon saatlik YouTube içeriği tüketirken; bir ürünün kullanım kılavuzunu okumak yerine YouTube öğretici videolarını seyretmeyi üç kat daha fazla tercih etmektedirler. Kullanıcıların, özellikle YouTube’da içerik seyretmesinin öncelikle iki sebebi olarak; bu faaliyetin "dinlendirici" ve "eğlendirici" olması yer almaktadır. Eğlence, müzik, komedi ve "nasıl yapılır" YouTube’da ön plana çıkan en popüler dört kategoriyi oluşturmaktadır. Youtube’un dünya genelinde aktif olarak 1,5 milyardan çok kullanıcısı bulunmaktadır. 88 ülkede, 76 farklı dilde ürün içeriği bulunmaktadır (Chi, 2019).

WhatsApp;

Bireylerin SMS ücretleri ödemediği mesaj gönderip almalarını sağlayan mobil mesajlaşma platformudur. Mesajlaşmaya ilave olarak, kullanıcılar gruplar kurabilir ve sınırsız fotoğraf, video ve sesli medya mesajları gönderebilirler. WhatsApp, bütün akıllı telefon cihazlarında kullanılabilen bir uygulamadır (Henry vd., 2016).

WhatsApp grup sohbeti sayesinde, kullanıcılara 256 gruba kadar kapalı bir grupta bağlantı kurmalarına imkan sağlar. Bunun için grup yöneticisi, grup kurar ve kullanıcılar, sadece yönetici onları davet edip ekledikten sonra gruba erişebilirler. WhatsApp'a ait başka bir özellik ise gizlilik koşullarıdır. Tüm mesajlar bir uçtan bir uca şifreleme ile gönderilir ve bu sadece gönderen kişinin ve alıcının mesajları görebileceği manasına gelir (Jayarajan, Lee ve Mwaikambo, 2017).

Instagram;

2010 yılında, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından oluşturulan, fotoğraf ve video paylaşımına olanak tanıyan sosyal medya sitesidir. Instagram, 2012 senesinde Facebook tarafından satın alınarak sosyal medya uygulamaları içinde ilk sıralarda yer alan bir uygulama olmuştur. Facebook anlaşmasından ortalama bir yıl sonra Instagram, aylık 150 milyon aktif kullanıcısıyla zirveye ulaşmıştır. Bu sayıya ulaşmak çok önemli bir gelişmedir. Çünkü Instagram bu rakama; Facebook, Twitter, Pinterest ve LinkedIn'den önce ve Google + dan sonra en hızlı ulaşan uygulama olmuştur. Diğer sosyal medya sitelerinde olduğu gibi amacı kullanıcıların; arkadaşları, aileleri, iş arkadaşları ve benzer ilgi alanlarına sahip diğer kullanıcılarla iletişim kurmayı kolaylaştırmaktır (Herman, 2014).

Instagram sayesinde kullanıcılar efekt filtreleme yapma, fotoğraf-video paylaşma, yorum yapma gibi kullanım alanlarına sahip olmaktadır. Instagramla selfie bütünleşerek popüler hale gelmiştir. Bireyler her yaptığı fotoğraf paylaşımında “ben” vurgusunu yapmaktadır. Sosyal medya ile birey görünür olma isteğini kolaylaştırmaktadır. İnsan ne kadar çok görülürse o kadar var olma duygusunu hissetmektedir. Birey gündelik hayatından fotoğraflar paylaşarak aldığı yorumlar ve beğenilerle kabul edildiği anlamını çıkarmaktadır. Paylaştığı görsellerle en iyi fotoğrafı yakalamaya çalışmakta, en iyi görseli yakalayamadığında ise mutsuzluk, kendini beğenmeme, aşağılık kompleksi gibi kendinde sürekli kusurlar bulmasına sebep olmaktadır (Nacakcı, 2018).

2.1.10 Bağımlılık

Bağımlılık, bir varlığa, kişiye, nesneye karşı duyulan karşı koyulamaz arzu anlamına gelir. Bireyin belirli bir durumu takıntılı şekilde tekrarlaması ve kendisini kontrol edemeyecek şekilde istek duyması ve devam ettirmesi şeklinde açıklanır (Uzbay, 2009).

2.1.11 İnternet Bağımlılığı

İnternet sahip olduğu pek çok özellik sayesinde kullanıcılara ulaşmak istedikleri bilgiye kısa süre içerisinde farklı kaynaklardan ulaşarak zaman kazandırmaktadır (Traş ve Öztemel, 2019). İnternet bağımlılığı, kişinin çevrim içi kullanımını kontrol etme yeteneğini etkileyerek kişiler arası, sosyal ve mesleki alanlarda sorun oluşturan yeni ve çoğunlukla tanımlanmamış klinik bozukluktur (Young, 2007). Shapira vd. (2003) ise problemlili internet kullanımını, kişilerin internet kullanımından önce artan gerginlik ve internet kullanımından sonra ise rahatlık hissi yaşadığı dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamıştır (Shapira vd., 2003). İnternet bağımlılığının etkileri, internet kullanımını sınırlandıramama, kullanımına bağlı olarak sosyal ya da akademik problem yaşanmasına rağmen kullanımı sürdürme ve internete ulaşımın sınırlandırıldığı durumlarda yoğun anksiyete yaşaması olarak sıralanmaktadır (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007).

Young (1996) internet bağımlılığı için 8 tanı ölçütü belirlemiştir. Bunlar;

1. Sürekli internetle ilgili zihinsel meşguliyet halinde olmak yani her zaman interneti düşünmek, internet sayesinde gerçekleştirilen faaliyetleri ve internette olduğunda yapılacak faaliyetleri hayal etmek,

2. Gittikçe artış gösteren internet kullanma gereksiniminin yaşanması,

3. İnternet kullanımını kontrol altına alamama, daha az kullanamama ya da girmemek için sonuçsuz gayret gösterme,

4. İnternet kullanımı azaltıldığında veya bırakıldığında kızgınlık, öfke, huzursuzluk halinin olması,

5. İnternette planladığı süreden daha fazla internette kalmak,

6. İnternet kullanımının çok fazla olması neticesinde aile, iş, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan problemler ve daha sonrasında eğitim, kariyer ya da yaşamla ilgili fırsatları değerlendirememesi,

7. İnternette kaldığı süreyle ilgili etrafa doğru olmayan sözler söylenmesi,

8. Yaşamdaki problemlerden uzaklaşmak için internetin kullanılması şeklindedir.

Griffiths 'e (1999) göre ise internet bağımlılığı davranış kriterleri;

1-Dikkat Çekme: Belirli eylem kişinin hayatında fikirlerinde en önemli durum haline geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu eylem bireyin duygularına, düşüncelerine, davranışlarına hakim olur. Birey şu an çevrim içi olmasa bile çevrim içi olacağı anı düşünür.

2-Duygudurum Değişiklikleri: Birey bir etkinlikle uğraşması sonucu duygu durumunda olan değişiktir. Mesela internet bağımlısı kişilerde internete bağlandığında canlanma olmasıdır.

3-Tolerans: Aynı etkiyi sürdürmek için eylemin zamanının ve miktarının gittikçe arttırılmasıdır.

4-Yoksunluk: Eylem ya da etkinliğin sonlandırılması sonucunda hoşlanılmayan duygular, fiziksel değişiklik olarak tanımlanır. Mesela internet engellendiğinde öfke, huzursuzluk, titreme hallerinin olmasıdır.

5-Çatışma: Bağımlı kişilerle çevresindeki kişiler arasındaki çatışmalar, iş, sosyal çevre, hoşlanılan aktivitelerdeki değişiklik, kendi bireysel çatışmaları yer alır.

6-Nüks: Daha önceki eylemin tekrarlanmasıyla seneler süren kaçınmaya ve kontrole rağmen tekrar bağımlılığın en uç noktasına geri dönülmesidir.

2.1.12 Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ile ilgili bir bağımlılık türü olup yeni bir kavramdır. İşini, ailesini, yakınlarını, yeme içme gibi temel ihtiyaçlarını bile ihmal edecek kadar sosyal medya kullanan bireyler bağımlı kabul edilebilmektedir. Fakat bu bağımlılık hala dünya genelinde tıbbi hastalık olarak değerlendirilmemektedir (Wikipedia, 2020). Sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medyada uzun süre zaman harcadığı ve bu harcadığı zamanın da gittikçe fazlaştığı, sosyal medyanın gündelik

yaşamdaki okul, iş, arkadaşlarıyla ilişkisi gibi alanlar üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu durumlar için kullanılmaktadır (Walker, 2011).

Herhangi bir davranışın sosyal medya bağımlılığı olarak açıklanabilmesi için bazı bileşenlerle beraber açıklanmalı ve bu bileşenler internet bağımlılığı kapsamında geçerlik kazanmalıdır (Göksu, 2019). Sosyal medya bağımlılığı, bilgisayar/internet bağımlılığı ile iç içedir. Bilgisayar/internet bağımlılığı, bağımlılık kriterlerine dayalı olarak bilgisayarla ve sergilediği resimlerle yoğun bir şekilde meşgul olma durumudur (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

2.1.13 Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medyaya kontrolsüz bir şekilde giren gençler geçirdikleri vaktin farkında değildir ve sosyal medyada geçirdikleri zaman neticesinde gerçek hayattaki sorumluluklarını göz ardı etmektedirler. Gerçek hayatı ve insanlarla ilişkileri sanal olarak yaşayan gençler bir zamandan sonra gerçek yaşamdan kopmaya başlamaktadır. Ailesi ve arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorlanan bir birey sosyal medyada tanıştığı kişilerle iletişim kurarak ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadır. Gerçek kimliklerinin dışında sosyal medyada sanal kimlik maskesiyle her şeyi kontrol altına alarak güç kurmak istemektedirler (Kırık vd., 2015).

Sosyal medya sitelerinin çok fazla kullanılmasının temelinde kişinin kendi gerçeklerinden uzaklaşarak, olmayı arzuladığı kişi gibi davranma serbestliğinin bulunması ve sanal benini istediği şekilde kurgulayarak yeni bir ben oluşturma gayretinin olmasıdır. Sosyal hayatta yalnız, özgüvensiz, mutsuz, başarısız, sevilmeyen, takdir edilmeyen ve pek çok sayabileceğimiz olumsuz niteliğe sahip birey kendi sanal benini oluşturarak normalde sahip olduğu duruma tam tersi bir kişilik oluşturup sanal gerçekliğe kendini kaptırarak kendi gerçek benliğinden uzaklaşmaktadır (Akmeşe ve Deniz, 2017).

Sosyal hayatta kabul görmeyen bireyler, duygularından sıkıntılarından kaçmak, kendilerine bir kimlik oluşturmak ve kendilerini ispatlama amacıyla bir grup kurarlar. Sanal sitelerde çok fazla zaman geçirirler ve arkadaş çevrelerini artırır (Kırık vd., 2015). Tek başına ve depresif bireylerin sosyal becerilerindeki eksiklikler ve düşük benlik algıları sebebiyle gerçek hayatta insanlarla iletişime geçmek yerine internet aracılığıyla sosyal ortamlarda iletişime geçtiği belirtilmiştir. Yani bireyin sosyal becerilerindeki yetersizlikler onun internet ve sosyal medya bağımlısı olmasına sebep olmaktadır (Caplan, 2003).

Başka insanların ne yaptığını kontrol etme isteği ve bunları kaçırma korkusu, arkadaş eksikliği, sosyal medyanın bir zorunluluk haline gelmesinin sağladığı mutluluk duygusunun da sosyal medya bağımlılığına sebep olabileceği saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının ilk aşamasında bireylerin genelde hayatını spontane bir şekilde devam ettirmek, arkadaşlık kurma ve sosyalleşme nedeniyle sosyal medyaya yöneldiklerini, devamlılık aşamasında ise kişilerin var olan ilişkilerini devam ettirmek için sosyal medyaya yöneldiklerini belirtmiştir (Aksoy, 2018).

2.1.14 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.1.14.1 Yurt içinde yapılan araştırmalar

Beyler (2019), yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 200 kişi ile yaptığı araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bireylerin yaşı azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi yükselmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı kaçınan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığını belirlemiştir.

Macit (2019), yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi; cinsiyete, eğitim durumuna, medeni duruma göre farklılaşmamakta; yaşa ve çocuk sayısına göre farklılaşmaktadır. Bireylerin anksiyete ve hostilite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Ünal (2019), çevrim içi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu doğrultusunda oluşturulan bloklar sosyal anksiyete bozukluğunu yordamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla sosyal anksiyete bozukluğunu yordamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek arttıkça kişilerin sosyal medya bağımlılık eğilimi artış göstermekte, bu artış bireylerde sosyal medya kaynaklı yorgunluğu yükselterek sosyal anksiyete bozukluğunu ortaya çıkarmaktadır.

Ganjayeva (2019), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında özgüvenle kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuştur. Sosyal medyada günlük geçirilen ortalama vaktin artması ile işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk ile beraber sosyal izolasyon da artış göstermektedir. Sosyal medya profilini ziyaret etme sayısının artmasıyla beraber işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk ile birlikte sosyal izolasyon da artmaktadır. Kendisini sosyal medya bağımlısı algılayan öğrencilerde işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü ve yoksunluk, sosyal izolasyon ile beraber nörotizm daha yüksektir.

Onar (2019), sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kişilerin sosyal medya bağımlılık ve bağlanma kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığı da artış göstermektedir.

Demir (2019), sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı, eğitim düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise negatif anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Medeni durumda bekâr kişilerin artması ile birlikte sosyal medya bağımlılığında ki artış anlamlı düzeydedir. Bireylerin sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bireylerin kişisel iyi oluşu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır.

Duman (2019), eğitim durumuna göre yaptığı kıyaslamalarda, ilköğretim mezunlarının sosyal medya bağımlılığının diğer eğitim kademesindekilere (lise, üniversite ve yüksek lisans) kıyasla daha fazla olduğu tespit edilirken, medeni durumu bekar olanların evli ve boşanmış gruba oranla sosyal medya bağımlılıklarının daha çok olduğu diğer ifadeyle kötü etkilendiklerini tespit etmiştir.

Yıldırım (2019), üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişkiyi belirlediği çalışmada evliliğe yüklenen anlam ile eş seçimi kriterleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu fakat sosyal medya bağımlılığı ile ilişki bulunmadığını saptamıştır.

Öztürk (2019), sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi ilişkisini incelediği araştırmasında sosyal medya bağımlılığının aleksitimi ile ilişkisine göre ölçeğin alt boyutlarından duyguları tanımada zorluk sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı, katılımcıların duygularını ifade etmede zorluk düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı, dışa vuruk düşünce puanlarının ise sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif yönde anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Büyükgebiz (2018), sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin ailesi ile gerçekleştirdiği görüşmelerde internet kullanım seviyelerinin performanslarına etkilerini araştırmıştır. Bunun sonucunda ailelerin, velisi oldukları öğrencilerin çok fazla internet kullanımı konusunda rahatsız oldukları ancak ergenlik döneminde oldukları için çok fazla müdahale edemediklerini görmüştür.

Kırık vd. (2015), Türkiye'deki gençlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyini araştırdığı çalışmasında cinsiyet sosyal medya bağımlılığında anlamlı bir fark oluşturmazken, yaş ile internette harcanan günlük vakit ve günlük frekans sosyal medya profillerini ziyaret etme oranı bağımlılıkta önemli farklılık oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılık düzeyi internette geçirilen günlük zaman durumunda da artış göstermektedir. Gün içinde sıklıkla sosyal medya profillerine ziyaret de bağımlılığı artırmaktadır.

Türkiye'de yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle lisans ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı son yıllarda depresyon ve bağlanma başta olmak üzere narsizm, sosyal kaygı, obezite, beden algısı, arkadaşlık kalitesi, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, FoMO ve aleksitimi kavramlarıyla çalışılmıştır.

2.1.14.2 Yurt dışında yapılan araştırmalar

Marengo, Poletti ve Settanni (2020), genç yetişkin facebook kullanıcılarında nevroitiklik, dışadönüklük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki etkileşimi incelediği çalışmasında, 18-35 yaş aralığındaki 1094 Facebook kullanıcısı örneklemini oluşturmaktadır. Nevrotikliğin bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımıyla doğrudan pozitif bir ilişkisi olduğunu, dışa dönüklüğün ise olmadığını göstermiştir. Statü güncellemelerinin sıklığı, her bir kişilik özelliği ile bağımlılık yaratan sosyal medya

kullanımı arasındaki bağlantıya aracılık etmiştir. Dışadönüklük ve bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımı arasındaki bağlantıya aracılık ederken, nevroitiklik için hiçbir etki ortaya koymamıştır. Dışa dönükler ve nörotikler için, artan iş sebebiyle olumlu geri bildirim almak, sosyal medya bağımlılığı riskindeki artışla bağlantılıdır.

Hou, Xiong, Jiang, Song ve Wang (2019), sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve akademik performansı ile ilişkilerini incelemiş ve ilişkiler için benlik saygısının rolünü araştırmış, bir müdahalenin sosyal medya bağımlılığını ve olası olumsuzluklarını azaltmadaki rolünü test etmiştir. 232 kişi üzerinde uygulanan anket sonuçlarına göre ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin ruh sağlığı ve akademik performansı ile olumsuz ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin benlik saygısına aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. İkinci çalışmada kendi kendine yardım müdahale programı geliştirmiştir. 38 üniversite öğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Müdahalenin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmada, akıl sağlıklarını ve akademik verimliliklerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Zivnuska, S., D. S. Carlson, J. R., Carlson, K. J., Harris ve R. B. Harris (2019), sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya tepkilerinin iş performansı üzerindeki etkileri adlı çalışmada çalışanların sosyal medya bağımlılıklarının iş performansı etkilerine, iş-aile dengesi ve tükenmişlik yoluyla sosyal medya tepkilerine konsantre olarak, sosyal medya ve işyerinin kesişimi araştırılmıştır. Örnekleme, 326 tam zamanlı çalışan bireyler oluşturmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile iş-aile dengesi arasında olumsuz bir ilişki ve sosyal medya tepkileri ile iş tükenmişliği arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır.

D'Arienzo, Boursier ve Griffiths (2019), sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri adlı çalışmada güvensiz bağlanma (kaygılı ve çekingen) ile internet ve sosyal medyanın daha yoğun ve işlevsiz kullanımı arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Sonuçlar, güvensiz bağlanmaya sahip olan kişilerin, sosyal medya sitelerini, aile ve akranlar gibi tamamlanmamış şefkatin yerini almanın ve telafi etmenin bir yolu olarak kullandıklarını göstermiştir.

Abbasi (2019), romantik ilişkilerde sosyal medya bağımlılığı, kullanıcının yaşı sosyal medyanın sadakatsizliğine karşı savunmasızlığı etkilemesi adlı çalışmada 365 partner (242 kadın, 123 erkek) örnekleme oluşturmuştur. Sosyal medya bağımlılığının

sosyal medyadaki sadakatsizlikle ilgili davranışları yordadığı ve yaşın bu ilişkiyi yumuşattığını göstermektedir. Araştırma aynı zamanda yaşın sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu da ortaya koymaktadır.

Robinson vd. (2019), sosyal karşılaştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal etkileşim; bin yıllık bir popülasyonda majör depresif bozuklukla ilgili belirli sosyal medya davranışlarının incelenmesi adlı çalışmada majör depresif belirtileri ile ilişkili beş temel sosyal medya faktörü belirlemiştir. Kendilerini daha iyi durumdaki kişilerle karşılaştırma olasılığı yüksek olan bireyler, rahatsızlık verici resimlerde etiketlenerek daha fazla rahatsız olacağını belirtenler ve diğer bireylerle beraber kendi resimlerini paylaşma olasılığı daha düşük olanlar kriterleri karşılama olasılıkları daha yüksektir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde daha fazla puan alanların majör depresif belirtileri kriterlerini karşılama olasılığı anlamlı olarak daha yüksektir. Olumsuz sosyal medya davranışlarına katılmak, daha yüksek majör depresif belirtilerine sahip olma olasılığı ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Chung, Morshidi, Yoong ve Thian (2019), sosyal medya bağımlılığında karanlık tetrad ve dürtüselliğin rolü adlı çalışmada Dark Tetrad kişilik özellikleri (psikopati, narsisizm, makyavelizm, sadizm), dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. 128 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ortalama günlük ekranda geçirilen süre ve psikopati sosyal medya bağımlılığı ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Kadın olmanın, sosyal medyada daha çok zaman geçirmenin ve psikopati ölçeğinde daha yüksek puan almanın, daha yüksek bağımlılık düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Liu ve Ma (2018a), sosyal medya bağımlılığı ve tükenmişlik, kıskançlık ve sosyal medyanın aracı rolleri adlı çalışmasında bağımlılık, kıskançlık ve sosyal medya kullanım kaygısının tükenmişliğin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Kıskançlık ve sosyal medya kullanım kaygısı, sosyal medya bağımlılığı ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Casale, Rugai ve Fioravanti (2018), kaybetme korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklamada olumlu üstbilişlerin rolünü keşfetmek adlı çalışmada, 579 lisans öğrencisi örneklemini oluşturmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve kendini sunma becerileri, olumlu metabilişler aracılığıyla sosyal

medyanın problemlili kullanımıyla hem doğrudan hem de dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir. Olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal medyanın olumsuz kullanımıyla ilişkilendirilmemiştir. Erkekler arasında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medyanın sorunlu kullanımı üzerinde pozitif üstbilişlerin aracılık ettiği hem doğrudan hem de dolaylı etkisi olmuştur. Olumsuz değerlendirme korkusu ve kendini sunum becerileri, olumlu üstbilişler yoluyla sosyal medyanın sorunlu kullanımıyla sadece dolaylı olarak ilişkilendirilmiştir. Bu çalışma, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medyanın problemlili kullanımına ilişkin rolünü doğrulamıştır ve ilk kez bu ilişkide olumlu üstbilişlerin aracı rolünü vurgulamıştır.

Liu ve Ma (2018b), sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi ve doğrulanması adlı çalışmada 619 üniversite öğrencisine ölçek uygulamıştır. Çevrim içi sosyal etkileşim tercihi, duygudurum değişikliği, olumsuz sonuç ve devam eden kullanım, kompulsif kullanım ve geri çekilme, belirginlik, nüks, toplam varyansın % 63.83'ünü yordamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı puanları akıllı telefon bağımlılığı, patolojik internet kullanımı ve narsisizm ile pozitif yönde ilişkilidir fakat benlik saygısı ile negatif yönde ilişkilidir.

Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss (2017), sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının yordayıcıları olarak dışa dönüklük, nevroklik, bağlanma tarzı ve kaçırma korkusu adlı çalışmada dışa dönüklük, nevroklik, bağlanma tarzı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının yordayıcıları olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Bağlanma kaygısı ve kaçınma sosyal medya bağımlılığını öngörmüştür.

Longstreet ve Brooks (2017), yaşam doyumu, internet ve sosyal medya bağımlılığını yönetmenin anahtarı adlı çalışmada mutluluk ve stresin bu bağımlılıkları yaşam doyumu ile nasıl etkilediğini incelemiştir. Yaşam doyumunun hem yaygın internet bağımlılığı hem de sosyal medyaya özgü bağımlılık üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Hawi ve Samaha (2017), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmada sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımının benlik saygısı ile olumsuz bir ilişkisi vardır ve

yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahiptir. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisine benlik saygısı aracılık etmiştir.

Sriwilai ve Charoensukmongkol (2016), sosyal medya bağımlılığının farkındalık üzerindeki etkileri, başa çıkma stratejileri ve duygusal tükenme üzerindeki sonuçları adlı çalışmada 211 çalışandan verileri toplamıştır. Sosyal medyaya çok fazla bağımlı olan kişilerin daha düşük farkındalığa sahip olduklarını ve stresle başa çıkmak için duygu odaklı başa çıkma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Farkındalık eksikliği ve duyguyla başa çıkma stratejisi kullanma kararı da sonra daha yüksek duygusal tükenme ile ilişkilendirmiştir.

Otu (2015), öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığını araştırdığı çalışmada katılımcıların ortalama %19'unun sosyal medyada olmadığını göstermektedir. Katılımcıların sadece %1'i ciddi şekilde bağımlılık göstermektedir. Geriye kalan %80'den alınan puanlar orta ve hafif seviyede bağımlı olduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda araştırmadan elde edilen sonuçlar en çok kullanılan sosyal medya aracının whatsapp olduğunu göstermektedir ve kullanıcıların çoğu sosyal medyayı eğlence için kullanmaktadır.

Al Menayes (2015), üniversite öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığının boyutları adlı 1326 katılımcının olduğu çalışmada sosyal memnuniyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Bireyin sosyal medyayla ilgili deneyimi ne kadar fazlaysa sosyal medya bağımlısı olma ihtimali de bu oranda artış göstermektedir.

Yurt dışında yapılan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle lisans ve ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı kavramı son yıllarda akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma, yaşam memnuniyeti, başa çıkma stratejileri, depresyon, FoMO, kıskançlık gibi konularla çalışılmıştır.

2.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de internet kullanıcılarının sayısı ve sosyal medyada harcanan süre gün geçtikçe artmaktadır. We Are Social (Biz Sosyaliz) 2020 raporuna göre, Türkiye nüfusunun 62 milyonunu internet kullanıcısı (%74), 54 milyonunu sosyal medya kullanıcısı (%64), 77 milyonunu mobil kullanıcısı (%92) oluşturmaktadır. Türkiye'de internet kullanıcıları internette ortalama 7,5 saat, sosyal

medya ve televizyonda 3 saat vakit geçirmektedir. Online müzik dinleme süresi ortalama 1,5 saate, oyun konsolunda oyun oynama süresi ise 1 saate yakındır. Birey, ortalama 3 saate yakın sosyal medyada vakit harcamakta ve ortalama bir kullanıcı başına 9 sosyal medya hesabı bulunmaktadır (We Are Social, 2020). Türkiye’deki sosyal sitelerin kullanımındaki artış hesaba katılırsa insanların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusundan etkilenme durumlarının ayarlanması önem taşımaktadır (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016).

Sosyal ortamlardan kaynağını alan sürekli takip etme ve güncelleme davranışı her yerde Fear of Missing Out (FoMO) olarak adlandırılmaktadır (Hato, 2013). ABD’li bilim insanları tarafından tanımlanıp Türkçe’ye “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (GKK) olarak çevrilen FoMO, internetin ve akıllı telefonların kullanımının artmasıyla insanların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma endişesi ve gelişmelerden haberdar olamama korkusu sebebiyle sosyal ortamlarda gereğinden fazla zaman harcamalarına neden olan yeni bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu başka insanların ne yaptığıyla ilgili sürekli bağlantıda olma arzusuyla ilgili bir durumdur (Dossey, 2014; Przybylski vd., 2013).

Oxford sözlüğüne göre; Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, sosyal medyada paylaşılan heyecan verici, ilgi çekici, mutluluk duyguları hissettiren bir gönderinin, başka insanlarda oluşturduğu kaygı durumudur (Oxford, 2020). Asıl duygu, bireyin bir şeye sahip olamazken bir başkasının buna sahip olması ve mutlu olmasıdır. Eksiklik duygusu hisseden birey her zaman o eksikliği hissedilen şeyin ardından giderek eksikliğini kapatmaya çalışır (Bekman, 2020).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya iletişim araçlarını çok fazla kullanan kişilerde ortaya çıkabilen bir durumdur. Bu durum, gündemi kaçırma ya da sosyal medya ortamlarında paylaşılanları takip edememe korkusu sonucunda yaşanabilecek anksiyete durumuyla açıklanabilmektedir. Çünkü sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu olan kişiler için sosyal medya cazip olanaklar sunabilmektedir (Traş ve Öztemel, 2019).

Sosyal medya sitelerinde arkadaşlarının ve kendi paylaşımlarını takip edememek sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olan insanları önemli düzeyde rahatsız etmektedir. Birey cep telefonunu sürekli olarak önemli insanlarla iletişim halinde olmak,

mobil iletişim sayesinde en güncel bilgilere hemen ulaşabilmek için kullanmaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu her zaman ve her yerde sosyal medya kullanıcısının yanında olan akıllı telefonlarla rahatlıkla ilişki kurulabilmektedir. Herhangi bir zamanda herhangi bir yerde kolayca bağlantı kurulabilmesi sayesinde önceki zamanlara göre şimdi daha kolay dış dünyayla bağlantı kurabilmekte ve her yerde kurulabilen temasın kopması ise korkuya sebep olabilmektedir (Hato, 2013; Przybylski vd., 2013).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olan insanlar daha çok hayattan kopuk bireyler olmalarına sebep olan çok fazla sosyal medya kullanımını gerçek hayattaki iletişime tercih ederek yalnızlıklarını pekiştirmektedirler. Sosyal ağlar dışında hayatlarında sürekli olarak yalnız hissettiklerini ifade etmekte, normal hayattaki ilişkilerinde yeterli olmayan şefkat ve sevgiyi bir şeyler paylaşarak ve yayılmasını sağlayarak tamamlamaya çalışmaktadırlar (Dossey, 2014; Hato, 2013). Bu sebeple sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olan insanlarda sosyal sitelere girme özellikle çekici hale gelmektedir (Dossey, 2014). Przybylski'ye göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, sosyal sitelerin kullanımındaki artışın ardındaki itekleyici güçtür (Przybylski vd., 2013).

2.2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki

Przybylski vd. (2013), sosyal medya bağımlılığı yüksek olan kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusu yönelimlerinin de yüksek olduğundan bahsetmektedir. Diğer bir ifade ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu doğru orantılıdır. Birey sosyal medya uygulamalarını gelişmeleri kaçırmamak için bir araç olarak da kullanabilmektedir. Burada gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin sosyal medya uygulamaları ile aynı zamanda etkileşime geçebilmesi ve daha kısa sürede ve kolay şekilde bireyin diğer kişilerin ne yaptığı bilgisine ulaşabilmesidir (Przybylski vd., 2013). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu tecrübe edinen kişi diğer kişilerden haberdar olabilmek için sosyal medyada çevrim içi olma ihtiyacı hissetmektedir (Alt, 2015). Bu nedenle bireyin bu uygulamalarda zaman geçirme süresi artabilmektedir.

2.2.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.2.2.1 Yurt içinde yapılan araştırmalar

Çakır (2020), güvenli bağlanma ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif yönde anlamlı, güvensiz bağlanma ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile depresif belirti ve kaygı arasında pozitif anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Traş ve Öztemel (2019), üniversite öğrencilerinde Facebook yoğunluğu, sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, Facebook yoğunluğu ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Facebook yoğunluğu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı toplam varyansın %36'sını yordamaktadır.

Yalçın (2019), ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, başarı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu mevcut sosyal medya hesabına, en çok kullanılan sosyal medyaya ve sosyal medyada geçirilen günlük ortalama vakte göre anlamlı farklılık göstermiştir. Akademik başarı açısından cinsiyet, disiplin cezası ve aylık gelir düzeyi değişkenleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, yalnızlık ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir.

Çetinkaya ve Şahbaz (2019), sosyal medya kullanım sıklığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmakla beraber sosyal medya kullanım yoğunluğu; cinsiyet, yaş, çalışma durumu, meslek ve gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Sosyal medya kullanım yoğunluğu ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki ile çalışma ve gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun bireyin tatil satın alma isteğine etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Özcan (2019), beş faktör kişilik özelliklerinin sorumluluk boyutu ile sanal kaytarma arasında negatif bir ilişki tespit etmiştir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu bu ilişkide tam aracılık rolünü üstlenmektedir. Beş faktör kişilik özelliklerinin

sorumluluk boyutu ve duygusal dengelik ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif bir ilişki ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sanal kaytarma arasında da negatif bir ilişki tespit etmiştir.

Karatay (2018), hyperconnectivity kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları, nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu rahatsızlıklarına yönelik yaptığı bir araştırmada sosyal medyanın çok büyük oranda akıllı telefonlar vasıtasıyla kullanıldığını göstermekle beraber, sosyal medya uygulamalarının anlık bildirimlerinin görevini yerine getirerek, kullanıcıları aşırı bağlantıda göstermiştir. Nomofobi ve fomo rahatsızlıklarının, anlık bildirim sistemiyle olan ilişkisini de gösteren araştırma sonuçları, günümüzde akıllı telefonlarla sosyal medya kullanımına yönelik anlamlı veriler oluşturmuştur.

Hızarcı (2018), problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada problemlili cep telefonu kullanımı yüksek olan kişiler kaygılı bağlanma stiline sahiptir ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek, yaşam doyum düzeyleri düşüktür. Kaygılı bağlanma stili yüksek olan kişilerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek ve yaşam doyumu düşüktür. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve kaçınmacı bağlanma stili yüksek olan kişilerde yaşam doyumu düzeyleri düşüktür.

Çınar (2017), üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler ile ilgili yaptığı çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun dersleri bunaltıcı bulan, her saat başı, özellikle ders anında sosyal medyaya giren ve 1. sınıfta olan öğrencilerde daha fazla olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda internet bağımlılığı, nevrotik özellikler, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif anlamlı, benlik saygısı ve yaş ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun oluşmasında etkili olabilecek faktörleri ise internet bağımlılığı, nevrotik faktörler ve dürtüsellik olarak belirlemiştir.

Türkiye’de sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu çoğunlukla üniversite öğrencileri ve

ergenler oluşturmaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu son yıllarda nomofobi, dürtüsellik, problemlerli internet kullanımı, yaşam doyumu, kişilik özellikleri kavramlarıyla çalışıldığı görülmektedir.

2.2.2.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Barry ve Wong (2020), 419 kişiyle çalıştığı araştırmasında, yaş grupları arasında, düşük benlik saygısı ve yalnızlık, özellikle de çok fazla sosyal medya faaliyetleriyle uğraşan insanlar için yüksek sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu seviyeleri ile ilişkilendirildiği sonucuna ulaşmıştır.

Al-Furaih ve Al-Awidi (2020), 2084 lisans öğrencisi arasında, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma aynı zamanda sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun öğrenciler arasında dikkat dağınıklığı ve öğrenme bağlantısının kesilmesi için bir yordayıcı olup olmadığını araştırmıştır. Öğrenciler arasında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu dikkat dağınıklığı ve öğrenmenin kesilmesi ile güçlü bir şekilde bağlantılıdır ve öğrencilerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek çıkmıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öğrencilerin akademik geçmişi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir.

Osemeahon ve Agoyi (2020), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon kullanımının, çalışmanın tüketici sadakatini etkilemek için varsaydığı sosyal medya marka topluluklarında tüketici katılımı üzerindeki etkisini araştırmaktadır. 279 sosyal medya marka topluluğu katılımcısının verilerini analiz etmiştir. Hem sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun hem de akıllı telefon kullanımının tüketici katılımını etkilediğini ve bunun da sosyal medya marka topluluklarında tüketici sadakatini etkilediğini ortaya koymaktadır. Akıllı telefon kullanımının, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun tüketici katılımı üzerindeki etkisine aracılık ettiğini bulmuştur.

Varchetta, Fraschetti, Mari ve Giannini (2020), genç üniversite öğrencilerinde sosyal ağların kullanımına ilişkin bir tutum ve davranış çerçevesi sağlamayı amaçlamaktadır. Bu sebeple 18-30 yaş arası 306 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir örneklem oluşturmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, çevrim içi güvenlik açığı ve sosyal ağlara bağımlılık arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu

belirtmiştir. Kadınların sosyal ağlara bağımlılıklarının daha fazla olduğunu ve desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal ağlara bağımlılığın en iyi öngörücüsü olduğunu göstermiştir.

Holte ve Ferraro (2020), can sıkıntısının hem kaygı hem de depresyon şiddeti ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiye ve kaygılı bağlanmanın can sıkıntısı sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini amaçlamıştır. Kaygılı bağlanmanın, can sıkıntısı eğiliminin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu nasıl yordadığını göstermiştir. Can sıkıntısı eğilimi, kaygı ve depresyon şiddetine aracılık ederek kaygı bağlanmasının aktivasyonunu düzenler gözükmektedir. Can sıkıntısı, kaygı ve depresyon şiddeti ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiye de aracılık etmiştir.

Rozgonjuk, Sindermann, Elhai ve Montag (2020), FoMO ve sosyal medya kullanımının iş yerinde gündelik hayat ve verimlilik üzerindeki etkisi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Aynı zamanda WhatsApp, Facebook, Instagram ve Snapchat kullanım bozukluklarının bu ilişkiye aracılık edip etmediğini amaçlamıştır. Örneklem 748 katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan analizler, bütün sosyal ağ kullanım bozukluklarının şiddetin ve sosyal medyanın günlük yaşam ve iş yerindeki verimlilik üzerindeki olumsuz etkisi ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda yaş ve cinsiyeti kontrol eden arabuluculuk analizleri, Snapchat kullanım bozukluğunun sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medyanın gündelik yaşam ve iş yerindeki verimlilik üzerindeki olumsuz etkisi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Sianipar ve Kaloeti (2019), Psikoloji Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde öz düzenleme ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. 191 öğrenciyi araştırma örneğine almıştır. Öz düzenleme ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Öz düzenlemenin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna sağladığı etkin katkı %2,9' dur. Az olan katkı ise Z Kuşağının içe dönük ve zihinsel sağlık bilincine sahip bir nesil olması, sebebiyle sosyal medyanın çok fazla kullanımının etkisi ve sonuçları hakkında bir farkındalığa sahip olmasıdır. Bu ayrıca yüksek öz düzenleme yetenekleriyle de ilgilidir.

Wang vd. (2018), sosyal ağ sitelerine ait olma ve ergenin otantik kendini sunma ihtiyacı; FoMO ve algılanan sosyal desteği içeren moderasyonlu bir arabaluculuk modeli adlı çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal ağlarda aidiyet ihtiyacı ile ergenin asıl kendini sunumu arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner (2018), öğrencilerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu özellikle günün ilerleyen saatlerinde ve haftanın ilerleyen günlerinde, ders çalışmak ya da çalışmak gibi gerekli olan bir görevi yaparken çok sık deneyimlediğini göstermektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleri, artan olumsuz etki, yorgunluk, sıkıntı, stres, fiziksel semptomlar ve azalmış uyku da dahil olmak üzere hem günlük hem de dönem boyunca olumsuz sonuçlarla ilişkilendirmiştir.

Bright ve Logan (2018), tutum ve müdahale etme gibi reklam faktörlerinin sosyal medya yorgunluğunu ve iki tüketici davranış faktörünü, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu ve mahremiyeti nasıl etkilediğini incelemek amacıyla yapmıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya yorgunluğu üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu, reklam faktörleri üzerinde olmadığını göstermiştir.

Alt ve Boniel-Nissim (2018), 270 katılımcıdan verileri toplamıştır. Ebeveynlerin çocuklarını dinlemek, nasıl hissettiklerini ne düşündüklerini anlamaya çalışmak ve tartışmalar için olumlu ve destekleyici bir atmosfer oluşturmak gibi olumlu iletişim etkinliklerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun azaltabileceği temel araştırma hipotezini doğrulamıştır. Ergenler arasındaki deneyimlerin, sorunlu internet kullanımını azaltabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Buglass, Binder, Betts ve Underwood (2017), sosyal ağ siteleri davranışları ve çevrim içi güvenlik açığı hakkında bir çevrim içi ankete cevap veren 506 Facebook kullanıcısının bulgularını içermektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun artan sosyal ağ siteleri kullanımı ile azalan öz saygı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Marlina (2017), gelişmekte olan yetişkinlikte yok olma korkusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki adlı çalışmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ortaya çıkan yetişkinlikte internet bağımlılığı eğilimi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş arasındaki, aktif internet kullanıcısı 140

yetişkin oluşturmaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu genç yetişkinlikte internet bağımlılığı eğilimine % 46,4 oranında bir katkı sağlamaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ortaya çıkan yetişkinlikte internet bağımlılığı eğilimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Yurt dışında yapılan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı son yıllarda depresyon, ruminasyon, sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığı, sorunlu akıllı telefon kullanımı, kaygılı bağlanma gibi konularla çalışılmıştır.

2.3 Yaşamın Anlamı

Antik çağlardan günümüze kadar yaşamın anlamıyla ilgili; filozoflar, teologlar, sanatçılar ve bilim adamları görüşlerini ifade etmişlerdir. Bunun sonucu olarak yaşamın anlamının bilinip bilinmeyeceği, bilinecekse ne olduğu sorularına verilen cevaplar da öznel olmuştur. Yaşamın genel, objektif bir anlamından söz etmek düşünsel olarak olanaklı görünse de yaşantı anlamında mümkün değildir (Baş ve Hamarta, 2015).

Yaşamın anlamının ne olduğuna dair sorulan sorular insanlık tarihinin geçmişi kadar eski konulardan biridir. Adler kişinin yaşamın anlamını sorgulamayı, bireylerin kendilerini genel olarak yenilgiye uğradıklarında sorduklarını ifade etmiştir. Her şey iyi giderken hayatın anlamını sorgulamayan bireyin, rüzgarın ters yönden esmesiyle yaşamın anlamını sorgulamaya başladığını belirten Adler, esasen yaşamın anlamını aramadan da sosyal ilgi ve sevgiyle bütün insanlığa yararlı meşguliyetlerle kişinin anlamlı bir hayatı kendiliğinden yaşayacağını söylemiştir (Adler, 2000).

Sanayi devrimi ve bu devrimin getirdiği kapitalist düzenle beraber insan, varlığını daha çok sorgulamaya başlamıştır. Var olmak ve niçin sorularını sorgulamaya başlamıştır. Bu sebeple denilebilir ki, bireylerin anlam arayışı insanlığın tarihi kadar eskidir. İnsanın anlam arayışını yalnız felsefe ya da dinler araştırmamıştır. Psikolojinin de bu konuya çokça yer ayırdığı fark edilebilir. Anlam arayışı daha çok İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yaşanan soğuk savaş zamanında psikolojinin temel konularından biri olmuştur. Psikolojinin yapısı ve amacına uygun şekilde bu konunun genellikle kişisel anlam arayışı kapsamında incelendiği görülebilir (Sezer,2012).

Yaşamın anlamı, bireyden bireye günden güne, saatten saate değişkenlik göstermektedir. Bu sebeple mühim olan yaşamın anlamı değil, daha çok belirli bir zamanda bir bireyin hayatının özel anlamıdır. Bu durumu, bir satranç şampiyonuna sorulan soruyla açıklayabiliriz: “Söyleyin ustam, bu hayattaki en iyi hamle nedir?” Bir maçtaki belli bir durumdan ve yarışmanın özel karakterinden ayrı en iyi hamle diye bir şey kesinlikle bulunmamaktadır. Benzer şey bireyin varoluşu için de geçerlidir. Bireyin, soyut bir yaşamın anlamı sorgulamasını yapmaması gerekir (Frankl, 2013). Yaşamın anlamı konusunda tüm doğru görüş ve fikirlerin belirleyici kıstası nesnel bir özellik taşımasıdır. Yaşama verdiği anlama uygun olarak bir şeyler yapmak isteyen ve bütün gayretini bu hedefe yönelten birey, yapacağı iş için fiziksel ve ruhsal bakımdan kuşkusuz en iyi durumda olacaktır (Adler, 2000).

Hayatın anlamı bir problemin çözümü değil, belli bir şekilde yaşama durumu halidir. Metafizik değil, etik bir meseledir. Yaşamdan ayrı değil, hayatı, yani onun belli bir özelliğini, derinliğini, bereketini ve yoğunluğunu değerli kılan bir durumdur. Bu anlamda yaşamın anlamı, belli bir şekilde görülen yaşamın ta kendisidir (Eaglaton, 2007). Yaşamın anlamı arayışı daha çocukluğun ilk günlerinden itibaren başlamaktadır. Bebekler bile kendi imkanlarıyla hayattaki oynayacakları rolü belirlemeye çalışırlar. Beş yaşının sonuna kadar bir çocuk problem ve ödevlere yaklaşımda kendine özgü bir üslup geliştirmiştir. Yaşantı ve tecrübeleri kendine dayandırmadan yorumlar, bu yorum da başlangıçta verdiği anlamla uyum içindedir (Adler, 2000). Bireyin anlam arayışı, içgüdüsel dürtülerin “ikincil bir akıllaştırması” değil, hayatındaki esas motivasyonudur. Bu anlam yalnız bireyin kendisi aracılığıyla bulunabilir olmasıyla ve böyle olması gerektiğiyle, benzersiz ve özel bir yapıdadır; ancak bu şekilde, bireyin kendi anlam dürtüsünü doyuran bir önem kazanabilmektedir (Frankl, 2013).

Yaşamın gerçek anlamı diğer kişiler için yararlı işlerden geçmektedir. Atalarımızdan devraldığımız mirasa baktığımızda kendileriyle ölüp gitmemiş tek şey, onların diğer insanlar için yaptıkları yaratıcı çalışmalarıdır. Tarıma açılmış topraklar, trenler, demiryolları, binalar, gelenekler, doğa bilimleri, sanatlarda atalarımızın yaşam tecrübelerinin katkısı bulunmaktadır (Adler, 2000). Sanayi öncesi tarım dünyasında insanlar pek çok hayatın sorunlarıyla karşılaşmıştır ama bugünkü anlamsızlık derdine sahip olmamışlardır. İlk çağda insanlar yiyecek ve barınma gibi daha çok temel hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılama işiyle o kadar yoğundurlar ki anlam arayışlarını inceleme

lüksleri olmamıştır. Anlamsızlık boş vakit ve serbestlikle iç içe geçmiştir, birey gündelik yaşam ve hayatta kalma süreciyle ne kadar alakadarsa bu konu o kadar az ortaya çıkmaktadır (Yalom, 2001).

Psikiyatrist Victor Frankl'ın (2013), kendisine ve başka bireylere terapötik süreçte yaşamın anlamının önemini düşünmek için olanak sağlayan Nazi toplama kamplarında yaşadıklarının neticesinde yaşamın anlamı ile ilgili araştırmalarda doğal olarak esin kaynağını Frankl oluşturur ve insanoğlunun anlam arayışında Frankl bireyin kişiliği hakkında yeni bir düşünme şekli oluşturmaya çalışır. Frankl, yaşamın anlamı kavramını öznel olarak açıklar. O, tüm insanlar için geçerli evrensel bir yaşam anlamının olamayacağını, her insan için yaşamın anlamının farklı olduğunu ifade eder. Nihai olarak hayat sorunlarına doğru çözümler bulmak ve her insan için kesintisiz olarak koyduğu görevleri yerine getirme sorumluluğu üstlenmek manasına gelir. Bu görevler ve yaşamın anlamı bireyden bireye sürekli değişir. Bu sebeple yaşamın anlamını genel terimlerle açıklamak imkansızdır. Yaşamın anlamına ilişkin sorular genel ifadelerle cevaplanamaz (Frankl, 2013).

Anlam ve amacın farklı manaları bulunmaktadır. Anlam, mana ya da tutarlılığa gönderme yapmaktadır. Anlam arayışı, tutarlılığı aramayı ifade etmektedir. Amaç ise niyet, hedef ve işlevi ifade etmektedir. Herhangi bir şeyin amacı sorgulandığında işlevi sorgulanmış olmaktadır. Ne yapar? Amacı ne? ... Fakat gündelik kullanımda hayatın amacı ve anlamı birbirinin yerine kullanılmaktadır (Yalom, 2001). Kaç tane insan varsa o kadar yaşamın anlamı olduğuna dair görüşler bulunmaktadır. Hiçbir bireyin yaşam anlamı eksiksiz ve doğru değildir. Öte yandan sadece amaca yönelik bir anlam tümüyle yanlış olmadığı düşünülmektedir (Adler, 2000).

Yaşamda anlamın temeline ve tanımına dair değişik görüşler olsa da bu farklı fikirlerin tümünde anlam arayışının esas bir gereksinim olduğu düşüncesidir. Yaşamın anlamı, bireyin doğuştan getirdiği yaşamdaki önceliklerini ve duruşunu oluşturan hayatı kişi için yaşanılır kılan iyileştirici, geliştirici temel bir dayanak olarak tanımlanabilir (Demirci-Seyrek,2017). Dünyada insanın en kötü şartlarda bile hayatını sürdürmesine, yaşamında bir anlam olduğu düşüncesi kadar etkili şekilde yardımcı olan hiçbir şey olmamıştır. Nietzsche, "Yaşamak için bir sebebi olan insan hemen her şeye dayanabilir." sözüyle yaşamın anlamı için hayata tutunacak bir nedenin olması gerektiğinin öneminden bahseder (Frankl, 2013).

Yalom'a (2001) göre hayatın iki anlamı vardır: kozmik anlam ve kişisel anlam. Hayatın kozmik anlamı; Batı dünyasında Yahudi-Hıristiyan dinsel geleneğinin, dünya ve bireyin yaşamının Tanrı'nın buyurduğu bir planın parçası olduğuna dair geniş bir anlam şemasına dayanan, insan yaşamının Tanrı'ya benzeme hedefine adanması gerektiği, Tanrı'nın mükemmeli temsil ettiği ve bu sebeple hayatın amacı mükemmellik için gayret etmek olduğu ifade edilir. Yaşamın dünyevi anlamı ise belirli bir tanımlamadan ziyade yaşamı (dinin haricinde) anlamlı kılacak faktörlerden söz eder. Bunlar; özgecilik, bir sebebe adanmak, yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme.

Yüksel (2012)'de insanın yaşamında anlama sahip olup olmamasının bireyin hayata karşı duruşunu gösterdiğini, yaşamında anlam bulan insanların zor hayat koşullarında daha dirayetli olduğu, bireyi zorlayan duygularla daha rahat başa çıktığını belirtmiştir. Aynı zamanda yaşamda anlama sahip insanların hayattan doyum sağlayabildiği ve olumlu benlik algısı oluşturabildikleri ifade edilmektedir.

Frankl (2013), kişinin yaşamın anlamını üç şekilde elde edebileceklerini ifade etmektedir. Bunlar;

1. Bir eser üretmek veya iş yapmak,
2. Bir kişiyle yaşantı geçirmek (sevgi),
3. Kaçınılmaz acıya karşı tavır sergilemek.

İlk maddenin bir eser üretmek veya iş yapmanın, çalışmanın fazlaca açık olduğunu ikinci ve üçüncü yolların biraz daha karışık olduğunu ifade etmektedir. İkinci yol olan sevgi, bir kişiyi sevmek, doğayı ve kültürü yaşamak, karşımızdaki kişiyi severek onun var olan potansiyelinin gelişmesini sağlamak olarak ifade edilmektedir. Hiçbir insan karşıdaki kişiyi sevmediği müddetçe onun özünün farkında olamaz. Üçüncü yol, acıya karşı bir tavır oluşturmak ise çaresiz kaldığımızda, değiştiremeyeceğimiz yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldığımızda dahi yaşamımızın bir anlama sahip olmasını başarabileceğimizi söylemektedir. İnsanın içindeki zor durumu bile başarıya çevirebileceğini ve bu durumun insana özgü olduğunu söylemektedir.

Krause ve Hayward (2014), yaşamın anlamı için Beş Faktör Modeli geliştirmiştir. Bunlar:

- İstenilen değerlere sahibi olmak
- Bir hedefin olması
- Enerjisini, azmini, gücünü uğruna harcayacak amaçlara sahip olmak
- Geçmişle barışık olmak
- Yaşamın bir anlamı olduğunu duyumsayabilmek.

McGregor ve Little (1998) ise yaşamı anlamlı bulan insanların, bireysel projelerin kimlik yapısıyla uyumlu olması durumunda arttığını söylemişlerdir. Kişisel projeler ise kişinin kendisini nasıl açıkladığının bir yansıması olup ilişkiler, anılar, rol ve görevler, yetenekler, değerler ve bireysel bağlam tarafından oluşturulur. Prager (1998) de ilişkiler, özgecilik, inançlar, kendini ifade etme ve yaratıcılık, maddi imkanlara sahip olma ve hayattan zevk alabilmenin yaşamı anlamlı hale getiren kaynaklar arasında olduğunu ifade etmektedir. Frankl bireyin, hangi şartlar altında olursa olsun, hayatın anlamını kesinlikle kaybetmediğini belirtir. Frankl'a göre hayatın anlamı acı çekmeyi, ölmeyi, yoksunluğu da içine alır (Frankl, 2013).

Her birey kendisini bekleyen üç temel ödevin üstesinden gelmek zorundadır. Bu ödevler kişi için gerçeği oluşturmaktadır. Birey her gün kafasına takılan sorulara çözümler aramak durumundadır. Bu çözümler de yaşamın anlamından ne anladığını ortaya koymaktadır. Üç temel ödevden ilki, bireyin başka bir yerde değil dünyada yaşamamızdan kaynaklanmaktadır. İkincisi, sadece insan soyundan gelen tek kişiler biz değildir. Her bir yanımızda başka insanlar da bulunmakta olup onlarla beraber aynı topluluk içinde yaşamaktayız. Güçsüzlüğü ve kendindeki sınırlamalar sebebiyle bireyin, hedeflerine tek başına erişmesini imkansız kılmaktadır. Bunun için sürekli başkalarına ihtiyaç duymaktadır. Üçüncüsü ise, gene bireyleri birbirine bağlayan sevgi ve evlilik problemidir. Hiçbir kadın ve erkek bu ödevden kaçamaz. Bu ödev karşısında sergilenecek davranış, çözümü ortaya çıkarmaktadır (Adler, 2000).

Fransa'da daha önce yapılan bir araştırmaya göre insanların yüzde 89'u bireyin uğruna yaşayacağı bir şeye gereksinim duyduğunu söylemişlerdir. Araştırmaya katılanların yüzde 61'i, hayatlarında uğruna ölmeye hazır oldukları bir şey ya da bir birey bulunduğunu söylemişlerdir. Başa bir istatistiksel araştırmada 48 üniversite, 7948 öğrenci

üzerinde yapılan araştırmaya göre, öğrenciler için neyin çok önemli olduğu sorulduğunda yüzde 16'sı "para kazanmak" derken yüzde 78'i "hayatında bir anlam ve amaç bulmak" seçeneğini işaretlemişlerdir (Frankl, 2013).

Kişinin, varoluşunun anlamı kadar, bireyin bu anlama yönelik arayışı üzerinde de durur. Frankl (2013), bireyin anlam arayışının, sağlıklı hayatın temel motivasyonu olduğunu söyleyip üç temel ilkesi olduğunu belirtmiştir:

1. Bireyin hayatında bir anlam bulma arayışı temel isteğidir.
2. Bireyin hayatında anlam bulunmakta ve bu anlamı yalnız bireyin kendisi bulup ortaya çıkarabilir.
3. Her şartta dahi anlam bulunabilir.

Vermek, diğer insanlara yardımcı olmak, dünyayı diğerleri için iyi hale getirme inancı güçlü bir anlam kaynağıdır. İnsan diğer bireylere katılarak anlam bulabilir. Başkalarına hizmet ederek ve bir nedene kendini adayarak bir anlam hissi kazandırdığını pek çok kişi kabul etmekle beraber yaratıcı yaşamın da anlamlı olduğu kabul edilmektedir. Yeni ve güzel bir şey yaratmak anlamsızlığa karşı kuvvetli bir panzehirdir. Anlamı sağlayan yaratıcı yol sadece yaratıcı sanatçılardan ibaret değildir. Bilimsel buluş eylemi de en üst sıradaki yaratıcı eylemdir (Yalom, 2001).

Yaşam tecrübelerinde anlama sahip olup olmadığımız ve nasıl sahip olduğumuz sorusu psikologlarla beraber bireyin ilgisini çeken, belki de türlerimizin kazandığı güvenli bir yerde olma, yerleşme ve düşünme gibi temel bir önemi vardır. Anlam arama, anlamın pasif bir kabulü olarak tespit edilmemiştir. Yaşama hükmeden anlam, bireyin iş ve günlük hayata dair felsefesini kapsayabilir. Anlamlı yaşam dini hizmetlere, törenlere katılma, onlar gibi giyinme gibi tercihleri içerebilir (King ve Hicks, 2009). İnsanlar anlamlı ilişkilerin olduğu bir dünyada yaşarlar. Kendini bu anlamdan soyutlayıp sadece nesnelere yönelen kişi, kendini büyük bir mutsuzlukta bulacaktır. Hiçbir insan bu dünyada anlamsız yaşayamaz. Gerçek ona verilen anlamla kavranılır. Bu anlam daima az çok kusurlu ve eksik olmakla beraber hiçbir zaman kesin doğru bir anlamı içermemektedir (Adler, 2000).

Kendimiz yaşantılarımızı hedeflerimize hizmet edecek şekle getirir, yaşantılarımıza yüklediğimiz anlamla kendimizi belli bir kadere uygun hale

getirmekteyizdir. Belli bir durum yaşantılara vereceğimiz anlamı belirleyememekte, insanlar durumlara vereceği anlamla kendi kendilerini belirlemektedirler (Adler, 2000). Dünyayı içinde yaşanılacak iyi yer olarak bırakmak, diğer kişilere hizmet etmek, derneklere yardımda bulunmak gibi etkinlikler pek çok insan için hayatın anlamını oluşturmaktadır. Ölmek üzere olan kanser hastalarıyla yapılan klinik çalışmalarda, hayatında derin bir anlam duygusu yaşayan hastalar hayatı daha dolu yaşadığı görülmektedir ve yaşamları anlamdan yoksun olanlara göre ölümle daha az umutsuz şekilde yüzleşmektedirler (Yalom, 2001).

Anlam eksikliğinin ciddi bir kayıp olması anlamın öncelikle var olmasını gerektirir. Anlam her zaman çözülecek bir sorun değildir. Anlam gündelik hayatta yaşam ambiyansı olarak yaşanabilir. Anlam bulma kişinin önceki olasılıklarını da yeni yaşantının asimile etmesini kapsar. Bunun karşılığında anlam yapısı, olaylar olasılıkların yıkıcılığı olarak yaşandığında, kişinin anlam yapılarındaki değişikliğin gerekliliği baskın olabilir. Anlam bulmayı anlam yapısı ile karşılaştırdığımızda, anlam yapısı bireyin yaşantı ve beklentileri arasındaki açığın farkındalığı aracılığıyla motive edilir (King ve Hicks, 2009).

2.3.1 Logoterapi

Varoluşçu terapi denildiğinde genellikle akla logoterapi gelse de ikisi arasında farklar bulunmaktadır. Logoterapi anlam arayışına dayanırken varoluşsal terapi daha geniş çaplı varoluştan kaynaklanan (ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve yalıtım), kaygılara odaklanan bir yaklaşımdır (Yalom, 2002). Logoterapi Yunanca logos “anlam” manasına gelir. Logoterapiye göre bireyin kendi hayatında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel güdülerdendir. Logoterapi daha çok bireylerin gelecek üzerinde yerine getireceği anlamlar üzerinde durmaktadır. Anlam odaklı psikoterapidir. Logoterapideki hasta, yaşamın anlamıyla yüz yüze getirilir ve bu anlama yönlendirilir. Bireyin bu anlamın farkında olmasını sağlamak, nevrozunu yenebilmesine katkı sağlamaktadır (Frankl, 2013).

2.3.2 Yaşamın Anlamı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.3.2.1 Yurt içinde yapılan araştırmalar

Baltacı, Traş, Ak ve Kesici (2020), çalışmalarında intihar bilişleri, dürtüsellik ve yaşamdaki anlam arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Analiz sonuçlarına göre intihar,

dürtüsellik ile yaşamda anlam arama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, intihar ile yaşamda anlamın varlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Yaran (2020), adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisini araştırdığı çalışmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, okudukları bölüm, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ile mutluluk ve yaşamın anlamı arasında önemli bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Öğrencilerin yaş, anne eğitim düzeyi, günlük akıllı telefon kullanma süresi, günlük akıllı telefon kontrol sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Karasu (2019), kronik obstrüktif akciğer hastalarına sağlığı geliştirme modeline göre verilen hemşirelik bakımında yaşamın anlamı ve özbakım gücünün değerlendirildiği çalışmada KOAH hastalarının sağlığını geliştirme modeline göre uygulanan bakım, hastaların öz bakımını ve yaşamın anlamını artırdığını belirlemiştir.

Baytan (2019), çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılmasını incelediği çalışma sonucunda emekli yöneticilerin çalışan yöneticilere göre yaşam doyumunun daha fazla olduğunu bulmuştur.

Taptık (2019), ortaokul öğretmenlerinde yaşamın anlamı ile sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sınıf yönetimi ve kişisel anlam arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Sınıf yönetimi alt boyutlarından derse başlama ve ilgi ile kişisel anlam profili ve alt boyutları arasında zayıf yönlü ilişkinin olduğunu saptamıştır. Etkileşimsel davranışlar ve kişisel anlam profili ve alt boyutlarından olan din ve adil muamele ya da algılanan adalet dışında diğerleri ile zayıf ilişki bulmuştur. İlgiyi sürdürme ve sorun çözme davranışları ile kişisel anlam profili ve alt boyutlarından din ve adil muamele ya da algılanan adalet alt boyutları arasında ilişki bulunamamıştır. Uyarma davranışları ve yalnız ilişkiler ve kendini aşma alt boyutları arasında zayıf ilişki tespit etmiştir. Demokratik davranışlar ve din, kendini kabul ve adil muamele veya algılanan adalet alt boyutları arasında ilişki bulunamamıştır.

Dursun (2019), evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yaşamın anlamının maneviyatı % 17 oranında yordadığı belirlenmiştir. Demografik değişkenlere göre de maneviyat ve yaşamın anlamı düzeylerinde anlamlı farklılaşmalar olduğunu bulmuştur.

Ünlü-Taşdibi (2019), üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolünün araştırıldığı çalışmada yaşam değeri mutluluğu yüzde 3, yaşamın anlamı yüzde 10, sosyal iyi olma yüzde 13 oranında ve değişkenlerin hepsi mutluluğu yüzde 18 oranında yordamaktadır. Mutluluk ve sosyal iyi olma arasındaki korelasyon değeri .35'tir. Bu durum bize mutluluk ve sosyal iyi olma arasında anlamlı ve zayıf ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Demirci-Seyrek (2017), üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisini araştırdığı çalışmada kabul ve kararlılık terapisine dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının kişinin hayatına mevcut anlamın artmasına ve aranan anlam düzeyinde de azalmaya neden olduğu sonucuna varmıştır.

Demir (2017), mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelediği çalışmasında özgünlük ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin kısmi aracı rolü olduğu sonucunu elde etmiştir. Fakat özgünlük ve var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracılık rolü anlamlı bulunmadığını söylemiştir. Aynı zamanda var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam ve mutluluk düzeyi, cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir.

Söylemez (2016), manevi zekanın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelediği çalışmada manevi zekâ ve alt boyutları (bilinç, anlam, nezaket, hakikat ve aşkınlık) arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. En yüksek pozitif korelasyon manevi zekâ ile aşkınlık alt boyutu arasında olmuştur. Manevi zekâ ile yaşamın anlamı ve yaşam doyumu arasında sırasıyla pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Manevi zekânın yaşamın anlamı üzerindeki etkisini yüzde 13 olarak bulmuştur.

Aktürk (2016), kemoterapi alan hastalara Watson insan bakım modeline göre verilen bakımın yaşamın anlamı ve semptom yönetimine etkisinin araştırıldığı çalışmada kemoterapi alan hastalara uygulanan Watson İnsan Bakım Modeli'ne göre uygulanan bakım, hastaların yaşam tutum profilini etkileyerek yaşamın anlamını artırmış ve kemoterapi alan bireylerin semptomlarını azaltmıştır.

Baş ve Hamarta (2015)'nin üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada değerler ve yaşamın anlamı arasında pozitif ve negatif yönlü farklı düzeylerde ilişkiler bulunmakta ve değerler yaşamın anlamının

önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Aynı zamanda değerlerin bir bölümü cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterirken bir kısmı farklılık göstermemektedir. Diğer taraftan yaşamın anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığı da görülmüştür.

Baş (2014), üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada mevcut anlam ve toplumsal değerler, maneviyat, insan onuru, hürriyet, fütüvvet, kariyer ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki elde etmiştir. Mevcut anlam ve materyalistik değerler ve romantik değerler arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Aranan anlam ve toplumsal değerler, materyalistik, romantik, kariyer, entelektüel değerler ve özgürlük arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Aranan anlam ve maneviyat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Aranan anlam ve insan onuru arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Mevcut anlamın önemli yordayıcıları olarak maneviyat, fütüvvet ve materyalistik değerler bulmuştur. Aranan anlamın önemli yordayıcılarını romantik değerler, maneviyat ve özgürlük olarak bulmuştur.

Yüksel (2013), genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada genç yetişkinlerin aşk tutumları ile yaşamın anlamı arasında ilişki bulmuştur. Yaşamın anlamı cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn beraberlik durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bununla beraber genç yetişkinlerdeki yaşamın anlamı algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Taş (2011), öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında yaşamın anlamının mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif; iç-dış kontrol odağı arasında negatif ilişki bulmuştur. Öğretmenlerin yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutunun cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma vakti, eğitim durumu ve medeni durum açısından anlamlı farklılıklar göstermediğini tespit etmiştir. Öğretmenlerin yaşam anlamlarının aranan anlam alt boyutunun cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği, yaş, meslekte çalışma süresi ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermediğini tespit etmiştir.

Türkiye’de yapılan yaşamın anlamı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle üniversite öğrencileri ve yetişkinler oluşturmaktadır. Yaşamın anlamı kavramı son yıllarda yaşam doyumu, maneviyat, ölüm kaygısı, umutsuzluk gibi konularla çalışılmıştır.

2.3.2.2 Yurt dışında yapılan araştırmalar

Karaman, Vela ve Garcia (2020), ümit; dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında olduğu kadar yaşamdaki anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye de aracılık ettiğini ortaya çıkarmıştır. Bununla beraber varsayımların aksine, yaşamdaki anlam, dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında bir aracı rol oynamamıştır. Sonuç olarak dayanıklılık, yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve dolaylı, yaşamdaki anlamın ise dolaylı bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca ümit ve yaşamın anlamı ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Daei Jafari, Aghaei ve Rashidi Rad (2020), çiftlerle varoluşçu hümanist terapi ve hayatın anlamı ve aşk tutumlarına etkisinin araştırıldığı çalışmada çiftlerle varoluşçu hümanist terapi, yaşamın anlamı ve sevgi tutumlarına etkisini açıklamayı hedeflemektedir. Örneklem, danışma merkezlerine başvuran ve rastgele seçilen 20 evli çiftten oluşmaktadır. Varoluşçu terapi alan çiftlerin yaşamdaki anlamı daha verimli aradıklarını ve aşk tutumlarını geliştirmeye çalıştıkları sonucuna ulaşmıştır.

Pourebrahim ve Rasolui (2019), yetişkin, yaşlı yetişkin ve en yaşlıda yaşamın ve psikolojik iyi olmanın anlamının araştırıldığı çalışma Tahran'daki 60 yetişkin, 60 yaşlı yetişkin ve 60 en yaşlı erkek ve kadından oluşan örneklem çalışma grubunu oluşturmuştur. Yetişkin grubunun psikolojik iyi oluşları diğer iki gruba göre daha yüksektir ve yaş ortalamasının yüksek olması psikolojik iyi oluşun düşmesine neden olmuştur. Erkek yaş grupları arasında hayatın amacı ve hayatın anlamı değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yetişkin kadın gruplarının ortalama puanları, psikolojik iyi oluş ve yaşamın anlamı açısından diğer iki gruba göre daha yüksektir. Kadınlar arasında yaşın daha fazla olması, ortalama psikolojik iyilik halinin düşmesine neden olmuştur. Yaşın artması, psikolojik iyilik halinin ve hayatın anlamının azalmasına neden olmaktadır.

Aviad-Wilchek (2019), ruhsal hastalığı olan hastalarda intihar eğilimlerini azaltan bir salutojenik model olarak kontrol odağı ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada ruhsal hastalığı olan bireylerde intihar eğiliminin önüne geçmek için kontrol odağı ve yaşamın anlamı olarak iki değişkene dayalı salutojenik bir model oluşturmayı hedeflemiştir. Katılımcılar, akıl hastalığı ile mücadele eden 59 kişi ve 65 kişiden oluşan bir karşılaştırma grubundan oluşmaktadır. Hem normatif popülasyonda hem de ruhsal hastalığı olan hasta grubunda, kontrol odağı ile intihar arasında negatif bir

ilişki olduğunu göstermektedir. Bu değişkenlerin intihar yöneliminin önlenmesi için salutojenik model için bir temel oluşturabileceğini göstermektedir.

Bhullar (2019), üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı hakkındaki inançlar; benzer mi farklı mı, adlı çalışmada hem Amerikalı hem de Hintli katılımcılar “Hayat anlamsızdır.” ve “Hayat saçmadır.” temalarına çok az katıldıklarını bildirmişlerdir.

Callister, Galbraith ve Kelley (2019), hayatın amacı üzerine dini perspektifler adlı çalışmada dindar kişilerin neyi amaç edindiklerini analiz etmek için 172 dindar kişiyle yaptığı görüşmelerden elde edilen sonuçlara dayanmaktadır. Araştırmacılar, yaşamın amacının ilişkilere ve bağlantılara bağlı olduğu düşüncesiyle ilgili verilerden üç ana konu belirlenmiştir: diğer bireylere sevgi ve hizmet, aile ilişkileri ve Tanrı ile bağlantıda olmak.

Wright, Breier, Depner, Grant ve Lodi-Smith (2018), 15 ölümcül hastanın bilgeliği, ölüm süreci ve yaşamın anlamı ile ilgili araştırma yapmıştır. Bölge; alçakgönüllülüğün, bilgeliğin önemli bir parçası olduğunu ve bilgeliğin, gerçekten fazla bilmediklerini farkında olmak olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar, yaşamdaki anlamlarını değerlendirirken ilişki bağları, kişisel gelişim, maneviyat, mesleki doyum ve dolu bir hayat yaşamayı sürdürdüklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar aynı zamanda önemli geçmiş tecrübelerini ve pişman oldukları yaşamlarını da paylaşmışlardır.

Pirmoradi, Ahmadian, Karami ve Yarahmadi (2018), temel psikolojik ihtiyaçların hayattaki anlam üzerindeki etkisini, psikolojik sermayenin aracı rolleri ve insani değerler üzerinden incelemek amacıyla yapmıştır. Hastanede çalışan 500 hemşire örneklemini oluşturmaktadır. Psikolojik sermayenin insani değerler üzerinde doğrudan ve önemli bir etkisini bulmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların insani değerler ve psikolojik sermaye üzerindeki dolaylı ve anlamlı etkileri yaşamdaki anlam üzerinde etkisi vardır. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçlar, insani değerler ve psikolojik sermaye, hemşirelerde yaşamın anlamını büyük ölçüde tahmin edebilmektedir.

Mohammad Nia ve Mashhadi (2018), madde bağımlılığına yönelik tutum ve depresyon arasındaki ilişkiye yaşamın anlamının etkisini araştırdığı çalışmada depresyonla yaşamın anlamı arasında negatif bir ilişki tespit etmiştir. Aynı zamanda yaşamın anlamı ve madde kullanımına yönelik tutum arasında negatif anlamlı bir ilişki gözlemiştir. Depresyon ve yaşamdaki anlam arasında çift yönlü bir ilişki

vardır. Depresyon, çeşitli sebeplerden dolayı yaşamda anlamın azalmasına yol açmaktadır. Buna karşılık, yaşamdaki anlamın azalması, yönelim bozukluğuna ve arkasından madde bağımlılığına neden olmaktadır.

Glaw, Kable, Hazelton ve Inder (2017), yaşamdaki anlam kaynakları ve bireylerin yaşamın anlamı ile ilgili inançları üzerine kaliteli ampirik araştırma ve teorik literatürü belirlemeyi amaçlamıştır. Anlamsızlığı ya da varoluşsal krizi ele almamak, depresyon, kaygı, bağımlılık, saldırganlık, ümitsizlik, ilgisizlik, düşük refah düzeyleri, fiziksel hastalık ve intihar gibi psikopatolojilere yol açabilmektedir. Sonuçlar çok büyük bir çoğunlukla, ilişkilerin, özellikle de aileyle olan ilişkilerin, tüm kültürlerde ve yaş gruplarında insanların yaşamlarındaki en önemli anlam kaynağı olarak gösterildiğini ortaya koymuştur. Pozitif etki, daha iyi başa çıkma, psikososyal sağlık ve esenlik hayatın daha anlamlı olmasını sağlamaktadır.

Shiah, Chang, Chiang, Lin ve Tam (2015), 17-73 yaşları arasında 451 yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Yaşamın anlamı ve kaygı arasında negatif bir ilişki; ruh sağlığı ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki saptamıştır. Yaşamın anlamı, kaygı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Mosalanejad ve Koolee (2013), manevi psikoterapinin infertilite kaygıları ve algılanan psikolojik stresler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma 800 infertil çiftini içermektedir. Deney ve kontrol grubuna ayrılan 65 kişi üç aylık süre zarfında haftada iki saat 12 seans manevi grup psikoterapi danışmanlığı almıştır. Tedavi grubundaki psikolojik müdahale kontrol grubuna göre stres düzeyini azaltmıştır. Logoterapi algılanan stresi azaltmakla beraber infertil çiftler için yararlı bir yaklaşım olduğu sonucuna ulaşıldığını bildirmişlerdir.

Kang, Kim, Song ve Kim (2013), logoterapi uygulamasının yaşama saygı, yaşamın anlamı ve ilkökul çağındaki öğrenciler üzerindeki depresyon etkilerini belirlemek amacıyla yapmıştır. 142 öğrenciden oluşan bir örnekleme çalışma gerçekleştirilmiştir. Logoterapinin ilkökul öğrencilerinde yaşama ve hayata saygı anlamını geliştirmede ve depresyonu azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psarra ve Kleftaras (2013), fiziksel engellilere uyum, yaşamda ve depresyonda anlamın rolü adlı çalışmada 522 fiziksel engelli katılımcıdan oluşan örnekleme yaşamdaki anlamın ve depresyonun fiziksel engelliliğe uyumla ilişkisini incelemiştir.

Yaşamın anlamı ile depresyon arasında negatif ilişki saptamıştır. Yaşamın anlamının kişilerin fiziksel engellerinin uyumunu kolaylaştırmada önemli rol oynadığını bulmuştur.

Mok, Lau, Lai ve Ching (2012), palyatif bakımda kısa ve anlam odaklı müdahalelere gereksinilen ihtiyaca cevap olarak yaşam müdahalesinin anlamını geliştirmek amacıyla çalışma gerçekleştirmiştir. Elli sekiz hasta çalışmayı tamamlamıştır. Bu pilot çalışmanın sonuçlarına göre yaşam müdahalesinin anlamının yaşam kalitesini, özellikle de varoluşsal problemi iyileştirebileceğini göstermektedir.

Taubman-Ben-Ari (2011), yaşamın anlamı ile ölüm arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yüksek benlik saygısı olan kişilerin yaşamlarına daha anlamlı bakma eğiliminde olduğunu görmüştür. Yaşamdaki anlamın, ölümün kaçınılmazlığının farkındalığıyla ilgili temel bir varoluş olduğunu vurgulamıştır.

Kim ve Lee (2010), kanserli hastalarda sosyal destek ve yaşamın anlamının intihar düşünceleriyle ilişkisinin araştırıldığı çalışmada kanser tedavisi gören 138 hastayı çalışmaya dahil etmiştir. Hastaların % 47,3'ünde intihar düşüncesi olduğu, %16,4'ünde ise kanser teşhisi koyulduğundan beri intihar girişiminde bulduklarını belirlemiştir. Hastalar en çok desteği aile üyelerinden aldığını söylemiştir ancak % 73,3'ü varoluşsal bir boşluk yaşadığını bildirmiştir. İntihar düşüncelerinin sosyal destek ile olumsuz, yaşamın anlamının sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Yurt dışında yapılan yaşamın anlamı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırma grubunu genellikle üniversite öğrencileri ve yetişkinler oluşturmaktadır. Yaşamın anlamı kavramı son yıllarda felsefe, din, kanser hastaları, yaşam kalitesi, ölüm kaygısı, umutsuzluk gibi konularla çalışılmıştır.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

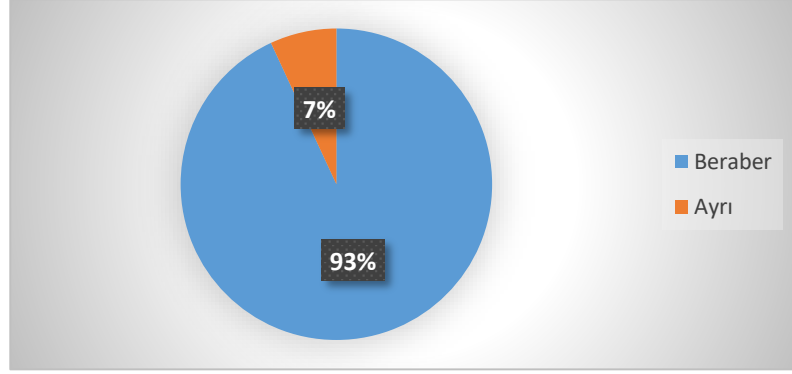
Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı açısından incelenmesinde genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varabilmek amacıyla, evrenden alınan bir grup, örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ve ilişkisel olmak üzere iki tarama türü yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2018).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2019-2020 yılında Konya’da bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinden çalışma evrenindeki elemanların eşit seçilme şansına sahip olduğu basit tesadüfi (yansız örnekleme) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Karasar, 2018). Bu araştırma için Konya ili merkezinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi’ndeki öğrencilere 810 ölçek dağıtımı yapılmıştır. Bu anketlerin doldurulmasında eksik, boş olduğu fark edilen ve 25 yaş üstündeki öğrencilerin yer aldığı anketlerin veri girişi yapılmamıştır. Toplamda 733 veri, analize dahil edilmiştir.

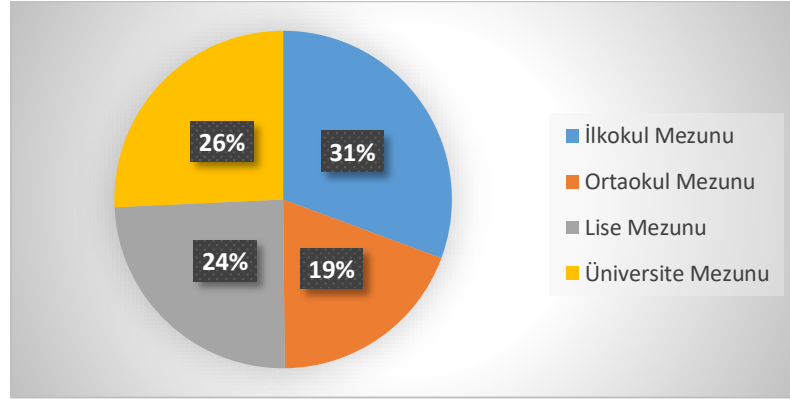
Çalışma grubu 564’ü (%76.9) kız ve 167’si (%22.8) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 25 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.42’dir (ss=1.62). Öğrencilerin 237’si (%32,7) 1.sınıf, 156’sı (%21,5) 2.sınıf, 167’si (%23) 3.sınıf, 105’i (%14,5) 4.sınıf, 60’ı (%8,3) 5.sınıf ve üzeri öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3.1 Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Beraberlik Durumu



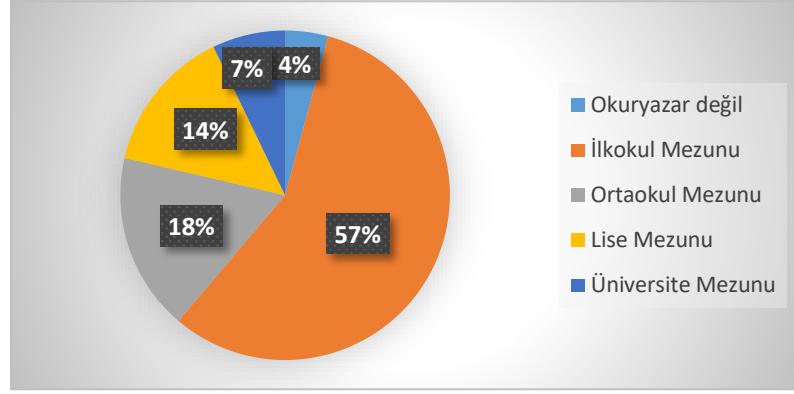
Tablo 3.1 incelendiğinde öğrencilerin 554'ünün (%93,1) anne-babası beraber, 41'inin (%6,9) anne babası ayrıdır.

Tablo 3.2 Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumu



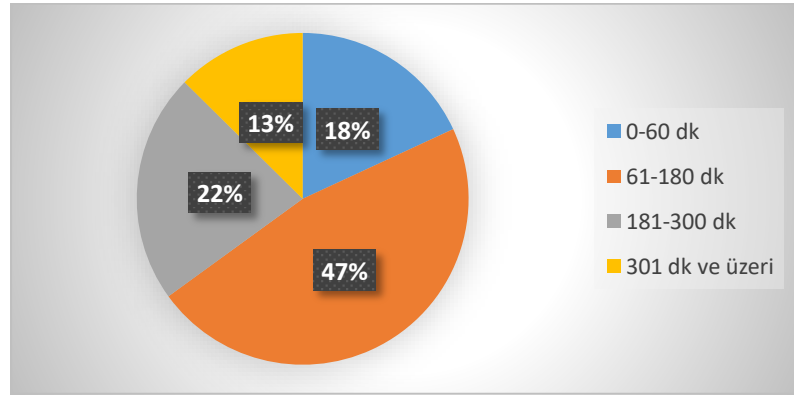
Tablo 3.2 incelendiğinde öğrencilerin babalarının 220'si (%30,0) ilkokul mezunu, 138'i (%18,8) ortaokul mezunu, 175'i (%23,9) lise mezunu ve 185'i (%25,2) üniversite mezunudur.

Tablo 3.3 Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumu



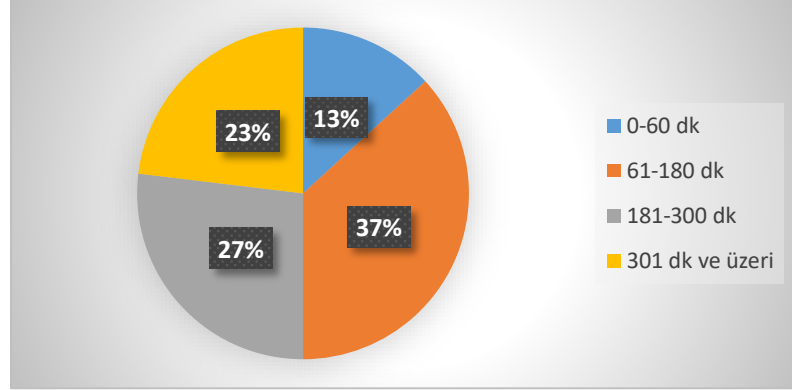
Tablo 3.3 incelendiğinde öğrencilerin annelerinin 31'i (%4,2) okuryazar değil, 414'ü (%56,5) ilkokul mezunu, 127'si (%17,3) ortaokul mezunu, 103'ü (%14,1) lise mezunu ve 52'si (%7,1) üniversite mezunudur.

Tablo 3.4 Üniversite Öğrencilerinin Hafta İçi Sosyal Medya Hesaplarında Geçirdiği Ortalama Günlük Süre



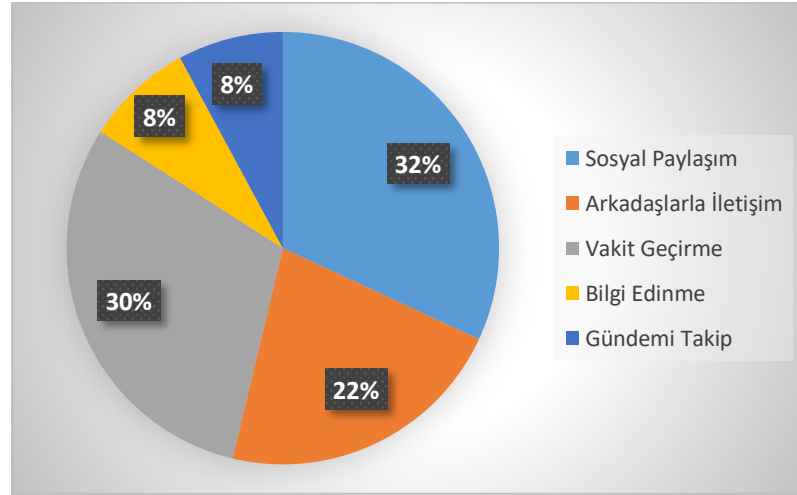
Tablo 3.4 incelendiğinde öğrencilerin 128'i (%18,1) 0-60 dk, 333'ü (%46,9) 61-180 dk, 159'u (%22,4) 181-300 dk ve 89'u (%12,6) 301 dk ve üzeri sosyal medya hesaplarında zaman geçirmektedir.

Tablo 3.5 Üniversite Öğrencilerinin Hafta sonu Sosyal Medya Hesaplarında Geçirdiği Ortalama Günlük Süre



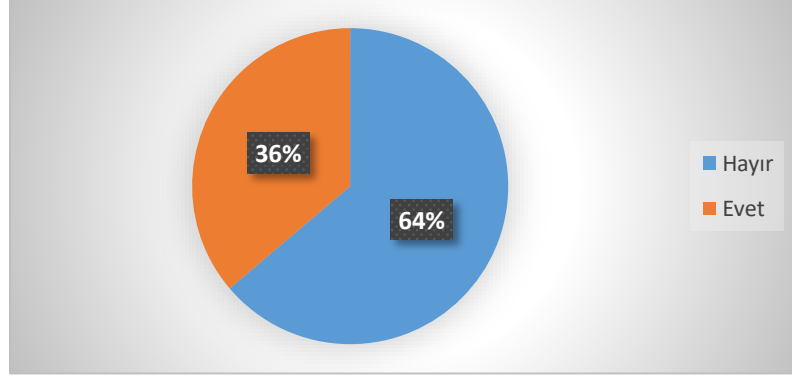
Tablo 3.5 incelendiğinde öğrencilerin 93'ü (%13,2) 0-60 dk, 260'ı (%36,8) 61-180 dk, 190'ı (%26,9) 181-300 dk ve 163'ü (%23,1) 301 dk ve üzeri sosyal medya hesaplarında zaman geçirmektedir.

Tablo 3.6 Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medyayı Kullanım Amaçları



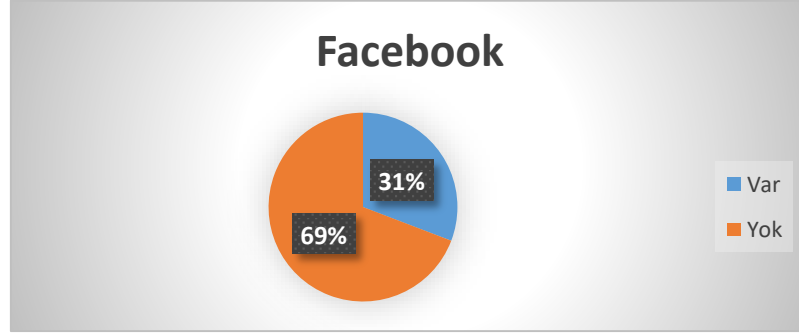
Tablo 3.6 incelendiğinde öğrencilerin 228'i (%31,6) sosyal paylaşım, 156'sı (%21,6) arkadaşlarla iletişim, 216'sı (%30) vakit geçirme, 58'i (%8) bilgi edinme, 56'sı (%7,8) gündemi takip amaçlı sosyal medyayı kullanmaktadır.

Tablo 3.7 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımının Uyku Düzenini Etkileme Durumu

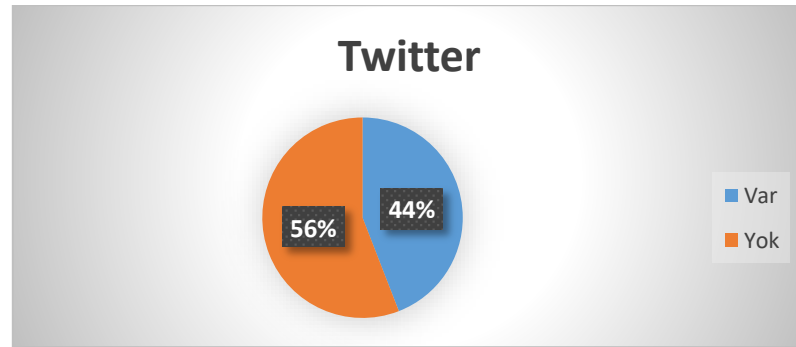


Tablo 3.7 incelendiğinde öğrencilerin 263'ü (%35,9) sosyal medya kullanımının uyku düzenini etkilediğini, 463'ü (%63,2) etkilemediğini belirtmiştir.

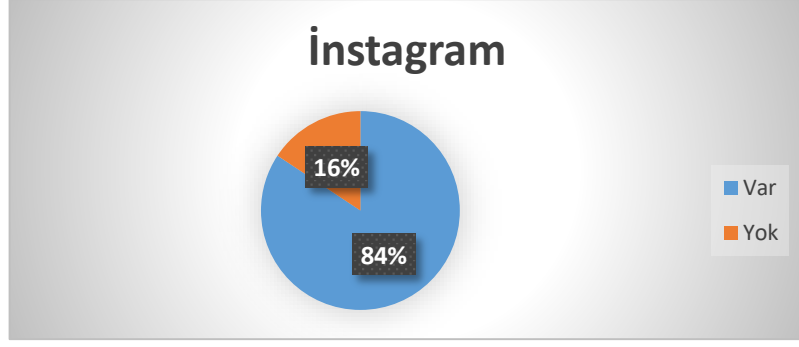
Tablo 3.8 Üniversite Öğrencilerinin Kullandığı Sosyal Medya Hesapları



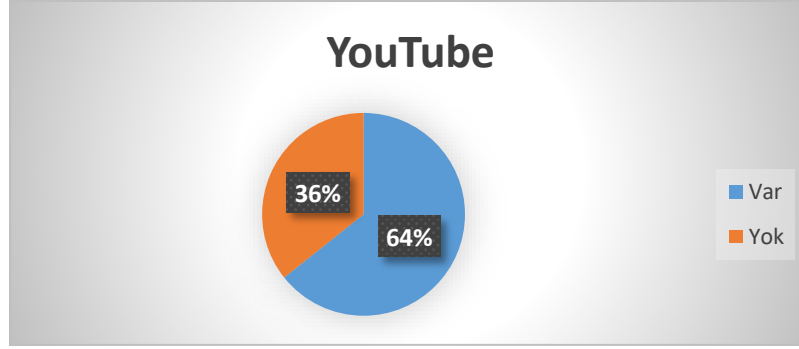
Üniversite öğrencilerinin 226'sının (%30,8) facebook'u bulunmakta, 507'sinin (%69,2) bulunmamaktadır.



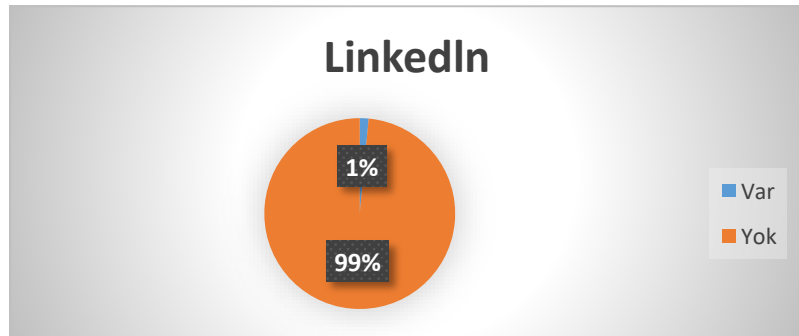
Üniversite öğrencilerinin 323'ünün (%44,1) twitter'ı bulunmakta, 410'unun (%55,9) bulunmamaktadır.



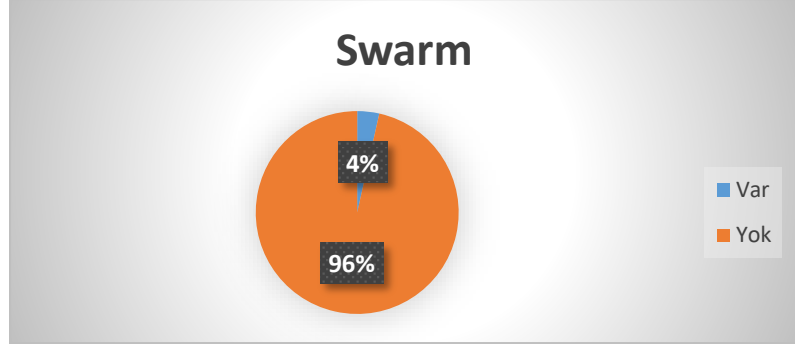
Üniversite öğrencilerinin 618'inin (%84,3) instagramı bulunmakta, 115'inin (%15,7) bulunmamaktadır.



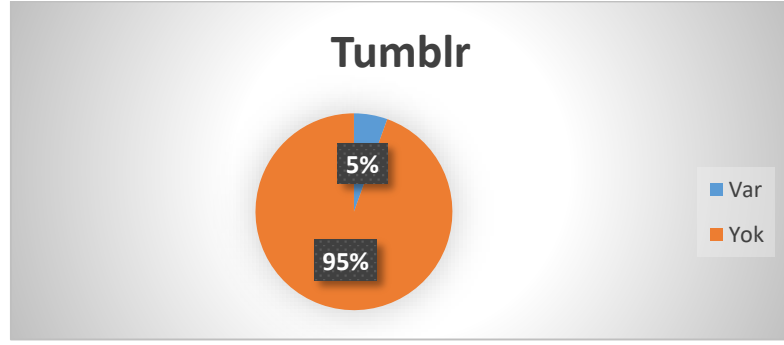
Üniversite öğrencilerinin 471'inin (%64,3) youtube'u bulunmakta, 262'sinin (%35,7) bulunmamaktadır.



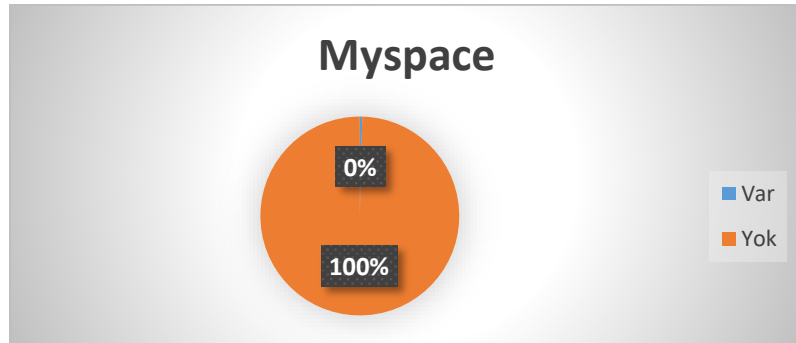
Üniversite öğrencilerinin 11'inin (%1,5) linkedIn'i bulunmakta, 722'sinin (%98,5) bulunmamaktadır.



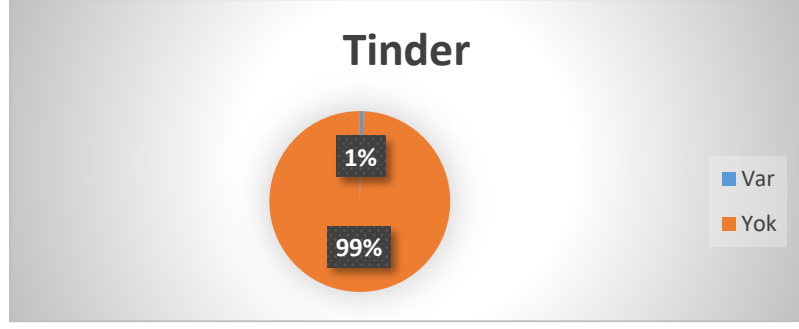
Üniversite öğrencilerinin 26'sının (%3,5) swarm'ı bulunmakta, 707'sinin (%96,5) bulunmamaktadır.



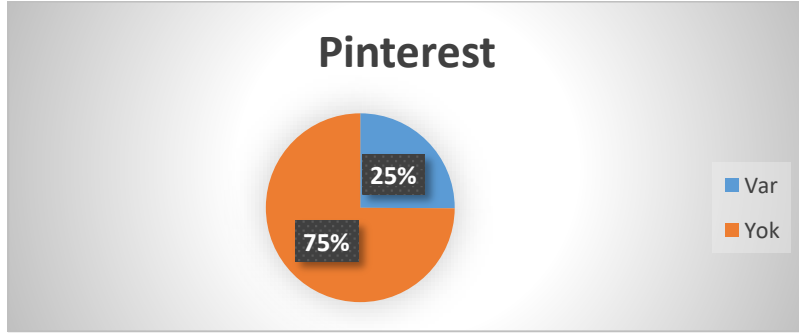
Üniversite öğrencilerinin 40'mının (%5,5) tumblr'ı bulunmakta, 693'ünün (%94,5) bulunmamaktadır.



Üniversite öğrencilerinin 3'ünün (%0,4) myspace'i bulunmakta, 730'unun (%99,6) bulunmamaktadır.



Üniversite öğrencilerinin 5'inin (%0,7) tinder'ı bulunmakta, 728'inin (%99,3) bulunmamaktadır.



Üniversite öğrencilerinin 184'ünün (%25,1) pinterest'i bulunmakta, 549'unun (%74,9) bulunmamaktadır.

3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Şahin ve Yağcı'nın (2017) geliştirdiği Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu; Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş'ın (2016) Türkçe'ye uyarladığı Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; Demirdağ ve Kalafat'ın (2015) Türkçe'ye uyarladığı Yaşamın Anlamı Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-60 yaş arasındaki yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Geçerlik çalışmaları doğrultusunda doğrulayıcı ve açıklayıcı analizler yapılmış ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu'nun beşli likert tipi, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 maddeden oluşan bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11. maddeler, sanal iletişim alt boyutu ise 12-20. maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte 5. ve

11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değerinin ($\chi^2=7051.32$; $sd=190$, $p=.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin uyum indeksi değerleri ise $\chi^2/sd=3.05$, $RMSA=.059$, $SRMR=.060$, $NFI=.59$, $CFI=.96$, $GFI=.90$; $AGFI=.88$) olarak bulunmuştur. SMBÖ-YF'nun faktör yükleri .61 ile .87 arasında değerler almaktadır. Ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94, sanal tolerans alt boyutu için .92 ve sanal iletişim için .91 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ölçeğin geneli için .93, sanal tolerans alt boyutu için .91 ve sanal iletişim alt boyutu için .90 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler SMBÖ-YF'nun, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Puanın yüksek olması kişinin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şekilde değerlendirilmektedir. Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri .87'dir.

3.3.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Gökler vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 18 yaş üstü yetişkin ve internet kullanıcılarına uygulanmıştır. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Maddeleri 1= "hiç doğru değildir" ile 5= "aşırı şekilde doğrudur" arasında sıralanmıştır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puan 10-50 arasında değer almaktadır ve kesim puanı yoktur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, bireyin gelişmeleri kaçırma korkusunun arttığı anlamına gelmektedir. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nin kapsam geçerliği puanı .62 olarak bulunmuştur. GKKÖ'nün faktör yükleri .36-.77 arasında değişmektedir. Cronbach alfa katsayısı .81, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda GKKÖ üniversite öğrencilerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Gökler vd., 2016). Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri .81'dir.

3.3.3 Yaşamın Anlamı Ölçeği

Bu çalışmada yaşamın anlamını ölçmek için Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ve Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından uyarlanan Yaşamın Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Türkçe ve İngilizce formlarındaki maddeler arasındaki korelasyon değerleri .74 ile .91 arasında bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçekteki maddelerin toplam varyansın % 68.2'sini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .44 ile .78, faktör

yükleri ise .65 ile .88 arasında değer almaktadır. 7’li Likert türü olan ölçme aracı Yaşamın Anlamı Ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin 9’u normal (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1’i ters maddeden (9. madde) oluşmaktadır. Ölçekte var olan anlam (1, 4, 5, 6 ve 9. maddeler) ve bulunmaya çalışılan anlam (2, 3, 7, 8 ve 10. maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yaşamın Anlamı Ölçeğinin orijinal formunun güvenilirliği için Steger vd. (2006), Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını var olan anlam alt boyutu için $\alpha=.82$, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için $\alpha=.87$ olarak bulmuştur. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlamasının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı var olan anlam alt boyutu için $\alpha=.81$, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için $\alpha=.85$ olarak saptanmıştır. Test tekrar test sonucunda ise bu puanlar sırasıyla .72 ve .76 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en fazla puan 70 ve en düşük puan 10’dur. Ölçek puanının yüksek olması bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri .75’tir.

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerden bazı genel bilgileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nda üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, anne-baba beraberlik durumu, hafta içi ve hafta sonu sosyal medya hesaplarında geçirilen ortalama günlük süre, sosyal medyayı kullanım amaçları, sosyal medya kullanımının uyku düzenini etkileme durumu, öğrencilerin kullandığı sosyal medya hesapları gibi sorulara yer verilmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden gerekli izinleri aldıktan sonra üniversite öğrencilerine ulaşılmıştır. Tesadüfî olarak belirlenen çalışma grubuna “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu”, “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Öğrencilere uygulama sırasında, uygulamanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve ölçeklerin yönergeleri okunmuştur. Uygulama yaklaşık 15-20 dk kadar sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için 810 öğrenciye veri dağıtımı yapılmıştır. Uç verilerin ayıklanması ile eksik doldurulan ve 25 yaş üstündeki öğrencilerin yer aldığı anketlerin çıkarılmasıyla birlikte toplamda 733 üniversite öğrencisinin ölçekleri analiz edilmiştir.

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Verilerin analizinde bağımlı değişkenle (sosyal medya bağımlılığı) ilişkili iki ya da daha fazla bağımsız değişkene (sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı) bağlı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik analiz olan çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon, Pearson Korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. İlişkisiz iki örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İlişkisiz iki veya daha çok örneklem ortalaması arasında farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2018).

Araştırmada kullanılan, ölçeklerden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edilmiştir. Tablo-3.8 de görüldüğü gibi değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 arasında yer almaktadır. Sonuçlar normal dağılım olduğunu göstermektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2006).

Tablo 3.8 Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	.096	-.381
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	.370	-.316
Yaşamın Anlamı Ölçeği	.209	.410

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde araştırma çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulgulara yer verilmiştir. Araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.1 Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları	Kız	564	50.22	12.72	729	.944	.346
	Erkek	167	49.18	12.25			

* $p < .05$

Tablo 4.1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p = .346$, $p > .05$).

Tablo 4.2 Anne-Baba Beraberlik Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

Değişken	Anne-Baba Beraberlik Durumu	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları	Beraber	554	49.12	12.26	593	2.326	.020
	Ayrı	41	53.73	12.09			

* p < .05

Tablo 4.2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları (p= .020, p< .05) arasında anlamlı fark bulunmuştur. Anne babası ayrı olanların (\bar{X} = 53.73), beraber olanlara göre (\bar{X} =49.12) sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.3 Uyku Düzenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

Değişken	Uyku Düzeni	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları	Hayır	463	46.19	11.73	724	11.510	.000
	Evet	263	56.53	11.47			

* p < .05

Tablo 4.3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin uyku düzeni durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin uyku düzeni durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($p = .000$, $p < .05$) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Uyku düzenini etkileyenlerin ($\bar{X} = 56.53$), uyku düzenini etkilemeyenlere göre ($\bar{X} = 46.19$) sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.4 Sosyal Medyayı Kullanım Amaçlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

Değişken	Sosyal Medyayı Kullanım Amacı	N	\bar{X}	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Sosyal Amaçlı	228	53.25	11.84
	Arkadaşlarla İletişim	156	47.64	11.00
	Vakit Geçirme	216	51.69	12.65
	Bilgi Edinme	58	42.31	11.77
	Gündemi Takip	56	47.17	12.52
	Toplam	714	48.41	12.46

Tablo 4.4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sosyal medyayı, sosyal amaçlı kullanan öğrencilerin ($\bar{X} = 53.25$) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla vakit geçirme ($\bar{X} = 51.69$), arkadaşlarla iletişim ($\bar{X} = 47.64$), gündemi takip ($\bar{X} = 47.17$) ve bilgi edinme ($\bar{X} = 42.31$) amacıyla sosyal medyayı kullanan öğrenciler gelmektedir.

Tablo 4.5 Sosyal Medyayı Kullanım Amaçlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	9370.418	6	1561.736	10.888	.000	1-2 1-4 1-5
	Grup içi	102414.483	714	143.438			2-3 3-4
	Toplam	111784.901	720				

*p<.05

1: Sosyal Amaçlı 2: Arkadaşlarla İletişim 3: Vakit Geçirme
4: Bilgi Edinme 5: Gündemi Takip

Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların sosyal medyayı kullanım amaçları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < .05$) görülmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre sosyal medya kullanım amaçları arasındaki farkın; sosyal amaçlı ile arkadaşlarla iletişim, bilgi edinme ve gündemi takip amaçlı kullanım arasında, arkadaşlarla iletişim ve vakit geçirme amaçlı kullanım arasında, vakit geçirme ve bilgi edinme amaçlı kullanım arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6 Hafta içi Sosyal Medyayı Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

Değişken	Hafta içi Kullanım Süreleri	N	\bar{X}	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	1 saatten az (0-60dk)	128	41.80	11.97
	1-3 saat (61-180dk)	334	49.35	11.18
	3-5 saat (181-300dk)	158	55.02	12.47
	5 saat üzeri (301 dk ve üzeri)	89	55.00	12.00
	Toplam		709	49.96

Tablo 4.6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sosyal medyayı hafta içi 3-5 saat arası ($\bar{X}=55.02$) ve 5 saat üzeri ($\bar{X}=55.00$) kullanan öğrencilerin aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla hafta içi 1-3 saat ($\bar{X}=49.35$) ve 1 saatten az ($\bar{X}=41.80$) sosyal medyayı kullanan üniversite öğrencileri gelmektedir.

Tablo 4.7 Hafta İçi Sosyal Medyayı Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	14956.192	3	4985.397	36.235	.000	1-2 1-3
	Grup içi	96996.850	705	137.584			1-4
	Toplam	111953.042	708				2-3 2-4

*p<.05

1: 1 saatten az (0-60dk) 2: 1-3 saat (61-180 dk)

3: 3-5 saat (181-300 dk) 4: 5 saat üzeri (301 dk ve üzeri)

Tablo 4.7 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların sosyal medyayı hafta içi kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p < .05$) görülmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre hafta içi sosyal medya kullanım süreleri arasındaki farkın; 1 saatten az sosyal medya kullanımı ile 1-3 saat, 3-5 saat, 5 saat üzeri sosyal medyayı kullanım süreleri arasında; 1-3 saat sosyal medya kullanımı ile 3-5 saat, 5 saat üzeri sosyal medya kullanım süreleri arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8 Hafta sonu Sosyal Medyayı Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ortalamalarına İlişkin n, \bar{X} , Ss Değerleri

Değişken	Hafta sonu Kullanım Süreleri	N	\bar{X}	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	1 saatten az (0-60 dk)	95	39.77	11.51
	1-3 saat (61-180 dk)	258	47.52	10.49
	3-5 saat (181-300 dk)	190	52.87	12.01
	5 saat üzeri (301 dk ve üstü)	163	56.48	12.04
	Toplam		706	49.99

Tablo 4.8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sosyal medyayı hafta sonu 5 saat üzeri kullanan öğrencilerin ($\bar{X}=56.48$) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla hafta sonu 3-5 saat ($\bar{X}=52.87$), 1-3 saat ($\bar{X}=47.52$) ve 1 saatten az ($\bar{X}=39.77$) sosyal medyayı kullanan üniversite öğrencileri gelmektedir.

Tablo 4.9 Hafta Sonu Sosyal Medyayı Kullanım Süresine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı fark
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	19943.462	3	6647.821	50.961	.000	1-2 1-3 1-4
	Grup içi	91575.461	702	130.449			2-3 2-4
	Toplam	111518.924	705				3-4

*p<.05

1: 1 saatten az (0-60dk) 2: 1-3 saat (61-180 dk)

3: 3-5 saat (181-300 dk) 4: 5 saat üzeri (301 dk ve üzeri)

Tablo 4.9 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların sosyal medyayı hafta sonu kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı (p<.05) görülmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinin sonucuna göre hafta sonu sosyal medya kullanım süreleri arasındaki farkın; 1 saatten az sosyal medya kullanımı ile 1-3 saat, 3-5 saat, 5 saat üzeri sosyal medya kullanım süreleri arasında; 1-3 saat sosyal medya kullanımı ile 3-5 saat, 5 saat üzeri sosyal medya kullanım süreleri arasında; 3-5 saat sosyal medya kullanımı ile 5 saat üzeri sosyal medya kullanım süreleri arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10 Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Yaşamın Anlamı
Sosyal Medya Bağımlılığı	-	.451**	-.238**
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	.451**	-	-.121**
Yaşamın Anlamı	-.238**	-.121**	-

** p<0.01

Tablo 4.10 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r=.451$, $p<.01$) anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki ortaya çıkarken, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r= -.238$, $p<.01$) anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r= -.121$, $p<.01$) anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.11 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SE	β	t
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	.798	.061	.428	13.148
Yaşamın Anlamı	-.223	.039	-.186	-5.704

$R=0.487$, $R^2=0.23$, $F(2,730) = 113.429$, $p<.01$

Tablo 4.11 incelendiğinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı değişkenleriyle birlikte üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.487$, $R^2=.23$, $p<.001$). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşamın anlamı ölçeğine ilişkin toplam varyansın %23'ünü yordamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki görece önemi sırasıyla; sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ($\beta=.428$, $t=13.148$, $p<.001$) ve yaşamın anlamıdır ($\beta=-.186$, $t=-5.704$, $p<.001$).

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesine ait bulguların tartışılmasına, elden edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Üniversite öğrencilerinin genellikle kendi ailelerinden uzakta farklı şehirlerde üniversite okuyor olması, ailelerinin ve yakın çevrelerinin ilgisinden mahrum olmaları her iki cinsiyeti de sosyal medyaya ve sosyal medyadaki kişilerle iletişime yöneltmiş olabilir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu destekler nitelikte araştırmaların olduğu görülmektedir (Aliusta, Akmanlar ve Gökkaya, 2019; Baz, 2018; Beyler, 2019; Demir, 2019; Duman, 2019; Macit, 2019; Ümmet, Batal, Kaya ve Alkan, 2019). Tekin (2019), öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bilginer (2020), lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Kırık vd. (2015), Türkiye’deki gençlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerine nicel bir araştırmada cinsiyet sosyal medya bağımlılığında anlamlı bir fark oluşturmamaktadır. Balcı, Karakoç ve Öğüt (2020), sağlık çalışanlarının cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı farklılaşmamaktadır. Buna karşın sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu çalışmalar da mevcuttur (Arslan, 2019; Baş ve Diktaş, 2020; Çelik, 2017; Deniz ve Gürültü, 2018; Kıran, Küçükboşancı ve Emre, 2020). Erkek cinsiyetten olma ile sosyal medya bağımlılığında ki artış anlamlı düzeydedir (Çiftçi, 2018; Güteryüz, Esentaş, Yıldız ve Güzel, 2020; Onar, 2019; Özdemir, 2019). Kadınların erkeklere göre sosyal medyada daha fazla meşgul olduğu ve sosyal medyadan daha fazla duygusal destek aldığı, erkeklerin ise, sosyal medya ile çatışma halinde olduğu, diğer bir ifade ile olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Taşçı ve Ekiz, 2018; Tutgun-Ünal, 2015). Kadınların sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Duygun, 2018; Harmancı, Dayıoğlu ve Kırkpınar, 2019; İnce ve Koçak, 2017). Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa Chung vd. (2019), kadın olmanın, sosyal medyada daha fazla zaman geçirmenin ve

psikopati ölçeğinden daha fazla puan almanın daha yüksek bağımlılık düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Alnjadat, Hmaidı, Samha, Kilani ve Hasswan (2019), üniversite öğrencilerinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğu bulunmuştur. Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017), kadın olanların sosyal medya bağımlılığı ile daha yüksek puanlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde anne baba beraberlik durumuna göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sosyal medya kullanımı anne babası ayrı olanların, beraber olanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Anne babası ayrı olan üniversite öğrencileri, en yakını olan ailelerinden duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığı için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyor olabilirler. İlgili literatür incelendiğinde; Eligül (2020), anne baba birlikte olanların internet bağımlılık ölçeğine göre internet bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir. Buna karşın sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Bilginer, 2020). Anne baba birliktelik durumuna göre internet bağımlılığıyla ilgili anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çeliker, 2020; Döner, 2018). Cavga (2019), lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım bozukluğu anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Karakuş (2016), 8.sınıf öğrencilerinde anne-baba birliktelik durumlarına göre internet bağımlılık düzeyi farklılık göstermemektedir. Gönültaş, Uzun, Akın ve Özcan (2020), ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri anne-baba beraberlik duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yurt dışındaki çalışmalara bakılacak olursa, Rücker, Akre, Berchtold ve Suris (2015), anne babası beraber yaşamayan kullanıcıların problemlili internet kullanımına sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin uyku düzeni durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sosyal medya kullanımı uyku düzenini etkileyenlerin, uyku düzenini etkilemeyenlere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyanın özellikle bağımlılık yapan boyutunun öğrencileri sürekli sosyal medyada olmaya teşvik ettiği için sabah-akşam zaman fark etmeksizin sosyal medyada vakit geçiren öğrencilerin uyku düzenini etkilediği sonucuna ulaşılabilir. Literatür incelendiğinde; Eroğlu ve Yıldırım (2017), üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada uyku kalitesi ve sosyal medya ağları

bağımlılığı ölçek puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Güneş, Akbıyık, Aypak ve Görpelioglu (2018), 16-19 yaş arası lise öğrencilerinde facebook bağımlılık ölçeği düzeyi arttıkça uyku kalitesinin bozulduğu sonucuna varılmıştır. Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa Rosen, Carrier, Miller, Rokkum ve Ruiz (2016)'in, 700'den fazla üniversite öğrencisiyle yaptığı teknolojinin uyku düzeni üzerindeki etkisine ilişkin son araştırmasında, çalışmaya katılan öğrencilerin yarısının mobil telefonları açık halde uyuduğu ve pek çoğunun gece en azından bir kere uyanıp gelen mesaj ve bildirimleri kontrol ettiğine işaret etmekte, bir şeyleri kaçırma kaygısı ve teknolojiye bağımlılık hissi gece uykularını etkilemektedir. Wang, Chen, Yang ve Lin (2019), ergenlerde yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ne kadar düşükse, uyku kalitesinin de o kadar iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wong vd. (2020), üniversite öğrencilerinde hem internette oyun oynama bozukluğu hem de sosyal medya bağımlılığının şiddeti daha çok psikolojik sıkıntı ve daha düşük uyku kalitesiyle ilişkili bulunmuştur. D'Souza ve Negahban (2019), Instagram bağımlılığı arttıkça üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi önemli ölçüde azalmaktadır. Xanidis ve Brignell (2016), sosyal ağ sitelerine artan bağımlılığın uyku kalitesinin azalması ve günlük bilişsel başarısızlıkların artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Wolniczak vd. (2013), facebook bağımlılığı ile zayıf uyku kalitesi arasında önemli bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların sosyal medyayı kullanım amaçları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşma sırasıyla; sosyal ve arkadaşlarla iletişim, sosyal ve bilgi edinme, sosyal ve gündemi takip etme, arkadaşlarla iletişim ve vakit geçirme, vakit geçirme ve bilgi edinme arasında olduğu görülmektedir. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde olan üniversite öğrencileri yakın çevrenin, ailenin, arkadaşlarının önemini olduğu bu evresinde yalıtılmışlığı, yalnızlığı engellemek adına sosyal medyaya en çok sosyalleşme ve diğer kişilerle iletişim kurmak için giriyor olabilir. Literatür incelendiğinde; İnce ve Koçak (2017), üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya yönelen nedenler arasında; eğlenme ve rahatlama isteği, arkadaşlarla iletişimde bulunmak ve çeşitli konularda bilgi sahibi olma isteği ilk sıralarda yer almaktadır. Tuğlu (2017), ortaokul öğrencileri sosyal medyayı en fazla arkadaşlarıyla iletişim amacıyla kullanmaktadır. Kale (2019), lise öğrencilerinin interneti daha çok sosyal ağ ve eğlence amacıyla akıllı telefonlar üzerinden kullandıkları ve sosyal medyaya her gün erişim sağladıkları belirlenmiştir. Aksoy (2018), katılımcıların sosyal medyayı kullanma

nedenleri; arkadaş eksikliği, sosyal medyanın sosyal gerekliliği, doyum duygusu, kaçırma korkusu, sosyal medya ve günlük yaşamın iç içe geçmesi olduğunu göstermiştir. Ayrıca bireylerin arkadaş bulamama, sosyalleşme eksikliği ve yaşamın tekdüzeliği gibi nedenlerle sosyal medyayı kullanmaya yöneldiklerini tespit etmiştir. Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa Otu (2015), üniversite öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığını araştırdığı çalışmada öğrencilerin çoğu %29'u sosyal medyayı eğlence için kullanmaktadır. %22,3'ü medya içeriği oluşturmak ve paylaşmak için, %20.3'ü yeni kişilerle tanışmak, %18,4'ü sosyal etkinlikler için ve %10'u ilişkileri sürdürmek için sosyal medya kullanmaktadır. Rajeh vd. (2020), dış hekimliği öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya eğlence (%81.4), dışılık eğitimi (%70.8), genel bilgi arama (%63.3), genel fikir alışverişi (% 63.1) ve toplum genel tartışma (%55.8) için kullanılmıştır. Idubor (2015), en yaygın erişilebilen sosyal medya ağlarından Facebook ve Twitter, arkadaşlarla buluşurken (%78.2), haber alırken (%67.9), iletişimde (%66.5) ve çevrim içi öğrenme (%54.0) gibi amaçlarla lisans öğrencileri tarafından kullanılmaktadır.

Yapılan araştırmada, hafta içi sosyal medyayı kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sosyal medyayı hafta içi 3-5 saat arası ve 5 saat üzeri kullanan öğrenciler almıştır. Ardından sırasıyla, 1-3 saat arası ve 1 saatten az sosyal medyada vakit geçiren öğrenciler gelmektedir. Hafta sonu sosyal medyayı kullanım süresine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sosyal medyayı hafta sonu 5 saat üzeri kullanan öğrencilerin ardından sırasıyla hafta sonu sosyal medyayı 3-5 saat arası, 1-3 saat arası ve 1 saatten az kullanan öğrencilerin aldığı görülmektedir. Sosyal medyadaki gelişmeleri takip etme isteği, arkadaşlarla kurulan iletişimi devam ettirme, vakit geçirme, gündemi takip etme gibi sebeplerle üniversite öğrencilerinin sosyal medyada kalma süresi artıyor olabilir. Ayrıca sosyal medyayı 5 saat üzeri kullanan üniversite öğrencilerinin hafta sonunda hafta içine göre %10'luk farkla daha çok olduğu görülmektedir. Hafta içinde derslerin, okulun yoğunluğu aynı zamanda part time işlerde çalışmanın vermiş olduğu yoğunluk sebebiyle hafta içinde hafta sonuna göre sosyal medyada üniversite öğrencileri daha az vakit geçiriyor olabilir. Literatür incelendiğinde; Kırık vd. (2015), Türkiye'deki gençlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerine nicel

bir araştırma adlı çalışmasında günlük frekans sosyal medya profillerini ziyaret etme oranı bağımlılıkta önemli farklılık oluşturmaktadır. Sosyal medya bağımlılık düzeyi internette geçirilen günlük zaman durumunda da artış gösterir. Gün içinde sıklıkla sosyal medya profillerine ziyaret de bağımlılığı artırmaktadır. Duman (2019), bireylerin sosyal medya bağımlılığı günlük kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır. Deniz ve Gürültü (2018) , lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının internette günlük ortalama harcanan süreye göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Günlük ortalama internette harcanan süre 30 dakikanın üzerine çıktıkça lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının aşamalı olarak arttığı bulunmuştur. Ayrıca meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt boyutlarında ise günlük ortalama internette geçirilen süre 60 dakikadan fazla olan lise öğrencilerinin, sosyal medyayı duygu durum düzenleme açısından daha çok kullandığı ve diğerlerine göre daha fazla meşgul olduğu görülmektedir. İnce ve Koçak (2017), katılımcıların günlük bir oturumda sosyal medya kullanım sürelerine bakıldığında, bir oturumda kullanım süresi en az 3 dakika, en fazla kullanım süresi 340 dakika olarak bulunmuştur. Bir oturumda sosyal medya kullanım sürelerinin ortalaması 47.41'dir. Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa Ganjayeva (2019), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında günlük ortalama 1-3 saat sosyal medyada zaman harcayan bireylerin ortalaması, 1 saatten az vakit geçiren bireylerin ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. 3 saatten fazla vakit geçiren bireylerin ortalaması, 1 saatten az ve 1-3 saat vakit geçiren bireylerin ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir. Otu (2015), üniversitesi öğrencileri arasındaki sosyal medya bağımlılığını araştırdığı çalışmada öğrencilerin günlük olarak sosyal medyada harcadıkları vakitte; bireylerin çoğu (%35) günlük dört veya daha fazla saat sosyal medyada vakit geçirmektedir. %15,5'i günde 3 saat, %17'si 2 saat, %17'si 1 saat ve %15,5'i bir saatten daha az sosyal medyada vakit geçirmektedir.

Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri artarken sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirdiği vakit arttıkça daha fazla sayıda kişiyi takip edip ve bu takip ettiği kişilerin neler yaptığını takip etme isteğini daha

çok güdüleyecektir. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığıyla sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş olabilir. Literatür incelendiğinde bu konuda tutarlı sonuçların olduğu görülmektedir (Hamutoğlu, Topal ve Gezgin, 2020). Çevrim içi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolünün araştırıldığı çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ünal, 2019). Traş ve Öztemel (2019), Facebook yoğunluğu puanları ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Coşkun ve Muslu (2019), 163 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları, sosyal medya ve telefon kullanım sıklığına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa; Pontes, Taylor ve Stavropoulos (2018), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal ağ siteleri bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bloemen ve De Coninck (2020), ergenlerin sosyal medya kullanımı sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile olumlu bir şekilde ilişkilidir. Kacker ve Saurav (2020), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik faktörler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Franchina, Vanden Abeele, Van Rooij, Lo Coco ve De Marez (2018), FoMO, hem gençlerin çeşitli sosyal medya platformlarını ne sıklıkla kullandıklarının hem de aktif olarak kaç platformu kullandıklarının pozitif bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, facebook ve snapchat gibi daha özel sosyal medya platformlarının güçlü bir öngörücüsü olarak bulunmuştur. Putri ve Halimah (2019), Instagram kullanıcılarının sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Pratiwi ve Fazriani (2020), sosyal medya kullanıcılarında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Varchetta vd. (2020), sosyal ağlar, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağlara bağımlılık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Munawaroh, Nurmalasari ve Sofyan (2020), sosyal ağ sitelerinin kullanımının, kadın instagram kullanıcılarının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuyla önemli ölçüde bağlantılı olduğu bulunmuştur. Moore ve Craciun (2020), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun instagrama yönelik tutum, kullanıcıların takip ettiği toplam instagram hesabı sayısı ve sosyal medya bağımlılığı eğilimleri üzerinde önemli bir olumlu etkisi olmuştur.

Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, bireyin sosyal medya bağımlılığının artmasıyla yaşamının anlamı azalmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamını tam olarak bulamamaları, onları sosyal medyaya ve sosyal medyadaki diğer insanların hayatını, hedeflerini takip etmeye yöneltmiş olabilir. Literatür incelendiğinde bu konuda benzer sonuçların olduğu görülmektedir (Balcı ve Koçak, 2017; Çınar ve Mutlu, 2019). Yurt dışındaki çalışmalara bakılırsa Hawi ve Samaha (2017), sosyal medyanın bağımlılık oluşturan kullanımının yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur.

5.2 Sonuç

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir.

2. Üniversite öğrencilerinin anne-baba beraberlik durumuna göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

3. Üniversite öğrencilerinin uyku düzeni değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

5. Üniversite öğrencilerinin hafta içi sosyal medyayı kullanım süresi değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

6. Üniversite öğrencilerinin hafta sonu sosyal medyayı kullanım süresi değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

7. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşamın anlamı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur.

8. Üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı değişkenleriyle birlikte üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları anlamlı bir ilişki vermektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı, sosyal medya bağımlılığını %23 oranında yordamaktadır.

5.3 Öneriler

Araştırma bulgularına yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır:

Araştırmaya Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın örnekleme yaş ortalaması 20.42 olan 17 ile 25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Benzer araştırmaların bu aralık dışındaki yaş gruplarına da yapılması konu ile ilgili daha geniş boyutlu bir bilgiye ulaşılmasını sağlayacaktır.
- Yapılacak araştırmalarda sosyal medya bağımlılık düzeyi farklı değişkenlere göre incelenerek sosyal medya bağımlılığına ilişkin daha detaylı bilgiler elde edilebilir.
- Bireylerin sosyal medya bağımlılığının, süreç içindeki gelişiminin saptanmasında yapılacak olan boylamsal çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.
- Sosyal medya bağımlılığını artıran veya azaltan durumlar düşünülerek deneysel çalışmalar yapılabilir. Böylece sosyal medya bağımlısı olan bireylerin azaltılmasında etkili olabilecek eğitimlere ulaşılabilir.
- Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu değişkenlerle yapılacak olan araştırmalarla bu çalışmayı destekleyen veya desteklemeyen sonuçlar elde edilebilir.
- Sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının tedavisinde, grup psikoterapilerinin etkililiği deneysel yöntemlerle araştırılabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Sosyal medya bağımlılığı konusunda üniversite öğrencilerini bilgilendirmek, bilinçlendirmek için üniversitelerde seminerler ve konferanslar verilebilir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olmasını önlemek, azaltmak adına sosyal ve

kültürel faaliyetlere ağırlık verilebilir, konserler, geziler düzenlenebilir. Üniversitelerde PDR merkezleri aracılığıyla önleme çalışmaları yapılabilir, bunun için PDR merkezleri yaygınlaştırılabilir.

- Bu araştırmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bireylerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu azaltmak adına etkinlikler, birey-grup rehberliği, bireysel-grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
- Sosyal medya bağımlılığı ile yaşamın anlamı arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki bulunmasından yola çıkılarak öğrencilerin yaşamın anlamının farkına vararak yaşamına ilişkin değerlendirmelerde bulunması sağlanabilir. Yaşamın anlamı kaynaklarını belirleme ve zenginleştirme adına grupla psikolojik danışma eğitimleri düzenlenerek izleme çalışmaları yapılabilir.
- Bu araştırmada üniversite öğrencileri sosyal medyayı en çok sosyal amaçlı ve vakit geçirme amaçlı kullanmaktadır. Bu sebeple öğrencilerin sosyal medyaya zaman geçirmek ve paylaşım yapmak için yönelip sosyal medya bağımlısı olmasını önlemek için ailesi, yakın arkadaşları, okul çevresindeki insanlarla vb. iletişim kurmaları, paylaşım yapmaları, beraber vakit geçirmeleri teşvik edilebilir. Sosyal sorumluluk projelerinde yer almaları önerilebilir, üniversitelerde tanışma, kaynaşma etkinlikleri, sosyal kültürel etkinlikler, kurslar düzenlenebilir.
- Anne babası ayrı olanların sosyal medya bağımlılığı puanları daha yüksek çıkmıştır bu grubun risk grubunda olduğu düşünülecek olursa önleyici çalışmalar yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinde uyku düzeniyle sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu tespit edildiğinden, sosyal medya kullanımının uyku düzenini etkilediği üniversite öğrencileriyle psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinin hafta sonu sosyal medyada geçirdiği süre hafta içine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görüldüğünden hafta sonu öğrencilerin evlerinde boş kalıp sosyal medyaya gereğinden fazla yönelmelerini önlemek adına hafta sonu kurslar, kulüpler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?. *Personality and Individual Differences, 139*, 277-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Adler, A. & Brett, C. (1997). *Understanding life*. Oneworld Publications Limited.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Akıncı Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University, 5*(20), 3348-3382.
- Akmeşe, Z. ve Deniz, K. (2017). Stalk, benliğin izini sürmek. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi, (8)*, 23-32.
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research, 7*(4), 861-865.
- Aktürk, Ü. (2016). *Kemoterapi alan hastalara Watson insan bakım modeline göre verilen bakımın yaşamın anlamı ve semptom yönetimine etkisi*. (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Al-Furaih, S. A. & Al-Awidi, H. M. (2020). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies, 1-19*. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>
- Aliusta, Z., Akmanlar, Z. ve Gökkaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*(1), 10-13. doi: 10.5455/apd.302644847
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences, 4*(1), 23-28. doi: 10.11648/j.pbs.20150401.14

- Alnjadat, R., Hmaidi, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M. & Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(4), 390-394. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.05.002>
- Alt, D. & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Aviad-Wilchek, Y. (2019). Locus of control and the meaning of life as a salutogenic model that reduces suicidal tendencies in patients with mental illness. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0122-2>
- Aypak, C., Akbıyık, D. İ., Güneş, N. A. ve Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4), 185-192. doi: 10.15511/tahd.18.00475
- Balcı, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). *Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul. <https://hdl.handle.net/11467/1598>
- Balcı, Ş., Karakoç, E. ve Öğüt, N. (2020). Sağlık Çalışanları Arasında Sosyal Medya Bağımlılığı: İki Boyutlu Benlik Saygısının Rolü. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (33), 296-317. <https://doi.org/10.31123/akil.693279>

- Baltacı, U. B., Traş, Z., Ak, M. ve Kesici Ş. (2020). İntihar Bilişleri, Dürtüsellik ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(3). doi: 10.5455/JCBPR.94848
- Barry, C. T. & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Baruah, T. D. (2012). Effectiveness of Social Media as a Tool of Communication and Its Potential for Technology Enabled Connections: A Micro-level Study. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 5(2), 2250- 3153.
- Baş, K. ve Diktaş, A. (2020). Social Media Dependency of Pre-Service Social Studies Teachers. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 21(1), 193-207. doi: 10.17679/inuefd.563544
- Baş, V. (2014). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değer ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Bayrak, H. (2020). Türkiye İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri. <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> 25.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Baytan, A. B. (2019). *Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. doi: 10.26466/opus.470118
- Bekman, M. (2020). *Halkla ilişkiler uygulamalarında dijital medyanın kullanımı: Sosyal medya bağımlılığının, fomo ve kompülsif çevrimiçi satın almada aracılık rolü*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Beyler, B. (2019). *Akdeniz Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bhullar, N. (2019). Beliefs about the meaning of life in American and Indian college students: Similar or different?. *Psychological Studies*, 64(4), 420-428.
- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bloemen, N. & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media + Society*, 6(4), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyd, D., Golder, S. & Lotan, G. (2010). *Tweet, tweet, retweet: Conversational aspects of retweeting on twitter*. In 2010 43rd Hawaii international conference on system sciences. IEEE: Kauai.
- Bright, L. F. & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213-1227. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>

- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Callister, A., Galbraith, Q. & Kelley, H. (2019). Constructing meaning through connection: Religious perspectives on the purpose of life. *International Journal of Religion & Spirituality in Society*, 9(3), 15-31. doi: 10.18848/2154-8633/CGP/v09i03/15-31
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. doi:10.1177/00936502032578423
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors*, 85, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Cassidy, J. (2006). "Me Media: How Hanging Out on The Internet Became Big Business". *The New Yorker*, 82(13), 50-59.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cheng, X., Dale, C. & Liu, J. (2007). Understanding the Characteristics of Internet Short Video Sharing: YouTube as a Case Study. <https://arxiv.org/pdf/0707.3670.pdf>
- Chi, C. (2019). YouTube Stats Every Video Marketer Should Know in 2019. <https://blog.hubspot.com/marketing/youtube-stats>

- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C. & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>
- Coşkun, S. & Muslu, G. K. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community mental health journal*, 55(6), 1004-1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Çakır, Z. (2020). *Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotropik ve otonomik kişilik boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Kültür Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma*. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. Retrieved from <http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11467/1594/M00796.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Çeliker, V. B. (2020). *6. ve 7. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki / The relationship between internet dependence and social skills levels of 6 th and 7 th year students*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, F.Ö. ve Şahbaz R. P. (2019). Sosyal medya gelişmeleri kaçırma korkusunun kişinin tatil satın alma niyetine etkisi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 383-402. doi: 10.26677/TR1010.2019.168
- Çınar, Ç. Y. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.

- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V. & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- D'Souza, L. & Negahban, M. B. (2019). Instagram virtual network addiction and sleep quality among students pursuing a speech and hearing course. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 10(1), 1-10. doi: 10.5812/ijvlms.89059
- Daei Jafari, M. R., Aghaei, A. & Rashidi Rad, M. (2020). Existential humanistic therapy with couples and its effect on meaning of life and love attitudes. *The American Journal of Family Therapy*, 48(5), 530-545. doi:10.1080/01926187.2020.1770142
- Demir, B. (2019). *Akdeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, Y. (2017). *Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Demirci Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi*. (Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Demirdağ, S. ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın anlamı ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 83-95. doi: 10.17679/iuefd.16250801
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2) , 355-367. doi: 10.24106/kefdergi.389780

- Dijital İhtiyaçlar Hiyerarşisi (2019). <https://www.linkedin.com/pulse/maslow-20-cagla-gul-senkardes> 28.04.2020 tarihinde erişilmiştir
- Dossey L. (2014). FoMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(10), 69-73. doi: 10.1016/j.explore.2013.12.008.
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duman, Ö. D. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı: Erzurum ili üzerine bir inceleme*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duygun, A. (2018). Sosyal medya bağımlılığının tüketici satın alma karar sürecine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 1351-1375. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.442855>
- Eaglaton, T. (2007). *The Meaning of Life a Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Eligül, F. (2020). *Algılanan ebeveyn tutumlarının internet bağımlılığı ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & 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>
- Eroğlu, O. ve Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.

- FoMO (2020). *Oxford English and Spanish Dictionary, Thesaurus and Spanish to English Translator*. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/FOMO> 12.10.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Fox, J. & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *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. J., Lo Coco, G. & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. S. Budak). Ankara: Okuyan Us Yayınları.
- Ganjayeva, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, Eysenck'in kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. & Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243-252. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 53-59.
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Gönültaş, O., Uzun, K., Akın, M. S. ve Özcan, F. A. (2020). Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(70), 519-529. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4111>

- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction?. *The Psychologist: Bullutin of the British Psychological Society*, 12, 246-250.
- Güteryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis*, 6, 69-72. New Jersey: Hoboken.
- Hamutoglu, N. B., Topal, M. ve Gezgin, D. M. (2020). Investigating Direct and Indirect Effects of Social Media Addiction, Social Media Usage and Personality Traits on FoMO. *International Journal of Progressive Education*, 16(2), 248-261. doi: <https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.241.17>
- Harmancı, H., Dayıoğlu, H. ve Kırkpınar, S . (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve olumlu değerlendirilme korkusu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3) , 242-255.
- Hato, B. (2013). *Mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-FoMO-scale*. (Master's Thesis). Faculty of Humanities Tilburg University. ANR: 610304
- Hawi, N. S. & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Haythornthwaite, C. (2011). "Social networks and Internet connectivity effects". *Information, Communication & Society*, 8(2), 125-147. <https://doi.org/10.1080/13691180500146185>
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-175.

- Henry, J. V., Winters, N., Lakati, A., Oliver, M., Geniets, A., Mbae S.M. & Wanjiru, H. (2016). "Enhancing the Supervision of Community Health Workers With Whatsapp Mobile Messaging: Qualitative Findings From 2 Low-Resource Settings in Kenya". *Global Health Science and Practice*, 4(2), 311–325. <http://dx.doi.org/10.9745/GHSP-D-15-00386>
- Herman, J. (2014). *The Ultimate Beginner's Guide To Instagram*. <https://jennstrends.com/wp-content/uploads/2014/05/The-Ultimate-BeginnersGuide-To-Instagram.pdf>
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlı cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Holte, A. J. & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1), 1-17. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Idubor, I. (2015). Investigating social media usage and addiction levels among undergraduates in University of Ibadan, Nigeria. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 7(4), 291-301. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/15808>
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Jayarajan, N., Lee, A. & Mwaikambo, L. (2017). WhatsApp as a platform for continued professional development. baltimore, MD: Johns Hopkins Center for Communication Programs. <https://www.k4health.org/sites/default/files/whatsapp-report-final.pdf>

- Kacker, P. & Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (FoMO), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research-Granthaalayah*, 8(5), 132-138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>
- Kale, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım amacı ile yalnızlık, zaman yönetimi, iletişim becerisi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kang, K. A., Kim, S. J., Song, M. K. & Kim, M. J. (2013). Effects of Logotherapy on Life Respect, Meaning of Life, and Depression of Older School-age Children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(1), 91-101.
- Kaplan, A. M. & Haenlein, M. (2010). "Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media". *Business Horizons*, 53(1), 59-68. https://www.researchgate.net/publication/222403703_Users_of_the_World_Unite_The_Challenges_and_Opportunities_of_Social_Media
- Kara, T. (2013). *Sosyal medya endüstrisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karakuş, Z. (2016). *İnternet bağımlılık düzeyinin TEOG ders puanları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Karaman, M. A., Vela, J. C. & Garcia, C. (2020). Do hope and meaning of life mediate resilience and life satisfaction among Latinx students?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-12.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karasu, F. (2019). *Kronik obstrüktif akciğer hastalarına sağlığı geliştirme modeline göre verilen hemşirelik bakımında yaşamın anlamı ve öz bakım gücünün değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivity kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve fomo rahatsızlıklarına yönelik bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keskin, S. ve Baş, M. (2015). Sosyal medyanın tüketici davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17 (3), 51-69.
- Kıran, S., Küçükboşancı, H. ve Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435-441. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.693331>
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. & Gül, M. (2015). "A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey". *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 108-122. http://www.intjscs.com/Makaleler/671028450_3c3s_11.pdf
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P. & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim, Y. J. & Lee, K. J. (2010). Relationship of social support and meaning of life to suicidal thoughts in cancer patients. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(4), 524-532. doi: 10.4040/jkan.2010.40.4.524
- King, L. A. & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330. <https://doi.org/10.1080/17439760902992316>
- Krause, N. & R. D. Hayward (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 237-253. doi: 10.1007/s10902-013-9418-y.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addictions. A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 8(9): 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528

- Liu, C. & Ma, J. (2018a). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.046>
- Liu, C. & Ma, J. (2018b). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39, 1883-1891. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Macit, H. (2019). *Marmara Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Marengo, D., Poletti, I. & Settanni, M. (2020). The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users: Testing the mediating role of online activity using objective data. *Addictive behaviors*, 102, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106150>
- Marlina, R. D. (2017). *Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kecenderungan kecanduan internet pada emerging adulthood*. (Doctoral dissertation). Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mayfield, A. (2010). What is Social Media, iCrossing, e-book, s.6. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf, Erişim Tarihi: 26.04.2020
- Mcgregor I. & Little B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mohammad Nia, S. & Mashhadi, A. (2018). The Effect of Meaning of life on the Relationship between Attitude toward Substance Abuse and Depression. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*, 6(3), 43-51. doi: 10.29252/shefa.6.3.43
- Mok, E., Lau, K. P., Lai, T. & Ching, S. (2012). The meaning of life intervention for patients with advanced-stage cancer: Development and pilot study. *Oncology Nursing Forum*, 39(6), 480-488. doi: 10.1188/12.ONF.E480-E488.
- Moore, K. & Craciun, G. (2020). Fear of Missing Out and Personality as Predictors of Social Networking Sites Usage: The Instagram Case. *Psychological Reports*, 1-27. <https://doi.org/10.1177/0033294120936184>
- Mosalanejad, L. & Koolee, A. K. (2013). Looking at Infertility Treatment through The Lens of The Meaning of Life: The Effect of Group Logotherapy on Psychological Distress in Infertile Women. *International Journal of Fertility & Sterility are provided here courtesy of Royan Institute*, 6(4), 224-231.
- Munawaroh, E., Nurmalasari, Y. & Sofyan, A. (2020). Social network sites usage and fear of missing out among female instagram user. *In 2nd International Seminar on Guidance and Counseling*, 462, 140-142. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.031>
- Nacakcı, B. (2018). Sosyal medyanın inşaa ettiği narsist kişilikler: Instagram hesapları üzerine bir analiz (Pilot Çalışma). *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 255-268.
- Onar, H. M. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Osemeahon, O. S. & Agoyi, M. (2020). Linking FoMO and smartphone use to social media brand communities. *Sustainability*, 12(6), 1-11. <https://doi.org/10.3390/su12062166>

- Otu, A. A. (2015). *Social Media Addiction among Students of the University of Ghana*. (Doktora Tezi). Univesity of Ghana, Ghana.
- Özcan, H.M. (2019). *Kişilik özellikleri ile sosyal kaytarma davranışı arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun rolü*. (Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Öztürk, G. (2019). *Doğu Marmara Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.
- Pirmoradi, F., Ahmadian, H., Karami, J. & Yarahmadi, Y. (2018). Development and testing of the relationship model of basic psychological needs on the meaning of life through the mediating roles of the psychological capital and human values. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(1), 51-62. doi: 10.22038/JFMH.2018.12368
- Polat, D. (2016). *Sosyal medya ile başım dertte*. İstanbul: Yediveren Yayınları
- Pontes, H. M., Taylor, M. & Stavropoulos, V. (2018). “Facebook bağımlılığının” ötesinde: Sosyal paylaşım sitesi bağımlılığında bilişsel faktörlerin ve psikiyatrik sıkıntının rolü. *Siberpsikoloji, Davranış ve Sosyal Ağ*, 21(4), 240-247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- Pourebrahim, T. & Rasouli, R. (2019). Meaning of life and psychological well-being during adult, older adult and oldest old. *Elderly Health Journal*, 5(1), 40-46. doi: 10.18502/ehj.v5i1.1198
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging & Mental Health*, 2(2), 128-136. <http://dx.doi.org/10.1080/13607869856812>

- Pratiwi, A. & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 119-130. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Psarra, E. & Kleftaras, G. (2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1), 79-99. doi:10.5964/ejcop.v2i1.7
- Putri, AID ve Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525-532.
- Rajeh, M. T., Sembawa, S. N., Nassar, A. A., Al Hebshi, S. A., Aboalshamat, K. T. & Badri, M. K. (2020). Social media as a learning tool: Dental students' perspectives. *Journal of Dental Education*. 1-8. <https://doi.org/10.1002/jdd.12478>
- Riva, G., B.K. Wiederhold, and P. Cipresso (2016). Psychology of social media: From technology to identity. *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*, 1, 1-11. doi: 10.1515/9783110473780-003
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y. & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24(1), 1-14. <https://doi.org/10.1111/jabr.12158>
- Rosen, L., Carrier, L.M., Miller, A., Rokkum, J. & Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56. doi: 10.1016/j.sleh.2015.11.003

- 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*, 1-40. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Rücker, J., Akre, C., Berchtold, A. & Suris, J. C. (2015). Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents. *Acta paediatrica*, *104*(5), 504-507. <https://doi.org/10.1111/apa.12971>
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusunda kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *45*(1), 209-227. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001242
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, *17*, 207-216.
- Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M. & Tam, W. C. C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *Journal of religion and health*, *54*(1), 35-45. doi: 10.1007/s10943-013-9781-3.
- Sianipar, N. A. & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas Diponegoro. *Empati*, *8*(1), 136-143.
- Sosyal medya (21 Aralık 2020). In *Wikipedia, Özgür Ansiklopedi*. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Sosyal_medya&oldid=24461794 03.05.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Söylemez, A. (2016). *Manevi zekanın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Sriwilai, K. & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology and wellbeing. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning*, 2, 165–184. New York, NY: Routledge.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Taptık, E. (2019). *Ortaokul öğretmenlerinde yaşamın anlamı ile sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık-sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taşçı, B. ve Ekiz, S. (2018). *Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı*. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. Retrieved from <http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/handle/11467/1902>
- Taubman-Ben-Ari, O. (2011). Is the meaning of life also the meaning of death? A terror management perspective reply. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 385-399. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9201-2>

- Tekin, H. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile algılanan insani değerlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman.
- Tekin, O. (2019). Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık seviyelerinin genel erteleme davranışlarıyla ilişkisi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 4(1), 36-47.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanmalarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851-870. <http://dx.doi.org/10.14225/Joh474>
- Tıraş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113. doi: 10.15805/addicta.2018.6.1.0063 σ 2019 σ 6(1) σ 91–113
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tutgun-Ünal A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüik (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020) [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) 20.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Uysal, S. (2013). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Eğitsel Sosyal Medya Kullanımlarının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.

- Ümmet, D., Batal, Ö., Kaya, A. ve Alkan, H. (2019). *Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İncelenme*. 21.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 328-334.
- Ünal, Ç. (2019). *Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünlü-Dalaylı, F. (2018). *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü-Taşdibi, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (fomo) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Walker, L. (2011). What Is Social Networking Addiction? <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.htm>, Erişim Tarihi: 18.05.2020.
- Wang P.Y., Chen K.L., Yang S.Y. & Lin P.H. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *Plos One*, 14(4), 1-12. doi: 10.1371/journal.pone.0214769.
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., ... & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- We Are Social (2020). Digital 2020: October Global Statshot. Retrieved from <https://wearesocial.com/digital-2020> 25.10.2020 tarihinde erişilmiştir.

- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS one*, 8(3), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ... & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Wright, S. T., Breier, J. M., Depner, R. M., Grant, P. C. & Lodi-Smith, J. (2018). Wisdom at the end of life: Hospice patients' reflections on the meaning of life and death. *Counselling Psychology Quarterly*, 31(2), 162-185. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1274253>
- Xanidis, N. & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Yalçın, S. (2019). *Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, başarı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2002). *Bağışlanan terapi*. (Çev. Z. İyidoğan-Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaran, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleriyle evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. (1996). Internet addiction; the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *CyberPsychology & Behavior*, 5, 671-679.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinler de yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B. & Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>

EKLER

EK-1 Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:18/12/2020 Toplantı Sayısı:03 Karar No:2020/122
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
Yardımcı Araştırmacılar	Merve KOÇAK
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu <input type="checkbox"/> Oy birliği <input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Uygun Değil <input type="checkbox"/> Düzeltme* <input type="checkbox"/> Görevsizlik** <input type="checkbox"/>
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

ASLI GİBİDİR
28/12/2020

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk ERDEM
Etik Kurul Başkanı

EK-2 Araştırma İzni

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
AHMET KELEŐOĐLU EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
FAKÜLTE YÖNETİM KURULU KARARI

TOPLANTI SAYISI:45

KARAR TARİHİ :15.10.2019

KARAR NO:2019/704-Eğitim Bilimleri Enstitüsü MÜdürlüğünün Yüksek Lisans öğrencisi Merve KOÇAK'ın Fakültemiz'de araştırma yapması ile ilgili yazısı görüşüldü.

Eğitim Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve KOÇAK'ın "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" adlı tezi kapsamında Fakültemizde anket çalışması yapmasının uygunluğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR


Emine SILAY
Fakülte Sekreter V.



EK-3 Araştırma İzni



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 73153712-100-E.85634
Konu : Merve KOÇAK

17/10/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.10.2019 tarih ve E.82798 sayılı yazımız.

Eğitim Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Merve KOÇAK**'ın “**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağumluluğu İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı tezi kapsamında Fakültemizde anket yapmasının uygunluğu ile ilgili Fakülte Yönetim Kurulumun 15.10.2019 tarih ve 2019/704 sayılı karar örneği yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Erdal HAMARTA
Dekan

Ek: F.Y.K.Karan

Adres: Mıram Yolu Mıram/KONYA
Telefon: 0332 323 82 20 Faks: 0332 323 82 25

Elektronik Adı: <http://www.erbakan.edu.tr>

Yunus DURAN

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile tırtılmıştır.
Evrak tırtıldı: <https://ebys.orgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0LH9-OL/78-02A1 kodu ile yapılabilir.

EK-4 Araştırma İzni



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 85994594-100-E.83250
Konu : Merve KOÇAK (Araştırma İzin
Dilekçesi)

11/10/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10/10/2019 tarihli ve 71052239-100-E.82798 sayılı yazımız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Merve KOÇAK'ın 'Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler' adlı tez çalışması için Fakültemiz öğrencilerinde araştırma yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Ahmet ÇAYCI
Dekan

Adres: Köyceğiz Yarıçilesi, Dere Aşıklar Mh. Demişç. Sk. No:42 Meram/Konya
Telefon: 0332 321 2015 Faks: 0332 321 2018 Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile oluşturulmuştur.
Evrak yayıdı <https://ebysorgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0LAY3-30N0-09LP kodu ile yapılabilir.

EK-5 Araştırma İzni



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 25315949-100-E.84573
Konu : Merve KOÇAK'ın Araştırma İzni

15/10/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü 10/10/2019 tarihli ve 71052239-100-E.82798 sayılı yazısı.

Enstitümüz öğrencisi Merve KOÇAK'ın, Fakültemiz öğrencilerine yapmak istediğı araştırma izni Dekanlığımız tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Fikret KARAPINAR
Dekan V.

Adres: Meram Yeni Yol P.K. 42090 Meram / KONYA
Telefon: 0332 323 82 50 Faks: 0332 323 82 54

Elektronik Ağ: <http://www.erbakan.edu.tr>

Yusuf DİŐBUDAK

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile tuzelmiştir.
Evrak tuzidi: <http://ebyzsorgu.erbakan.edu.tr> adresinden ÖLİM-UEZU-ÖLYK kodu ile yapılabilir.

EK-6 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) Örnek Maddeler

SMBÖ-YF	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Karasızım	Bana uygun	Bana çok uygun
1.Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
2.Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
19.Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5
20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5

EK-7 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) Örnek Maddeler

GKKÖ	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1. Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
2. Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
9. Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır.	1	2	3	4	5
10. Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	1	2	3	4	5

EK-8 Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) Örnek Maddeler

YAÖ	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Kararsızım	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1.Yaşamımın anlamını anlıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8.Ben yaşamımın amacını veya misyonunu (görev) arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.Yaşamın anlamını arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK-9 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet	Kız ()	Erkek ()
Yaş	
Sınıf Düzeyi	1 ()	2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()
Anne-Baba Beraberlik Durumu	Beraber ()	Ayrı ()
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil ()	İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil ()	İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()
Sosya Medya Kullanımınız Uyku Düzeninizi Etkiliyor mu?	Hayır ()	Evet ()
Sosyal medyayı en çok hangi amaçla kullanırsınız?	Sosyal Amaçlı () Arkadaşlarla İletişim Kurma () Vakit Geçirme () Bilgi Edinme () Gündemi Takip Etme ()	
Hafta içi sosyal medya hesaplarınızda geçirdiğiniz günlük ortalama süresaat.....dakika	
Hafta sonu sosyal medya hesaplarınızda geçirdiğiniz günlük ortalama süresaat.....dakika	
Hangi sosyal medya hesaplarınız var?	Facebook () Twitter () Instagram () Youtube () LinkedIn () Swarm () Tumblr () Myspace () Tinder () Pinterest () Diğer (yazınız).....	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Merve KOÇAK
Doğum Yeri ve Tarihi : KONYA/ 15.05.1994
Medeni Durumu : Bekar
e-posta : 1kocakmerve@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Mehmet Karacihanlar Mevlana İlköğretim Okulu, Meram, Konya, 2005
Ortaokul : Mehmet Şükriye Sert İlköğretim Okulu, Meram, Konya, 2008
Lise : Atatürk Sağlık Meslek Lisesi, Laboratuvar Teknisyeni, Selçuklu, Konya, 2012
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Meram, Konya, 2017
Yüksek Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Meram, Konya, 2018-2021

İş Deneyimi

1. Optimum Psikolojik Danışma Merkezi, Psikolojik Danışman, 2017-2018
2. AİD Derneği, Psikolojik Danışman, 2018-2019
3. Meram Toki Şehit Süleyman Ballan İlkokulu, Özel Eğitim Öğretmeni, 2019-2020
4. Karatay Özel Eğitim Uygulama Okulu, Özel Eğitim Öğretmeni, 2020-2021

Yayımları

3. Pozitif Psikoloji Kongresi /Bildiri Sunumu 2019

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyiyle Yalnızlık ve Sabır Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğretmen Adaylarının Öznel Niteliklerine Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi/ Makale 2019

Öğretmen Adaylarının Öznel Niteliklerine Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi/ Makale 2020

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyiyle Yalnızlık ve Sabır Arasındaki İlişkinin İncelenmesi