GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ARACILIK ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ

Furkan KARA

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2025

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ARACILIK ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ

(The Mediating Role of Internet Addiction in the Relationship Between Fear of Missing Out and Subjective Vitality: The Case of Recreational Winter Sports Participants)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Furkan KARA

Danışman: Prof. Dr. Orcan MIZRAK

Erzurum

Haziran, 2025

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Furkan KARA tarafından hazırlanan "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide İnternet Bağımlılığının Aracılık Rolü: Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği" başlıklı çalışması 24 / 06 / 2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ *Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi*	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Orcan MIZRAK *Atatürk Üniversitesi*	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI *Atatürk Üniversitesi*	Aslı Islak İmzalıdır
İkinci Danışman:	Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ *Ankara Üniversitesi*	Enstitü Yönetim Kurulunun 08/12/2023 tarih ve alınan E-17012596-050.02.04-2300396055 sayılı kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

24 / 06 / 2025

Prof. Dr. Erdinç ŞIKTAR
Enstitü Müdürü
Aslı Islak İmzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide İnternet Bağımlılığının Aracılık Rolü: Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

24 / 06 / 2025

Furkan KARA

Aslı Islak İmzalıdır

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tez çalışma sürecimin her aşamasında bilimsel çalışmalarını, deneyimlerini benden esirgemeyen, akademik ve özel yaşantımın oluşmasında sayısız emeği olan ve bana bilimsel anlamda destekler sağlayarak yoluma ışık tutan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Orcan MIZRAK'a ve hocam Sayın Doç. Dr. Davut BUDAK'a katkılarından dolayı sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca yüksek lisans tez sürecinde ve her zaman desteğini esirgemeyen, yönlendiren ve bilgileriyle aydınlatan ikinci danışmanım değerli hocam Sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e ve hocam Sayın Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e teşekkür ederim.

Furkan KARA

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ARACILIK ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ

Furkan KARA

Haziran 2025, 146 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincil amacı, katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik ve internet bağımlılığı düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre incelemektir. İkinci amaç ise, gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisinde internet bağımlılığının aracılık rolünü test etmektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, kayak/snowboard veya her ikisini de yapan 247 (Ortyaş= 27,43± 10,52) erkek ve 219 (Ortyaş= 25,27± 6,89) kadın bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu- YİBT-KF" "Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği-GKK" ve "Öznel Zindelik Ölçeği-ÖZÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar için t-testi, MANOVA, ANOVA korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan gizil değişkenler arasındaki nedensel ilişki yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçları katılımcıların çalışmada kullanılan ölçeklerde ortalama puanlarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, gelir düzeyi, aktivite türü, aktivite katılım sıklığı (yıl), sosyal ağlarda geçirilen süre (saat), anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre ve haftada ortalama yapılan paylaşım sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama puanları ile aktivite yılı ve paylaşım sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı etkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Gelişmeleri kaçırma korkusunun, hem öznel zindelik düzeyini hem de internet bağımlılığı düzeylerini doğrudan etkilediği; bunun yanında internet bağımlılığının da öznel zindelik üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel zindelik arasındaki ilişkide internet bağımlılığının kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik, internet bağımlılığı

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE MEDIATING ROLE OF INTERNET ADDICTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND SUBJECTIVE VITALITY: THE CASE OF RECREATIONAL WINTER SPORTS PARTICIPANTS

FURKAN KARA
June 2025, 146 Pages

Purpose: This study has two main objectives. The primary aim was to examine the differences in participants' levels of fear of missing out, subjective vitality, and internet addiction based on various variables. The second aim was to test the mediating role of internet addiction in the effect of fear of missing out on subjective vitality.

Method: The study sample consisted of 247 male (Mage = 27.43 ± 10.52) and 219 female (Mage = 25.27 ± 6.89) individuals who engaged in skiing, snowboarding, or both activities. As data collection tools, the Short Form of the Young Internet Addiction Scale (YIAS-SF), the Fear of Missing Out Scale in the Context of Leisure Activities (FoMO-LA), and the Subjective Vitality Scale (SVS) were used. In the data analysis, independent samples t-test, MANOVA, ANOVA, and correlation analysis were applied. The causal relationships among the latent variables included in the study were examined using Structural Equation Modeling (SEM).

Findings: The analysis results revealed that participants' mean scores on the scales used in the study differed significantly based on variables such as gender, age, education level, marital status, income level, type of activity, frequency of participation (years), time spent on social networks (hours), time spent on instant messaging applications, and the average number of weekly posts. Statistically significant positive relationships were found between participants' mean scores and both the number of years participating in the activity and the number of weekly posts. Additionally, both direct and indirect effects were identified in the relationships between fear of missing out, subjective vitality, and internet addiction.

Result: It was found that fear of missing out directly affects both subjective vitality and internet addiction levels. In addition, internet addiction was also found to have a direct effect on subjective vitality. Furthermore, the results indicated that internet addiction plays a partial mediating role in the relationship between fear of missing out and subjective vitality.

Keywords: fear of missing out, subjective vitality, internet addiction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR DİZİNİ x
ŞEKİLLER DİZİNİ xii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ xiii
BİRİNCİ BÖLÜM 1
Giriş 1
Araştırmanın Amacı 4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 4
Problem Cümlesi 5
Hipotezler 5
Araştırmanın Sınırlılıkları 7
Varsayımlar 8
Terim ve Tanımlar 8
İKİNCİ BÖLÜM 9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 9
Rekreasyon Kavramı 9
Rekreasyon etkinliklerine katılım nedenleri. 10
Rekreasyonel fiziksel aktivite. 11
Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak. 11
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu 13
Fomo'nun nedenleri. 14
Fomo ve öz belirleme teorisi. 15
Fomo ve sosyal karşılaştırma teorisi. 17
Gelişmeleri kaçırma korkusunun belirtileri. 18
Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri. 20

Gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklayan eğilimler. 21
Gelişmeleri kaçırma korkusuyla baş etmenin yolları. 22
Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili yapılan akademik çalışmalar. 26
Zindelik 29
Zindeliğin boyutları. 31
Öznel iyi oluş kuramları. 37
Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler. 44
Öznel iyi oluş durumunun belirlenmesi. 47
Öznel zindelik ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar. 50
İnternet 52
Bağımlılık 56
İnternet bağımlılığı. 60
İnternet bağımlılığının tanı kriterleri. 64
İnternet bağımlılığının etkileri. 69
İnternet bağımlılığının sağlık üzerine etkileri. 71
Fizyolojik sorunlar. 71
İnternet bağımlılığın kuramsal yaklaşımları. 73
Suler internet bağımlılığı kuramı. 75
İnternet bağımlılığıyla ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılan araştırmalar. 76
İnternet bağımlılığıyla ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. 76
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 85
Yöntem 85
Araştırma Yöntemi 85
Araştırma Modeli 85
Araştırma Grubu 85
Evren ve Örneklem 86
Veri Toplama Teknikleri 86
Kişisel bilgi formu. 86
Young internet bağımlılığı testi kısa formu. 86
Serbest zaman etkinlikleri bağlamında gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği. 87
Öznel zindelik ölçeği 87
Süreç 87
Verilerin Analizi 87
Geçerlik ve Güvenirlik 88

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 91
Bulgular 91
Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular 91
Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular 92
Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular 92
Medeni Hal Değişkenine İlişkin Bulgular 93
Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular 94
Aktivite Katılım Türü Değişkenine İlişkin Bulgular 95
Aktivitelere Katılım Sıklığı (Yıl) Değişkenine İlişkin Bulgular 96
Aktivitelere Katılım Sıklığı (Gün) Değişkenine İlişkin Bulgular 97
Aktivitelere Katılım Şekli Değişkenine İlişkin Bulgular 97
Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre (saat) Değişkenine İlişkin Bulgular 98
Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Bulgular 99
Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular 100
Aracılık Analizine İlişkin Bulgular 101
BEŞİNCİ BÖLÜM 104
Tartışma ve Sonuç 104
İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 104
Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 106
Öznel Zindeliğe İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 109
Aktivite Yılı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 111
Paylaşım Sayısı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 112
Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi 112
Öneriler 115
KAYNAKÇA 117
EKLER 138
EK-1. Kişisel Bilgi Formu 138
EK-2. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Form (YİBT-KF) 140
EK-3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) 141
EK-4. Öznel Zindelik Ölçeği 142
Ek-5. Etik Kurul Ve Onay Formu 143
Ek-6.Ölçek Formları Kullanım İzinleri 144
Ek-7. Tez Adı Değişikliği Bildirim Formu 145

ÖZGEÇMİŞ.....146

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. *Ölçek Puanlarının Dağılımı (YİBT-KF,GKKÖ-ÖZÖ)* 88
Tablo 2. *Araştırma Katılımcılarına İlişkin Demografik Özellikler* 89
Tablo 3. *Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 91
Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (GKKÖ)* 91
Tablo 5. *Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 92
Tablo 6. *Yaş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (GKKÖ)* 92
Tablo 7. *Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 92
Tablo 8. *Eğitim Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (GKKÖ)* 93
Tablo 9. *Medeni Hal Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 93
Tablo 10. *Medeni Hal Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 94
Tablo 11. *Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 94
Tablo 12. *Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 94
Tablo 13.*Aktivite Türü Değişkenine Göre Anova Sonuçları* 95
Tablo 14. *Aktivite türü Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 95
Tablo 15. *Aktivite Katılım Sıklığı (Yıl) Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 96
Tablo 16. *Aktivite Katılım Sıklığı (Yıl) Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 96
Tablo 17. *Aktivite Katılım Sıklığı (Gün) Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 97
Tablo 18. *Aktivite Katılım Sıklığı (Gün) Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 97
Tablo 19. *Aktivitelere Katılım Şekli Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 97
Tablo 20. *Aktivitelere Katılım Şekli Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 98
Tablo 21. *Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre (Saat) Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 98
Tablo 22. *Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre (Saat) Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 99
Tablo 23. *Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 99
Tablo 24. *Mesaj Saat Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 99
Tablo 25. *Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)* 100

Tablo 26. *Kaç Paylaşım Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)* 100
Tablo 27. *Aktivite Yılı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*..... 101
Tablo 28. *Paylaşım Sayısı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*..... 101
Tablo 29. *YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*..... 102
Tablo 30. *Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları (YİBT-KF - GKKÖ – ÖZÖ)* . 103

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. *Zindeliğin Boyutları.* *31*
Şekil 2. *Bağımlılıklar* *59*
Şekil 3. *Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı* *74*
Şekil 4. *Kavramsal ve İstatistiksel Diagram* *85*
Şekil 5. *Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları (YİBT-KF - GKKÖ – ÖZÖ)* *102*

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

YİBT-KF **:**Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

GKK **:**Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

ÖZÖ **:**Öznel Zindelik Ölçeği

FOMO **:**Fear of Missing Out

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İletişim kurma ihtiyacı, insanlık tarihinin en temel ve evrensel gereksinimlerinden biri olup, bireylerin hem hayatta kalmalarında hem de toplumsal yapıların şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır (Srivastava vd., 2024). Teknolojik gelişmeler ve modern yaşamın dinamikleri, bireylerin iletişim kurma biçimlerinde köklü değişikliklere yol açmış.Bu değişim özellikle son yıllarda oldukça hızlı bir şekilde artarak devam etmiştir. Bu süreçte iletişim araçları sürekli bir dönüşüm geçirmiş; bireyler, akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik cihazlar aracılığıyla internete istedikleri zaman ve mekânda erişme olanağına sahip olmuşlardır. Bu durum, interneti günümüz toplumlarında en yaygın ve etkili iletişim aracı haline getirmiştir. İnternet boş zamanları değerlendirmek amacıyla müzik dinleme, video veya film izleme, çevrim içi oyun oynama gibi etkinliklerde, sosyal ilişkileri sürdürme ve geliştirme amacıyla arkadaşlar ve aile bireyleriyle iletişim kurmada, ayrıca bilgi edinme ve araştırma yapmada yaygın olarak kullanılmaktadır (Carlisle vd., 2016; Wu & Chen, 2015). İnternetin geniş kitleler tarafından erişilebilir hale gelmesiyle birlikte bireylerin iletişim kurma biçimleri de önemli ölçüde değişmiş.Başlangıçta yalnızca bilgisayarlar aracılığıyla erişilebilen sosyal medya platformları, günümüzde özellikle akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla her an ulaşılabilir hale gelmiştir. Akıllı telefonların her zaman ve her yerden internete bağlanabilme özelliği, sosyal medya kullanımının sıklığını artırarak bireylerin dijital iletişime olan bağımlılığını da pekiştirmiştir.

Sanal ortamlarda içerik paylaşmak, arkadaşların ve tanıdıkların kişisel sosyal medya sayfalarını takip etmek günümüzde oldukça kolay hale gelmiştir (Akbari vd., 2021). Bu kolaylık, bireylerin zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın sürekli olarak dijital ortamlar aracılığıyla iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır. Günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelen sosyal medya platformları, bireyler için başkalarının yaşamlarına dair bilgi edinme ve içerikleri takip etme açısından önemli bir mecra hâline gelmiştir (Kacker & Saurav, 2020). İnsan ilişkilerinin dijital ortamlara taşınmasıyla birlikte, bireylerde çeşitli olumsuz duygusal tepkiler de ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu bağlamda, literatürde "Fear of Missing Out (FoMO)" olarak yer alan ve Türkçeye "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)" olarak çevrilen kavram, bireyin başkalarının kendisinden daha doyurucu, eğlenceli ya da anlamlı bir yaşam sürdüğüne dair duyduğu sürekli kaygı ve yoksunluk hissiyle tanımlanmaktadır. GKK yaşayan bireyler,

sosyal medya aracılığıyla başkalarının paylaşımlarını sürekli takip etme gereksinimi duymakta, bu durum ise bireyin gündelik yaşamını ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmalar, GKK'nın depresyon, artan kaygı düzeyi, azalmış psikolojik iyilik hali, stres, yaşamın işlevselliğinde bozulmalar, psikopatoloji riskinde artış ve teknoloji bağımlılığı gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (O'Connell, 2020).

FoMO kavramıyla ilişkili olarak sosyal medya kullanımının artmasının, bireylerde sosyalleşme fırsatlarını kaçırma ya da yeni deneyimlerden mahrum kalma endişesini artırdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Taylor, 2019). Konuyu psikolojik bir çerçevede ele alan ilk akademik çalışmalardan birinde Przybylski vd. (2013) FoMO'yu "başkalarının ödüllendirici bir deneyim yaşıyor olabileceği yönündeki kaygı" olarak tanımlamışlardır. Popüler medya da bu kavramın, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte daha görünür ve etkili hale geldiğini, bireylerin eksik kaldıkları deneyimlerin farkına varmalarının artık çok daha kolaylaştığını vurgulamaktadır (Worthman, 2011). FoMO üzerine yapılan deneysel araştırmalar da bu durumu desteklemektedir. Örneğin, Schmidt vd. (2018) gerçekleştirdikleri bir laboratuvar çalışmasında, yedi dakikalık bir bekleme süresince bir odada yalnız başına telefonla veya telefonsuz oturan katılımcıları karşılaştırmış ve telefonsuz olan grubun daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığını saptamışlardır. Benzer şekilde, Milyavskaya vd. (2018), FoMO'nun daha sık yaşandığı durumların günlük yaşamda yorgunluk, stres, fiziksel semptomlar ve uyku kalitesinde azalma gibi olumsuz sonuçlarla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, FoMO'nun yalnızca sosyal medya davranışlarını değil, bireylerin genel psikolojik ve fiziksel iyilik hâlini de etkileyen çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir.

FoMO ile ilişkili olarak ele alınan önemli kavramlardan biri de mutluluktur (Magnani & Zhu, 2018). Pozitif psikoloji literatüründe bu kavram genellikle "öznel iyi oluş" başlığı altında incelenmektedir (Dost, 2016). Diener (2000) öznel iyi oluşu bireyin yaşamı süresince deneyimlediği olumlu ve olumsuz yaşantıların tümüne ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, bireyin mutluluğu yalnızca sahip olduklarıyla değil, yaşadığı deneyimlerin bireysel algısıyla şekillenmektedir. Dunn vd. (2008) ise bireylerin mutluluğunda sahip olunanlardan çok, dış koşulların belirleyici olduğunu ileri sürmektedir. Her ne kadar FoMO ile öznel iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunsa da, benzer değişkenler üzerinden yapılan araştırmalar bu ilişkiyi dolaylı yoldan desteklemektedir. Örneğin, Kutlu vd. (2016) 255 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada internet bağımlılığı ile mutluluk arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki

saptamışlardır. FoMO'nun da internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgular FoMO'nun öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu noktada, öznel iyi oluşun alt boyutlarından biri olan öznel zindelik kavramı da önem kazanmaktadır. Öz düzenleme kuramı çerçevesinde ele alınan öznel zindelik, bireyin kendisini fiziksel ve zihinsel olarak enerjik, canlı ve üretken hissetmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Kavram ilk kez Ryan ve Frederick (1997) tarafından, bireyin enerji ve canlılığının bilinçli bir deneyimi olarak ortaya konmuş, içsel bir kaynak olarak değerlendirilen bu durumun dışsal baskı, zorunluluk ya da tehditlerden bağımsız olduğu vurgulanmıştır. Öznel zindelik, yalnızca fiziksel enerjiyi değil, aynı zamanda zihinsel pozitifliği de içerir ve bireyin genel sağlığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, canlı, enerjik, neşeli, uyarılmış ve diri hissetme durumları öznel zindeliğin dışavurumları arasında yer almaktadır. Uysal vd. (2014) bu özelliğin dinamik bir yapı taşıdığını, bireylerin enerji düzeylerinde meydana gelen değişimlerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik işleyiş üzerinde de etkili olduğunu belirtmektedirler.

Öznel zindelik, bireyde hem biyolojik hem de ruhsal düzeyde merak duygusunu harekete geçiren, pozitif bir enerji kaynağıdır (Stead & Bibby, 2017). Bu kavram, bireyin duygusal yapısının olumlu yönde gelişmesine katkı sağlamakta ve kişinin neşeli, canlı duygular deneyimlemesine olanak tanımaktadır. Ancak bu canlılık hissi, dışsal ödüllere ya da zorlayıcı motivasyonlara değil, bireyin içsel kaynaklarına dayanmalıdır. Öznel zindeliğe sahip bireyler, yaşamlarında üstlenmeleri gereken görevleri yerine getirme konusunda içsel bir istek duyarlar, çünkü motivasyonlarının kaynağı kendi içsel dinamikleridir. Bu durum, bireyin hem kendini motive etmesini kolaylaştırmakta hem de görevlerini daha etkili ve başarılı bir şekilde tamamlamasını sağlamaktadır (Çelik & Topçuoğlu, 2017). Ryan ve Frederick, (1997) öznel zindeliği bireyin "özünden" gelen bir enerji olarak tanımlamış, Bostic vd. (2000) ise bu kavramın hırs, zorlanma ya da manik bir duygu durumla karıştırılmaması gerektiğini vurgulamışlardır. Öznel zindelik, bireyin görevlerini yerine getirecek düzeyde bir enerjiye sahip olması anlamına gelir (Uysal vd., 2014b). Alanyazın incelendiğinde, öznel zindeliğin depresyon, bağımlılık ve fiziksel sağlık sorunlarıyla negatif; duygusal, sosyal ve psikolojik iyi oluş ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Akın & Akın, 2015; Can, 2017; Salama-Younes, 2011). Öznel zindelik, yüzeysel bir duygusal coşku haliyle benzerlik gösterse de bu durumda görülen zorlanma ve dışsal baskı unsurlarını içermediği için daha dengeli ve sürdürülebilir bir pozitif deneyim olarak değerlendirilir. Alanyazındaki bulgular, öznel zindeliğin hem genel psikolojik sağlıktan etkilendiğini hem de bu sağlığı olumlu yönde etkileyebilecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), internet bağımlılığı ve öznel zindelik değişkenleri arasındaki ilişkileri rekreasyonel kış sporları katılımcıları örnekleminde incelemesi bakımından literatürde sınırlı sayıda yer alan çalışmalardan biridir. Üç değişkenin bir arada ele alınması ve bu ilişkinin yapısal eşitlik modeli çerçevesinde test edilmesi, araştırmayı hem kuramsal hem de metodolojik açıdan özgün kılmaktadır. Ayrıca, konunun rekreasyonel fiziksel aktivite bağlamında değerlendirilmesi, çalışmayı benzerlerinden ayırmakta ve alanyazına katkı potansiyelini artırmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, rekreatif amaçla kış sporlarıyla ilgilenen katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin test edilmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

İçinde bulunduğumuz dijital çağda, bireylerin gündelik yaşantılarıyla bilgiye erişim, sosyalleşme ve eğlence pratikleri köklü biçimde dönüşmüş; bu dönüşümün merkezinde internet ve sosyal medya platformları yer almıştır. Dijital araçların yaygınlaşmasıyla bireylerin sürekli çevrim içi kalma eğilimleri artmakta, bu durum ise sosyal ilişkilerin niteliğinde bozulmalara ve psikolojik iyi oluşta çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO), bireylerin sosyal medya aracılığıyla başkalarının yaşantılarına dair sürekli bilgi edinme ihtiyacından beslenmekte ve bireyin kendisini sosyal yaşamdan dışlanmış ya da eksik hissetmesine neden olmaktadır. Son yıllarda literatürde artan ilgiyle ele alınan FoMO'nun, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve genel iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiş olsa da bireyin kendisini fiziksel ve zihinsel olarak enerjik, üretken ve canlı hissetmesiyle ilişkili olan öznel zindelik kavramı ile ilişkisi henüz yeterince kapsamlı şekilde incelenmemiştir. Öte yandan, çevrim içi ortamlarda geçirilen sürenin artışıyla birlikte gelişen internet bağımlılığı, özellikle genç bireylerde dikkat dağınıklığı, yalnızlık, kaygı ve depresif belirtiler gibi psikolojik ve davranışsal sorunlarla ilişkilendirilmekte; bu durum, FoMO ve öznel zindelik ile birlikte değerlendirildiğinde, dijital çağın bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir biçimde ele almayı gerektirmektedir.

Bu çalışmanın önemi, dijitalleşmenin hızla arttığı günümüz toplumlarında bireylerin çevrim içi dünyaya olan bağımlılığı önemli bir psikososyal sorun haline gelmiştir. Bu bağlamda, FoMO, bireylerin sürekli olarak sosyal medyayı takip etme ihtiyacını besleyen ve çevrimiçi kalmayı zorunlu kılan önemli bir psikolojik olgudur. FoMO'nun, bireylerin öznel zindelik düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yaratarak yaşam doyumunu düşürdüğü, aynı

zamanda internet bağımlılığına zemin hazırlayarak dijital teknolojilerin problemli kullanımını artırdığı görülmektedir. Özellikle genç yetişkinler arasında yaygın olan bu durum, akademik başarıdan sosyal ilişkilerdeki niteliğe kadar birçok alanda sorunlara yol açmaktadır. Bu nedenle, FoMO, öznel zindelik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bireylerin dijital teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi adına önemli bilimsel ve pratik katkılar sunacaktır. Söz konusu araştırma, psikolojik iyilik halini destekleyecek müdahale programlarının geliştirilmesi açısından da temel bir kaynak niteliği taşıyabilir.

Problem Cümlesi

1: Rekreasyonel olarak kış sporları ile ilgilenen katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik ve internet bağımlılığı düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, aktivite türü, kayma seviyesi, aktivite yapma yılı, aktivite yapma sıklığı, aktiviteye katılım şekli) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

2: Rekreasyonel olarak kış sporları ile ilgilenen katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki internet bağımlılığının aracılık rolü var mıdır?

Hipotezler

1. **H1a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
2. **H1b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
3. **H1c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
4. **H2a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
5. **H2b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
6. **H2c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
7. **H3a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
8. **H3b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
9. **H3c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

10. **H4a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
11. **H4b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırna korkusu düzeylerinde medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
12. **H4c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
13. **H5a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
14. **H5b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
15. **H5c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
16. **H6a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde aktivite katılım türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
17. **H6b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde aktivite katılım türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
18. **H6c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde aktivite katılım türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
19. **H7a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde aktivite katılım sıklığı(yıl) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
20. **H7b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde aktivite katılım sıklığı(yıl) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
21. **H7c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde aktivite katılım sıklığı(yıl) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
22. **H8a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde aktivite katılım sıklığı(gün) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
23. **H8b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde aktivite katılım sıklığı(gün) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
24. **H8c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde aktivite katılım sıklığı(gün) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
25. **H9a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde aktivitelere katılım şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
26. **H9b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde aktivitelere katılım şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

27. **H9c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde aktivitelere katılım şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
28. **H10a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde sosyal ağlarda geçirilen süre(saat) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
29. **H10b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde sosyal ağlarda geçirilen süre(saat) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
30. **H10c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde sosyal ağlarda geçirilen süre(saat) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
31. **H11a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
32. **H11b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
33. **H11c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
34. **H12a:** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde haftalık ortalama paylaşım sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
35. **H12b:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde haftalık ortalama paylaşım sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
36. **H12c:** Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde haftalık ortalama paylaşım sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
37. **H13:**Gelişmeleri kaçırma korkusu internet bağımlılığı üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.
38. **H14:** Gelişmeleri kaçırma korkusu öznel zindelik üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.
39. **H15:** İnternet bağımlılığı öznel zindelik üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.
40. **H16:** Gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisinde internet bağımlılığının aracılık etkisi vardır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Türkiye'de başta Erzurum/Palandöken, Bursa/Uludağ, Bolu/Köroğlu, Kayseri/Erciyes, Kars/Sarıkamış kayak merkezleri olmak üzere toplam 29 kış sporları merkezleri ile sınırlandırılmıştır.
- Kayak merkezlerini rekreasyonel amaçla kullanan (kayak/snowboard) 18 yaş ve üzeri bireyler ile sınırlandırılmıştır.

- Toplam 466 katılımcı ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin tümünün, cevaplara içtenlikle cevap verdiği varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımlar

Gelişmeleri kaçırma korkusu: Başka insanların, kişinin dahil olmadığı ödüllendirici deneyimler yaşadığına dair yaygın bir endişe bu durum, başkalarının ne yaptığını sürekli olarak takip etme isteğiyle karakterizedir (Przybylski vd., 2013).

Öznel zindelik: Öznel zindelik, bireyin kendini enerjik, canlı ve hayat dolu hissetmesi durumudur. Bu duygu, bireyin içsel motivasyonuna, psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine ve genel psikolojik iyi oluşuna sıkı sıkıya bağlıdır (Ryan & Frederick, 1997).

İnternet bağımlılığı: İnternet bağımlılığını, bireyin internet kullanımını kontrol etme, sınırlama veya durdurma konusunda güçlük yaşaması ve bu durumun sosyal, akademik veya mesleki işlevselliğinde bozulmalara yol açması olarak tanımlamıştır (Young, 1998).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon terimi, Latince "recreare" kelimesinden türetilmiştir ve bu kelime yeniden doğuş, yenilenme ve psikolojik değişim anlamlarına gelmektedir. Ayrıca yine Latince bir kelime olan recreatio "sağlığa kavuşma" kelimesinden de geldiği söylenebilir (Gürbüz, 2020). Literatüre bakıldığında rekreasyon kavramının çeşitli tanımlarıyla karşılaşılmaktadır. Stebbins (2005) rekreasyonu, "bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, kişisel tatmin sağlayan ve bireysel becerilerini kullanmalarına olanak tanıyan etkinlikler", Çakır (2017) kişilerin serbest zamanlarında kendi istekleri doğrultusunda, bireysel ya da grup halinde katıldıkları ve katılımcılara birçok farklı açıdan olumlu katkı sağlayan faaliyetler, Güngörmüş ve Yenel (2020) bireyin serbest zamanını bilinçli, kişisel doyum sağlayan, gönüllü, başkalarına devredilemez, mutluluk verici, enerjik, aktif ya da pasif bir şekilde geçirdiği bir süreç, Yumuk ve Güngörmüş (2023) bireylerin kendi alanlarını belirledikleri ve kendilerini ifade edebilmelerini sağlayan serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmıştır. Bu tanım ve yaklaşımlarda, zamanla değişen rekreasyon anlayışı ile kültürel birikimlerin önemli bir rol oynadığı gözlemlenmektedir (Gürbüz & Henderson, 2014; Parr & Lashua, 2004).

İnsanların çalışma zamanı dışında kendini dinlendirmesi, rahat hissetmesi, üretkenlik yaklaşımlarının gelişmesi ve bir sonraki çalışma rutinine motive bir şekilde dönebilmesi için serbest zaman diliminin kullanım şekli önemli olarak değerlendirilmektedir (Güngörmüş & Sezen, 2005). Serbest zaman, herhangi bir zorlamaya maruz kalmadan, bireylerin istediği etkinlik veya aktiviteleri tercih ettiği önemli bir zaman dilimidir. Bu zaman diliminin içine zorunlu ve iş yaşamının dışında yaptığımız sosyal programlar veya arkadaşlarımızla geçirilen zaman olarak nitelendirebiliriz (Karaküçük & Gürbüz, 2007).

Serbest zaman ve eğlence kavramları, bireyler arasında sosyal etkileşimi kolaylaştırmanın yanı sıra öğrenme süreçlerini desteklemekte, kültürel paylaşım olanakları sunmakta ve aile içi ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bu kavramlar, etnik kültürün korunmasına yardımcı olurken fiziksel ve ruhsal sağlığa da olumlu etkiler sunmaktadır (Stodolska, 2015). Bu bağlamda, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları etkinlikler bütünü olarak tanımlanan rekreasyon kavramı, hem içeriği hem de birey üzerindeki etkileri açısından kapsamlı biçimde ele alınmalıdır. Rekreasyon, bireylere

bedensel ve zihinsel fayda sunan, keyifli olmasının yanında çoğunlukla sosyal etkileşimi de teşvik eden aktiviteleri içermektedir. Bu nitelikler, rekreasyonun yalnızca eğlence amaçlı değil, aynı zamanda sağlığı destekleyici ve yaşam kalitesini artırıcı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, stresin azaltılması ya da gevşeme amacına yönelik bireysel etkinlikler, kişinin genel iyilik hâlini artırırken; sosyal etkileşim odaklı grup aktiviteleri, toplumsal ilişkileri ve sosyal bütünleşmeyi güçlendirebilmektedir. Dolayısıyla, rekreasyon kavramı etkinlik türlerini ve amaçlarını belirlerken, bu etkinliklerin birey üzerindeki etkilerini açıklayan özellikleri, rekreasyonun hem bireysel hem toplumsal düzeyde neden önemli olduğunu ve planlanma sürecinde nelere dikkat edilmesi gerektiğini daha iyi kavramamıza yardımcı olmaktadır.

Rekreasyon etkinliklerine katılım nedenleri.

Rekreasyonel etkinlikler, günlük yaşamda karşılaşılan fiziksel ve psikolojik zorluklarla başa çıkmada ve vücut sağlığını ve zindeliğini korumada önemli bir etkiye sahiptir (Güngörmüş vd., 2014). Toplumsal yaşam içerisinde bireyler, ilgi, istek ve ihtiyaçlarını karşılamak adına bazı etkinliklere katılım sağlamaktadır. Bireyler günümüz yaşam şartlarının yorucu temposu içerisinde bir yandan yaşamını sürdürürken, diğer yandan serbest zamanlarını bulunduğu çevrede ya da uzağında olan etkinliklere katılım sağlayarak değerlendirmektedir (Belli vd., 2022). Rekreasyon etkinliklerine katılımın birçok olumlu etkisi bulunmakla birlikte, bu etkinliklere katılımı olumsuz yönde etkileyen çeşitli faktörler de mevcuttur. Rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde psikolojik faktörler de önemli bir yer tutmaktadır. Bireyler hayatları boyunca çeşitli olumsuz durumlarla karşılaşabilirler. Bu olumsuz durumlar bireylerde stres ve kaygı gibi birçok olumsuz duygu yaratabilir (Budak & Belli, 2021). Yapılan araştırmalar, psikolojik unsurların rekreasyonel etkinliklere yönelmede etkili olduğunu vurgulamaktadır (Karp vd., 2006).

Tekin ve Kaldırımcı'nın (2008) çalışmalarında belirtildiği üzere, rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım, bireylerin denge, aerobik kapasite, kas kuvveti ve esneklik gibi fiziksel niteliklerinde önemli düzeyde gelişim sağlamaktadır. Sportif etkinlikler, rekreasyon alanında en geniş ilgi gören ve uygulama alanı oldukça geniş olan faaliyet türleri arasında yer almaktadır. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelme nedenleri, aynı zamanda bu etkinliklerden beklentilerini ve elde etmek istedikleri kazanımları da şekillendirmektedir. Sosyal değerlerin gelişimi ve devamlılığı ile bireyler arası ve toplumlar arası iletişimin güçlenmesinde rekreasyonel faaliyetlerin kayda değer katkılar sunduğu ifade edilebilir. Psikososyal gelişim açısından değerlendirildiğinde ise, bireyin bu tür etkinliklere katılımı, hem

sosyal çevresiyle daha sağlıklı etkileşim kurmasına hem de spor ortamı içerisinde aktif bir sosyalleşme süreci geçirmesine olanak tanımaktadır (Weinberg & Gould, 2015).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını hem keyifli hem de anlamlı bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanırken, bu süreçte fiziksel etkinlikler belirleyici bir rol üstlenmektedir. Egzersiz, spor ve benzeri hareket odaklı aktiviteler yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle sınırlı kalmayıp, bireyler arası etkileşimi güçlendirme ve psikolojik stres düzeyini azaltma gibi sosyal ve zihinsel katkılar da sunmaktadır. Bu bağlamda, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı hedef alan rekreasyonel fiziksel aktiviteler, rekreasyon kavramının en kapsamlı ve işlevsel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Rekreasyonel fiziksel aktivite.

Rekreasyonel fiziksel etkinlikler, bireylerin dijital içeriklerden uzaklaşarak hem bedensel sağlıklarını geliştirmelerine hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemelerine katkı sağlamaktadır. Günümüzde internet bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkan gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), bireylerin serbest zamanlarını dijital ekranlarla geçirmelerine neden olmakta; bu da fiziksel aktivite oranını azaltarak öznel zindelik düzeyinde düşüşe yol açmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyonel fiziksel aktiviteler yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda dijital bağımlılıkların azaltılması ve ruhsal dengenin yeniden inşa edilmesi açısından da etkili bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Przybylski vd., 2013).

Özellikle kayak ve snowboard gibi kış sporları, bireylere bu sporların sağladığı fiziksel ve psikolojik avantajları doğrudan deneyimleme olanağı sunmaktadır. Bu iki branş, rekreasyonel fiziksel aktiviteler arasında öne çıkmakta; hem bireysel sağlığı hem de toplumsal refahı destekleyici etkileriyle kış sporlarının önemini ve işlevini daha iyi kavramamıza olanak tanımaktadır. Başlangıçta askeri amaçlarla geliştirilen kayak sporu, zamanla bireylerin rekabetçi eğilimleri ve başarı odaklı motivasyonları doğrultusunda farklı disiplinlerin ve kuralların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Ayrıca, teknolojik yenilikler ve ekonomik gelişmeler sayesinde bireyler, serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla kayak gibi etkinliklere daha kolay erişim sağlayabilmekte ve bu tür sporlara katılım oranları artmaktadır (Budak, 2018).

Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak.

Modern yaşamın dinamikleri bireylerde stres, yorgunluk ve tükenmişlik gibi durumları beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, serbest zamanlarını sportif etkinliklerle değerlendiren bireyler, bu aktivitelerin sunduğu fiziksel ve zihinsel faydalar yoluyla hem stresle baş etmeyi

hem de genel yaşam kalitelerini iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Kandil, 2024). Günümüzde teknolojik ilerlemelerle birlikte bireylerin finansal imkânlarının genişlemesi ve buna ek olarak kent yaşamından doğaya yönelme eğilimlerinin artması, kış sporlarına duyulan ilginin ve bu sporların cazibesinin belirgin şekilde yükselmesine katkı sağlamaktadır (Budak, 2023). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler, bireylerin hem bedensel sağlıklarını korumalarına hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmalarına katkı sağlayan önemli birer araç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, doğayla iç içe gerçekleşen ve yoğun fiziksel katılım gerektiren alp disiplini sporu, katılımcıların öznel zindelik düzeylerini yükseltme potansiyeliyle öne çıkmaktadır (Ryan & Deci, 2008). Kayak gibi açık hava sporlarının öznel zindelik üzerinde olumlu etkiler yarattığı, katılımcıların stres düzeylerini azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığı çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Eigenschenk vd., 2019).

Günümüzün dijitalleşen dünyasında bireylerin doğayla ve bedenle kurdukları derin ve anlamlı bağ, giderek yaygınlaşan gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve internet bağımlılığı gibi dijital temelli sorunlar nedeniyle zayıflayabilmektedir. FoMO, bireyin sosyal çevresinde gerçekleşen olayları kaçırma kaygısıyla sürekli çevrimiçi kalma isteği duyması biçiminde tanımlanmaktadır (Przybylski vd., 2013). Bu durum, bireylerin dijital içeriklere yönelmesine ve fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına neden olarak doğayla olan bağlarının kopmasına yol açabilir. Buna karşın, yüksek dikkat ve fiziksel katılım gerektiren kayak gibi rekreasyonel sporlar, bireylerin dijital dünyadan uzaklaşmasını kolaylaştırarak FoMO üzerinde azaltıcı bir etki oluşturabilir. Nitekim, açık hava etkinlikleri sırasında dijital araçların kullanımının azalması bireylerde dijital detoks etkisi yaratmakta, bu da hem internet bağımlılığına karşı koruyucu bir işlev görmekte hem de FoMO seviyelerinde düşüş sağlamaktadır (D'Errico & Romano, 2020).

İnternetin aşırı ve denetimsiz kullanımı, bireyin bilişsel kaynaklarını tüketerek zihinsel yorgunluk ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açmakta; bu durum ise öznel zindelik düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Buna karşılık, bedensel farkındalığı artıran ve doğayla etkileşimi teşvik eden kayak gibi rekreasyonel fiziksel etkinliklerin, bu olumsuz etkileri dengeleyerek bireylerin zindelik hissini desteklediği ve çevrimiçi bağımlılığı azaltıcı bir işlev üstlenebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kayak sporu gibi rekreasyonel fiziksel aktiviteler, bireylerin dijital ortamdan uzaklaşarak anı deneyimlemelerini teşvik eden yapısıyla, gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) azaltılmasında ve internet bağımlılığının sınırlandırılmasında etkili olabilir. Bu tür etkinliklerin, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda dijital çağın beraberinde getirdiği psikolojik sorunlarla başa çıkmada da önemli bir müdahale aracı olduğu

ifade edilebilir. Bu bağlamda, bireylerin çevrimdışı kalmaktan kaynaklı endişeleri olarak tanımlanan FoMO olgusunun, doğayla bütünleşen etkinliklerle nasıl ilişkilendirilebileceği sorusu önem kazanmaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

FoMO insanların bulunduğu toplumun dışında kalma korkuları sebebiyle oluşan (Blackwell vd., 2017) "diğer insanların kendisinin olmadığı zaman diliminde güzel bir deneyimi yaşayabileceğine ilişkin kaygı" (Przybylski vd., 2013) "coşku yaratan veya ilgi çekici durumun bireyin yaşadığı zaman diliminde farklı mekanlarda meydana gelebileceği kaygısı" şeklinde açıklanmakta bununla birlikte bireylerin sürekli takipte olmak için devamlı sosyal ağlar aracılığıyla etkileşim halinede olmalarıyla neticelenmektedir (Fuster vd., 2017).

İlk defa 2010 yılında Morford'un kullandığı bir terim olan gelişmeleri kaçırma korkusu, kişilerin iletişimde olma ihtiyacını gidermek için başvurdukları sosyal medyada meydana gelen paylaşımları kaçırmak istememeleri şeklinde ifade edilmiştir. Kişilerin ilişkilerine dair endişelerinin artığı zamanlarda sosyal medyaya eğilim gösterdikleri ve diğer insanların kendisi olmadan güzel zaman geçirdiklerine dair endişeli olma hali şeklinde de ifade edilebilir (Blackwell vd., 2017). İnsanların başka insanlarla ilgili yaşantıları takip edememe, yaşantıları kaçırma ve gelişmeleri yakalayamamayla ilgili kaygılarını tanımlamaktadır (Eşitti, 2015).

İnternetin, sosyal medyanın insan yaşamına dahil olması; bilgisayar, mobil telefon gibi teknolojik cihazların kullanımının artması ve bununla birlikte birçok sosyal ağın varlığına tabletlerden ve mobil telefonlardan ulaşılabilir olmasıyla birlikte insanlar, sosyal medya araçlarındaki güncellemelerden bihaber olma ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile karşı karşıya kalmaktadır. Kişi yaşadığı bu endişeden kurtulmak ve yeni gelişmelerden daima haberdar olmak için sosyal medya ortamlarında akıllı telefonlarıyla çokça vakit harcamaktadır ve bu davranış gelişmeleri kaçırma korkusu olarak adlandırılmaktadır (Dossey, 2014).

Mccoy (2016) gelişmeleri kaçırma korkusunun gençler arasında daha sık gözlemlendiği belirtmiştir. Araştırmacıya göre gelişmeleri kaçırma korkusunu bireyin sosyal yaşamı için önem arz eden olaylara ilişkin bilgi elde edememekten kaynaklanan duygusal ve bilişsel huzursuzluk hissi olarak ifade etmektedir.

Blum'a (2016) göre FoMO, bireyin sosyal medya ortamlarında sosyal çevresindeki bireylerin paylaşımlarını görmesi ve kendisinin bu paylaşıma dahil olmadığını görmesi sebebiyle olumsuz duygulara kapılması olarak açıklanabilir. Wiesner'e (2017) göre kişi her zaman elinde olan şeyleri ya da elde etmek üzerine planlar kurduğu şeyleri kaybetmeye ilişkin endişelere sahiptir. Teknolojinin insan hayatına hızlı girişi ilişkilerdeki kültürde de

değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Teknoloji ve sosyal medyanın insan hayatına girmesi insanlar hakkında birçok bilgiyi çok hızlı bir şekilde elde etmeyi ve insanların hayatını çok kolay takip etmeyi sağlamıştır. Bu hızlı takip sürecinin sekteye uğraması ya da engellenmesi durumu bireyde kaygı durumu yaratabilmektedir. Bu kaygı, gelişmeleri kaçırma korkusu olarak adlandırılmaktadır.

Przybylski'ye göre, sosyal medya araçlarının kullanım sıklığının artması gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyen sebeplerinden biri olmuştur (Gökler vd., 2016). Dan Herman'a 2010 göre, sosyal medya ortamlarının toplumsal olarak kabul edilmesiyle teknolojik cihazlar gelişmeleri kaçırma korkusunun farkındalığını arttırmıştır. Başka insanların neler yaptığı, nerede olduğu, kiminle olduğu gibi pek çok merak edilen sorunun cevabı artık sosyal medya ile giderilmeye çalışılmakta ve bununla birlikte takipte kalma, bireyin deneyimlerinden yararlanma, imkanları görme gibi motivasyonlarla gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı ortaya çıkmaktadır (Akt., Herman, 2010).

Fomo'nun nedenleri.

Literatürde, bilgi ve iletişim teknolojilerinin yoğun ve dengesiz biçimde kullanılmasının bireylerin psikolojik iyi oluşları ve genel ruhsal işleyişleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığına dair çeşitli bulgular yer almaktadır (Caplan, 2002; Fox & Moreland, 2015; Kim vd., 2009; Li vd., 2015; Thomée vd., 2011; Walsh vd., 2007). Bu bağlamda, özellikle akıllı telefonların aşırı kullanımıyla birlikte bazı fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının kullanımının düşük özsaygı gibi bazı psikososyal sorunlar ile depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi zihinsel sağlık problemleriyle ilişkili olduğu da rapor edilmiştir. Öte yandan, sosyal ağların artan kullanımıyla birlikte FoMO düzeylerinde de anlamlı bir artış gözlemlendiği belirtilmektedir (Buglass vd., 2017; Oberst vd., 2017).

Akıllı telefonlar ve sosyal medya platformlarının yaygın kullanımı, FoMO'nun oluşumunda önemli bir hızlandırıcı faktör hâline gelmiştir ve bu durum, bireylerde stres ve kaygı düzeylerinin artmasına da katkıda bulunmaktadır (Carbonell vd., 2013). Bireyler sosyal ağlarda daha fazla vakit geçirdikçe, çevrelerinde olup biten farklı etkinlikler, seyahatler, sosyal etkileşimler ya da tüketim pratiklerinden daha fazla haberdar olmakta ve bunlardan geri kalmamak adına çevrim içi kalma sürelerini artırmaktadırlar. Bu artan maruz kalma, bireyde yeterince bağlantıda olamama hissini güçlendirmekte ve bu durum, zamanla bireyin dijital platformlara olan bağımlılığını pekiştiren döngüsel bir yapıya dönüşebilmektedir.

Psikososyal temelli bir olgu olarak değerlendirilen FoMO, sıklıkla Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi çerçevesinde açıklanmaktadır. Maslow'a (1943) göre bireyler, hem temel yaşamsal gereksinimlerini karşılamak hem de daha yüksek düzeyde entelektüel ve kişisel hedeflere ulaşmak yönünde motive olmaktadırlar. Hiyerarşik olarak sıralanan bu ihtiyaçlar, en alt düzeyde fizyolojik ihtiyaçlar (beslenme, su, uyku, barınma), ardından güvenlik, sosyal ilişkiler ve ait olma ihtiyacı, saygınlık arzusu ve en üst basamakta kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmıştır. Bu yapı içerisinde, bireylerin davranışları genellikle hâlen karşılanmamış olan ihtiyaç tarafından yönlendirilir ve bir ihtiyaç tatmin edildiğinde motivasyon kaynağı olmaktan çıkarak yerini bir üst düzeydeki ihtiyaca bırakır. Bu bağlamda, ilk iki düzeydeki temel ihtiyaçlarını karşılamış bireylerin, üçüncü düzeyde yer alan sosyal bağ kurma ihtiyacına yönelik farkındalıkları artar ve bu durum FoMO'nun ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Özellikle sosyal medyanın etkisiyle bireyler, çevrelerindeki sosyal etkileşimleri kaçırma endişesi yaşamaya daha yatkın hâle gelebilir. Ayrıca, dördüncü basamak olan saygınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda da FoMO'nun etkisi hissedilebilirken, beşinci ve en üst düzey olan kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşan bireyler için sosyal kıyaslamalar ve dışsal onay daha az önem arz ettiğinden FoMO'nun bu düzeyde görülme olasılığı oldukça düşüktür. Bu nedenle FoMO'nun, genellikle temel psikolojik ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamayan ve kendilik algısı ile bağımsızlık düzeyinde eksiklik hisseden bireylerde daha yaygın olduğu düşünülmektedir.

FoMO olgusu, yalnızca Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle değil, aynı zamanda öz belirleme kuramı, ait olma gereksinimi ve sosyal karşılaştırma kuramı gibi farklı teorik çerçevelerle de açıklanmaya çalışılmıştır.

Fomo ve öz belirleme teorisi.

Przybylski vd. (2013) FoMO'yu açıklarken psikolojik ihtiyaçlara dayalı bir perspektif benimsemiş ve bu doğrultuda insan motivasyonunu açıklamaya yönelik öz belirleme kuramını kuramsal temel olarak kullanmışlardır. Öz belirleme kuramı, bireylerin davranışlarını yönlendiren üç temel motivasyonel eğilim etrafında şekillenmektedir: içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve motivasyonsuzluk (Deci & Ryan, 1985). Bu kurama göre, bireyin öz düzenleme kapasitesi, içselleştirilmiş dışsal motivasyonlar ve bireysel ilgiye dayalı içsel motivasyonlarla şekillenebilir. Öz belirleme davranışları, bireyin güçlü bir benlik algısı, yüksek özsaygı ve içsel kontrol algısı ile yakından ilişkilidir. Sağlıklı psikolojik işleyişin temelinde ise üç temel ihtiyaç yer alır: bireyin kendi kararlarını alabilmesi (özerklik), yeterlilik duygusu ve sosyal bağ kurma gereksinimi (Ryan & Deci, 2000). Bu ihtiyaçların karşılanamaması durumunda, bireylerde

FoMO deneyimlerinin ortaya çıkabileceği veya bu deneyimlerin daha yoğun yaşanabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin yetkinlik, özerklik ve sosyal bağ kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını yeterince karşılayamaması durumunda, FoMO düzeylerinin daha yüksek olabileceği saptanmıştır. Sosyal medya platformları, bireylerin sosyal yeterliliklerini destekleme ve diğer insanlarla bağ kurma arzularını tatmin etmeleri açısından yaygın olarak kullanılmaktadır (Przybylski vd., 2013). Öz belirleme kuramına göre (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) özellikle genç bireyler sosyal çevreleriyle temas hâlinde olma ihtiyacı içerisindedir ve bu kapsamda, ait olma arzularını karşılamak amacıyla sosyal ağ sitelerine yönelmektedirler (Nadkarni & Hofmann, 2012). Bunun yanında, popülariteye ilişkin beklentiler de sosyal medya kullanımının temel motivasyon kaynakları arasında yer almaktadır (Utz vd., 2012). FoMO ile ilişkili olarak çevrim içi kalma davranışının ve başkalarının güncel aktivitelerini izleme isteğinin, kişinin ilişki içerisinde olma ihtiyacının karşılanma düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Hopp, 2015). Benzer şekilde, sosyal medya kullanımı bireylerde hem diğerleriyle iletişim kurma hem de onların yaşamlarına dair bilgi edinme isteğini tetiklemektedir (Lee vd., 2015).

Öz belirleme kuramına göre bireyler, kişisel gelişimlerini sürdürmek ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla yaşamları boyunca anlamlı hedefler, sosyal ilişkiler ve etkileşim fırsatları arayışı içindedirler (Hopp, 2015). Sosyal etkileşim ihtiyacı daha yoğun olan bireylerde, arkadaşlarının kendileri olmadan tatmin edici deneyimler yaşaması daha güçlü bir eksiklik hissine ve FoMO duygusunun artmasına neden olabilmektedir. Bu tür durumlar, bireylerin dijital platformlarda kendilerini daha özgün ve dikkat çekici biçimde ifade etme eğilimlerini artırmaktadır (Wang vd., 2018). Sosyal kabul ve onaylanma ihtiyacının yüksek olduğu bireylerde, çevrim içi ortamlara katılım bir tür sosyal zorunluluk hâlini alabilir ve bu durum günlük yaşam üzerindeki etkisini daha da artırabilir. İnsan doğasında var olan dışlanma ya da yok sayılma korkusu (Williams, 2007), bireyleri sosyal çevrelerinde hâlen kabul gördüklerini hissetmek adına dijital ortamlarda sürekli çevrim içi olmaya yönlendirebilmektedir (Vorderer & Matthias, 2013).

FoMO ve ait olma ihtiyacı.

Sosyal medya ağları, bireylerin aidiyet ihtiyaçlarını karşılarken, aynı zamanda bu platformlara yönelik sürekli kullanım davranışını teşvik ederek bireylerde bir şeyleri kaçırma endişesini de tetikleyebilmektedir. Bu ağlara daha sık maruz kalan bireyler, çevrim içi ortamda karşılaşabilecekleri olanakların sınırsızlığına dair farkındalık geliştirmekte ve bu da kaçırma duygusunun daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir. Sonuç olarak, aidiyet hissinin

sürekli yeniden uyarıldığı bir döngü ortaya çıkabilmektedir (Oberst vd., 2017). Alt'ın (2015) çalışmasına göre, bireylerin sosyal medya veya anlık mesajlaşma servisleriyle bağlantıları kesildiğinde aidiyet ihtiyaçlarını karşılayamadıkları ve bu durumun FoMO'yu tetiklediği öne sürülmektedir. Hodkinson (2019) ise FoMO'nun yalnızca teknolojik gelişmelerle değil, bireyin içsel olarak hissettiği sosyal bağ kurma ihtiyacıyla da ilişkilendirilebileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Wiesner'in (2017) yürüttüğü araştırma, ait olma ihtiyacının FoMO üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu ortaya koymuştur.

Aidiyet duygusu daha güçlü olan bireylerin FoMO yaşama olasılığının daha yüksek olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Lai vd. (2016) beyin görüntüleme yöntemleri kullanarak gerçekleştirdiği deneysel araştırmada, FoMO düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda onaylanma ve ait olma ihtiyaçlarının da belirgin biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal gruplara dahil olma arzusu yoğun olan bireyler için sosyal bağların varlığı ve bu bağların sürdürülebilirliği kritik önemdedir; bu tür ilişkilerin eksikliği ise bireylerin duygusal ve psikolojik durumları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Fomo ve sosyal karşılaştırma teorisi.

FoMO, genellikle aidiyet ihtiyacı ve dışlanma korkusuyla ilişkilendirilse de, bazı araştırmacılar bu olgunun aynı zamanda kıskançlık temelli kaygılarla da açıklanabileceğini ileri sürmektedir. Her ne kadar FoMO günümüz dijital çağında daha belirgin bir kavram olarak tanımlansa da, insanların başkalarının deneyimlerine ve düşüncelerine karşı duyduğu ilgi ve merak oldukça eskiye dayanan psikolojik eğilimler arasında yer almaktadır (Abel vd., 2016). Bu eğilimlerin günümüzde özellikle medya aracılığıyla daha görünür hâle geldiği ve bireylerdeki sosyal karşılaştırma dürtüsünü tetiklediği düşünülmektedir.

Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Teorisi'ne göre, bireyler kendilerini değerlendirme ihtiyacı içerisindedir ve bu değerlendirmenin sağlıklı biçimde gerçekleşebilmesi için kendilerini başkalarıyla karşılaştırabilecekleri sosyal referans gruplarına yakın olmaları gerekmektedir. Bu karşılaştırma süreci, sosyal etkileşimleri ve rekabetçi davranış örüntülerini beraberinde getirmektedir. Sosyal gruplardan dışlanma durumu ise bireyin ilişki kurma kapasitesinde veya sosyal sisteme aidiyet hissetme düzeyinde bir eksiklik yaşadığına işaret edebileceğinden, kaygı düzeyini artırabilmektedir (Baumeister & Leary, 1995). Bu bağlamda, bireylerin sıklıkla akıllı telefonlarını kontrol etme davranışlarından biri de, başkalarının kendilerinden daha iyi deneyimlere sahip olup olmadığını anlamaya yönelik bir ihtiyaçtan kaynaklanabilir (Hopp, 2015). Sosyal medya bu bağlamda, bireylerin hem uzak coğrafyalardaki kişilerin hem de çevrelerinde bulunan bireylerin yaşamlarına dair bilgiye kolayca erişebilmesine olanak sağlamaktadır.

FoMO yaşayan bireyler, başkalarının deneyimlediği yaşam tarzlarından ya da sahip oldukları imkânlardan geri kalmak istemedikleri için, çevrelerinde olup biteni sürekli takip etme eğilimi göstermektedirler. Sosyal medyanın yaygın etkisiyle birlikte, markalar da bu psikolojik eğilimi fırsata çevirerek, bireylerin eksiklik hissini harekete geçiren mesajlar içeren kampanyalarını daha etkili bir şekilde iletebilmektedirler. "Başkalarında varsa sende neden olmasın" gibi örtük mesajlarla bireylerde karşılaştırma ve rekabet hissi uyarılmakta, bu da FoMO'nun etkisiyle tüketim davranışlarını artıran bir mekanizma hâline dönüşebilmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun belirtileri.

Literatüre baktığımızda gelişmeleri kaçırma korkusunun insanlarda olan belirtileri aşağıdaki gibidir:

- Kişinin sürekli sosyal medya uygulamalarını takipte kalması,
- Kişinin sosyal bir ortamda arkadaşıylayken bile telefonunu kontrol etmesi, fotoğraf çekmesi ve paylaşımlarda bulunması,
- Sosyal medyada takip ettiği diğer insanların hayatlarına ve yaşadıklarına, paylaşımlarına baktığında kendini çevreden geri kalmış hissetmesi,
- Başka kişiler tarafından sosyal medyadan gelen davet ve etkinlikleri reddedememesi, teklif ve istekleri kabul etmesi (Tekayak & Akpınar, 2017).

Bu belirtiler, kişiler arası iletişimde sosyal medyayı sürekli kullanma sonucu ortaya çıkan, başkalarını takip etme ihtiyacı eğer giderilmez ise endişe ve gerginlik hissetmesine neden olur. Bu hisleri azaltmak için kişi sosyal medyada aktif kalarak yaşamına devam eder. Negatif hislerden uzaklaşmak rahatlamak için aktifliğini devam ettirir. Bunun yanında kişilerde zihinsel olarak yaşanan sağlık sorunları, yalnızlık hissi, anksiyete bozuklukları, depresif semptomlarda görüldüğü yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Blackwell vd., 2017). Günümüz teknolojik araçlar ve internete kolay erişim sebebiyle kişi daha çok sosyal medya platformlarında iletişim kurmayı seçer. Yaşanan bu döngü kişide böylelikle GKK düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. GKK yaşayan insanlar sosyal medyada geçirdikleri zamanların dışında kendi hayatlarında kendilerini yalnız hissettiklerin, diğer insanlarda ilişki kurarkenki yaşadıkları saygı ve sevgi ihtiyaçlarını sosyal medyada insanların beğenilerine sunarak, paylaşım yaparak giderdiklerini belirtmişlerdir (Hato, 2013).

Przybylski vd. (2013) sosyal alanda bu konuyu ele alırken eksiklik korkusunu"diğer kişilerin ödüllendirici bir tecrübe edineceği korku" olarak anlamlandırmışlardır. Bu korku diğer kişilerin neler yaptığı ile ilgili bilgi edinme ile sosyal olarak dışlanmaktan çekinme, etkinlikleri, haberleri kaçırmamayı kapsamaktadır.

FoMO düzeyinin sosyal medya kullanımının artmasıyla daha da arttığını ve böylelikle kişide eksik olan tecrübelerinin farkına varmanın daha kolay olduğu açıklanmıştır (Kartol & Peker, 2020). Bunun yanında sosyal bir şekilde diğer kişilerle iletişimde olmak, diğerlerinin ne yaptığını merak etmek, bilmek, yaşadıklarının ve yaptıklarının ödüllendirilmesi bebeklik döneminden beri olan temel ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç sosyal medyanın ulaşılabilirliğinden ötürü iletişimde kalma, arkadaşlarla deneyimleme, paylaşma, çevredekilere gösterme hali dönem içinde artma eğilimi göstermiştir (Çelik, 2014).

Öz belirleme teorisine göre insanın psikolojik sağlığı üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması ile oluşur: yeterlilik (kişinin kendi yaşamında etkin olması), özerklik (bireysel olarak kendi seçimlerini uygulayarak insiyatif alma becerisi) ve ilişkili olma (kişinin diğer insanlarla ilişki kurması) (Przybylski vd., 2013).

Dünya'da GKK'yı konu alan araştırmalara bakılacak olursa GKK'nın psikolojik ihtiyaçların tatminsizliği sonucu süregelen eksikliklerden kaynaklı olduğu belirlenmiştir (Przybylski vd., 2013). Edinilen sonuçlardan yola çıkılarak düşük seviyedeki temel ihtiyaçların giderilmemesi GKK ile sosyal medya bağımlılığı ile veya doğrudan ilişkili olduğu düşünülebilir. Temel ihtiyaçların giderilmesinin düşük olduğu kişiler sosyal medyada diğer kişilerle iletişimde, temasta kalmak istemek, sosyal anlamda yeterlilik geliştirmek, bağları kuvvetlendirmek için sosyal medyayı araç olarak kullanmaktadırlar. Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesindeki eksiklikler ile sosyal medya bağlılığı arasındaki bağı GKK olarak tanımlanabilmektedir (Przybylski vd., 2013).

Sosyal medyaya olan bağlılığının arkasındaki nedenlere bakıldığında; can sıkıntısı, yalnızlık ihtiyaçlarının giderilmemesi de sosyal medya bağımlılığının arkasındaki nedenlerden bazıları olarak belirlenmiştir (Özcan & Koç, 2019). Sosyal ve duygusal anlamda zorlanmalar, sıkıntılar yaşayan insanlar için sosyal medyanın kaçış yolu olduğunu göstermektedir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun; psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, yaşam ve ruh hali tatmini gibi her kişide farklılık gösteren nedenlerle sosyal medyanın arsındaki ilişkide önemli faktörler arasında yer aldığı görünmektedir (Przybylski vd., 2013).

Literatürde GKK'yı konu alan araştırmacılar bu korku ile baş etme yöntemleri belirlemişlerdir (Kaçik & Acar, 2020):

- Maddi olanaklar ile mutluluğu eş tutmamak,
- Kendini diğer kişiler ile karşılaştırmadan, kendinde iyi yönlerini görmek,
- Başka şeyler ile ilgilenmeden, önem sırasına göre yaşamadan o anı yaşamak,
- Telefon ve internetten uzaklaşarak yazı yazmaya yönelmek,

- GKK'yi olumsuz duyguları çağrıştırmadan pozitif düşüncelerle değiştirmeye çalışmak,
- GKK'nin gerçek yaşantılarla ilgili olmadığını kabul etmek.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri.

FoMO gibi yoğun duyguların, bireylerin tüketim tercihleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiği görülmektedir. Kimi zaman bireyler, mevcut bir fırsatı kaçırmamak ya da daha iyi bir seçeneği elde etme arzusu doğrultusunda, arkadaşlarının tercih ettiğinden daha pahalı veya prestijli bir ürünü satın alma eğiliminde olabilmektedirler. Bu tür durumlarda, sosyal etkileşimlerin ve dışlanma korkusunun da etkisiyle bireylerin alışveriş davranışlarında değişim gözlemlenebilir (Dykman, 2012).

JWTIntelligence adlı global araştırma kuruluşu tarafından 2012 yılında gerçekleştirilen bir ankette, katılımcıların %83'ü yaşamlarının aşırı derecede hızlı ilerlediğini ve yapılacak, okunacak, izlenecek ya da satın alınacak şeylerin sayısının çok fazla olduğunu ifade etmiştir. Bireyler, tüketilmesi gereken bilgi miktarının fazlalığına rağmen, yaşamı mümkün olduğunca hızlı şekilde deneyimlemeye çalışmaktadırlar. Sosyal medya platformları, kişilerin diğer bireylerin söylediklerine, yaptıklarına ve satın aldıklarına anında erişebilmesine olanak tanırken, bu hızlı maruz kalma, zamanla bireylerde olumsuz duygusal tepkiler yaratabilmektedir. Sosyal medya, GKK (FoMO) hissinin güçlenmesine katkıda bulunan başlıca araçlardan biri hâline gelmiştir; çünkü bireyler artık başkalarının hayatlarına, etkinliklerine ve fırsatlarına gerçek zamanlı erişim sağlayabilmekte ve bu da kaçırma duygusunun şiddetini artırmaktadır. Bu sürekli bağlantılı olma hâli, bireylerin zamanla tatminsizlik, endişe ve yetersizlik gibi duygular deneyimlemesine yol açabilmektedir (Miller, 2012).

Sosyal medya kullanımının ardından bireylerin daha kaygılı, huzursuz ya da yetersiz hissetme olasılığının arttığı ve geçici de olsa benlik saygılarında azalma yaşanabileceği yönünde bulgular mevcuttur (JWT-Intelligence, 2012). Özellikle genç bireylerin sosyal medyadaki arkadaş güncellemeleriyle sürekli temas hâlinde olmaları, başkalarının ne zaman, ne yaptığını fark etmeden geçmeleri neredeyse olanaksız hâle gelmektedir. Aynı kuruluş tarafından yürütülen araştırmaya göre, 12–67 yaş aralığındaki bireylerin yaklaşık %40'ı sosyal medyanın gelişmeleri kaçırma korkusunu artırdığını ifade etmiştir. Bu veriler içerisinde en dikkat çekici grubu 18–34 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır.Zira bu yaş grubundaki bireylerin %70'i GKK yaşadıklarını belirtmiştir. Ayrıca yetişkin bireylerin %36'sı bu korkuyu zaman zaman deneyimlediklerini ifade ederken, %46'sı FoMO hissinin sosyal medya kullanımlarını artırdığını dile getirmiştir (JWT-Intelligence, 2012).

Laird'in (2012) aktardığı bulgulara göre, bireylerin büyük bir çoğunluğu sosyal medya platformlarını kim olduklarını ve ne yaptıklarını dış dünyaya yansıtmak ve bu doğrultuda kendilerini olumlu şekilde sunmak amacıyla kullanmaktadır. Bu durum, gelişmeleri kaçırma korkusunun (GKK) sosyal medyaya olan katılımı artırma ve bireyleri daha fazla etkinliğe yönlendirme potansiyelini ortaya koymaktadır. Rifkin vd. (2015) araştırmasında, sosyal medya üzerinden kaçırılmış bir sosyal etkinliğe ait fotoğraflara maruz kalmanın bireylerde çift yönlü bir FoMO etkisini tetikleyebileceği gösterilmiştir. Bu etki, hem kişinin içinde bulunduğu mevcut deneyimden aldığı tatmini azaltmakta, hem de kaçırılan etkinliğin daha eğlenceli veya değerli olduğu algısına neden olmaktadır. Araştırmada ayrıca, bireylerin sosyal medyada bu tarz içeriklere maruz kaldıkları anda, yanlarında keyif aldıkları kişiler olsa bile FoMO'nun tetiklenebildiği ve sosyal aidiyet algısında belirsizliğin arttığı gözlemlenmiştir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklayan eğilimler.

Gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklayan 3 tür eğilim bulunmaktadır (Lim, 2016).

Karşılaştırmalı gelişmeleri kaçırma korkusu eğilimi: Bu eğilime göre gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal etkiler aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Bireyler burada gelişmeleri kaçırma korkusunun fayda ya da zararlarını gözetmeksizin, başkalarının elde ettikleri şeylere sahip olma duygusuyla davranmaktadırlar. Ayrıca bir ürün veya hizmeti satın alma davranışları başkalarının tüketim tercihleriyle kıyaslama yapılarak şekillenmektedir.

Hedonistik gelişmeleri kaçırma korkusu eğilimi: Hedonist eğilim "bağımlılık" şeklinde ifade edilmektedir. Kişiler sosyal medya ortamında ürün veya hizmetlerde bir ayrım gözetmeksizin fırsatları kaçırmama eğilimindedirler. Ürünlerin veya hizmetlerin satın alınmasındaki asıl amaç mutlu olmaktır. Ancak bazen mutluluk duygusu yerini pişmanlığa bırakmaktadır. Bu durum "hedonistik gelişmeleri kaçırma korkusu" şeklinde ifade edilmektedir.

Reaktif gelişmeleri kaçırma korkusu eğilimi: Gelişmeleri kaçırma korkusunda reaktif eğilim, bireylerin ürün veya hizmetler konusunda yakalamış oldukları fırsatlar söz konusu olduğunda, bunlara olumlu bir şekilde yanıt vermeye koşullanması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu eğilimle bireylerin öncelikle ürünleri satın alması daha sonrasında satın alınan ürünler hakkında düşünmesi esastır. Reaktif eğilime göre, kaçırılmış olan her fırsat kişilerde pişmanlık duygusuna yol açmaktadır. Bundan dolayı kişiler ileriki zamanlarda gerçekleştirecekleri satın alma davranışlarında daha özenli davranmaya dikkat ederek olası tüm fırsatları yakalamaya çalışmaktadırlar.

Gelişmeleri kaçırma korkusuyla baş etmenin yolları.

Barker (2016) gelişmeleri kaçırma korkusuyla başa çıkmanın bireyin psikolojik iyi oluşu açısından büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır. Araştırmacı, FoMO ile etkili şekilde baş edebilmek adına dört temel strateji önermiştir. Bu stratejiler şunlardır:

- FoMO, çoğunlukla bireyin yaşamında yaşadığı duygusal boşluk ve memnuniyetsizlikten kaynaklanmaktadır. Kişi, günlük yaşamını kendisine keyif veren ve anlamlı bulduğu etkinliklerle yapılandırmaya başladığında, zamanla daha olumlu duygular geliştirmesi ve yaşamdan aldığı tatmini artırması mümkün olabilmektedir.
- Sosyal medya, bireyin olumsuz duygularını bastırmak amacıyla başvurduğu bir araç hâline geldiğinde, mevcut ruhsal durumu daha da olumsuz etkileyebilmektedir. Kişi kendisini mutsuz hissettiğinde, sosyal medyadaki seçilmiş ve idealize edilmiş paylaşımlara maruz kalması, farkında olmadan kıyaslama ve yetersizlik hislerini tetikleyebilir. Bu nedenle bireyin, olumsuz duygular yaşadığı dönemlerde dijital içerikler yerine, gerçek yaşamda sürdürülen ilişkiler ve daha dengeli sosyal etkileşimlere yönelmesi ruh sağlığı açısından daha yararlı olabilir.
- Birey olumlu yaşantılara ve pozitif duygulara odaklandığında, zihinsel süreçleri ve duygusal tepkileri de bu pozitif odağa paralel şekilde olumlu yönde şekillenebilmektedir. Bununla birlikte, yaşamın yalnızca güzel anılardan oluşmadığı, her bireyin geçmişinde zorluklar ve olumsuz deneyimlerin de yer aldığı unutulmamalıdır. Bu farkındalık, sosyal medya üzerinden idealize edilen yaşamları değerlendirirken daha dengeli bir bakış açısı geliştirmeye katkı sağlayabilir.

Beck (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu yönetebilmek için üç temel başa çıkma stratejisi önerdiğini ifade etmektedir.

Birinci strateji: FoMO, çoğunlukla bireyin sosyal çevresine yönelik algısal değerlendirmelerine ve öznel karşılaştırmalara dayalı olarak ortaya çıkmakta, nesnel gerçeklikten ziyade, zihinsel temsiller üzerinden şekillenmektedir. Sosyal medya kullanıcıları, paylaşımlarında genellikle yaşamlarının yalnızca öne çıkan ve estetik olarak dikkat çekici kısımlarını yansıtmaktadır. FoMO ile başa çıkmanın en etkili yollarından biri, bu paylaşımların bütün bir yaşamı temsil etmediğini ve çoğu zaman idealize edilmiş içeriklerden oluştuğunu fark edebilmektir. Sosyal medya içeriklerini gerçek yaşamın tamamı olarak algılayan bireylerde, olumsuz duyguların tetiklenmesi mümkündür. Bu nedenle, dijital platformların sınırlı ve seçici bir bakış açısı sunduğu gerçeğinin farkında olunması, bireyin psikolojik iyi oluşu açısından koruyucu bir etki yaratabilir.

İkinci strateji: "Gelişmeleri kaçırma korkusu" (Fear of Missing Out – FoMO), bireyin sosyal çevresinde yaşanan gelişmelerden geri kalma endişesiyle ilişkili olarak ortaya çıkan bir kavramdır. Bu kavram, İngilizce kökenli ifadesinin baş harflerinden oluşan FoMO kısaltmasıyla dünya genelinde yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ancak bu kavramın bireyde oluşturduğu olumsuz çağrışımlar, bazı araştırmacı ve uygulayıcılar tarafından alternatif pozitif açılımlarla dönüştürülmeye çalışılmaktadır. Örneğin; *Feel Okay More Often (Kendini Daha Sık İyi Hisset), Find One Magnificent Opportunity (Harika Bir Fırsat Yakala)* veya *Focus On Meaningful Outcomes (Anlamlı Sonuçlara Odaklan)* gibi olumlu içerikli açılımlar, bireylerin farkındalıklarını artırma ve duygusal yönelimlerini yeniden yapılandırma amacıyla önerilmektedir. Benzer şekilde, Türkçede "FoMO" kısaltması, "Fırsatları Odağında Motive Ol" veya "Gelişmeleri Kaçır, Özgürleş" gibi ifadelerle yeniden anlamlandırılarak, bireyin bu duyguyla baş etmesine yardımcı olabilecek bilişsel çerçeveler sunmaktadır. Kavramın içerdiği olumsuzluk algısını tersine çevirmek, bireyin duygusal düzenlemesini destekleyebilir ve psikolojik sağlamlığına katkı sağlayabilir.

Üçüncü strateji: Bireylerin, gerçekte var olmayan düşünce kalıplarının yaşamlarına olumsuz etkide bulunmasına izin vermemeleri, psikolojik iyi oluş açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, kişilerin zihinsel odaklarını geçmiş ya da gelecekteki olası senaryolardan ziyade, içinde bulundukları ana yönlendirmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Dossey (2014), bireyin yaşamında en değerli zamanın "şimdi" olduğunu ve bu anın, sosyal medyada idealize edilen yaşam kesitlerinden çok daha anlamlı olabileceğini belirtmiştir.

Hendriksen (2016) ise FoMO'nun modern toplumlarda oldukça yaygın görüldüğünü ve bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Yazara göre, sosyal medya platformlarında yer alan paylaşımlar genellikle bireylerin yaşamlarının en olumlu ve etkileyici yönlerine odaklanmaktadır. Ancak bu durum, bireylerin sosyal medya içeriklerini gerçeğin tamamı olarak algılamalarına neden olmakta ve bu da bireysel memnuniyetsizlik duygularını tetikleyebilmektedir. Hendriksen, bireylerin sosyal medya içeriklerini değerlendirirken bu seçiciliğin farkında olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Zira kimse yaşamının her anında sürekli mutlu, başarılı ya da coşkulu olamamaktadır. Bu nedenle, bireylerin sosyal medya aracılığıyla erişemedikleri yaşantılara odaklanmak yerine, halihazırda sahip oldukları deneyimlerden tatmin duymaları ve bu anların kıymetini bilmeleri, FoMO ile baş etmede etkili bir yaklaşım olabilir.

Gottberg (2017) FoMO'nun birey yaşamı üzerindeki etkilerini azaltmanın en etkili yollarından birinin, sade, anlamlı ve huzurlu bir yaşam tarzı benimsemek olduğunu

vurgulamaktadır. Bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusuyla baş edebilmeleri için bazı temel davranış değişikliklerini hayata geçirmeleri önem arz etmektedir. Özellikle teknolojik araçların birey üzerindeki yönlendirici etkisinin farkında olunmalı ve bu araçların bireyin yaşamını yönetmesi yerine, birey tarafından kontrol altında tutulması gerektiği anlaşılmalıdır. Teknolojinin bilinçli ve amaca uygun şekilde kullanılması, bireyin yaşam kalitesine katkı sağlayabilirken; kontrolsüz ve bağımlı kullanım biçimleri FoMO'nun tetiklenmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin sosyal etkileşim içindeyken ya da yalnızca dinlenme ihtiyacı duyduklarında, dijital araçları (örneğin cep telefonu, dizüstü bilgisayar vb.) devre dışı bırakabilme esnekliğini kazanması önemlidir. Ayrıca, sanal ortamlarda karşılaşılan içeriklerin ve reklamların çoğu zaman gerçeği yansıtmadığı ve seçici bir biçimde sunulduğu unutulmamalıdır. Bu farkındalık, bireyin FoMO karşısında daha dirençli olmasına katkı sağlayabilir.

Sokol'a (2016) göre, FoMO ile baş etmede 8 önemli yol bulunmaktadır. Bunlar:

- Günlük yazma alışkanlığı, bireyin sahip olduğu kaynakları ve eksikliklerini daha açık şekilde fark etmesine olanak sağlar. Özellikle her gün minnet duyduğu üç unsuru not etmek, bireyin duygu durumunu olumlu yönde etkileyerek düşüncelerini daha pozitif bir çerçevede yapılandırmasına katkıda bulunur. Bu uygulama, bireyin farkındalık düzeyini artırarak yaşantısındaki olumlu yönleri ön plana çıkarmasına yardımcı olabilir. Ayrıca yazılı ifade süreci, bireyin dijital ekranlardan uzaklaşmasını sağlayarak akıllı telefon ve diğer elektronik cihazlara olan bağımlılığın azaltılmasına da destek sunabilir. Bu yönüyle günlük tutmak, hem duygusal dengeyi güçlendiren hem de dijital detoks işlevi gören etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir.
- Bireyin, yaşamını ve kişisel deneyimlerini başkalarınınkiyle kıyaslama eğiliminden vazgeçmesi psikolojik iyi oluş açısından önem arz etmektedir. Toplumda ünlü ya da maddi açıdan ayrıcalıklı bireylerin mutlaka mutlu olduklarına dair yaygın inanış, gerçeği tam olarak yansıtmamaktadır. Görünürde ideal gibi sunulan yaşam biçimlerinin ardında da çeşitli zorluklar ve memnuniyetsizlikler bulunabilir. Bu nedenle birey, yaşamının mevcut koşullarını kabul etmeli ve var olduğu yerin kendi gelişimi açısından anlamlı ve yeterli olduğunu içselleştirmelidir. Bu farkındalık, hem kişisel tatmin düzeyini artırabilir hem de dışsal değerlendirmelere dayalı öz-değerlendirme süreçlerini azaltarak ruh sağlığını koruyucu bir işlev görebilir.
- Bireyin kendisiyle barışık olması, psikolojik dayanıklılığın ve içsel motivasyonun gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. Her bireyin yaşam öyküsü, deneyimleri ve gelişim süreci kendine özgüdür. Bu bağlamda bireyler, çevrelerindeki insanların yaşam standartları

ya da başarı öyküleri üzerinden değil, kendi yaşam koşulları ve potansiyelleri doğrultusunda hedefler belirlemelidir. Kendi gerçekliğiyle uyumlu hedefler oluşturmak, bireyin hem kişisel doyumunu hem de yaşam kalitesini artırabilir.

- Bireylerin yaşamlarını maddi unsurlar üzerinden değerlendirmemeleri önemlidir. Sosyal medya platformlarında bireylerin yüksek maliyetli araçlar, konutlar ve lüks tüketim ürünleriyle ilgili içerikler paylaşmaları, bazı kişilerde kıyaslamaya dayalı olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ancak bu tür içeriklere karşılık olarak bireylerin içsel kıskançlık geliştirmek yerine, bu tür hedeflere ulaşmak için planlama yapmaları ve kendi ekonomik koşullarına uygun, gerçekçi hedefler belirlemeleri daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır. Nitelikli bir yaşam, yalnızca maddi sahipliklerle değil; anlamlı, değerli ve doyum sağlayıcı yaşam deneyimleriyle zenginleşmektedir. Bu doğrultuda, paranın mutluluğu garanti eden bir araç olmadığı gerçeği göz ardı edilmemelidir.
- Bireylerin sosyal medya platformlarında sürekli olarak "kim ne yaptı, kim ne paylaştı" gibi hızlı ve yoğun bilgi akışını takip etme eğilimleri, zamanla zihinsel yorgunluğa ve olumsuz duyguların gelişimine zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle, bireyin odağını dijital ortamlar yerine mevcut ana ve gerçek yaşantısına yönlendirmesi önerilmektedir. Sosyal çevreyle yüz yüze etkileşim kurmak, sevilen bireylerle zaman geçirmek ve kişisel ilgi alanlarına vakit ayırmak, psikolojik iyilik halini destekleyici bir rol üstlenmektedir. Sürekli çevrimiçi olma kaygısı, bireyin yaşam doyumunu azaltabileceğinden dolayı, bireyin farkındalıkla "şu an"a odaklanması ruhsal dengeyi koruyabilmesi açısından önem taşımaktadır.
- Günümüzde bireyler, iletişim kurmak amacıyla pek çok teknolojik araç ve dijital platformdan yararlanabilmektedir. Ancak, tüm bu olanaklara rağmen yüz yüze gerçekleşen etkileşimin sağladığı psikolojik destek ve duygusal doyumun önemi göz ardı edilemez. Bireyin samimi ve güvenli sosyal çevrelerde, özellikle değer verdiği kişilerle zaman geçirmesi, doğal bir mutluluk hissi yaratmakta ve gelişmeleri kaçırma korkusuyla baş etmede önemli bir kaynak işlevi görmektedir. Otantik sosyal deneyimler, bireyin sosyal aidiyet hissini artırarak dijital bağımlılık eğilimini azaltabilir.
- Günümüz bireylerinin kapalı alanlarda uzun süre mobil cihazlara odaklanarak vakit geçirmeleri, yaşamlarını başkalarının deneyimlerine göre değerlendirmelerine neden olabilmektedir. Oysa açık havada zaman geçirmek, yürüyüş yapmak ya da düzenli fiziksel aktivitelere katılmak gibi davranışlar, gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabilir. Literatürde de sıkça vurgulandığı üzere, fiziksel sağlık ile ruhsal sağlık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır ve bedensel

iyilik halinin artması, bireyin psikolojik dayanıklılığını da olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili yapılan akademik çalışmalar.

Yurtdışı yapılan akademik çalışmalar.

Gelişmeleri kaçırma korkusu alanında yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde Przybylski vd. (2013) 'ün çalışması, ampirik olarak yürütülen ilk çalışmadır. Çalışmada Gelişmeleri kaçırma korkusu üç şekilde incelenmektedir. İlk bölümde 10 soruluk bir Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği geliştirilmiştir. İkinci bölümde, demografik ve bireysel yapı faktörleri ile gelişmeleri kaçırma korkusunun sağladığı sosyal medya katılımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Üçüncü bölümde duygusal ve davranışsal ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler, bireylerin ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki bireysel farklılıkların, sosyal medya kullanım alışkanlıklarıyla olan ilişkisini anlamada gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) aracı bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, FoMO'nun, bireyin dijital etkileşim biçimleri üzerindeki etkisini açıklamada önemli bir psikolojik değişken olduğunu göstermektedir. Özellikle genç erkekler gelişmeleri kaçırma korkusunu daha çok hissetmektedir. İhtiyaçları karşılandıkça ve yaşam doyumu azaldıkça, gelişmeleri kaçırma korkusu artmaktadır. Çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Hato (2013) yüksek lisans tezinde, gelişmeleri kaçırma korkusundan kaynaklanan cep telefonu kullanımını ölçecek bir ölçeğin geliştirilmesi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışma da üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu hisseden kişilerin cep telefonlarını sürekli kontrol ettikleri tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonları, internete bağlılıkları ve gelişmeleri kaçırma korkusu incelenmiştir (Alt, 2015). Ulaşılan sonuçlara göre, akademik motivasyonu düşük öğrenciler sosyal medya araçlarını daha çok kullanma eğilimindedirler. Gelişmeleri kaçırma korkusu bu ilişkiye dahil olduğunda, bu doğrudan anlamlı ilişki ortadan kalkmaktadır. Bunlara göre güdü değişkenlerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile pozitif ilişkisi bulunmakta ve oluşan bu durum internet bağımlılığında artış olduğunu tespit etmektedir.

Chaudhry'nin (2015) araştırmasında, gelişmeleri kaçırma korkusu olgusunun ve cep telefonu bağımlılığının insan ilişkilerine olan etkisini araştırmıştır. Sosyal medya kullanan gençlerin %75' inde gelişmeleri kaçırma korkusu bulguları bulunmuştur. Bu, cep telefonunun internet bağımlılığına sebep olmakta ve bireyler arasındaki iletişimin değeri düşmektedir.

Bir diğer çalışmada sosyal medya kullanımının ve gelişmeleri kaçırma korkusunun yurt dışındaki öğrenciler üzerindeki etkisi incelenmiştir (Hetz vd., 2015). Bu öğrenciler öncelikle arkadaşları ve ebeveynleri ile bağlantıda kalabilmek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Gelişmeleri kaçırma korkusu burada farklı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yurtdışındaki öğrenciler, arkadaşlarından daha tatmin edici ve ilginç tecrübeleri olduklarını düşünmekte ve kendi deneyimlerini paylaşarak arkadaşlarına gelişmeleri kaçırma korkusunu yaşatmayı hedeflemektedirler.

Başka bir çalışmada, sosyal medyada kaçırılan bir sosyal aktivitenin fotoğraflarını görmenin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. Bireyin içinde bulunduğu durum daha keyifli ve çekici olsa da kaçırılan aktivite ona daha eğlenceli gelmektedir. Bireyin arkadaşı sadece kendi fotoğrafını paylaşıyorsa gelişmeleri kaçırma korkusu görülmemektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin sosyal çevresinde ya da arkadaş grubunda olmadığı düşüncesiyle tetiklenir (Rifkin vd., 2015).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen farklı bir araştırmada, gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) alkol tüketim davranışlarıyla olan ilişkisi incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir bağlantı olup olmadığı araştırılmıştır.Araştırmanın sonucuna göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireyler daha fazla alkol tüketmekte ve alkol kullanımından olumsuz sonuçlar almaktadır (Riordan vd., 2015).

Gelişmeleri kaçırma korkusu konusu hakkında yapılan çalışmalardan biri de Abel vd. (2016) çalışmasıdır.Araştırma sonuçlarına göre, sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu fazla olan bireyler sosyal medyayı daha sık kontrol etmektedirler.

Alt (2015) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyleri ile sosyal medya kullanım alışkanlıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) anlamlı bir aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Beyens vd. (2016) gelişmeleri kaçırma korkusunun ait olma ihtiyacı ile popülariteye duyulan ihtiyaç ile Facebook kullanımlarındaki artış arasında aracılık ettiği olumlu bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça Facebook kullanımının neden olduğu stresin de artış gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusunun, gençlerin mutlu olmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Elhai vd. (2016) Amazon çalışanları üzerindeki araştırmalarının bir sonucu olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu ile akıllı telefonların yüksek derecede kullanımı arasında pozitif

bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmacılara göre, gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir belirleyicisidir.

Buglass ve arkadaşlarının (2017) Facebook kullanıcılarıyla yürüttükleri araştırmada, sosyal medya kullanımının benlik saygısı üzerindeki etkisinin, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) aracılığıyla dolaylı ve anlamlı bir şekilde olumsuz yönde gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Facebook kullanıcıları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma olan narsisizm, aşırı Facebook kullanımı ve yaşam doyumu üzerine son çalışmalardan biri Polonya'da incelenmiştir (Blachnio & Przepiorka, 2018). Araştırmadan elde edilen verilere göre, yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi ve yüksek narsisizm aşırı Facebook bağımlılığını anlatırken, gelişmeleri kaçırma korkusu ve narsisizm düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu artış göstermektedir.

Yurtiçinde yapılan akademik çalışmalar.

Türkiye'de gelişmeleri kaçırma korkusu konusunda yapılan çalışmaların sayısı oldukça azdır.

Gökler vd. (2016) gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini incelemişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada, Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin Türkçe uyarlamasının psikometrik açıdan yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çınar'ın (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, sosyal ortamlarda yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile bu durumu etkileyen çeşitli faktörler incelenmiştir. Bulgular, özellikle birinci sınıf öğrencilerinde, derse karşı ilgi eksikliği yaşayan ve ders sırasında fırsat buldukça sosyal medya kullanan bireylerde bu korkunun daha yüksek düzeyde hissedildiğini ortaya koymuştur.

Gezgin ve Hamutoğlu (2017) sosyal medyanın sorunlu kullanımını ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili değişkenleri ortaya çıkarmak ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile farklı sosyal medya uygulamaları arasındaki ilişkileri açığa çıkarmak amaç görülmektedir. Türkiye'deki öğretmen adaylarında uygulanan bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre Türkiye'deki öğretmen adayları gelişmeleri kaçırma korkusunu orta düzeyde hissetmektedir. Erkekler kadınlara kıyasla, 21 yaşın altındaki insanlar da diğerlerinden daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu hissetmektedirler. Gün içinde sosyal ağların kullanımı da gelişmeleri kaçırma korkusu tetikleyicileri arasında yer almaktadır. Bu çalışma üniversite öğrencisi örnekleminden oluşmaktadır. Bu çalışmada, öğrencilerin orta seviyede gelişmeleri kaçırma korkusu, her zaman yanlarında şarj cihazı taşıyan ve her zaman

akıllı telefonlarıyla meşgul olan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusunun daha fazla olduğu görülmektedir (Hoşgör vd., 2017).

Zindelik

Bireyin yaşamdan aldığı doyumu ve genel iyi oluşunu destekleyen önemli bir unsur olan öznel zindelik, pozitif psikolojinin temel bileşenleri arasında yer almakta ve öznel mutluluk ile doğrudan ilişkilendirilmektedir. Bu kavram, kişinin kendini enerjik, dinamik ve zihinsel olarak canlı hissetmesi şeklinde tanımlanan içsel bir deneyimi temsil etmektedir (Ryan & Frederick, 1997). Zindelik, ulaşılıp tamamlanan bir hedeften ziyade, yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak sürdürülen bilinçli ve sürekli bir süreç olarak ele alınmalıdır (Sulphey, 2014). Bu süreç yalnızca hastalık ya da rahatsızlıkların yokluğuyla sınırlı değildir. Aynı zamanda bireyin zihinsel, ruhsal ve bedensel bütünlüğünü dikkate alan, yaşam biçimine yansıyan olumlu bir yaşam tarzı anlayışını da içerir. Kişinin potansiyelini keşfetmesi ve kullanabilmesi bu anlayışın temelinde yer almaktadır (Myers vd., 2000).

Öznel zindelik, bireyin yaşamsal deneyimlerine dayanan fenomenolojik bir boyut taşımakta olup, aynı zamanda değişken ve dinamik bir yapıya sahiptir. Bu kavram, sadece fiziksel semptomlar olan hastalık ya da yorgunlukla açıklanamayacak kadar geniş bir perspektifle ele alınmakta; bireyin psikolojik iyi oluşunu da doğrudan etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Ryan & Frederick, 1997). Zindelik; zihinsel, duygusal ve fiziksel alanlarda ideal bir dengeyi temsil eden bütünsel bir refah durumudur. Bu denge, bireyin hayatının farklı yönlerinde uyumu yakalamasını, yaşam kalitesini sürdürülebilir biçimde artırmasını ve içsel kaynaklarını etkin biçimde kullanmasını mümkün kılar. Ayrıca, zindelik hali yaşlanmanın olumsuz etkilerini azaltma, sağlık sorunlarını önleme ve genel anlamda bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlama potansiyeline sahiptir (Pilzer, 2007).

Öznel zindelik, bireyin zihinsel pozitif enerjisinin bir yansıması olarak tanımlanabilir ve genellikle kişinin içsel kaynaklarından beslenerek ortaya çıkar. Bu durum, bireyin kendini enerjik, neşeli, canlı ve zihinsel olarak uyarılmış hissetmesiyle kendini gösterir (Fini vd., 2010). Aynı zamanda öznel zindelik, yalnızca psikolojik bir durum değil, aynı zamanda fiziksel sağlığın da bir göstergesi olarak değerlendirilmekte ve bireyin genel refah düzeyinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Salama-Younes, 2011).

İngilizcede "wellness" kavramı, Türkçeye genellikle zindelik, fiziksel uyum (fitness) ve genel iyi oluş hali olarak çevrilmektedir. Karagözoğlu (2005), bu kavram için "esenlik" terimini önererek daha kapsamlı bir tanım getirmiştir. Ancak, özellikle doğu kültürlerinde bireyin iyi olma haline ilişkin farklı kavramsallaştırmalar mevcuttur. Uzakdoğu düşünce sisteminde

zindelik; psişik enerji, yaşam gücü veya ruhsal denge gibi anlamlarla uzun süredir kullanılan temel bir kavram olarak yer almıştır. Batı literatüründe ise Ryan ve Frederick (1997), zindelik için "vitality" terimini tercih etmişlerdir. Zindelik, bireyin bilinçli farkındalıkla daha sağlıklı ve anlamlı tercihler yapabilmesini sağlayan çok boyutlu ve dinamik bir süreçtir. Esasen bu süreç, durağan değil; yaşam boyunca devam eden bir gelişimsel yolculuktur. İyi oluş düzeyi yüksek bireyler; spiritüel farkındalık, yaşam amacı, öz denetim, rasyonel düşünme, empati, öz bakım, mizah anlayışı, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, stresle başa çıkma becerisi, iş doyumu, sosyal ilişkiler ve romantik bağlar gibi birçok yaşam alanında yüksek fonksiyonellik göstermektedirler (Myers vd., 2000).

Kendini öznel olarak zinde hisseden bireyler, günlük yaşamda gerçekleştirmeleri gereken görevleri yerine getirme konusunda daha enerjik, dikkatli ve motive olduklarını ifade etmektedirler (Bostic vd., 2000). Bu bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinin daha yüksek olduğu ve zihinsel sağlıklarının daha güçlü olduğu yönünde bir inanç taşıdıkları da gözlemlenmektedir (Ryan & Frederick, 1997). Bu bulgular, bireyin genel sağlık durumu ve psikolojik iyi oluşunun, benimsenen yaşam tarzı ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. "İyi oluş" yaklaşımı, sağlığı destekleyen etkenleri belirleyerek bireyleri yaşam biçimlerinde olumlu değişikliklere teşvik etmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda, bireylerin mevcut yaşam tarzlarının sabit bir kader olmadığı, aksine bilinçli tercihlerle yön verilebilecek dinamik bir yapı olduğu kabul edilmektedir (Doğan, 2006).

Mevcut literatürde yer alan araştırmalar, öznel zindelik düzeyinin depresyon belirtileri (Niemiec vd., 2006) internet bağımlılığı (Akın vd., 2012) olumsuz duygular, kaygı düzeyi, dışsal kontrol odağı, fiziksel rahatsızlıklar, duygusal istikrarsızlık (Ryan & Frederick, 1997) ve psikolojik sıkıntı (Salama-Younes, 2011) gibi olumsuz değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, öznel zindelik; mutluluk düzeyi, duygusal ve sosyal iyi oluş, psikolojik iyilik hali ile yaşam doyumu gibi olumlu psikolojik göstergelerle ise pozitif bir ilişki içindedir (Akın vd., 2012). Bu doğrultuda, bireylerin farkındalık düzeylerinin artırılması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla geliştirilecek eğitim programlarının, öznel zindeliği destekleyici etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Nitekim, bireylerin yaşam tarzlarında yapılacak bilinçli değişimlerin sağlık ve genel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği varsayımına dayalı olarak, günümüzde çeşitli iyilik hali modelleri geliştirilmiş ve uygulanmaya başlanmıştır (Doğan, 2006).

Zindelik, sağlığı etkileyen çok sayıda faktörü kapsayan ve bireyin yaşam kalitesine doğrudan etki eden çok boyutlu bir kavramdır. Sağlıklı yaşam standardını yükseltmek ve genel iyilik haline ulaşmak adına, bireylerin çeşitli davranışsal düzenlemeleri benimsemeleri

gerektiği ifade edilmektedir. Hoeger ve Hoeger'e (2012) göre, bireyin zinde bir yaşam tarzını sürdürebilmesi için zindeliğin yedi temel boyutunda olumlu alışkanlıklar geliştirmesi önem taşımaktadır. Uluslararası Aktif Yaşlanma Konseyi (ICAA) tarafından 2001 yılında ortaya konan çerçeve model, her yaş grubuna hitap eden fiziksel, ruhsal, sosyal, entelektüel, mesleki, duygusal ve çevresel zindelik olmak üzere yedi temel boyutu içermektedir (Larkin, 2010). Bu boyutların birbirinden bağımsız düşünülmemesi gerektiği, aksine sıklıkla birbirleriyle etkileşim hâlinde oldukları vurgulanmaktadır (Hoeger & Hoeger, 2012). Dolayısıyla, yaşam kalitesinin bütüncül şekilde artırılabilmesi için bu boyutların tümüne dikkat edilmesi önerilmektedir (Karaoğlu & Taşgın, 2009). Esenlik çarkı modeli, bireyin hem ihtiyaçlarını hem de yaşamdan beklentilerini karşılayabilmesine olanak sağlayan bütünleyici bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Şekil 1'de bu yedi boyutun her biri detaylı olarak gösterilmektedir.

Şekil 1. *Zindeliğin Boyutları (International Council on Active Aging, 2015).*

Zindeliğin boyutları.

Zindelik, bireyin iyi oluşunu yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı tutmayan, çok yönlü ve bütüncül bir perspektif gerektiren bir kavramdır. Bireyin genel iyilik halinin değerlendirilebilmesi için yalnızca fiziksel değil; zihinsel, duygusal ve ruhsal yönlerinin de dikkate alınması gerekmektedir. Zihin ve beden arasındaki karşılıklı etkileşim, bireyin yaşam kalitesine doğrudan katkı sağladığı için bu ilişkinin farkında olunması önem arz etmektedir. Bu yaklaşımdan hareketle geliştirilen "zindelik çarkı" modeli; beden, zihin ve ruhsal boyutlar arasındaki etkileşimi temel alarak daha dengeli, doğal ve insani bir yaşam sürdürülmesini hedeflemektedir. Söz konusu yaklaşımın amacı, sadece bireyin değil, aynı zamanda toplumun da sağlıklı ve bütüncül bir yapıya kavuşmasına katkı sağlamaktır (Karagözoğlu, 2005).

Fiziksel zindelik.

Fiziksel zindelik, bireyin bedensel sağlığını sürdürebilmesine olanak tanıyan yaşam alışkanlıklarını kapsamakta ve özellikle aktif yaşlanma süreçleriyle yakından ilişkilendirilmektedir. Bu boyut, bireyin hareketli bir yaşam tarzına istekli olması, dengeli beslenme alışkanlıkları geliştirmesi, düzenli fiziksel aktivite yapması, yeterli uyku alması ve sağlık kontrollerini aksatmaması gibi fiziksel sağlığı destekleyici davranışları içermektedir (Richie, 2009). Kardiyovasküler sağlığı destekleyen egzersiz biçimleri ve sağlıklı beslenme rutini, fiziksel zindeliğin temel taşlarını oluşturur (Scheer & Lockee, 2003). Bireyin bedenindeki fiziksel tepkileri ve ihtiyaçları fark edebilmesi, sağlıklı yaşam kararları alabilmesine olanak sağlar; böylece birey, fiziksel performansı, beslenme düzeni ve sağlıklı yaşam etkinlikleri arasında daha bilinçli bir denge kurabilir (Richie, 2009). Ayrıca, bireylerin sağlığı üzerindeki sorumluluklarını fark etmesi, erken tanı süreçlerini, profesyonel sağlık yardımı arayışlarını ve sağlıksız alışkanlıklardan (örneğin tütün, alkol, uyuşturucu kullanımı) kaçınmayı destekleyen davranışları da beraberinde getirir (Myers & Sweeney, 2004; Wellness, 2015). Bu kapsamda, fiziksel zindelik boyutu, kontrollü nefes egzersizleri ve bedensel hareketlerin uygulanabilirliği sayesinde zindelik programlarına entegre edilmesi en pratik olan boyutlardan biridir (Richie, 2009).

Fiziksel zindelik, bireyin gündelik yaşamında aşırı fiziksel yorgunluk ya da stres yaşamaksızın fonksiyonel kapasitesini sürdürebilme becerisini ifade eder (Miller & Foster, 2010a). Bu kavram, kas kuvveti ve dayanıklılığının artırılması, kardiyovasküler kapasitenin güçlendirilmesi ve esneklik gibi temel unsurları kapsamaktadır. Fiziksel zindelik ile ruhsal sağlık arasındaki etkileşimi kavrayabilmek adına, dengeli bir fiziksel iyilik durumunun geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir.Fiziksel zindeliği optimal düzeyde tutmak için aşağıda birkaç öneri verilmiştir:

- Yürüme, yüzme, merdiven çıkma, bisiklet sürme gibi aktiviteler,
- Alışveriş merkezine uzak bir yerdeki otoparkı tercih etme,
- Haftada ortalama 2,5 saat orta yoğunlukta fiziksel aktivite,
- Haftada 1,5 saat yüksek şiddette aerobik aktiviteler,
- Çeşitli olarak sağlıklı gıdaların tercih edilmesi ve kontrollü olarak tüketilmesi,
- Bireyler, haftalık olarak orta ve yüksek düzeyde yoğunluk içeren aerobik egzersizlerin dengeli bir şekilde birleştirilmesiyle oluşturulan uygulamaları içeren basit zindelik yöntemlerinden yararlanabilirler (Nysewander, 2009).

Ruhsal zindelik.

Ruhsal zindelik, literatürde en çok tartışılan kavramlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, "maneviyat" ve "din" kavramlarının sıklıkla karıştırılmasına rağmen, birbirinden farklı içeriklere sahip olduklarının anlaşılması önemlidir. Ruhsal zindeliğin temel bileşenleri, bireyin yaşamına dair anlam ve amaç arayışı ile şekillenmektedir. Bireyin içsel gücünü temsil eden bu yön, değer ve inanç sisteminin gelişimine rehberlik eder (Helliwell & Putnam, 2004). Richie (2009) ruhsal zindeliği, bireyin yaşamına yön veren değerler, hedefler ve anlam arayışı olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu kavram, bireyin yaşamındaki diğer boyutlarla maneviyatı bütünleştirerek (Westgate, 1996), varoluşsal bir amacın peşinden gitmesini kapsamaktadır (Scheer & Lockee, 2003). Habib vd. (2012) ruhsal zindeliğin bireylerin potansiyelini en üst düzeye taşıma ve yaşam doyumunu artırma potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, bu boyut ile olumlu yaşam tarzı, kendini gerçekleştirme ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Kass vd., 1991). Nysewander (2009) ise, ruhsal zindeliğin bireyleri daha sağlıklı bir yaşam biçimi benimsemeye yönlendirdiğini belirtmiştir.

Ruhsal iyilik hali, bireyin yaşamda anlam ve amaç arayışı içerisinde olması ve daha yüce bir güç ya da evrensel sistemle bağlantı kurduğunun farkına varması gibi unsurları içermektedir. Bu durumu yüksek düzeyde yaşayan bireyler, yaşamlarından daha fazla doyum aldıklarını ve kendilerini daha bütün hissedebildiklerini ifade etmektedirler (Korkut-Owen & Owen, 2012). Ruhsal zindelik aynı zamanda bireyin etik ve ahlaki değerlendirmelerini şekillendirmekte, doğru ile yanlışı ayırt etmesine yardımcı olmakta ve bu doğrultuda davranışlarını ve temel değerlerini yönlendirmektedir (Spurr, 2009). Ruhsal zindelik şu ilkeleri izler:

Toplumdaki farklı bireylerin değer ve inanç sistemlerine karşı anlayış ve saygı çerçevesinde yaklaşmak, kişinin yaşamın derin anlamını kavrayabilmesine katkı sağlamaktadır. Bireyin sahip olduğu değerler ve inançlarla çelişen eylemler yerine, bu değerlerle uyumlu ve tutarlı bir yaşam biçimini günlük olarak sürdürmesi önem arz etmektedir (Wellness, 2015).

Sosyal zindelik.

Sosyal zindelik, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerinden biri olup bireyin yalnızca toplumla değil, ailesi, arkadaşları ve iş çevresiyle kurduğu etkileşimler yoluyla yaşamla daha güçlü bir bağ kurmasına katkı sağlamaktadır (Horton & Snyder, 2009). Etkin iletişim becerileri, bireyin aile ilişkilerini güçlendirmesine, iş yaşamında yetkinliğini artırmasına, başkalarıyla saygı çerçevesinde ilişkiler geliştirmesine ve anlamlı bir sosyal destek

ağı oluşturmasına olanak tanır. Aynı zamanda bu beceriler, çalışma süreçlerinin daha konforlu geçmesini sağlarken bireyin eğlenme ve dinlenme gereksinimlerine yönelik zaman yönetimini de kolaylaştırmaktadır.

Rehman vd. (2014) göre, sosyal zindelik aynı zamanda etkili dinleme becerileri, empati kurabilme ve diğer bireyleri önemseme gibi nitelikleri geliştirme yoluyla bireyin toplumsal etkileşimlerini olumlu yönde desteklemektedir. Scheer ve Lockee (2003), sosyal zindeliğin fiziksel ve insani çevreyle etkileşim içerisinde bulunarak bireyin toplum refahına katkıda bulunmasıyla ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu durum, kişinin sosyal çevresi ve doğal ortamla olan karşılıklı bağlılığını vurgulamakta; aile yaşantısına uyum sağlama sürecini de kapsamaktadır. Nysewander'a (2009) göre ise, sosyal zindelik, çevresel desteklerin sağlanması, toplumsal katılımın teşvik edilmesi ve aile bağlarının güçlendirilmesini önermektedir.

Sosyal zindelik, bireyin zihinsel ve fiziksel iyi oluşunu destekleyen önemli bir unsurdur. Bu kavram, bireyin aile üyeleri, arkadaş çevresi ve çalışma arkadaşlarıyla kurduğu sağlıklı ilişkiler temelinde, toplumla olan etkileşim kalitesini ve yaşam standardını nasıl artırdığına dayanmaktadır. Ayrıca sosyal zindelik, bireyin motivasyon düzeyi, eyleme geçme kapasitesi ve sosyal etkileşimlere yönelik algısını da kapsamaktadır (Miller & Foster, 2010b). Sosyal zindeliği geliştirmek için şu öneriler verilebilir:

- Sadece kendi refahımızı değil topluluğumuzun genel refahın da düşünmek,
- Çevremizdeki yaşayanlarla uyum içinde olmak,
- Kişisel ihtiyaçlarını bilmek (Wellness, 2015).

Mesleki zindelik.

Mesleki zindelik, bireyin çalışma hayatı ile kişisel zamanı arasında denge kurabilme ve seçmiş olduğu meslek ya da iş alanında, kazanç odaklı olsun ya da olmasın, kişisel doyum sağlayabilme yetisini ifade eder (Miller & Foster, 2010a). Bu zindelik türü, kişinin yaşamına anlam ve tatmin katarak zenginleştirici bir rol üstlenir. Bu bağlamda, mesleki zindelik; bireyin kendine özgü beceri, yetenek ve hizmetleriyle topluma yaptığı katkıları ve bireyin iş yaşamında tatmin ve anlam bulma derecesini kapsamaktadır (Helliwell & Putnam, 2004).

Mesleki zindelik, bireyin iş ve kariyer yolculuğunda kişisel tatmin ve yaşam zenginliği elde etmesinde önemli bir rol oynar (Nysewander, 2009; Scheer & Lockee, 2003). Meslek seçimi, kariyer hedefleri, bireysel performans düzeyi gibi unsurlar mesleki zindeliğin temel bileşenleri arasında yer alır. Bireyin mesleki sorumlulukları ile diğer yaşam yükümlülükleri

arasında sağladığı denge, onun mesleki zindelik düzeyini yansıtmaktadır (Helliwell & Putnam, 2004). Mesleki zindelik;

- Tatmin etmesinden çok kişisel değerlerle, ilgilerle ve inanışlarla tutarlı bir kariyer seçmeyi,
- Pasif ve etkili olmayan becerilerden çok aktarılabilir ve işlevsel beceriler geliştirmeyi gerektirir (Wellness, 2015).

Entelektüel zindelik.

Entelektüel zindelik, bireyin genel zindelik durumunu destekleyen temel bileşenlerden biridir. Bu kavram, zihni teşvik eden yaratıcı ve eleştirel düşünme etkinliklerine katılımı ifade eder. Entelektüel açıdan zinde olan birey, sahip olduğu bilgi ve kaynakları etkin biçimde kullanarak, mevcut becerilerini geliştirir ve potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı amaçlar (Scheer & Lockee, 2003). Bu bireyler, hem ders içi hem de ders dışı öğrenme süreçlerinde üniversite topluluğu ve geniş sosyal çevreyle etkileşim içinde olurken, aynı zamanda kültürel ve entelektüel etkinliklerden de yararlanırlar (Scheer & Lockee, 2003; Wellness, 2015).

Entelektüel zindelik, bireylere eğitimsel kaynaklara erişim, bireysel başarıların fark edilmesi ve mesleki yönelimlerin geliştirilmesi açısından çeşitli olanaklar sunar (Nysewander, 2009). Bu boyut, bireyin eğitim düzeyini artırarak iş güvenliği, gelir düzeyi ve yaşam standartlarını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Eğitim olanaklarının yetersizliği, bireyin iş güvencesi sağlamasında sınırlı katkı sunmakta ve dolayısıyla yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Case & Paxson, 2006).

Entelektüel zindelik, bireyin zihinsel faaliyetleri en verimli düzeyde gerçekleştirme kapasitesini ifade eder. Bu durum, eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi, edinilen bilgilerin etkin biçimde kullanılması ve daha yüksek düzeyde bilişsel süreçlerin işletilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Hem bireysel gelişim hem de toplumsal ilerleme açısından önemli olan bu boyut, aynı zamanda duygusal iyi oluş ile yakın bir etkileşim içindedir. Zira bilişsel yeterlilik, bireyin psikolojik zindeliğinin bir bileşeni olup, davranış değişimini tetikleyerek genel zindelik düzeyinin artmasına katkı sağlar (Miller & Foster, 2010a). Bu kapsamda entelektüel olarak aktif bireyler, zihinsel becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere yönelir, öğrenmeyi bir amaç edinir ve bu süreçte topluma katkı sunmayı da önemserler (Korkut & Owen, 2012). Entelektüel zindeliği geliştirmenin bazı yolları şunlardır:

- Kitap, dergi, makale okuyup gündem takibi yapma,
- Ulaşılabilir bilgiler doğrultusunda potansiyel sorunları belirlemek,
- Sürekli merakınızı arttırarak pratik çözümler üretmek (Wellness, 2015).

Duygusal zindelik.

Duygusal zindelik; bireyin kendi duygularını tanıma, kabul etme ve sağlıklı biçimde yönetme becerisini kapsayan bir iyi oluş boyutudur. Bu kavram, duygusal istikrarın sağlanmasının yanı sıra, bireyin yaşamındaki sınırlılıkları kabullenebilme, hayal kırıklığı ve öfke gibi olumsuz duygulara rağmen yaşamdan keyif alma yetisini de içerir. Aynı zamanda, stresle başa çıkma becerisi, duyguların uygun yollarla ifade edilmesi ve çevresel değişimlere uyum sağlama kapasitesi bu zindelik türünün önemli unsurları arasında yer almaktadır (Scheer & Lockee, 2003; Wellness, 2015). Duygusal zindelik, bireyin yaşamla ve kendisiyle ilgili inanç ve tutumlarına odaklanmakta; kişinin yaşamda bir amaç edinmesini, olumlu bir benlik algısı geliştirmesini ve gerçekçi öz-değerlendirme yapabilmesini gerekli kılmaktadır (Miller & Foster, 2010b).

Bu zindelik boyutu, bireyin hem kendisine hem de çevresine yönelik olumlu bakış açıları geliştirmesi, sağlıklı bir kimlik algısına sahip olması ve kişisel değerlendirmelerini gerçekçi temellere dayandırabilmesi gibi unsurları içerir. Ayrıca, karşılaşılan güçlüklerin ya da çatışmaların gelişimsel fırsatlar olarak değerlendirilebilmesi, bu boyutun temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Duygusal zindelik, yalnızca zihinsel ya da duygusal rahatsızlıklardan uzak olma hâli değil, aynı zamanda bireyin günlük yaşamda karşılaştığı olaylarla ve kendi duygusal süreçleriyle olumlu, yapıcı ve dengeli biçimde başa çıkabilme kapasitesini de ifade eder (Korkut & Owen, 2012). Proaktif bir bakış açısıyla ele alındığında, bu zindelik türü, bireyin geleceğe umutla bakmasını, yaşamdan tat almasını ve içsel merak duygusunu besleyerek tatmin hissi elde etmesini sağlar (Miller & Foster, 2010a). Bu bağlamda, yaşam karşısında olumlu bir tutum sergilemek ve iyimserlik, duygusal zindelik düzeyini olumlu yönde etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Duygusal olarak sağlıklı bireyler, sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve sürdürülebilir etkileşimler kurabilmektedir (Scheer & Lockee, 2003). Duygusal zindelik için ipuçları:

- Uygun nefes alıp vermenin basit bir stres azaltan teknik olduğu sıklıkla gözden kaçırılır. Doğru nefes tekniğini öğrenmek,
- Zaman yönetimi ve stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenmek,
- İlham verici müzikler dinlemek,
- Daha fazla gülümsemek,
- Aromaterapi kullanmak,
- İyimser olmak (Nysewander, 2009).

Çevresel zindelik.

Uluslararası Aktif Yaşlanma Konseyi (ICAA), 2001 yılından itibaren her yaş grubu için geçerli olabilecek çok boyutlu bir sağlıklı yaşam modeli geliştirmiştir. Bu modele 2010 yılı itibariyle çevresel zindelik de dâhil edilmiştir. ICAA'nın tanımına göre çevresel zindelik; bireyin hem kapalı hem de açık alanlarda yer alan fiziksel çevresiyle kurduğu etkileşimleri kapsamakta ve sosyal zindeliği destekleyen yaşam alanlarının geliştirilmesini içermektedir. Bu bağlamda, çevresel zindelik, sürdürülebilirliği temel alan, çevre dostu ürün, hizmet, süreç ve mekânsal tasarımlar aracılığıyla bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren ortamların oluşturulmasını hedeflemektedir (Larkin, 2010).

Çevresel zindelik, bireyin yerel, toplumsal ve küresel düzeyde yaşadığı çevre ile kurduğu etkileşimlerin kapsamını değerlendiren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanabilir. Bu kavram, yalnızca kişinin yaşadığı konut ya da çalıştığı mekânla sınırlı kalmayıp, daha geniş anlamda topluluklar ve doğal çevreyi de kapsamaktadır (Miller & Foster, 2010a). Ryff ve Singer (2006), çevresel yeterliliği, insan ilişkilerinin gelişimiyle paralel olarak bireyin yaşamını şekillendiren çevresel koşullarla olan ilişkisi ve bu ilişkinin bireyin iyilik hâline katkısı şeklinde açıklamaktadır. Kent planlaması uygulamalarının bireylerin zindeliği üzerinde belirleyici etkiler oluşturabildiği ifade edilmektedirÖrneğin, şehirlerde yer alan yeşil alanların fiziksel aktiviteyi teşvik etmesi hem fiziksel sağlığı iyileştirmekte hem de psikolojik rahatlama sağlayarak genel iyilik hâlini desteklemektedir (Hu vd., 2008). Çevresel zindelik, bireyin doğa ve sosyal kaynaklarla olan etkileşimlerini (örneğin, çevre temizlik faaliyetleri, geri dönüşüm uygulamaları) ve iş-yaşam dengesi bağlamında çevresel koşullara verdiği yanıtları da içermektedir. Buna ek olarak, temiz ve güvenli gıda ve suya erişim, salgın hastalıkların kontrolü, çevresel şiddet faktörleri ile hava ve su kirliliği gibi unsurlar da çevresel zindeliğin birer boyutunu oluşturmaktadır (Miller & Foster, 2010b). Richie (2009) çevresel açıdan bilinçli bireylerin enerji tasarrufu, geri dönüşüm ve sürdürülebilir ürün tercihi gibi davranışları benimsediklerini ve böylece çevrenin korunmasına aktif katkı sağladıklarını vurgulamaktadır.

Öznel iyi oluş kuramları.

Erek kuramı.

Erek Kuramı, öznel iyi oluş yaklaşımları içerisinde bireyin gaye ve ihtiyaç temelli yönelimlerine odaklanan bir kuramdır. Bu kurama göre bireylerin doğuştan getirdikleri ve yaşam sürecinde edindikleri çeşitli ihtiyaçları bulunmaktadır. Kişi bu ihtiyaçların farkında olsun ya da olmasın, söz konusu gereksinimlerin karşılanması mutluluk düzeyini artırmaktadır. Kuramın "gaye" boyutu ise bireyin bilinçli şekilde oluşturduğu özgül arzulara işaret eder. Bu

arzular, gündelik yaşam hedefleri, bireysel planlar ve çeşitli meydan okumaları kapsamaktadır. Gaye ve ihtiyaçlar birbirinden bağımsız değil, tersine birbiriyle ilişkili yapılardır**.** Zira birçok gaye, temelde bireyin içsel ihtiyaçlarını karşılama isteğinden kaynaklanmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Erek Kuramı ilk kez 1960'lı yıllarda Wilson tarafından literatüre kazandırılmıştır. Wilson (1967) bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasının mutluluğu, karşılanmamasının ise mutsuzluğu beraberinde getirdiğini öne sürmektedir. Kişinin bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik beklenti düzeyi; geçmiş yaşantıları, başkalarıyla yaptığı karşılaştırmalar ve sahip olduğu bireysel değerler gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Kuramda özellikle bireysel gayelerin ve değerlerin öznel iyi oluş üzerindeki belirleyici rolü vurgulanmaktadır. Buna göre, kişi hedeflerine ulaştığında ve temel gereksinimlerini tatmin ettiğinde öznel iyi oluş düzeyi artmaktadır (Yetim, 2001).

Bireylerin belirlemiş olduğu hedeflerin ulaşılabilirliği ve bu hedeflerin akılcı temellere dayanması, öznel iyi oluş açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Diener (1984) bu kuram çerçevesinde, hangi tür arzu ve amaçların bireyin öznel iyi oluşuna katkı sunduğu, bazı arzuların ise tersine olumsuz etki oluşturabileceği; bireyin mutluluğunu belirleyen şeyin hedeflere ulaşmak mı yoksa bu hedeflere ulaşma süreci mi olduğu sorularına dikkat çekmektedir. Öte yandan Yetim (2001) söz konusu kurama atıfla, bireyin arzularını tatmin etmesinin ya da belirli bir dönemde ulaşılan arzu düzeyinin mutluluğu belirleyebileceğini ifade etmektedir (Akt., Aykaç, 2016).

Etkinlik kuramı.

Etkinlik Kuramı, bireyin yaşamındaki kişisel hedeflere ulaşmasının ötesinde, bu hedefler doğrultusunda gösterdiği çaba ve girişimlerin bireye daha yüksek düzeyde haz ve tatmin sağladığını ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre, kişinin kendi beceri ve yetkinlikleri doğrultusunda hedefler koyarak bu hedeflere ulaşmak için aktif bir şekilde çaba göstermesi, bireysel doyumu artıran temel unsurlardan biridir (Tuzgöl, 2004).

Diener (1984), amaç kuramlarının mutluluğu sıra dışı koşullara dayandırdığını, buna karşılık etkinlik kuramlarının mutluluğu insanın eylemleri sonucu ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirdiğini ifade etmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda bireyin anlamlı ve değerli hedeflere yönelmesi gerektiği, bu yönelimin mutluluğu beraberinde getireceği vurgulanmaktadır. Etkinlik kuramının kökeni antik felsefeye kadar uzanmakta olup, bu düşüncenin en bilinen temsilcilerinden biri Aristoteles'tir. Aristoteles'e göre huzur ve mutluluk, bireyin erdemli davranışları yaşam biçimi hâline getirmesiyle sağlanabilir. O, bazı insani

yetkinliklerin tam kapasiteyle kullanılması hâlinde gerçek mutluluğun ortaya çıkabileceğini savunmuştur (Akt., Yıldız, 2014).

Etkinlik kuramı, bireyin nesnel iyi oluş düzeyinin temelinde, gerçekleştirdiği etkinliklerin yer aldığını ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireyin öznel iyi oluşunu belirleyen asıl unsur, ulaşmak istediği hedefin kendisinden ziyade, bu hedefe yönelik gösterdiği çaba ve süregelen gayretidir. Dolayısıyla, bireyin anlamlı hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşma sürecinde aktif biçimde yer alması, onun öznel iyi oluş düzeyini artıran temel dinamiklerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları.

Kişinin sosyo-demografik unsurlarının, çevresel olayların ve ortamın ne derece tesiri altında olduğunu merkeze alan bu kuramın esasında, temel gereksinimler düşüncesi ve şartların gereksinimleri ne kadar tatmin etmeye el veriyorsa, bireyin de öznel iyi oluşu o kadar sağlanacaktır fikri bulunmaktadır (Diener vd., 1999).

Bu yaklaşıma göre bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları olayları keyif verici ya da üzücü oluşlarına göre değerlendirerek, öznel olarak iyi ya da kötü bir durumda olduklarına karar vermektedirler. Bu bağlamda, günlük yaşamda sıkça yaşanan olumlu duyguların miktarı ile evlilik, kariyer ve yaşamın farklı alanlarında hissedilen tatmin düzeyi oldukça önemlidir. Kuram, öznel iyi oluşun, bireyin yaşam sürecinde deneyimlediği küçük ama birikimli olumlu yaşantıların toplamı olarak şekillendiğini savunmaktadır. Kişiye bu bağlamda, öznel açıdan nasıl hissettiği sorulduğunda, birey yaşamında edindiği olumlu ve olumsuz deneyimleri zihinsel bir değerlendirmeye tabi tutarak yanıt verecektir (Diener, 1984). Bu nedenle birey aile, arkadaşlık ilişkileri ya da mesleki yaşantı gibi kendisi için anlamlı olan alanlarda memnuniyet yaşıyorsa, öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğu söylenebilir. Bu yaklaşıma göre, bireyin yaşam koşulları, genel mutluluğunun belirleyicisi olarak güçlü bir etki yaratabilir (Feist vd., 1995).

Literatürdeki bulgular, bireylerin mutluluğa ilişkin öznel değerlendirmelerinde yaşam koşullarının ve demografik değişkenlerin etkisinin sınırlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (Diener vd., 1997). Bu durum, öznel iyi oluşun açıklanmasında sadece sosyo-demografik faktörlere odaklanmanın yetersiz olduğunu ve psikososyal değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireyin mutluluk düzeyini etkileyen ilk önemli psikososyal parametrelerden biri kişilik özellikleridir (Resioğlu, 2014).

Yukarıdan aşağı kuramı perspektifinden bakıldığında, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğu ifade edilmektedir. Bireyler, sahip oldukları kişilik

yapıları doğrultusunda belirli bir öznel iyi oluş düzeyine doğuştan eğilimli olabilmektedirler. Bu durum, bireyin karşılaştığı olaylara olumlu ya da olumsuz tepki verme biçimini de şekillendirmektedir (Deneve & Cooper, 1998). Örneğin, eğlenceli ve dışadönük kişiliğe sahip bireylerin yaşadıkları durumları genellikle olumlu şekilde değerlendirme eğiliminde oldukları görülmektedir. Ayrıca kalıtımsal faktörlerin de öznel iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynadığına dikkat çekilmektedir. Lykken ve Tellegen'in (1996) gerçekleştirdiği bir çalışmada, farklı çevrelerde yetişmiş tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, çift yumurta ikizlerine kıyasla birbirine daha yakın olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, genetik aktarımın öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Akt., Resioğlu, 2014). Süreç boyunca değişkenlik göstermeyen bazı kişilik niteliklerinin, öznel iyi oluşun pozitif ve negatif duygulanım boyutlarıyla yakından ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Lyubomirsky & Della Porta, 2010). Bu bağlamda, dışadönüklük özelliği pozitif duygularla; nevrotiklik ise daha çok negatif duygularla ilişkilendirilmiştir (Costa & McCrae, 1980).

Costa vd. (1986) göre, bireyin dışadönüklük ya da nevrotiklik düzeyi, uzun vadede ne ölçüde mutlu olabileceğine dair ipuçları sunmaktadır. Kişilik özellikleri, bireyin yaşam koşullarını nasıl algıladığına etki ederek öznel iyi oluşunu dolaylı yoldan etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, negatif duygulanım gibi kişiliğin bazı boyutları ile bireyin sağlık durumu ve çevresel yaşam koşullarının nesnel gerçekliği kadar, bu koşulların birey tarafından nasıl değerlendirildiği de öznel iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Brief vd., 1993).

Uyum düzeyi kuramı.

Uyum Düzeyi Kuramı (Helson, 1947) bireyin uyum içinde bulunduğu şu anki şartların, yeni durumların kıyaslanmasında bir standart olarak kullanıldığını belirtmektedir. Bu kurama göre kişi, sonradan bu standarda göre yeni durumların oluşturduğu ortamı tanımlamaya çalışmaktadır. Kişinin bahtiyarlığıysa onun şu anki şartları daha öncekilerle kıyaslamasına dair şekillenmektedir. Deneyimlenen olaylar, önceki standartlardan iyiyse kişi mutlu olacaktır. Fakat deneyimlenen bu güzel anlar devamlılık arz ederse kişinin mutluluk standardı artacak ve sonunda kişi, yeni tecrübelerinde bu yeni standardı değerlendirecektir (Brickman & Campbell, 1971).

Bireyler, geçmişteki deneyimlerini ve mevcut yaşam koşullarını karşılaştırarak bir denge noktası geliştirebilmektedir. Brickman vd. (1978) uyum düzeyi kuramları çerçevesinde bireyin geçmiş yaşantılarının bir referans standardı olarak işlev gördüğünü ve mevcut yaşam koşullarının bu standardı aşması durumunda bireyin kendini mutlu hissettiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, kişi mutluluk düzeyini değerlendirirken kişisel benlik algısı ya da ailesel başarı ölçütlerine dayalı olarak bir kıyaslamaya başvurabilir (Akt., Güler & Dönmez, 2011).

Bu kuram kapsamında bireyin yaşantılara olan uyumu dikkate alınmaktadır. Yeni gelişen olaylar, olumlu ya da olumsuz niteliklerine bağlı olarak mutluluk ya da mutsuzluk yaratabilmektedir; ancak zamanla bu olayların birey üzerindeki etkisi zayıflamaktadır. Birey olumlu koşullara uyum sağladığında, bu durum başlangıçta mutluluk verse de etkisi kalıcı olmamaktadır. Benzer şekilde, olumsuz olaylara karşı da bir uyum süreci yaşanmakta ve ilk baştaki yoğun mutsuzluk zamanla azalmaktadır. Uyum kuramı, bireyin geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan bir içsel standarda dayandığını varsaymaktadır. Bu çerçevede, mevcut olaylar bu standardın üzerinde değerlendirildiğinde birey mutlu hissetmektedir. Ancak olumlu olayların devamlılığı, zamanla bireyin bu yeni duruma alışmasına ve standartlarını yükseltmesine neden olmakta, böylece elde edilen mutluluk düzeyi düşmektedir. Başka bir ifadeyle, bu kuram öznel iyi oluşun temelini, yaşamda karşılaşılan değişken durumlara gösterilen uyum yetisine dayandırmaktadır. Bu sayede bireyler, olumsuz durumlar sonrasında sürekli mutsuz kalmadıkları gibi, olumlu gelişmelerin ardından da kalıcı bir mutluluk yaşayamamaktadır. Böylece bireyler, yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimlere rağmen duygusal dengesini koruyabilmektedir (Derin, 2013; Tuzgöl, 2005).

Yargı kuramı.

Mutluluğun, belirli ölçütlere ve mevcut koşullara bağlı olarak yapılan kıyaslamalar sonucunda şekillendiğini ileri süren çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, mevcut durum bireyin zihninde oluşturduğu standartların üzerindeyse mutluluk hissi ortaya çıkmaktadır. Kişinin yaşadığı tatmin, bazı durumlarda bilinçli olarak fark edilirken, duyguların devreye girdiği anlarda bu farkındalık bilinçsiz biçimde gerçekleşebilmektedir. Yargı kuramları, hangi koşulların olumlu ya da olumsuz olacağını doğrudan belirleyememekle birlikte, bu koşulların birey üzerinde oluşturacağı hissin şiddetini öngörmeye yardımcı olabilir. Bu kuram çerçevesinde değerlendirilen sosyal karşılaştırma yaklaşımı ise bireylerin kendi yaşam koşullarını başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirdiğini savunur. Birey, sosyal çevresindeki diğer kişilere göre daha iyi bir konumdaysa bu durum tatmin düzeyini ve mutluluk hissini artırmaktadır. Buna karşılık, çevresindeki bireylerin yaşam koşulları kendisininkinden daha olumluysa, kişi olumsuz duygular yaşayabilir. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşadığı memnuniyet ya da hayal kırıklığı, büyük ölçüde sosyal çevresinde olup bitenlerle karşılaştırma yapmasına bağlıdır (Derin, 2013).

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı.

Ryff (1995) psikolojik iyi oluşu yalnızca bireyin psikolojik rahatsızlıklarının olmaması ya da baskı altında hissetmemesiyle sınırlı tutmaz; bunun ötesinde, bireyin olumlu benlik algısı, diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, kişisel gelişimine önem vermesi, çevresi üzerinde

kontrol sahibi olması, özerklik düzeyinin yüksek olması ve yaşamında amaç ile anlam duygusunun varlığı gibi çok boyutlu unsurlar üzerinden değerlendirir. Ryff'in psikolojik iyi oluş yaklaşımı, gelişimsel psikoloji ile klinik psikolojinin temel kavramlarına dayanmaktadır. Bu kurama göre bireyin psikolojik açıdan iyi olma durumu, yaşamın çeşitli alanlarında gösterdiği olumlu işlevselliklerle ilişkilidir. Bireyin sosyal ilişkilerinde olumlu bağlar kurabilmesi, yaşadığı çevreyi yönlendirebilme yeteneği, geçmiş yaşam deneyimlerini kabul edebilmesi, yaşamına anlam katan hedeflere sahip olması, kişisel gelişimini sürdürmesi ve kararlarını bağımsız şekilde alabilme kapasitesine sahip olması psikolojik iyi oluşun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Akt., Aykaç, 2016).

Ryff (1995) psikolojik iyi oluşu altı temel boyutta ele almıştır: bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi (öz-kabul), başkalarıyla sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurabilmesi, bağımsızlık (özerklik), yaşadığı çevre üzerinde kontrol sahibi olabilmesi, yaşamda bir amaç duygusu taşıması ve kişisel gelişimini sürdürmesi. Psikolojik iyi oluşu şekillendiren bu boyutlar; bireyin gelişim sürecindeki görevler ve zorlukları tanımlayan gelişimsel yaklaşımlar, bireyleşme, kendini gerçekleştirme, olgunlaşma ve tam işlevsellik gibi kavramlara odaklanan klinik perspektifler ile ruh sağlığını pozitif ölçütlerle değerlendiren yaklaşımlardan türetilmiştir (Akt., Telef, 2013).

Akış kuramı.

Akış kuramı temelde, bireyin içsel güdülenmesini ve bu güdülenmenin farkına varılması sürecini esas almaktadır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Bir başka deyişle, bireyin tatmin duygusu yaşadığı etkinliklerdeki motivasyonu, akış kuramının temel odağını oluşturmaktadır. Araştırmacılar, akış deneyimi sırasında bireyin esas tatmini, elde edilen sonuçtan ziyade sürecin kendisinde deneyimlediği duygulardan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Birey, faaliyeti gerçekleştirirken aynı anda içsel bir ödüllendirme hissi yaşamaktadır. Akış deneyiminin oluşumu ise belirli bilişsel ve duygusal süreçlerle ilişkilendirilmiştir. Buna göre;

a) Şu anki durumla alakalı sıkı ve odaklanmış konsantrasyon,
b) Farkındalığın ve faaliyetin buluşması,
c) Kişinin öz farkındalığını ya da bilincini kaybetmesi,
d) Faaliyet ya da durumun kontrol altında olduğuna dair güven,
e) Kişinin subjektif zaman algısının bozulması,
f) Faaliyetin kişiyi içsel bir mükafatla kanalize etmesi.

Bu süreçler her ne kadar birbirinden bağımsız biçimde ortaya çıkabilse de ancak bütünleşerek bir araya geldiklerinde akış deneyimini meydana getirebilirler. Akış hali söz konusu olduğunda, birey bu deneyimi gerçek anlamda yaşamaktadır (Akt., Yaşin, 2016).

Dinamik denge kuramı bağ kuramı.

Headey ve Wearing (1989) tarafından geliştirilen bu kuram, bireyin öznel iyi oluş düzeyinin büyük ölçüde kişilik özellikleri ve karakter yapısı tarafından şekillendirildiğini ileri sürmektedir. Dinamik denge kuramına göre, günlük yaşamın sıradan olayları öznel iyi oluş üzerinde kalıcı bir etkiye sahip değildir; yalnızca alışılmışın dışında kalan pozitif ya da negatif olaylar bu durumda geçici dalgalanmalara neden olabilmektedir. Ancak birey, bu olağan dışı deneyimlerin ardından kısa bir süre içerisinde öznel iyi oluş düzeyini yeniden denge noktasına taşıma eğilimindedir. Bu denge düzeyinin belirlenmesinde ise özellikle dışadönüklük, nevrotiklik ve deneyime açıklık gibi kişilik boyutları etkili olmaktadır.

Bireyin öznel iyi oluş düzeyi, yaşamda karşılaştığı olayların ardından zamanla kişiliği tarafından belirlenen denge noktasına geri döner. Headey vd. (1993) bu kuram kapsamında ekonomi ve sosyal psikoloji alanlarında öznel iyi oluşa dair geliştirilen görüşleri harmanlamıştır. Kuramda "yığılım düzeyi", "psikolojik gelir akışı" ve "öznel iyi oluş" dinamik bir denge içerisinde değerlendirilmektedir. Yığılım düzeyi; bireyin sosyal deneyimleri, kişilik özellikleri gibi görece sabit faktörleri ifade ederken, psikolojik gelir akışı, yaşam olaylarına bağlı olarak deneyimlenen memnuniyet ve hayal kırıklıklarını yansıtmaktadır. Birey aile ilişkileri, arkadaşlık bağları, boş zaman etkinlikleri, iş yaşamı, sağlık durumu ve ekonomik koşullar gibi çeşitli yaşam alanlarında belirli yığılımlara sahiptir ve bu yığılımlar dönemsel olarak ölçülebilir. Yaş, cinsiyet, kişilik yapısı ve sosyoekonomik düzey gibi sosyal belirleyiciler, bu akışla birlikte öznel iyi oluş sürecini şekillendirmektedir. Akış, yaşanan olaylar, tüketimden elde edilen fayda ve yığılım düzeyindeki değişimlerle ortaya çıkmakta; olağan denge bozulmadığı sürece öznel iyi oluş stabil kalmaktadır. Ancak olağanüstü yaşam deneyimleri dengeyi sarsarsa, bireyin öznel iyi oluşu bu durumdan geçici olarak etkilenebilmektedir (Akt., Yavuz, 2006).

Bağ kuramı.

Bireyin mutluluk arayışını açıklayan birçok kuram, zihinsel süreçler, güdülenme dinamikleri ve bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Özellikle bireyin mutluluğu ile ilişkili bilişsel kuramlardan biri, kişinin benliğiyle ilişkili durumlara yaptığı atıflarla ilgilidir. Bu yaklaşıma göre, olumlu yaşam olaylarının birey tarafından içsel faktörlere bağlanması, öznel mutluluğu artırıcı bir etki yaratmaktadır. Chopik vd. (2019) görüşüne göre, birey yaşadığı

olumlu deneyimlerin nedenini kendisinde aradıkça, yaşamdan aldığı doyum da artış göstermektedir. Alternatif bir bakış açısı ise, bireyin yaptığı atıflardan bağımsız olarak olumlu olayların doğrudan mutluluğu tetiklediğini ileri sürmektedir. Ancak genel eğilim, pozitif yaşantıların kişisel başarı veya değerlerle ilişkilendirilmesinin, mutluluk üzerinde belirgin bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, duyguların oluşum sürecine ilişkin farklı yaklaşımlar da mevcuttur. Bu çerçevede, klasik koşullanma temelli güdülenmenin, duygusal tepkilerin sürekliliğinde önemli rol oynadığı öne sürülmektedir. Araştırmalar, duygusal içerikli güdülenmelerin söndürülmeye karşı daha dirençli olduğunu ve bireyin bu duyguları günlük yaşamdaki çeşitli uyarıcılarla ilişkilendirebildiğini göstermektedir. Güdülenme ve hafıza sistemleri çoğu zaman bilinçli müdahale olmadan da işlevsel biçimde çalışabilir;ancak bireylerin bu süreçlere bilinçli olarak yön verdiğine dair bulgular da bulunmaktadır. Nitekim Fordyce (1988) olumsuz duyguları azaltmaya yönelik bilinçli çabaların mutluluğu artırdığını, Karreman'ın (2012) ise sabahları kendisine olumlu ifadeler söyleyen bireylerin günlerine daha pozitif başladığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, bireyin mutsuzluğa neden olan düşüncelerden uzaklaşmak için bilinçli bir çaba göstermesi, mutluluk düzeyini belirli ölçüde artırabilmektedir (Sevindik, 2015).

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.

Mutluluğu etkileyen faktörler üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu faktörler üç grupta ele alınır: yaşam şartları, genetik faktörler ve amaçlı yaşam etkinlikleri.

Yaşam şartları.

Yaşam şartları yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, yaşanılan yer, eğitim durumu, sağlık ve bireysel yaşantıları içerir. Yaşam şartları mutluluğu yaklaşık %8-%15 oranında etkiler (Lyubomirsky vd., 2005). Bu değişkenler ilk başta mutluluğu etkilese de bireylerin uyum sağlaması sebebiyle mutlulukta az bir etki bırakırlar (Lucas, 2007).

Yaş.

Yaşın mutluluğa etkisiyle ilgili yapılan çalışmalarda bireyin kaç yaşında olduğunun öznel iyi oluşuna dair bilgi vermediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle yaşın mutluluk üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir (Myers & Diener, 1995). Bununla birlikte, Türkiye'de gerçekleştirilen yaş grupları karşılaştırmalı bir araştırmada, 14–17 ve 26–45 yaş aralığındaki bireylerin, 19–25 yaş grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir (Eryılmaz & Ercan, 2011).

Cinsiyet.

Diener'in (1984) ortaya koyduğu görüşe göre, mutluluk düzeyinde cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamakta, kadınlar ve erkekler benzer hedonik dengeye sahiptir. Ancak Türkiye'de gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar, cinsiyet temelinde farklı sonuçlara ulaşmıştır. Örneğin, bazı çalışmalar öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Saygın, 2008). Bununla birlikte, bazı bulgular kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu (Gündoğdu & Yavuzer, 2012), bazıları ise bu durumun erkekler lehine değiştiğini göstermektedir (Eryılmaz & Atak, 2011). Öte yandan Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) yaptığı bir çalışmada, 14–17 ve 19–25 yaş gruplarında cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde etkili olmadığı, ancak 26–45 yaş grubunda erkeklerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu ifade edilmiştir.

Irk.

Irk veya etnik grubun mutlulukla ilgisi çok azdır. Fakat kültürler ve ülkeler mutluluğun üzerinde etkiye sahiptir. Bireyselci ve toplumcu kültürler bireylerin mutluluğunu etkilemektedir (Myers & Diener, 1995). Bireyselliğe önem veren toplumlarda insanlar evlilik veya işleriyle ilgili memnuniyetsizlik yaşadıkları zaman bu durumu değiştirirler. Kolektivist toplumlarda ise başkalarının isteklerine veya normlara bağlı olarak kötü iş veya evlilikler devam ettirilir. Bu yüzden kolektivist toplumlarda öznel iyi oluş daha düşüktür. Kültürün bir diğer etkisi de insanların hedef ve değerlerini etkileyerek öznel iyi oluşa etki etmesidir (Diener, 2000).

Tuzgöl'ün (2010) gerçekleştirdiği araştırma da bu bulguları destekler niteliktedir. Söz konusu çalışmada, Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmış ve Güney Afrikalı öğrencilerin daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonucun, Güney Afrika'nın bireycilik odaklı kültürel yapısından kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda bireylerin kendi ihtiyaçlarına ve kişisel hedeflerine odaklanmalarının, öznel iyi oluşu artırabileceği düşünülmektedir.

Gelir.

Ekonomik durum, demografik değişkenler arasında iyi oluşu en çok etkileyen faktördür. Öznel iyi oluş algılanan ekonomik düzeye göre değişmektedir, diğerlerine göre daha zengin olan bireyler daha mutlu olma eğilimindedir (Tonga & Halisdemir, 2017; Tuzgöl, 2010). Fakat zenginliğin mutluluğa dair etkisi sınırlıdır (Diener, 1984; Myers & Diener, 1995). Ulusal ekonomik refah düzeyi öznel iyi oluşu ancak belirli bir miktarda artırır dolayısıyla ekonominin

gelişim hızıyla öznel iyi oluşun artış hızı aynı oranda değildir. Burada önemli olan bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama durumudur. Görünüşe göre zenginlik sağlık gibidir, yokluğu sefaleti doğurabilir ancak varlığı mutluluğun garantisi değildir (Myers & Diener, 1995).

Genetik.

Mutluluğun belirleyicileri arasında yer alan ikinci önemli unsur genetik faktörlerdir. Araştırmalar, kalıtsal özelliklerin öznel iyi oluş üzerinde yaklaşık %50 oranında etkili olabileceğini göstermektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Evlat edinilmiş bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, genetik mirasın öznel iyi oluşun açıklanmasında önemli bir paya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, tek ve çift yumurta ikizleriyle yürütülen araştırmalarda, tek yumurta ikizlerinin mutluluk düzeylerinde daha yüksek benzerlik gözlemlenmiş ve bu durum, mutluluğun kalıtsal yönünü destekler nitelikte değerlendirilmiştir (Lykken & Tellegen, 1996).

Amaçlı yaşam etkinlikleri.

Mutlulukla ilgili üçüncü faktör grubu amaçlı yaşam etkinlikleridir. Amaçlı yaşam etkinliklerinde belirli hedef belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler, dini inançlar ve özgecilik gibi konular vardır. Amaçlı yaşam etkinliklerinin mutluluğu yaklaşık %40 oranında etkilemektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Türkiye'de yapılan araştırmalarda da yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu etkilediği bulunmuştur (İlhan, 2009).

Sosyal ilişkiler.

Sosyal ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişki iki yönlüdür, insanlar mutlu oldukları zaman daha girişken olabilirler veya sosyal etkileşimde bulundukları zaman mutlulukları artabilir. Sosyal ilişkilerin öznel iyi oluşu artırdığını söylemişlerdir (Akt., Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Diener ve Seligman (2002), yaşam doyumu yüksek bireylerin genellikle daha yoğun ve çeşitli sosyal ilişkilere sahip olduklarını ortaya koymuştur. Gallup Sağlık Yolları İyilik Hali İndeksi'ne göre bireylerin iyi oluşlarını artırabilmesi için günlük altı yedi saat sosyal ortamlarda bulunmaları gerekir (Hefferon & Boniwell, 2011; 2014).

Çeşitli sosyal destekler öznel iyi oluşu artırmaktadır. Bireyin ailesinden ve arkadaş çevresinden aldığı sosyal destek arttıkça, öznel iyi oluş seviyesinin de yükseldiği görülmektedir. Bunun sebebi ise sosyal desteğin stres ve olumsuz duygu durumunu önlemesidir. Ayrıca sosyal destek sayesinde bireyler kendilerini daha güçlü ve daha değerli hissettikleri için de iyi oluş seviyesi yükselmektedir (Doğan, 2006).

Maneviyat.

Dindarlık, zihinsel sağlık göstergeleri ile ilişkilidir (Myers, 2000). Olumlu dini başa çıkma yöntemleri yaşam doyumu, umut ve psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir (Uysal vd., 2017). Din mutluluk üzerinde de etkili bir faktördür. Kendisini herhangi bir dinsellik kavramı ile tanımlayan insanlar daha mutludur (Hefferon & Boniwell, 2011/2014).Üniversite öğrencilerinde de dini inancı yaşamında önemli yer tutan bireylerin öznel iyi oluşları, dini inancı pek önemsemeyen bireylerin öznel iyi oluşundan daha yüksektir (Tuzgöl, 2004).

İş.

Maksim Gorki iş yaşamının önemini "İş bir zevk olduğunda yaşam bir zevktir, iş bir görev olduğunda yaşam köleliktir." diyerek vurgulamıştır. İşin insanlara pek çok açıdan faydası vardır. İş yaşamı, bireylerin kim olduklarını bulmalarına yardımcı olarak onlara bir kimlik sağlar. Bireye destek hissettiği sosyal bir ortam sunar. İş, insanın kendi hayatının önemli olduğu duygusunu hissettirir (Myers & Diener, 1995). İş yaşamının bireye katkıları göz önünde bulundurularak yapılan işin öznel iyi oluşu etkileyeceği söylenebilir. Gelir durumunu kontrol ederek yaptıkları araştırmada işsizlerin en mutsuz grup olduğunu bulmuştur (Akt., Diener, 1984). Bu çalışma işsizliğin öznel iyi oluş üzerindeki yıkıcı etkilerini ortaya koymaktadır.

Hedef belirleme.

Bireylerin kendilerine hedefler belirleyip bu hedefleri takip etmeleri amaçlı yaşam etkinlikleri grubunda yer alır. Sheldon ve Houser-Marko (2001) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kendilerine hedef belirleyip bu hedefleri gerçekleştiren öğrencilerin iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca ilerleyen zaman diliminde de öğrencilerin hedeflerine ulaşma çabaları, iyi oluşun devamını sağlamıştır. Bu araştırmada bireylerin kendilerine uygun hedef seçme yetenekleri de ele alınmış ve kendine uygun hedeflerin bireyler için önemli bir kaynak olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluş durumunun belirlenmesi.

Öznel iyi oluşa ilişkin göstergeler, bireylerin kişisel yaşam koşullarını ve toplum düzeyindeki durumları hem zamansal hem de mekânsal olarak karşılaştırmaya olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, kültürler arası karşılaştırmalara imkân veren ölçme araçlarının sayısında artış gözlenmektedir. Örneğin, Avrupa Toplumsal Anketi ile OECD tarafından geliştirilen göstergeler, çeşitli toplumlar arasında öznel iyi oluş düzeylerini kıyaslamaya yönelik veriler sunmaktadır. Benzer şekilde, belirli ülkelerde uzun dönemli veriler sağlayan ölçeklerde de (örneğin, Almanya'da uygulanan Sosyo-Ekonomik Panel ya da İsviçre Hane Paneli gibi) bu tür göstergelere yer verilmektedir (Iglesias vd., 2017). Nitekim sosyal

göstergelerin küresel ölçekte geliştirilmesi gerektiğine ilişkin görüşler literatürde uzun süredir dile getirilmektedir (Andrews & Withey, 1976).

Öznel iyi oluşa yönelik araştırmalarda, güvenilir sonuçlar elde edebilmek amacıyla bilimsel yöntemlere başvurulmaktadır. Bu tercihin temelinde, bilimsel yöntemlerin kendi içerisinde denetim ve düzeltme mekanizmasına sahip olması yatmaktadır. Araştırmacılar, çalışmalarının bilimsel topluluk tarafından eleştiriye açık olduğunu bilerek, en etkili yöntemleri kullanmaya ve nitelikli veriler üretmeye özen göstermektedir. Bilimsel süreç aynı zamanda farklı bakış açılarını değerlendirme ve bu çerçevede yapıcı tartışmalar yürütme imkânı da sunmaktadır (Larsen & Eid, 2008).

Sosyolojik literatürde öznel iyi oluş konusuna görece daha az yer verildiği görülmektedir. Bu durumun ilk nedeni, sosyologların genellikle bireylerin duygularından ziyade davranışlarına ve toplumsal eylemlerine odaklanmalarıdır. İkinci neden ise sosyolojinin ideolojik yönüyle ilişkilidir.Birçok sosyolog, sahip oldukları düşünsel yaklaşımlara bağlı kalmayı tercih etmekte ve bu çerçevede öznel iyi oluşa mesafeli yaklaşabilmektedir. Üçüncü neden ise teorik perspektiflerle ilgilidir. Sosyologlar çoğu zaman öznel iyi oluşu zihinsel bir durum olarak değerlendirmekte ve bu kavramın daha çok bireysel algılarla ilişkili olduğu gerekçesiyle toplumsal analiz kapsamında ele alınmasına gerek duymamaktadırlar (Veenhoven, 2008).

Günümüzde öznel iyi oluş kavramı, hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir gelişim göstermiştir. Psikologlar başta olmak üzere birçok bilim insanı, bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörleri belirleme konusunda kayda değer ilerlemeler sağlamıştır. Ayrıca, öznel iyi oluş artık çeşitli ampirik araştırmalar aracılığıyla sistematik biçimde incelenmektedir. Teknolojik gelişmelerin de katkısıyla bu alandaki çalışmaların daha kapsamlı ve sofistike hale gelmesi beklenmektedir. Nitekim öznel iyi oluş, günümüzde yalnızca akademik çevrelerin değil, aynı zamanda siyasetçilerin ve kamu yöneticilerinin de gündeminde yer almaya başlamıştır (Van Hoorn, 2007).

Öznel iyi oluşa ilişkin literatür, bireylerin yaşamlarını nasıl ve neden belirli biçimlerde sürdürdüklerini, buna ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, mutluluk, yaşam memnuniyeti, moral düzeyi ve olumlu duygular gibi kavramlar, öznel iyi oluş araştırmalarında öne çıkan temel bileşenler olarak ortaya çıkmıştır (Diener, 1984).

Diener'in geliştirdiği modele göre, öznel iyi oluş; bireyin yaşamından duyduğu genel memnuniyetin yüksek olması, olumlu duyguların baskınlığı ve olumsuz duyguların düşük düzeyde deneyimlenmesiyle tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu kavram yalnızca ölçülebilir

bir ölçek olarak değil, aynı zamanda bağımsız bir bilimsel araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir. Aşağıda, Diener vd. (1999) tarafından ortaya konulan öznel iyi oluşun temel bileşenleri ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tarihsel süreçte, en temel belirsizliklerden biri "hangi unsurların ölçülmesi gerektiği" sorusu olmuştur. Bu sorgulama, zamanla çok sayıda gösterge ve ölçüm aracının geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Bilimsel yöntemlerin katkısıyla hem nesnel (objektif) hem de öznel (sübjektif) göstergeler bir arada ele alınarak daha bütüncül değerlendirme yaklaşımları oluşturulabilmiştir (Brule & Maggino, 2017).

Öznel iyi oluşu incelerken karşılaşılan temel metodolojik sorunlardan biri, ölçüm araçlarının evrensel geçerliliğidir. Özellikle, bu alanda kullanılan anket sorularının farklı kültürel bağlamlarda aynı anlamı taşıyıp taşımadığı konusu önemli bir tartışma alanı oluşturmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluşun ölçümünde birden fazla yöntemin kullanılması, elde edilen sonuçların çeşitlenmesini sağlayarak daha kapsamlı ve isabetli bulgulara ulaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Bu tür çok yönlü yaklaşımlar, bireysel ölçüm araçlarının sınırlılıklarını dengeleyerek daha bütüncül bir değerlendirme imkânı sunar. Ölçüm araçları tek başına değerlendirildiğinde yetersizlikler barındırabilse de birlikte ele alındıklarında birbirlerini tamamlayıcı bir işlev görmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş ölçümlerin bazı özellikleri şöyle sıralanmıştır:

- Öznel iyi oluş ölçümleri insanlar ve toplumlar neler yaptıkları ile ilgili değerli ve geçerli bilgiler vermektedir.
- Çok sayıda unsur ya öznel iyi oluş ile yakından ilgilidir veya öznel iyi oluşun nedenlerindendir.
- Öznel iyi oluşa ilişkin veriler, kamu politikalarının şekillendirilmesinde rehberlik edebilecek önemli bir bilgi kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Van Hoorn, 2007).

Öznel iyi oluşun ölçümünde çoğunlukla bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin öz değerlendirmelerine başvurulmaktadır. Kullanılan sorular genellikle basit yapılı olup bireyin genel yaşam memnuniyetine dair bir yargı sunmasına olanak tanır. Bununla birlikte, bazı ölçekler öznel iyi oluşun belirli boyutlarını daha ayrıntılı biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen ölçme araçlarından bazıları aşağıda sıralanmıştır (Van Hoorn, 2007):

- Olumlu ve Olumsuz Duygular Sıralaması
- Hayata olan Memnuniyet Ölçeği
- Deneyim Örnekleme Yöntemi

- Ekolojik Anlık Değerlendirmesi

Öznel zindelik ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar.

Hem yurtiçinde hem de yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalar, öznel zindelik kavramının farklı çalışma alanlarıyla ilişkilendirilerek ele alındığını ortaya koymaktadır.

Öznel zindelik ile ilgili yurtiçi araştırmalar.

Karakaş ve Kaya (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin öznel zindelik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, öznel zindelik düzeylerinin cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca çalışma bulguları, temel psikolojik ihtiyaçlarla öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda öznel zindelik düzeylerinin yükseldiği, bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ise azaldığı söylenebilmektedir.

Ekşi vd. (2019) psikolojik sağlığın, psikolojik kırılganlık ile öznel zindelik arasındaki ilişkide aracı bir değişken olarak rolünü incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin olumsuz psikolojik sağlık düzeyleri ile hem psikolojik kırılganlık hem de öznel zindelik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Akın ve Akın (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin arkadaşlık kalitesi ile öznel zindelik ve öznel mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, arkadaşlık kalitesi öznel zindeliği; öznel zindelik ise öznel mutluluğu anlamlı biçimde ve pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca, öznel zindeliğin, arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiği de belirlenmiştir.

Uysal vd. (2014) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, öznel zindeliğin yaşam doyumu ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını incelemişlerdir. Bulgular, öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri yükseldikçe öznel mutluluklarının da arttığını ve bu ilişki üzerinde öznel zindeliğin anlamlı bir aracı etkisinin bulunduğunu ortaya koymuştur.

Satıcı ve Deniz (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerin kendilik algısı, öznel zindelik düzeyi ve okul doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, kendilik algısı ile okul doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, ergenlerin olumlu bir kendilik algısına sahip olmalarının öznel

zindelik düzeylerini artırabileceği ve bu artışın, okul doyumunu destekleyici bir işlev görebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırma kapsamında öznel zindeliğin okul doyumunu pozitif yönde yordadığı da belirlenmiştir.

Sarıçam (2015) öznel zindelik ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide öz-yeterliliğin aracılık rolünü ele almıştır. Araştırmanın bulguları, ergenlerin öznel zindelik, okul tükenmişliği ve öz-yeterlilik düzeylerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öz-yeterliliğin, öznel zindelik ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir. Ek olarak, öznel zindelik ile öz-yeterlilik arasında pozitif yönde, öznel zindelik ile okul tükenmişliği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Peker vd. (2021) tarafından ergenlerle yürütülen araştırmada, COVID-19 kaynaklı korkunun öznel zindelik düzeyini negatif yönde etkilediği; öznel zindeliğin ise problemli internet kullanımını olumsuz yönde anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Öznel zindelik ile ilgili yurtdışı araştırmalar.

Mavilidi vd. (2021) lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında fiziksel aktivitenin öznel zindelik üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma kapsamında deney ve kontrol grupları oluşturularak, ön test-son test modeli uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça öznel zindeliklerinin de anlamlı biçimde yükseldiğini ortaya koymuştur.

Algharaibeh (2020) tarafından lisans öğrencileriyle yürütülen araştırmada, öznel zindelik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma bulguları, bilişsel esnekliğin öznel zindelik düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir.

Visser vd. (2015) 219 yetişkin birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada, uyku kalitesinin bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemişlerdir. Elde edilen bulgular, hem farkındalık düzeyleri hem de öznel zindelik arttıkça uyku kalitesinin de yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca, uyku kalitesinin bu iki değişken arasındaki ilişkiye kısmi düzeyde aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Fini vd. (2010) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, öznel zindelik ile çeşitli psikososyal değişkenler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulguları, öznel zindelik düzeylerinin yaşam doyumu, yaşam becerileri, öz-yeterlilik, üniversiteye uyum ve psikolojik iyi oluş ile yüksek düzeyde pozitif ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise, psikolojik iyi oluş, yaşam becerileri ve yaşam doyumu değişkenlerinin sırasıyla öznel zindeliğin en güçlü yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Makarova (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, öznel zindelik, üst bilişsel düzenleme becerileri ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulguları, üst bilişsel beceriler ile öznel zindelik düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, üst düzey bilişsel düzenleme yetkinliğine sahip öğrencilerin, özerklik, yeterlik gereksinimleri ve öznel canlılık açısından daha yüksek düzeyde deneyim yaşadıkları belirlenmiştir.

İnternet

İnternetin gelişim süreci, 1960'lı yıllarda Sovyetler Birliği ile Amerika Birleşik Devletleri arasında süren Soğuk Savaş döneminde, olası bir nükleer saldırı durumunda askeri iletişimin kesintisiz sağlanabilmesi amacıyla başlamıştır. Bu kapsamda, 1969 yılında farklı şehirlerde bulunan bilgisayarların birbirine bağlanması için Advanced Research Projects Agency (ARPA) öncülüğünde ARPANET projesi hayata geçirilmiştir (Çağıltay & Özgit, 2018; Karaca, 2019). Proje, ABD genelinde bir saldırı anında dahi çalışabilecek bir iletişim ağı oluşturmayı hedeflemiştir. İlk ağ yapısı California'da kurulmuş ve zamanla farklı kurumların da sisteme entegre olmasıyla büyümüştür. 1972 yılı itibarıyla elektronik postanın kullanıma sunulması, mesaj iletimi, dosya paylaşımı ve uzaktan veri tabanlarına erişim gibi yeniliklerle internetin işlevselliği genişlemiştir. 1980'lerin başında tüm ağların ortak bir protokol üzerinden çalışmasını sağlayan TCP/IP sistemine geçişle birlikte internetin modern temelleri atılmış, bu süreci alan adlarının kullanılmaya başlanması takip etmiştir. 1991 yılında ise Tim Berners-Lee tarafından geliştirilen "World Wide Web (www)" sistemi, hiper metin tabanlı yapısıyla internetin daha erişilebilir ve görsel bir bilgi kaynağına dönüşmesini sağlamıştır (Çakır vd., 2013).

World Wide Web (www)'in ortaya çıkmasıyla 1990'lı yıllarda internet kullanım sayısı 617.000'e ulaşmıştır ve bu sayı hızla artmıştır. Bağlantı noktaları adlandırılmaya başlanmıştır ve çeşitli kuruluşlar kendi adlarına internet siteleri açmışlardır. İletişim alanındaki şirketlerin neredeyse hepsi internete yatırım yapmaya önem vermişlerdir (Kayacan, 2019).

Türkiye'de internet gelişimi ise, 1986 yılında Türkiye'de ilk genişbant bağlantısı EARN/BITNET aracılığı ile Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları ağı (TÜVEKA) tarafından sağlanmıştır. Zamanla ağ bağlantı kapasitesinin ihtiyacı karşılayamaması ile 1990'lı yılların başında Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) işbirliği ile yeni ağ bağlantısının oluşturulması projesi başlatılmıştır. 1993 yılında ise ilk internet erişimi gerçekleştirilmiştir. ODTÜ üzerinden gerçekleştirilen ve sadece Washington ile etkileşim halinde bulunan bu ağın hızı ise 64 Kpps(Kbps) olarak kullanılmıştır. Başlarda sadece tek bir yerden çıkışı olan internet zamanla

farklı birçok kuruluş ve üniversitelerde kullanılmaya başlanmıştır. 1996 yılı ve sonrasında TURNET 1997 yılında ise ULAKNET akademik ortamlarda kullanılmıştır. ULAKNET 1999 yılında yerini TTNET kurumuna bırakmıştır ve günümüzde de kullanımına devam edilmektedir (Arısoy, 2009).

Günümüzde internet ile alakalı gelişmeler çoğunlukla e-ticaret gibi konularda ilerleme göstermektedir. Ancak Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal medya ağlarının ülkemizdeki kullanıcı sayısının fazla olması birçok dijital ve reklam ajanslarının kurulmasında etkili olmuştur (Çakır vd., 2013).

İnternet kavramı, "International Network" sözcüklerinden türetilmiştir. Uluslararası ağ anlamına gelen internet, dünya çapındaki bütün bilgisayarları birbirine bağlayan büyük bir ağdır. İnternet üzerinden milyonlarca ağ birbiriyle iletişim halinde olabilmektedir. İnternet, dünya üzerindeki milyarlarca insanın birbiri ile etkileşimini sağlayan, duygu ve düşüncelerini güvenle paylaşma imkânı veren sosyal bir ağ olarak tanımalanabilir (Anand, 2018).

Başka bir tanımda, kısıtlama ve sınırlardan bağımsız merkez kontrol dışında işlevi olan ve bilgisayarların bir ağ dâhilinde birbiri ile bağlantılı olmasını sağlayan iletişim ağı olarak ifade edilmektedir (www.milleni.com.tr). İnternet, coğrafi konum dikkate alınmaksızın dünya çapında yayım yeteneği olan, bilgi yayma mekanizması bulunan, bireyler ve bilgisayarlar arasındaki işbirliği ve etkileşimdir (Leiner vd., 1997).

Ögel'e (2012) göre internet, görmeden bakmak, seslenmeden konuşmak, daldan dala atlamaktır. İnternet, varken yok olabilmek, dokunmadan, koklamadan sevebilmek, hayattan kaçmak, başka bir boyutun, bir alemin klavyeye sığmış halidir. Ögel interneti, gelişim, bilim, özgürlük, oyun, iş, gezi, kitap ve bazen de hastalıktır şeklinde ifade etmiştir.

İnternet, sürekli gelişen küresel bir fenomendir. İnternet kullanıcıları herhangi bir yaştan veya herhangi bir ülkeden olabilir ve her insan için farklı anlamlar taşıyabilir. Dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı cep telefonlar sayesinde sürekli çevrimiçi gezme imkanı vardır ve her yerde kullanımı sorunsuz şekilde sağlanabilir (Seabra vd., 2017). Günlük hayatı kolaylaştırıp neredeyse bütün ihtiyaçları karşılamaya olanak sağlayan internet, modern hayatın çok önemli bir parçası haline gelmiştir (Murali & George, 2007).

İnternetin insanların günlük hayatlarını değiştiren birçok faktörü kapsadığını açıklamışlardır. İhtiyaç duyulan her türlü bilgiye hemen ulaşabilme imkânı sağlamakta, bütün dünyada gerçekleşen her türlü olay ve konu hakkında bilgi sahibi olunabilmekte, alışveriş yapılabilmekte, bankacılık işlemlerini ve ödemeleri gerçekleştirebilmekte ve hoşça vakit geçirip tanıdıkları veya sevdikleriyle konuşabilmek gibi birçok kolaylık sağlayabilmektedir

(Akt., Kağnıcı, 2020). İnternet, keşfedilme amacından çok daha farklı alanlarda kullanılmaya ve yaygınlaşmaya başlamıştır. İletişim, ticaret, eğitim, reklam, bilgi, sohbet gibi birçok alanda kullanılan internet hızlı ve düşük maliyet sağlamasıyla da önemini her geçen gün artırmıştır (Çakır vd., 2013).

Bireyler internet ortamında kim olmak istiyorlarsa o kişi olabilme imkânına sahiptirler. Kimse sizin kimliğinizi bilemez ve farklı bir kimlik kazanabilirsiniz. İnternet aracılığıyla hayalinizdeki kişi olabilirsiniz. Bir birey normal yaşantısında çekingen ve kendine yeterince güveni olmayan biri olsa bile internet ortamında olmak istediği gibi biri şeklinde davranış sergileyebilir. Kendi yaşamında sahip olmak istediği özellikleri kendine mal edebilir ve diğer kişilere kendini tanıtma konusunda özgür davranabilir. İnternet sayesinde birçok kişiyle aynı anda iletişim kurulabilmektedir. Sürekli arkadaş veya çevresiyle iletişim halinde olmak isteyen kişiler için oldukça ucuz ve kolay bir yoldur. Bireyler kişilerle iletişim kurmak istediklerinde, o kişi hakkında sadece onun verdiği bilgi dâhilinde onu tanıma şansı olmaktadır (Ögel, 2012).

İnternet birçok kişiye statü sağlar. Bireylerin kendilerine güvenleri artmaktadır, ait olma ya da farklı olma duygusuna kapılabilmektedirler. İnternet aracılığıyla az bir çaba ile iyi bir statü sahibi olabilirler. İnternetin sınırsız olması ona özgürlük kazandırmıştır. Coğrafi sınırları olmadığından bireyler ilgi duydukları veya bilgi sahibi olmak istedikleri birçok konu hakkında geniş kitlelere ulaşabilme imkânına sahiptirler. İnternet, dünyanın her yerinde herkesin katılabileceği özgür bir ortamdır ve ayrımcılık yapmaz (Ögel, 2012).

Gerçek yaşamlarında çok kontrollü olabilen bireyler internet ortamında kontrolsüz davranışlar sergileyebilirler. Gerçek yaşamında düzgün konuşan biri internette argo konuşabilir veya sosyal ortamlarında dedikodu sevmeyen biri internet ortamında tam tersi davranış sergileyerek kontrolünü kaybedebilmektedir. İnternet ortamında davranışların kontrolsüzleşmesine sebep olan birçok faktör vardır. Bunlardan birkaçı şöyle sıralanabilir (Ögel, 2012):

- İnternet kullanıcısı bireyler internet ortamında birey olmaktan çıkarak toplumun bir parçası haline gelebilmektedir. Böylece kendi kimliğini kaybeden bireyler kontrolsüz davranışlar sergileyebilmektedir.
- İnternet ortamında kuralların azalması neticesinde kontrolsüz davranışlar meydana gelebilmektedir. Sosyal uyaranların internet ortamında daha zayı olmasından dolayı sosyal kontrol kaybolabilmektedir.
- Bazı bireylerde ise toplumsal kimlik bireylerin kendi kimliklerinin önüne geçebilmektedir. İçinde bulunduğu grubu benimseyerek onların davranışlarını sergileyebilmektedir.

- İnternet ortamında bazı bireyler, kendine daha fazla odaklanarak çevresinde olup biteni dikkate almaz ve toplumun düşüncelerini önemsemezler. Bu durumda uygun olmayan davranışlar sergileyebilmektedirler.

İnternetin hızlı büyümesiyle toplum ve bireysel kullanıcılar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri üzerinde durulmuştur. Son yıllarda özellikle olumsuz etkilerine dikkat çekilerek aşırı kullanımını tanımlamak için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Sorunlu internet kullanımın bir bozukluk olarak sınıflandırılıp sınıflandırılamayacağı konusunda kesin olmayan verilere rağmen, bazı internet kullanıcılarının sorunlu davranışlar geliştirdiğine şüphe olmadığı belirtilmiştir (Casale & Fioravanti, 2011). Sanal dünya olarak adlandırılan internet ortamının bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmesi risk faktörünü de arttırmıştır. İnternetin sunduğu fırsatlar ve sağladığı yararların yanında getirebileceği riskler de söz konusudur. BTK'ya (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu) göre internetin riskleri şunlardır (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2025):

- Yanlış ya da zararlı bilgilere erişim,
- Siber zorbalık,
- Sanal dolandırıcılık,
- Kişisel bilgilerin paylaşımı ve kimlik hırsızlığı,
- Zararlı yazılımlar,
- Oltalama,
- Pornografi /çocuk istismarı/ fuhuş,
- Yasa dışı kumar,
- İnternet bağımlılığı,
- Sağlık sorunları, (İnternetin başında fazla zaman geçirmekten kaynaklı fiziksel rahatsızlıklar)
- Yabancılarla çevrim içi ve çevrim dışı iletişim kurma,
- Şiddet/nefret/ırkçılık faaliyetleri,
- Silah ve madde kullanımı,
- Telif hakları ihlali olarak sıralanabilir.

Vanlanduyt ve De Cleyn, internetin risk alanlarını beş başlık altında toplamışlardır (Valcke vd., 2010).

- Sosyal ilişkileri olumsuz etkilemesi,
- Şiddet, uygunsuz dil ve pornografi,
- Fiziksel sağlığı olumsuz etkilemesi, (obezite, kas ağrısı, dikkat eksikliği vb.)

- Zaman yönetimini olumsuz etkilemesi, (okul, iş, aile faaliyetlerinin azalması)
- Ticari sömürü ve aşırı tüketim risklerinin meydana gelmesi,

Won Kim vd. internetin karanlık yüzü adlı çalışmalarında internetin risklerini, teknoloji merkezli olan ve teknoloji merkezli olmayan şeklinde sınıflandırmıştır. Teknoloji merkezli olanlar, spam, malware, hack, hizmet reddi saldırıları, kimlik avı, reklam dolandırıcılığı ve dijital mülkiyet hakların ihlali olarak sıralanabilir. Teknoloji merkezli olmayanlar ise, çevrim içi hırsızlık ve dolandırıcılık, fiziksel zararlar, siber zorbalık, yanlış ya da özel bilgi yayma, yasa dışı çevrim içi kumar ve suça yardım olarak sıralanabilir (Kim vd., 2011).

İnternet kullanımıyla ilgili yaşanan sorunlar birçok farklı kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Fakat internet kullanım düzeyi aşağıdan yukarıya doğru aşamaları kapsamaktadır. Bu aşamalar şöyledir (Kültegin, 2012):

İnternetin ihtiyaç için kullanımı: Bu aşamada bireyler sadece ihtiyaç olduğu zamanlarda internet kullanmaktadır.

Sık ve düzenli internet kullanımı: İnterneti bir eğlence aracı olarak kullananların oluşturduğu aşamadır. Boş zamanlarını internet kullanarak değerlendirirler.

Sorunlu internet kullanımı: İnternet kullanımının bireyin yaşamında sorunlar yarattığı aşamadır. İnternetin kötüye kullanımı da bu aşamada dikkate alınabilir fakat bağımlılık derecesinde değildir.

İnternet bağımlılığı: Patolojik, kompülsif ve siber bağımlılık kavramları da bu sınıf içinde yer alır. Bireyin kendine hâkim olamadığı, internette olmadığı zamanlarda mutsuz olup internet kullandığında rahatladığı aşamadır. İnternetin aşırı kullanımı birçok etkiyi meydana getirmektedir.

Bağımlılık

Tarihsel süreci çok eskiye dayanan bağımlılık kavramının kökeninde haşhaş bitkisinin olduğu ileri sürülmektedir. Asurların heykel motiflerinde ve Sümerlerin yazıtlarında rastlanılan haşhaş bitkisi, ağrıları dindirmesi, uyku getirmesi ve zevk vermesi gibi etkilerinin keşfedilmesi ile farklı amaçlarla kullanılmaya başlanmıştır. Böylece Orta Çağda Avrupa'da hastaların ağrılarını geçirmek için kullanılmaya başlanmıştır ve Rönesans'ta da devam etmiştir (Gezek, 2007).

Bağımlılığın çok yönlü bir kavram olması nedeniyle literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Bağımlılık, bir hastalık ve sendrom olarak kabul edilmektedir. Aniden gelişen bir hastalık değildir, yavaş yavaş gelişerek belirli bir süreç içerisinde oluşmaktadır (Ögel,

2014). Bağımlılık, beyin yapısı ve işlevindeki adaptif değişikliklerden kaynaklanan, geliştiği ve ifade edildiği sosyal bağlamın kritik olduğu kronik ve tekrarlayan bir hastalıktır (Pezoa-Jares vd., 2012). Bağımlılık bir ilişki türü ve süreci olarak kabul edilmektedir. Bireyin seçimi ve kabullenmesine bağlıdır. İlişkinin bir tarafında kabullenen varsa diğer tarafta bir nesne, durum veya başka biri vardır. Bu ilişki öyle bir hal alabilir ki kişi öz denetimini kaybeder ve bağımlılık ortaya çıkar (Young, 1999).

Başka bir tanımda, ilgili maddenin fiziksel, ruhsal ve sosyal problemlere sebep olmasına rağmen, kullanamaya devam edilmesi, bırakmak istense de bırakılamaması ve o isteğin engellenememesi olarak açıklanabilir. Egger ve Rauterberg (1996) bağımlılığı, bir maddeye olan çok fazla bağlılık ya da bir davranışın kontrol edilememesi olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda nesne, kişi veya herhangi bir varlığa duyulan vazgeçilemez istek ya da başka bir iradenin etkisi altında olma durumu olarak da açıklanabilir (Köksal, 2016).

Bağımlılıklarda tutulmayan sözler ön plandadır. Bugün bırakacaktır, bir daha kullanmayacaktır, son kez bilgisayar başına oturuyordur, artık diğer işleriyle ilgilenecektir, başka oyun oynamayacak gibi sözler sıklıkla duyulur. Bağımlılar genelde sürenin farkına varmazlar. 'Bir dakika daha' sendromu da bu süreçte başlar. Bir dakika daha devam eden bir istektir ve bu zincirin halkaları gibi devam ederek saatleri bulur ve hatta aşar. Bağımlıların sıklıkla kullandığı ifadeler arasında şunlar bulunmaktadır (Ögel, 2012);

- İstersem bırakırım.
- Zaten daha önce iki ay oynamadım,
- Bir kereden bir şey olmaz.
- Ben kontrol ederim.
- Bu sefer söz.
- Ben anladım.

"Bağımlılık" terimi yalnızca kimyasal maddeler nedeniyle oluşan bağımlılık olarak tanımlanması gerektiği düşünülse de bu kavram hemen hemen her madde ve faaliyetle ilişkilendirilebilir (Chou vd., 2005). Griffiths (1999) bağımlılığın, çeşitli faktörlerin birbirleriyle etkileşiminin sonucu olduğunu açıklamıştır. Bireylerin genetik ve biyolojik yatkınlığı, psikolojisi ve sosyal çevresi gibi etmenler bu faktörler arasında sayılabilir. Bağımlılık kavramı çoğunlukla sigara, alkol, uyuşturucu gibi kimyasal maddelerin kullanımı sebebiyle meydana gelen bağımlılıkları akla getirmektedir. Ancak davranışsal bağımlılık adı altında toplanan, kişinin yine kontrol edememenin olumsuz sonuçlarına karşın bu eylemi devam ettirmesine sebep olan durumlar da mevcuttur. Yemek yeme, televizyon, internet, cep telefonu,

sex, kumar, alışveriş, bilgisayar oyunları ve teknoloji davranışsal bağımlılığı kapsayan kavramlara örnek olarak gösterilebilir (Griffiths 1999; Henderson, 2001).

DSM-IV'e göre bağımlılığın çeşitli ölçütleri vardır. Buna göre bireyin bağımlı olup olmadığını belirlemek için aşağıda yer alan maddelerden herhangi üçünün bulunması yeterlidir (Ögel, 2014):

- Tolerans gelişmesi,
- Madde azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Madde kullanımını kontrol altına almak ya da bırakmak için yapılan ama boşa uğraşılan çabalar,
- Maddeyi elde etmek, kullanmak veya bırakmak için fazla zaman harcanması,
- Fiziksel veya ruhsal problemlere yol açmasına ya da bu problemlerin artmasına neden olmasına rağmen madde kullanımına devam etmek,
- Maddenin tasarlandığından daha uzun süreli ve fazla miktarlarda alınması,
- Madde kullanımı nedeniyle mesleki, sosyal ve kişisel aktivitelerin azalması veya tamamen bırakılması,

Günümüzde birçok bağımlılık türü vardır. Bağımlılık türleri bireylerin kullandıkları maddelere ve bağımlılık çeşidine göre değişiklik gösterebilmektedir. Bağımlılık türlerinden yaygın olanları şunlardır:

- Teknoloji bağımlılığı,
- Alkol bağımlılığı,
- Sigara bağımlılığı,
- Eroin bağımlılığı,
- Kumar bağımlılığı,
- Tütün bağımlılığı, bunlardan bazılarıdır (AMATEM, 2018).

AMATEM (2018) davranışsal bağımlılığı madde ve nesnelere olan bağımlılıklardan ayrı bir kategoride değerlendirmiştir. Davranışsal bağımlılık türleri şunlardır (AMATEM, 2018):

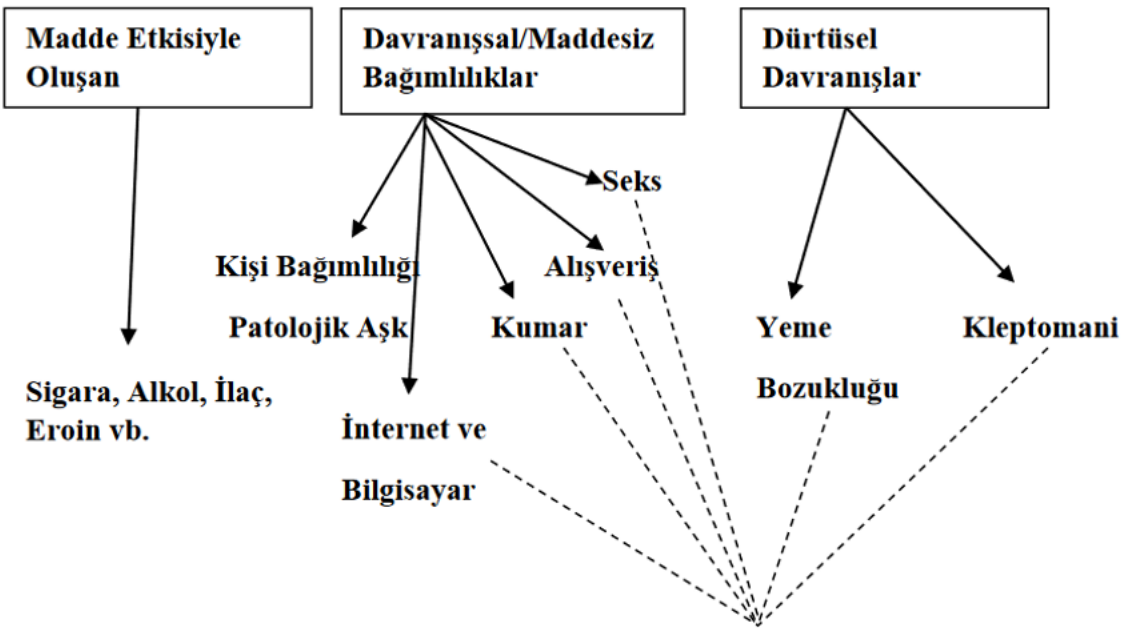
- İnternet bağımlılığı,
- Kumar bağımlılığı,
- Alışveriş bağımlılığı,
- Seks bağımlığı,
- İlişki bağımlılığı,

- Yeme bağımlılığı, olarak sıralanabilir (AMATEM, 2018).

Davranışsal bağımlılık, tek bir maddeye yönelik bağımlılık olmayıp, bireyin madde arayışına ilişkin davranışlarının patolojik özelliklerle ilişkilendirilmesi sonucu oluşan bağımlılık durumudur. Madde kullanımı olmayan bu tür davranışsal bağımlıkların gerçek anlamda bağımlılık olup olmadığını ortaya koyabilmek adına madde bağımlılığını belirleyen kriterler değerlendirilerek klinik ortamda tanımlanması sağlanmaktadır (Sevindik, 2011). Davranışsal bağımlılıkda kişiler kendilerine ve çevrelerine zarar verebilecek davranışlar sergileyebilir ve bu davranışlarına engel olamayabilirler. Kişi bu davranışı gerçekleştirmeden önce giderek artan heyecan ve gerginlik hisseder. Davranışın gerçekleşmesiyle rahatlar ve zevk duyar (Akt., Özbek, 2017).

Davranışsal bağımlılıklarda dürtüselliğin yanı sıra tekrarlayan davranışlarda mevcuttur. Bireylerin yapılmasının doğru olmadığını bilerek, karşı koyamayıp yapmaya devam ettiği davranışlar kompülsiyon olarak tanımlanmaktadır. Dürtülere ve kompülsiyonlara uymak bireylere haz verirken, bunlara karşı koymak ve uymamak ise acı vermektedir. Bireyler bazen bu acılardan uzaklaşmak isterler. Fakat bu acılardan kaçmak da bireylere haz verebilmektedir. Haz bireyler için bazen yaşamdan önemli olabilmektedir. Bireyler yaşamak yerine hazzı seçebilirler. Suç işlemek de, yasağı delmek de haz verebilir. Hazzın ise bir bedeli vardır ve birey bu bedeli ödediği müddetçe hazla yaşayabileceğine inanır. Davranışsal bağımlılığa sebep olan faktörleri bireyler haz olarak görür ve mantıksız da olsa vazgeçmek istemezler (Ögel, 2012).

Şekil 2. *Bağımlılıklar (Ögel, 2012)*



Davranışsal bağımlılık Griffiths (2000) tarafından altı bileşen olarak ele alınmıştır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

Dikkat: Bu aşama, belirli bir davranışın bireyin hayatında en önemli davranış haline gelmesi durumunda ortaya çıkar. Bireyin yaşamına ve düşüncelerine hâkim olan duygu ve davranışlar olarak açıklanabilir.

Duygu durum değişikliği: Kişinin öznel deneyimleri ile ilgilidir. Kişinin belirli bir faaliyetle meşgul olması ve bununla başa çıkma stratejisi olarak açıklanabilir.

Tolerans: Bu aşamada, yapılan bir faaliyetten duyulan hazzın devam edebilmesi için faaliyet boyutunun kademeli olarak artırılması olarak ifade edilebilir.

Yoksunluk Belirtisi: Bu aşamada belirli bir aktivitenin herhangi bir sebepten ötürü durdurulması ile sinirlenme ve huysuzluk gibi duygu durumları ortaya çıkar ve fiziksel etkilere yol açar.

Fikir ayrılığı (Çatışma): Bağımlılık haline gelen davranış söz konusu olduğunda, bireyin kendi içinde yaşadığı çatışmayı ifade etmektedir.

Relaps (Nüksetme): Belirli bir faaliyetin bağımlılığa dönüşmesiyle kaçınma ve kontrol altına alınma sürecinin üzerinden uzun bir zaman geçmesine rağmen söz konusu davranışın tekrarlanma eğilimi olarak ifade edilmektedir.

En yaygın olarak bilinen davranışsal bağımlılık türleri;kumar bağımlılığı, yeme-içme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı ve internet bağımlılığıdır. Bununla beraber daha az yaygın olan farklı davranışsal bağımlılık türleri de vardır (Özbek, 2017).

İnternet bağımlılığı.

Çağımız teknolojisinin gelişmesiyle birlikte internet kullanımı da buna paralel olarak artmıştır. İnternet kullanımının artmasıyla birlikte bazı insanlar sürekli internet ortamında zaman harcayabilmektedir (Wang, 2001). İnternetin ilk esnada bilgiye ulaşma, insanlar arası iletişim sağlama gibi amaçları bulunurken günümüzde bazı insanların hayatında vazgeçilmez bir ortam halini almıştır. İnternetin insan hayatını kolaylaştırırken kullanıcı sayısının artması ile internet bağımlılığı kavramını da ortaya literatürde yerini almaya başlamıştır (Nalwa & Anand, 2003).

"İnternet bağımlılığı", "patolojik internet kullanımı (PİK)", "aşırı internet kullanımı" ya da "uygun olmayan internet kullanımı" ortak tanıma göre internette geçirilen sürenin önüne geçilememesi ve internetten uzak kalındığında zamanın değersiz olması, internet yoksunluğunda sinirli ve saldırgan olma gibi patolojik durumların aşanması ve kişinin sosyal hayatının giderek bozulması olarak ifade edilebilir (Griffiths, 2000; Young, 1996).

Literatürde görece yeni bir bağımlılık türü olarak değerlendirilen internet, sosyoloji ve psikoloji gibi çeşitli disiplinlerin ilgi alanına girmiştir. Her ne kadar "internet bağımlılığı" için üzerinde uzlaşılan tek bir tanım bulunmasa da, bu kavram araştırmacılar arasında genel kabul görmektedir (Chou vd., 2005). Psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg, bu kavramı literatüre kazandıran ilk isim olarak bilinmektedir. Goldberg (1996) internet bağımlılığını farklı psikolojik belirtilerin bir arada görüldüğü bir bozukluk formu olarak tanımlamış ve bu durumu "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" başlığı altında ele almıştır:

1. İnternet platformunda zaman geçirme isteğinin artması,
2. İnternet ortamında hayaller kurma,
3. İnternet ortamında kararlaştırılan süreden uzun vakit geçirme,
4. Devam eden fiziksel, sosyal veya psikolojik sorunlar yaşamak vb.

İnternet bağımlılığı olan bireylerin internet kullanım alışkanlıkları genellikle olağan sınırların ötesine geçmekte ve bireyin kendi kontrolünü kaybetmesine neden olmaktadır. Aşırı düzeyde internet kullanımı, zamanla bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek çeşitli psikososyal sorunlara yol açabilmektedir. Bu kullanıcılar, internet kullanım süreleri arttıkça daha fazla sorunla karşı karşıya kalmakta, bu sorunlardan biri de dijital ortamda yaşanan istismar deneyimleridir. Bu tür deneyimlerin ardından bireylerde yoğun suçluluk duygusu gelişebilmekte, bu duyguyu bastırmak amacıyla internet kullanım sürelerini çevrelerinden gizleme eğiliminde olabilmektedirler.Özellikle kendilerini yalnız hissettiklerinde ya da olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında interneti bir kaçış aracı olarak kullanmaları, "internet istismarı" şeklinde tanımlanan durumu doğurabilmektedir. Bu noktada internet, yalnızca çevrim içi bir iletişim aracı olmaktan çıkarak bireyin psikolojik sağlığını tehdit eden bir bağımlılık unsuruna dönüşmektedir (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında, bireyin iletişim kurma arzusu, çevrim içi oyunlara yönelimi ve sohbet odalarında uzun süre zaman geçirme gibi etkenlerin önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Leung, 2004).

İnternet ortamında daha farklı ve heyecan verici durumlarla karşılaşma ihtimali gerçek hayatta bu tür duyguları yaşama ihtimali az olan kişileri internete bağlayabilmektedir. İnternet platformunda gerçek hayattan daha farklı olarak sanal aşk yaşanabilmesi ve sosyal çevreden daha çeşitli insanlarla iletişim kurabilme şansı, aynı zamanda kitleler ile daha kolay iletişim kurulabilmesi internetin aşırı şekilde kullanılmasına neden olan etkenler olarak ifade edilebilir. Bu nedenlerden dolayı sanal ortam normal hayatın yerini alarak internet kullanımının artmasına neden olmaktadır (Song & Larose 2004).

Young (1998) internet bağımlılığını, herhangi bir madde kullanımını içermeyen bir tür dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamış ve bu durumu patolojik kumar oynama davranışıyla benzer şekilde değerlendirmiştir. Young'a göre, internet bağımlılığı olan bireyler sıklıkla çeşitli kaygılar yaşamakta, geçmişte çevrim içi ortamda gerçekleştirdikleri eylemleri zihinsel olarak tekrar etmekte ve gelecekteki dijital aktivitelerine yönelik sürekli bir beklenti içinde bulunmaktadırlar. Zamanla internette geçirilen sürenin yetersiz gelmeye başlaması, kullanım süresinin giderek artması ve bu durumu azaltma yönündeki çabaların başarısızlıkla sonuçlanması, bireylerde depresyon, huzursuzluk ve ani duygu değişimleri gibi psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu duygusal tepkiler ise paradoksal olarak internet kullanımını daha da artırmakta, bu durum önemli sorumlulukların ihmal edilmesine, sosyal ilişkilerin zayıflamasına, aile içi çatışmaların artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, bireylerde umutsuzluk, suçluluk duygusu ve dürüst olmayan davranışlarda artış gözlemlenebilmektedir. Işık'a (2007) göre, bu süreç alkol bağımlılığında olduğu gibi bireyin bağımlılık yaratan davranışı tekrarlama eğiliminde olmasıyla benzerlik göstermektedir.

Alkol bağımlılığında insanlar kendilerini tatmin etmek için nasıl dozajı artırırlarsa internet bağımlılığında da aynı durum söz konusudur.İnternet bağımlıları da kendilerini tatmin etmek için her geçen süre çevrimiçi kalma sürelerini artırmaktadırlar. Aynı zamanda çevrimiçi eylemleri gizlemek için her türlü yöntemi denemektedirler. Kişilerde saplantılı davranışların ve kontrol bozukluklarının artması gerginlik ve huzursuzluk yaratan ortamın artmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin stresli durumlarda alkolik bir kişi alkol tüketme eyleminde bulunurken, yeme bozukluğu bulunan bir kişi ise yemek yeme ihtiyacı hissetmektedir. Bu iki örnekte olduğu gibi saplantılı davranışlar ödül yöntemini kullanarak gerginliği azaltır. İnternet bağımlıları da örneklerde olduğu gibi bilgi toplama amacından ziyade hayatta karşılaştıkları sorunlardan kaçış amacı gütmektedir (Young, 1996).

Bağımlılık kavramı birçok insan için alkol, uyuşturucu eroin gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanımını ifade etmektedir fakat bağımlılığa neyin neden olduğunu ifade etmek oldukça zordur. Günümüzde yemek yeme, alışveriş yapma, tv izleme, pc oyunları oynama ve egzersiz gibi faaliyetlerin bağımlılık yaptığı görüşleri de giderek artmaktadır. Madde bağımlılığının dışında kalan bağımlılıkları tespit etmenin yolu ise alkol bağımlılığında belirlenen kriterlerle karşılaştırmaktır. Alkol bağımlılığında belirlenen kriterler internet bağımlılığına benzer nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden internet kullanımı da "teknolojik bağımlılıklar" başlığı altında incelenmektedir (Young, 1996).

Yukarıda belirtilen tanımlamalardan da yola çıkıldığında, teknolojik bağımlılıkların, fiziksel bir maddeye dayanmayan ancak davranışsal temelli olan bağımlılık türleri kapsamında

değerlendirildiği görülmektedir. Bu tür bağımlılıklar, birey ile teknolojik araçlar arasındaki sürekli ve yoğun etkileşime dayanmaktadır. Teknolojiye yönelik bağımlılık pasif biçimde, örneğin uzun süre televizyon izleme şeklinde ortaya çıkabileceği gibi, aktif olarak, bilgisayar oyunları oynama ya da çevrim içi içeriklerle yoğun şekilde meşgul olma biçiminde de gelişebilir. Söz konusu davranışların bağımlılık oluşturmasında, bu aktivitelerin uyarıcı ve pekiştirici özelliklerinin etkili olduğu belirtilmektedir (Griffiths, 1995). Griffiths'e (1996) göre, davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde ya da alkol bağımlılıklarında olduğu gibi belirli ortak bileşenlere sahiptir. Bu bileşenler arasında zihinsel meşguliyet, duygudurum değişimleri, tolerans geliştirme, yoksunluk belirtileri, kişilerarası çatışmalar ve tekrarlayan davranış döngüleri (relaps) yer almaktadır. Bu nitelikleri taşıyan teknoloji temelli davranışlar, literatürde bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir.

İnternet bağımlılığı davranışsal bağımlıklar kısmında dürtü bozuklukları olarak ifade edilmiş ve "patolojik kumar oynama" durumuna benzetilmiştir (Beard & Wolf 2001). İnternet başlangıçta eğlence amacıyla kullanılabilirken, kişinin bu davranışı tekrarlaması sonucu internette harcanan süre kötü bir gün geçirdikten sonra yapılacak ilk aktivite halini alabilir. İnternette kullanılan süre arttıkça kişinin sosyal hayatında da problemler artar. Sorunların artması kişinin kaçış yolu aramasına ve internette geçirilen süreninde artmasına neden olmaktadır (Song & Larose 2004).

Young'un ifade ettiğine göre aşağıda ki 8 maddeden 5 tanesinin bir bireyde bulunması durumunda o kişi internet bağımlısı olarak ifade edilmektedir:

1. Zihni sürekli internet ile yorma, zihni sürekli internet ile meşgul etme, internette bir sonraki faaliyeti kurgulama, internette ileriki faaliyetleri düşünme vb.
2. Ulaşılmak istenen hazzı duymak için çok fazla internet kullanımı ihtiyacı hissetme.
3. Fazla internet kullanımı sınırlamak veya internet kullanımı tamamen ortadan kaldırmak verilen uğraşların başarısız olması.
4. İnternet kullanımının sınırlanması veya internet kullanımının tamamen bırakılması durumlarında sinirli ve mutsuz olma gibi duygusal durumların yaşanması.
5. Belirlenen süreden fazla internette vakit geçirme.
6. Fazla internet kullanımı ile sosyal çevrede sonlar yaşama, iş ve eğitim hayatında önemli anları kaçırma veya kaybetme.
7. Aile, arkadaş veya terapiste internette geçirilen süre hakkında yalan söyleme.
8. İnternet platformunu yaşanılan olumsuz durumlardan (çaresizlik, umutsuzluk, öfke veya yalnızlık vb.) saklanmak veya kaçmak için kullanma.

Şehirleşme hayatının artmasıyla birlikte sosyal insan ilişkileri zayıflamış internet aracılığı ile bu sosyal ilişkiler daha çabuk kurulmaya başlamıştır. Öyle ki insanlar yabancılar ile ortada risk olmadan kolayca tanışabilmekte, duygularını ve düşüncelerini kolayca ifade edebilmektedirler. Bu faktörlerin oluşması interneti cazip hale getirmekte olup internetin sürekli ulaşılabilir olması, yasak olan şeylere kolayca ulaşılabilmek, oyun oynayabilmek ve risk almanın kolay olması internet kullanımını artıran faktörlerden olmuştur. Sanal ortamda kişilerin daha ulaşılabilir olması ve gerçek hayatta insanların sanal ortama engel olması düşüncesi internet bağımlılığını artırmaktadır. Bu ifadelerle birlikte kişinin internet kullanım süresinin 8 saatten fazla olması kişinin "İnternet Bağımlısı" olarak nitelendirilmesi demektir (Öztürk, 2015).

İnternet bağımlılığının tanı kriterleri.

İnternet bağımlılığı kavramına ilişkin literatürde birçok farklı tanımlama yer almaktadır. Yalçın (2003) interneti dünyanın farklı coğrafi bölgelerinde bulunan elektronik cihazların birbirine bağlanmasıyla oluşan bir iletişim ağı olarak tanımlamaktadır. Benzer biçimde, Kerimov (2016) internete, küresel düzeyde yaygınlaşan, sürekli büyüyen ve çok sayıda bilgisayar sisteminin birbirine entegre olmasıyla oluşan kapsamlı bir ağ sistemi olarak yaklaşmaktadır. İnternet bağımlılığına ilişkin tanımlamalarda ise Young (1996), Goldberg (1996), Suler (1999), Griffiths (1999), Bearde ve Wolf (2001) ile Saphira vd. (2003) gibi araştırmacıların ortaklaştığı noktalar dikkat çekicidir. Bu çalışmalarda, internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımının bireyin fiziksel sağlığını, sosyal ilişkilerini ve günlük işlevselliğini olumsuz etkileyebileceği, ayrıca internet erişimi kısıtlandığında bireyde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır (Hatun & Erden, 2015).

Young'ın internet bağımlılığı için tanı kriterleri.

Young (1999) internet bağımlılığına ilişkin belirlediği tanı ölçütlerinden en az beşinin bireyde gözlemlenmesi durumunda, bu bireyin internet bağımlısı olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Bunlar;

- Bireyin internetle ilgili faaliyetleri zihinsel olarak yoğun biçimde meşgul etmesi; örneğin, sık sık internet kullanımını düşünmesi ya da çevrim içi ortamlarda gerçekleştirdiği etkinliklerin hayalini kurması gibi davranış örüntülerinin görülmesi.
- İnternetten alınan haz düzeyini sürdürebilmek için bireyin zamanla çevrim içi ortamda geçirdiği süreyi artırma ihtiyacı hissetmesi ve giderek daha uzun süre internet kullanma eğilimi göstermesi.

- Bireyin internet kullanımını azaltma ya da tamamen bırakma yönünde yaptığı girişimlerin tekrarlayan biçimde başarısızlıkla sonuçlanması.
- Bireyin internet kullanımını sınırlandırması veya tamamen durdurması durumunda öfke, huzursuzluk ya da depresif duygudurumlar yaşaması.
- İnternette geçirilen sürenin, başlangıçta planlanan zaman dilimini aşarak kontrolsüz şekilde uzaması.
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle bireyin aile, okul ya da arkadaş çevresinde çeşitli sosyal problemler yaşaması ve bu durumun akademik başarıyı veya mesleki fırsatları olumsuz etkilemesi.
- Bireyin, çevresindeki kişilere, örneğin aile üyelerine, arkadaşlarına ya da bir uzmana internette geçirdiği süreyi olduğundan daha az göstererek yanıltıcı açıklamalarda bulunması.
- Günlük yaşamda karşılaşılan stres, sıkıntı veya çaresizlik duygularından kaçınmak amacıyla bireyin interneti bir kaçış aracı olarak kullanması (Tarhan & Nurmedov, 2013).

Goldberg'in internet bağımlılığı için tanı kriterleri.

Goldberg (1996) interneti problemli düzeyde kullanan bireylerde, aşağıda sıralanan semptomlardan en az üç tanesinin on iki aylık bir süreçte ortaya çıkmasının ve bu durumun bireyin yaşamında işlevsellik kaybına yol açmasının önemli bir gösterge olduğunu belirtmiştir. Bu tanı kriterleri aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

- Bireyin internette geçirdiği sürenin giderek artmasına rağmen aynı düzeyde tatmin hissi yaşayamaması ya da önceki kullanım sürelerinin artık yeterli gelmemesi, bu duruma bağlı olarak tolerans gelişimi gözlemlenmesi.
- Uzun süreli ve yoğun internet kullanımı sonrasında bireyde huzursuzluk, psikomotor hareketlilik, internet ortamında olup bitenlere dair saplantılı düşünceler ya da bu konularla ilgili zihinsel meşguliyet yaşanması, bazen istemsiz olarak klavyeye basma gibi davranışların ortaya çıkması ve bu belirtilerden kurtulmak için tekrar internete yönelme eğilimi. Bu durumun, bireyin sosyal ilişkilerinde ve günlük sorumluluklarını yerine getirmesinde aksamalara yol açması.
- İnternetin planlanan süreden daha uzun süreyle kullanılması ve bireyin zaman yönetiminde zorluk yaşaması.
- İnternet kullanımını sınırlamak veya tamamen bırakmak konusunda sürekli istek duymasına rağmen bu yöndeki girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması.
- Çevrim içi alışveriş, internet sitelerinde gezinme, yeni yazılımlar deneme ya da dijital dosya düzenleme gibi internet temelli etkinliklere orantısız derecede fazla zaman ayrılması.

- İnternet kullanımının artmasıyla birlikte bireyin geçmişte boş zamanlarını değerlendirdiği diğer etkinliklerden uzaklaşması veya bu faaliyetleri tamamen bırakması.
- Aşırı internet kullanımına bağlı olarak uykusuzluk yaşaması, işe veya okula geç kalması ve sosyal ilişkilerde bozulmalar meydana gelmesine rağmen, çevrim içi etkinliklere devam etmesi (Öztürk vd., 2007).

Suler'in internet bağımlılığı için tanı kriterleri.

Suler (1999) bireylerde internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için değerlendirilmesi gereken sekiz temel ölçüt olduğunu ifade etmiştir.Bunlar;

- Bireyin fizyolojik, duygusal, sosyal ve kişilerarası ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılamaya çalışması, çevrim içi ortamda geçirdiği sürenin artmasına yol açmaktadır. Bu süreçte bireyin ihtiyaçları çeşitlendikçe, internet kullanımını gerekçelendiren düşünceler de artmakta ve bağımlılık riski yükselmektedir.
- Sosyal çevresinden dışlanan, ihmal edilen veya engellenen bireylerin tatmin olma isteği artmakta ve bu durum, interneti daha yoğun biçimde kullanmalarına neden olabilmektedir. İnternetin sınırsız erişim imkânı sunması, bireylerin temel gereksinimlerini daha kolay karşılayabileceği bir alan oluşturur.
- İnternet; bilgiye erişim, yazılım geliştirme, oyun oynama, akademik kaynaklara ulaşma, e-posta kullanımı, sosyal etkileşim ve görsel-yazılı iletişim gibi çok çeşitli amaçlara hizmet eden bir platformdur. Bu çok yönlülük, bireyin farklı ihtiyaçlarına aynı anda cevap vermekte ve dolayısıyla kullanım süresini uzatmaktadır.
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle birey, aile üyeleriyle veya arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir; bu durum sosyal işlevsellik düzeyinde düşüşe ve ilişkisel başarısızlıklara neden olabilir. Bu tür belirtiler, bireyin internet kullanımının patolojik düzeye ulaşmakta olduğuna dair önemli ipuçları sunar.
- Depresyon, öfke, yalnızlık, yabancılaşma, suçluluk gibi olumsuz duygular, patolojik internet kullanımının önemli psikolojik göstergeleri arasında yer almaktadır.
- Kişinin kendi ihtiyaçlarının farkına varması, interneti aşırı ve kontrolsüz kullanmasına neden olan durumlara karşı daha dirençli olmasını sağlayabilir. Temel gereksinimlerin farkında olunmaması ve bastırılması durumunda ise birey, bu eksikliği telafi etmek amacıyla çevrim içi ortama aşırı yönelme eğiliminde olabilir. Bu nedenle, internetin kötüye kullanımını değerlendirirken altta yatan psikolojik ve sosyal nedenler göz önünde bulundurulmalıdır.

- İnternet teknolojisi bireye çeşitli fırsatlar sunmakla birlikte, aynı zamanda gerçek dünyadan uzaklaşma ve toplumsal yaşama uyum sağlama güçlüğü gibi riskleri de beraberinde getirebilir.
- Patolojik internet kullanımı, bireyin çevrim dışı yaşantıdan koparak sanal bir dünyaya yönelmesiyle karakterize edilmektedir. Bu bağlamda, yoğun internet kullanan bireylerin zamanla gerçek yaşam ile dijital ortam arasındaki ayrımı sağlıklı şekilde yapamaz hâle geldikleri ifade edilmektedir (Suler, 1999).

Bearde ve Wolf'un internet bağımlılığı için tanı kriterleri.

Bearde ve Wolf (2001) tarafından geliştirilen tanı ölçütlerine göre, aşağıda belirtilen davranışsal özelliklerin tümünün bireyde gözlemlenmesi durumunda, kişinin internet bağımlılığına sahip olduğu değerlendirilebilmektedir. Bu kriterler şu şekilde özetlenebilir;

- Bireyin zihinsel olarak sürekli internetle meşgul olması; örneğin daha önceki çevrim içi deneyimlerini düşünmesi ya da gelecekte gerçekleştireceği çevrim içi etkinlikleri planlaması.
- Arzulanan doyuma ulaşabilmek için giderek daha uzun süreler boyunca internette vakit geçirme isteği.
- İnternet kullanımını sınırlandırma ya da tamamen bırakma yönündeki çabaların başarısızlıkla sonuçlanması.
- İnternet kullanımını azaltmaya yönelik girişimlerin bireyde huzursuzluk, öfke, çökkünlük veya sinirlilik gibi duygusal tepkilere neden olması.
- İnternette kalmak için başlangıçta belirlenen sürenin dışına çıkılması ve çevrim içi geçirilen sürenin kontrolsüz şekilde uzaması.

Bearde ve Wolf (2001) bireyde internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için temel beş tanı ölçütüne ek olarak, aşağıda belirtilen davranışsal özelliklerden en az birinin daha gözlemlenmesini gerekli görmektedir. Bunlar;

- Aşırı düzeyde internet kullanımı nedeniyle bireyin iş yaşamı, akademik süreci ya da sosyal ilişkileri gibi önemli yaşam alanlarında ciddi kayıplar yaşaması ya da potansiyel fırsatları riske atması.
- İnternette geçirdiği süreyi gizlemek amacıyla, bireyin ailesine, yakın çevresine veya bir uzmana karşı gerçeğe aykırı beyanlarda bulunması.
- İnternetin, bireyin karşılaştığı problemlerden uzaklaşmak ya da çaresizlik, suçluluk, anksiyete gibi olumsuz duygularla başa çıkmak için kullandığı bir kaçış aracı haline gelmesi.

Shapira'nın internet bağımlılığı için tanı kriterleri.

Shapira vd. (2003) internet bağımlılığını bir tür dürtü kontrol bozukluğu kapsamında değerlendirerek tanı kriterlerini bu temelde şekillendirmiştir. Araştırmacılara göre, bireyde aşağıda belirtilen belirtilerden en az birinin ya da daha fazlasının problemli bir biçimde ve işlevselliği bozacak şekilde görülmesi, internet bağımlılığı açısından risk oluşturabilir. Bu ölçütler şu şekilde sıralanabilir:

- Bireyin internet kullanımına karşı yoğun ve kontrol edilemeyen bir istek duyması ve zihinsel olarak sürekli bu düşünceyle meşgul olması.
- İnternet teknolojisinin, önceden belirlenen sürenin ötesinde, planlanandan daha uzun sürelerle kullanılması.
- İnternetle meşguliyetin bireyin sosyal, mesleki veya diğer önemli yaşam alanlarında belirgin bozulmalara neden olması ve bu durumun bireysel işlevselliği olumsuz yönde etkilemesi.
- Aşırı internet kullanımının yalnızca hipomani ya da mani dönemleriyle sınırlı kalmaması ve başka bir Eksen I tanısı (örneğin şizofreni ya da majör depresyon gibi) ile açıklanamayacak nitelikte olması.

Griffiths'in internet bağımlılığı tanı kriterleri.

Griffiths (1999) internet bağımlılığına ilişkin tanı ölçütlerini altı temel başlık altında sınıflandırarak kavramsal bir çerçeve sunmuştur. Bunlar;

- ***Dikkat Çekme:*** Bir davranış biçiminin bireyin yaşamında merkezi bir konuma yerleşmesiyle ortaya çıkar. Bu durum, bireyin düşünce ve duygularını yoğun biçimde etkiler. Örneğin, birey interneti kullanmadığı zamanlarda bile bir sonraki kullanım zamanını planlamaya yönelik zihinsel meşguliyet yaşar.
- ***Ruh Hali Değişimi:*** İnternet kullanımı gibi davranışların bireyde ruh halinde gözle görülür bir değişim yaratmasıdır. Bu durum çoğu zaman bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilir. Örneğin, birey internete bağlandığında fiziksel ya da psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmeye başlar.
- ***Tolerans:*** Tatmin düzeyini koruyabilmek için bireyin internet başında geçirdiği süreyi giderek artırma ihtiyacı duymasıdır. Başlangıçta yeterli olan süre, zamanla aynı etkiyi yaratmadığı için daha uzun kullanım gerektirir.
- ***Yoksunluk:*** İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen durdurulması hâlinde bireyin yaşadığı huzursuzluk, öfke, anksiyete gibi psikolojik belirtilerle birlikte titreme gibi fiziksel semptomların da ortaya çıkmasıdır.

- ***Çatışma:*** İnternet kullanımının bireyin hem içsel çatışmalarına hem de aile, arkadaş çevresi ya da akademik/iş yaşamıyla ilgili dışsal çatışmalara neden olmasıdır. Bu durum bireyin sosyal ilişkilerinde bozulmalara yol açabilir.
- ***Nüks Etme:*** Bireyin internet kullanımını sınırlandırma ya da bırakma girişimlerinin ardından, eski kullanım alışkanlıklarına geri dönmesi ve önceki düzeyde internet tüketimine yeniden başlamasıdır (Günüç, 2009).

İnternet bağımlılığının etkileri.

Bilgisayar ve internet kullanımının çocuklar ve ergenler üzerindeki etkilerine ilişkin hem potansiyel tehditleri hem de olası faydaları ele alan çok sayıda güncel çalışma bulunmaktadır (Rehbein & Baier, 2013). Literatürde yer alan bazı görüşlere göre, çocukların erken yaşta dijital teknolojilerle tanışmaları, gelişimsel olarak önemli bazı etkinliklerden uzak kalmalarına neden olabilmektedir. Özellikle internet kullanımının erken yaşlarda başlaması, çocukların geleneksel oyun alışkanlıklarından koparak sosyal ve fiziksel gelişimlerini destekleyen etkinliklerden uzaklaşmalarına yol açabileceği yönünde eleştiriler vardır. Bu görüşler, çocukların erken yaşlarda yoğun dijital uyarana maruz kalmalarının, gelişimsel olarak başa çıkamayacakları bilişsel ve duygusal yüklemeler oluşturabileceğini savunmaktadır (Karaca vd., 2016). Ayrıca, internet aracılığıyla kurulan sanal çevrenin gerçek yaşamı yansıtma kapasitesinin sınırlı olması nedeniyle, bazı araştırmacılar çocuğun gerçek sosyal ortamdan uzaklaşarak daha izole bir yaşam tarzı benimseme riskine dikkat çekmektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018).

Çocuklar açısından internet ve bilgisayar kullanımını destekleyen bilimsel yaklaşımlar ise, dijital araçların gelişimsel düzeye uygun programlar ve etkinliklerle birleştirildiğinde çocukların bilişsel ve sosyal gelişimlerini destekleyebileceğini vurgulamaktadır. Bu bakış açısına göre, güncel teknolojilerin çocukların öğrenme düzeylerine uyarlanmasıyla daha etkin öğrenme ortamları oluşturulabilir. Ayrıca, yaş ve gelişim düzeyine uygun şekilde tasarlanmış dijital etkinliklerin, çocukların gerçek yaşamla bağ kurmalarına yardımcı olabileceği ve gerçeğe yakın oyun senaryoları üzerinden sosyal becerilerini geliştirmelerine imkân tanıyabileceği ifade edilmektedir (Akbulut, 2013).

Livingstone ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Projesi kapsamında, 25 Avrupa ülkesinden 9–16 yaş aralığında toplam 23.420 çocuk ve aileleriyle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya Türkiye'den 1.018 çocuk ve ailesi katılmıştır. Araştırma sonuçları, ailelerin büyük bir çoğunluğunun çocukların internet kullanımı sırasında karşılaşabilecekleri olası risk ve fırsatlardan yeterince haberdar olmadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, çocuklarını dijital ortamdaki tehditlerden korumaya yönelik bilgi ve beceri

düzeylerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya göre, birçok Türk ailesi çocukların karşı karşıya kalabileceği çevrim içi riskleri ya önemsememekte ya da gerekli önlemleri almamaktadır. Nitekim, Türkiye'de ebeveynlerin yalnızca %46'sının çocuklarının dijital güvenliğini sağlamak amacıyla antivirüs programı kullandığı bildirilmiştir. Çalışmada, çocukların %13'ünün cinsel içerikli görsellerle karşılaştığı, %46'sının ise bu içeriklerden rahatsızlık duyduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, çocukların %12'sinin cinsel içerikli mesajlar aldığı, %50'sinin bu mesajlardan rahatsızlık hissettiği ve %4'ünün de benzer içerikte mesaj gönderdiği saptanmıştır. Araştırma, çocukların yaklaşık %14'ünün tanımadıkları kişilerle internet ortamında iletişim kurduğunu, ancak yalnızca %2'sinin bu kişilerle yüz yüze görüştüğünü ortaya koymuştur. Buna ek olarak, çocukların %3'ü sadece internet ortamında zorbalığa maruz kaldığını belirtmiştir (Livingstone vd., 2010).

Amerikan Pediatri Akademisi, iki yaş altı çocukların televizyon izlememesi gerektiğini açıkça belirtmektedir. Ancak günümüzde, iki yaşındaki çocuklar da dahil olmak üzere küçük yaştaki bireylerin televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi dijital cihazlara ilgi gösterdiği ve bu cihazları aktif şekilde kullandığı gözlemlenmektedir. Çocukların internet başında geçirdikleri süre boyunca hareketsiz kalmaları, sosyal etkileşimden uzaklaşmaları ve fiziksel aktivitelerde bulunmamaları, gelişimsel süreçlerinde çeşitli bozulmalar ya da norm dışı davranış örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018).

İnterneti en yoğun şekilde kullanan grupların başında genç yetişkinler yer almaktadır. Bu dönemde internet kullanımı, bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimlerine katkı sağlayabileceği gibi, çeşitli riskleri de beraberinde getirebilmektedir. Özellikle internetin kullanım süresi ve kullanım amacı değiştikçe, bağımlılık riski de artmaktadır. Bu bağlamda, genç yetişkinlik döneminde internet bağımlılığına yönelik eğilimlerin artması dikkatle ele alınması gereken bir konudur. Genç yetişkinlerin internet kullanım davranışlarını etkileyen temel faktörler arasında aile yapısı ve aile içi ilişkiler, kişilik özellikleri, eğitim gördükleri kurumlar, arkadaş çevreleri, ekonomik koşulları ve ilgi alanları yer almaktadır (Bayraktutan, 2005).

Genç yetişkinlerin internet kullanımı, hem aile içi ilişkilerde hem de toplumsal etkileşimlerde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Örneğin, ailenin eve internet bağlatma amacı ile genç bireyin interneti kullanım amacı örtüşmeyebilir. Bu durum, bireyin interneti olması gerekenden fazla ve kontrolsüz biçimde kullanmasına ve aile üyeleriyle olan etkileşimin azalmasına neden olabilmektedir. Özellikle erkek bireylerin yoğun biçimde çevrim içi oyunlara yönelmesi, bu oyunların çoğunlukla aşırı şiddet içermesi nedeniyle, bireyin şiddeti bir öğrenme biçimi olarak benimsemesine ve sabırsız, saldırgan davranışlara yönelmesine neden

olabilmektedir.Bununla birlikte internet, kimlik gelişiminin kritik bir aşamasında olan genç yetişkinler için kolay erişilebilir ve denetimsiz bir sosyal alan sunmaktadır. Bu süreçte bireylerin benlik gelişimi, sanal dünya ile gerçek yaşam arasındaki sınırların bulanıklaşması nedeniyle sekteye uğrayabilir. Sanal ortamın gerçek hayatla karışması, bireyde kimlik karmaşasına ve nihayetinde internet bağımlılığına zemin hazırlayabilmektedir (Arslan, 2011).

Genç yetişkinlik döneminde bireyler, yaşadıkları deneyimleri sıklıkla abartılı ve kahramansı bir biçimde algılayabilmektedir. Bu algı biçimi, bireylerin kendi yaşamlarını eşsiz ve kimsenin anlayamayacağı kadar özel görmelerine neden olur. Bu nedenle yaşadıkları aşk, acı ya da çatışmaların yalnızca kendilerine özgü olduğunu düşünürler ve çevrelerinden yeterli desteği alamayacaklarına inanabilirler. Bu tür algılar, bireyde çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bunlar arasında artan kaygı düzeyi, başarısızlık korkusu, onaylanmama ya da reddedilme endişesi, cezalandırılma korkusu, alkol ve madde kullanımı, internet bağımlılığı, umutsuzluk, yoğun üzüntü hissi, anlaşılmama düşüncesi ve düşük benlik algısı yer almaktadır (Kuzucu vd., 2015).

Genç yetişkinlik döneminde bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları başarısızlıklar, kalabalık ailelerde yeterince ilgi görememeleri, ebeveynlerinin düşük sosyoekonomik düzeyde bulunması ve duygu durumlarındaki istikrarsızlıklar; bireylerde stres düzeyini artırmakta ve onları interneti bir kaçış ya da rahatlama aracı olarak görmeye yönlendirebilmektedir (Köksal, 2015). Ebeveynleriyle yeterli düzeyde iletişim kuramayan, akran ilişkilerinde sorun yaşayan ve kendini yalnız hisseden genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı riski bu nedenle artış gösterebilir. Ayrıca, bu dönemde çekingen bir kişiliğe sahip olan ve özgüveni düşük bireyler için internet, farklı kültürlerden insanlarla tanışma, benzer ilgi alanlarına sahip bireylerle etkileşime girme ve sosyal çevresini genişletme açısından cazip bir ortam sunabilmektedir (Ögel, 2017).

Günümüz gençleri, internetin yaşamın doğal bir parçası haline geldiği bir dönemde dünyaya geldikleri için çevrim içi ortamlara oldukça yakın bir ilişki içindedirler. Bu bağlamda, üzerinde durulması gereken asıl konu, internetin bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanılmasını sağlamak ve genç yetişkinleri riskli internet kullanımına yönlendiren faktörleri belirleyerek gerekli önleyici stratejilerin geliştirilmesidir (Köksal, 2015).

İnternet bağımlılığının sağlık üzerine etkileri.

Fizyolojik sorunlar.

İnternet bağımlılığı, bireylerde zamanla çeşitli fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Özellikle uzun süre sabit pozisyonda kalmaya bağlı olarak baş, kas, sırt ve

eklem ağrıları ile boyun kaslarında sertlik oluştuğu bildirilmiştir. Ayrıca, gözlerde yanma ve rahatsızlık hissi, uyku süresinde azalma, dengesiz beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi gibi durumlar da yaygın şekilde gözlemlenmektedir. Bu süreç, fiziksel hareketsizliğe bağlı olarak obezite riskini de artırmaktadır (Binali, 2015; Yıldız, 2014). Obezite ise beraberinde kan şekeri düşüklüğü, vücut yağ oranında artış ve hipertansiyon gibi ikincil sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Turan, 2015).

Ögel'e göre, internet bağımlılığına bağlı olarak bireylerde baş ağrısı, göz kuruluğu, Karpal Tünel Sendromu belirtileri, beslenme bozuklukları, uyku düzensizlikleri, kişisel bakım ihmaline bağlı sorunlar, içe kapanıklık ve sosyal çekingenlik gibi çeşitli fiziksel ve psikososyal belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Özellikle uzun süreler boyunca internet başında zaman geçirmek, fiziksel açıdan çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirebilir. Bu tür şikayetler çoğunlukla kas-iskelet sistemini etkileyen orta düzeyde rahatsızlıklar şeklinde görülmektedir. En yaygın fiziksel etkiler arasında duruş bozuklukları, bulanık görme, göz kuruluğu, bel ve boyun ağrıları, yorgunluk ve uykusuzluk yer almaktadır (Canan, 2010).

Psikolojik sorunlar.

İnternet, bilgi edinme, paylaşma, bankacılık işlemleri gerçekleştirme, eğitim olanaklarına erişme, eğlenme ve sosyalleşme gibi birçok alanda bireylere çeşitli faydalar sunmaktadır. Ancak, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanım durumlarında bu yararların yanında çeşitli psikolojik sorunların da ortaya çıkabildiği görülmektedir. Bu olumsuz etkiler arasında depresyon, yalnızlık hissi ve günlük işlevsellikte bozulmalar yer almaktadır (Savcı, 2017). Arısoy'un (2009) yaptığı araştırmada ise internet bağımlılığı tanısı konulan bireylerin yaklaşık yarısında bu duruma eşlik eden başka bir psikiyatrik rahatsızlığın da bulunduğu tespit edilmiştir. Eşlik eden bozukluklar arasında anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları, psikotik bozukluklar, distimi, depresyon ve madde kullanımı yer almaktadır.

Sosyal sorunlar.

İnternet bağımlılığı ile bireylerin aile, okul, iş ve sosyal çevreleriyle olan iletişimleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin internet bağımlılığı düzeyi arttıkça sosyal etkileşimleri azalmakta ve kişi daha izole bir yaşam biçimi benimsemektedir (Müezzin, 2017). Bireyin yalnız olması, onu yoğun internet kullanımına yöneltebileceği gibi; aşırı internet kullanımı sonucunda sosyal ilişkilerin zayıflaması bireyin yalnızlaşmasına da neden olabilir (Irwansyah, 2005). Bu bağlamda yalnızlık, internet bağımlılığının hem nedeni hem de sonucu olarak değerlendirilebilmektedir. Birey yalnızlık duygusu hissettikçe dijital ortamlara yönelmekte, bu yönelim ise zamanla bireyin yalnızlık düzeyini daha da derinleştirmektedir (Ertem & Yazıcı, 2006).

İnternet bağımlılığın kuramsal yaklaşımları.

Davis - bilişsel davranışçı kuram.

Davis'in (2001) öne sürdüğü Bilişsel Davranışçı Kuram sağlıklı internet kullanımının bilişsel ve davranışsal açıdan bireye zarar vermediğini belirtmektedir. Bu kurama göre internet kullanımının bireyin gerçek ve sanal yaşam arasındaki farkı anlayabilmesinin önemli olduğu üzerinde durulmaktadır. Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı'nda işlevsel olmayan bilişsel süreçler ve internet kullanımı davranışı ön planda bulunmaktadır. Davis'e (2001) göre, bilişsel süreçlerde yaşanan problemler, kişinin davranışlarını etkileyerek internet bağımlılığına sebep olmaktadır. Bu durumda internet bağımlılığının; yalnızca davranışsal bir bağımlılık olmadığı ve temelini bilişsel süreçlerin oluşturduğu söylenmektedir.

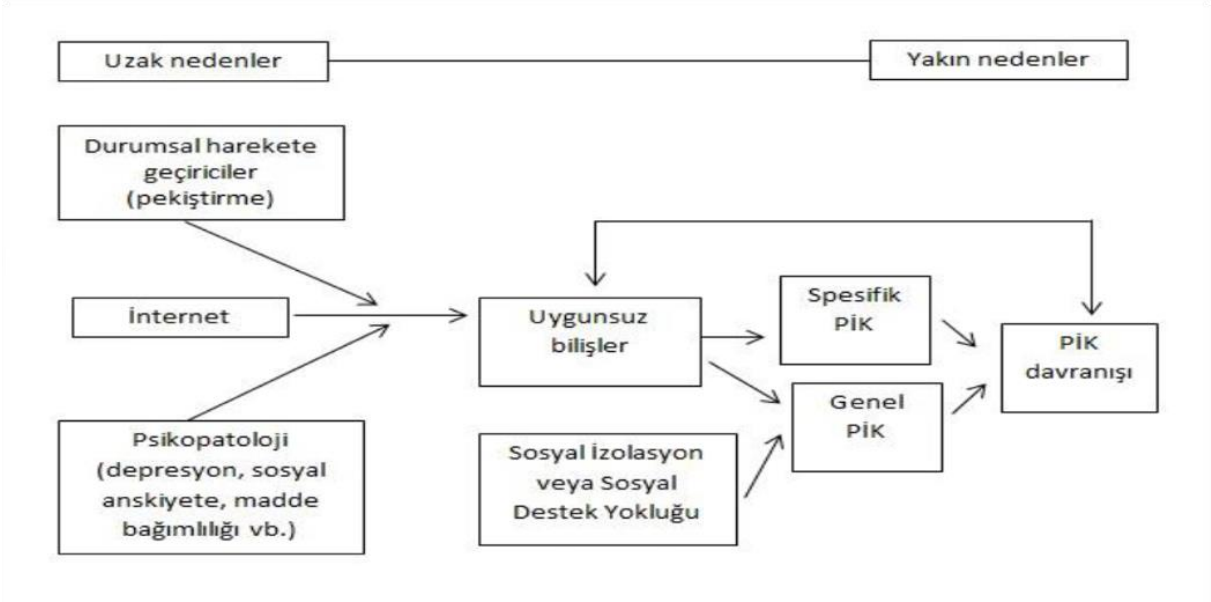
Davis (2001) internet bağımlılığının gelişiminde etkili olan bazı uzak ve yakın etkenlerin bulunduğunu belirtmektedir. Uzak nedenler arasında bireyin geçmiş yaşamında karşılaştığı stresli olaylar, sosyal anksiyete, düşük benlik algısı ve diğer bağımlılık türleri (örneğin madde bağımlılığı) sayılmaktadır. Bireyin internet ortamında pornografik içeriklere veya çevrimiçi oyunlara ulaşması ise bu süreci pekiştirici bir unsur olarak değerlendirilmekte ve bireyin yeni deneyimler arama dürtüsünü tetiklemektedir. Bu durum edimsel koşullanma ilkeleriyle açıklanmakta olup, bireyin zamanla internet kullanımına daha fazla yönelmesine ve bağımlılık geliştirmesine neden olabilmektedir.

Davis (2001) internet bağımlılığına yol açan yakın nedenlerin bireyde gelişen çarpıtılmış bilişsel yapılarla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu çarpıtılmış bilişler, bireyin hem kendine hem de çevresine dair algılarını içermektedir. Kişinin kendisiyle ilgili olarak geliştirdiği olumsuz düşünceler, interneti olumlu geri bildirimler alma aracı olarak görmesine neden olabilmektedir. Öte yandan, çevresinden yeterli saygı ve onay görmediğine inanan bireyler, internet ortamını daha kabul edici ve tatmin edici bir alan olarak deneyimlemekte, bu da çevrim içi geçirilen sürenin artmasına zemin hazırlamaktadır.

Davis (2001) bireylerin interneti kullanma biçimlerini inceleyerek iki temel patolojik kullanım türü tanımlamıştır: *genel* ve *özgül patolojik internet kullanımı*. Genel patolojik internet kullanımında bireyler daha çok sosyal etkileşim arayışı içerisindedir. Gerçek yaşamda yeterli sosyal destek ve ilişki kurma imkânı bulamayan bireyler, bu ihtiyaçlarını internet üzerinden karşılamaya yönelmektedir. Özgül patolojik internet kullanımı ise, bireyin internetin belirli bir işlevine aşırı yönelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu kullanım şekli, daha önce var olan psikolojik rahatsızlıkların, internetin oyun, pornografi veya sohbet gibi belirli alanlarıyla etkileşime geçmesi sonucu gelişebilmektedir. Davis'e göre, problemli internet kullanımı

çoğunlukla depresyon ve yalnızlık gibi duygusal sorunlara eğilimli bireylerde daha yaygın olarak görülmektedir.

Şekil 3. *Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı*



Young internet bağımlılığı kuramı.

Young, bireylerde gözlemlenen internet bağımlılığı davranışlarını dört temel kategori altında sınıflandırarak incelemiştir. Bu dört kategori şöyledir:

1. Sosyal destek: Young, internet kullanan kişilerin hayatlarında farklı bir sosyal ortam yarattığını düşünmektedir. Bireyin devamlı olarak aynı iletişim çevresi, haber kaynakları gibi alanları kullanması internette belirli bir sosyal çevre oluşturmasına sebep olmaktadır. Zamanla bireyin oluşturduğu bu sosyal çevre daha çekici hale gelmekte ve gerçek hayatta bulunduğu çevresinde ifade edemediği duygu ve düşünceleri bu yeni sosyal çevresinde çekinmeden ifade edebilmektedir.

2. Yaşam koşulları: Bireyin, yaşam koşulları internet bağımlılığına yatkınlığında etkili olabilmektedir. Örneğin mesleki açıdan evde daha fazla vakit geçiren bireyler, dışarıda çalışan bireylere göre internete daha bağımlı hale gelebilmektedir. Aynı zamanda depresif ve içe kapanık kişilik özellikleri gösteren bireyler internet bağımlılığına yatkın olabilmektedir.

3. Cinsel deneyim: İnternet sayesinde insanlar birçok yöntem ile cinsellikle ilgili bilgilere ulaşabilmektedir. Bireyin internet üzerinden kimliğini gizli tutarak istediği cinsel fanteziyi araştırabildiği gözlenmektedir. Bu durum gerçek hayatında düşük benlik saygısı dolayısıyla kendisini beğenmeyen bir bireyin, sanal ortam sayesinde kendisini istediği şekilde ifade edebilmesi reddedilme korkusu yaşamasını engellemektedir. Bu sayede birey yaşamdan aldığı hazzı arttırarak internete bağımlı hale gelmektedir.

4. Yeni bir karakter yaratma: İnternetin kişiye haz vermesiyle birlikte, olumsuz duyguları unutturduğu gözlemlenmektedir. Bu durum kişinin tekrarlayan bir internet kullanma döngüsüne girmesiyle bağımlılığa neden olduğu söylenmektedir. Bireyin sanal ortamda kendi kişiliğini değil de olmak istediği kişiyi yansıtma şansı bulması internet bağımlılığına neden olan sebeplerden biri olmaktadır (Young & Abreu, 2010).

Suler internet bağımlılığı kuramı.

Suler (1996) yaptığı araştırmalar sonucunda internet bağımlılığı olan bireylerin internet kullanma amaçlarının ve bu alandaki etkileşimlerinin Maslow'un geliştirdiği İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile benzediği yönünde bulgular öne sürmektedir. Bu bulgulara göre ihtiyaçlar şöyle sıralanabilir:

1. Fizyolojik ihtiyaçlar: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde temel ihtiyaçları ifade eden bu ihtiyaçlar kişinin yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu yeme, içme ve cinsellik gibi gereksinimlerini karşılamaktadır. Suler'e göre internette sıklıkla flört eden bireyler Maslow'un bu ihtiyaç basamağındaki cinsellik ihtiyacını karşılamaktadır. Günlük yaşamdan farklı olarak bireyin kimliğini gizleyebilmesi ve flörtleşmenin daha kolay olması, bireyi internete bağımlı hale getirmektedir (Suler,1996).

2. Kişiler arası temas ihtiyacı: Bu ihtiyaç bireylerin sosyal olma, kendini bir çevreye ait hissetme gibi ihtiyaçlarına karşılık gelmektedir. İnternet bağımlısı olan bireyler bu ihtiyaçlarını çoğunlukla sosyal medya kullanarak gidermektedirler. Kişi zamanla internet sayesinde oluşturduğu sosyal çevreyle daha çok iletişimde olmak isteyecek ve çevrimiçi olma süresi artarak internet bağımlılığı olma ihtimali yükselecektir (Usta, 2017).

3. Öğrenme ve saygınlık ihtiyacı: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde kişisel başarıyla ortaya çıkan saygınlığın farklı bir düzeyi olan bu ihtiyaç türü, sosyal medyada kazanılan popülerlik, oyunlarda tamamlanan görevlerin getirdiği saygınlıkla internet üzerinden karşılanabilmektedir. Kişi bu ihtiyacı karşılamak adına daha fazla internet kullanarak internete bağımlı hale gelebilmektedir (Yücelten, 2016).

4. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Bu ihtiyaç Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde en üst basamağa denk gelmektedir. Suler'in yaptığı çalışmalar sonucunda, internet kullanıcıların çoğunluğu internet üzerinde kendi karakterlerinden farklı olarak gerçek hayatta yansıtamadıkları yönlerini gösterebilmektedir. Bu durumun kişide gerçek hayatta ulaşmakta zorlandığı içgörüyü kazanmasını sağladığı düşünülmektedir.

Suler'e (1996) göre, internetin edimsel koşullanmayla açıklanan pekiştirici ve ödüllendirici yönleri kişiyi internete bağımlı hale getirmektedir. İnternet kullanımı kısa vadede

tatmin edici olsa da uzun vadede bireylerin büyük sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır (Suler, 1996).

Sosyal beceri eksikliği kuramı.

Caplan (2002) tarafından geliştirilen sosyal beceri eksikliği kuramı, Davis'in (2001) bilişsel davranışçı kuramından esinlenilerek, psikososyal değişkenler çerçevesinde internet bağımlılığına açıklık getirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyin psikososyal iyi oluşundaki bozulmalar, onu internet kullanımına yönlendirmekte ve bu durum zamanla bağımlılığa dönüşebilmektedir. Sosyal izolasyon, depresyon ve düşük özsaygı gibi faktörler, bireylerde yüz yüze iletişime yönelik olumsuz bilişlerin gelişmesine neden olmakta; bu da bireyin çevrim içi iletişimi daha cazip bulmasına yol açmaktadır. İnternetin sağladığı anonimlik, bireyin yüz yüze etkileşimde yaşayabileceği utangaçlık ve güvensizlik duygularını azaltmakta, böylece birey kendisine atfettiği olumsuz özellikleri gizleyerek, sahip olmadığı olumlu niteliklerle kendisini ifade edebilmektedir. Bu bağlamda, birey sanal iletişim aracılığıyla gerçek hayatta karşılayamadığı sosyal doyumu elde etme fırsatı yakalamaktadır.

İnternet bağımlılığıyla ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılan araştırmalar.

Bu bölümde, öncelikle internet bağımlılığına yönelik uluslararası literatürde yer alan araştırmalara, ardından Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalara yer verilmektedir.

İnternet bağımlılığıyla ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar.

Uluslararası literatürde internet bağımlılığına ilişkin ilk dikkat çeken çalışmalardan biri 1996 yılında Young tarafından gerçekleştirilmiştir. Young, daha önce de ifade edildiği üzere, internet kullanımını değerlendirmek amacıyla DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak bağımlılık tanımını yapılandırmıştır. Söz konusu çalışmada, internet kullanıcılarını hedef alan bir ilana yanıt veren bireylerden oluşan gönüllü (self-selected) bir örneklem kullanılmıştır. Young tarafından geliştirilen ve DSM-IV ölçütlerine dayanan testte üç ve üzeri olumlu yanıt veren katılımcılar "internet bağımlısı" olarak tanımlanmış, bu grup, 100 kişiden oluşan "bağımlı olmayan internet kullanıcıları" ile karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre, bağımlı kullanıcıların haftalık internet kullanım süresi ortalama 38,5 saat iken, bağımlı olmayanların kullanım süresi 4,9 saat olarak tespit edilmiştir. Young, bu bulgular doğrultusunda internet bağımlılığına sahip bireylerde tolerans gelişimi, öz denetim kaybı, yoksunluk belirtileri, işlevsellikte azalma gibi sorunların yanı sıra akademik başarısızlık, sosyal ilişkilerde bozulma, ekonomik ve mesleki problemler yaşanabileceğini vurgulamıştır (Young, 1996).

Morahan ve Schumacher (1997) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, toplam 277 üniversite öğrencisinin patolojik internet kullanımı (PİK) düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlısı olarak değerlendirilen öğrenciler, haftalık ortalama 8.48 saatlerini çevrim içi olarak geçirmektedir. Bu durumun temel nedenlerinden biri, söz konusu bireylerin sosyal çevrelerinin sınırlı olması ve iletişim kurabilecekleri yakın kişilerin bulunmamasıdır. Ayrıca, bu öğrencilerin "UCLA Yalnızlık Ölçeği"nden elde ettikleri puanlar, onları daha yüksek düzeyde yalnızlık hisseden bireyler olarak tanımlamıştır.

Anderson (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Avrupa ve Amerika'da öğrenim görmekte olan toplam 1302 üniversite öğrencisi ile internet bağımlılığı düzeyleri değerlendirilmiştir. Katılımcılar, cinsiyet bakımından eşit sayıda kadın ve erkek öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %8,1'i internet bağımlısı olarak sınıflandırılırken, %91,9'u bağımlı olmayan grup içerisinde yer almıştır. Ayrıca, internet bağımlılığı saptanan öğrencilerin %87,7'sinin erkek olduğu belirlenmiş ve bu durumun cinsiyetle ilişkili olabileceğine dair bulgular ortaya konmuştur.

Scherer ve Bost (1997) tarafından internet kullanan 531 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, madde bağımlılığı ve kötüye kullanımına benzer özellikler taşıyan 10 klinik belirti içeren bir kontrol listesi geliştirilmiştir. Üç veya daha fazla belirtiyi karşılayan bireyler "internet bağımlısı" kategorisine dâhil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların internette geçirdikleri haftalık ortalama süre 8.1 saat olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %13'ünün internet kullanımının akademik performanslarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği, %2'sinin ise bu durumdan genel yaşam kalitelerinin etkilendiği belirlenmiştir.

Kandell (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, internet bağımlılığı geliştirme açısından en riskli grubun üniversite öğrencileri olduğu öne sürülmüştür. Bu görüş, öğrencilerin gelişimsel görevlerini yerine getirmekte zorlanmaları, kişilerarası ilişkilerde çeşitli sorunlar yaşamaları, stres, depresyon ve benzeri psikolojik problemlerle karşı karşıya kalmaları ve akademik alanda güçlükler yaşamaları gibi etkenlere dayandırılmıştır. Araştırmada, söz konusu bireylerin yaşadıkları bu problemlerden kaçınmak amacıyla interneti bir kaçış yolu olarak tercih edebilecekleri ifade edilmiştir.

Welsh (1999) tarafından yürütülen bir çalışmada, internet bağımlılığı kriterlerini karşılayan üniversite öğrencilerinin %80'inin erkek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Kubey ve arkadaşları (2001) tarafından 191 erkek ve 381 kadın öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmada, internet bağımlılığı ile akademik performans sorunları

arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların 53'ü kendilerini internet bağımlısı olarak tanımlamış ve yoğun çevrim içi aktiviteleri nedeniyle dersleri aksattıklarını, okuldaki görevlerinde sorun yaşadıklarını, suçluluk duyduklarını ve özdenetim eksikliği hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, internet bağımlısı olarak tanımlanan bireylerin haftalık internet kullanım sürelerinin, bağımlı olmayanlara kıyasla yaklaşık üç kat fazla olduğu tespit edilmiştir.

Chak ve Leung (2004) tarafından 12 ile 26 yaş arasındaki 722 internet kullanıcısı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin internet kullanım düzeyleri ile sosyal çekingenlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, internet kullanım süresi arttıkça bireylerin daha çekingen bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, internet bağımlılığı eğilimi gösteren katılımcıların özellikle e-posta, çevrim içi sohbet platformları ve dijital oyunlar gibi etkileşimli internet uygulamalarını daha yoğun şekilde kullandıkları belirlenmiştir.

Nichols ve Nicki (2004) 18-24 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, internet bağımlılığı düzeylerini değerlendirmiş ve bilgisayar kullanımını etkileyen değişkenleri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların tamamı (%100) internet kullanmaktadır. İnternet kullanım amaçları incelendiğinde, katılımcıların %78'i akademik işler için, %91'i e-posta, %30'u oyun, %33,8'i çevrim içi sohbet, %40,6'sı müzik dinleme ve %22,2'si sanal cinsel içeriklere erişim amacıyla interneti kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca, katılımcıların genel olarak yalnızlık ve can sıkıntısına eğilimli oldukları gözlemlenmiştir. Araştırmada kullanılan "Internet Addiction Scale"in güvenilir ve tutarlı bir ölçüm aracı olduğu da ortaya konmuştur. Koch ve Pratarelli (2004) tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise, toplam 240 üniversite öğrencisinin (97 erkek, 143 kadın) katılımıyla, içe dönüklük–dışa dönüklük kişilik özellikleri ile cinsiyetin internet kullanımı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, içedönük bireylerin interneti özellikle sosyal etkileşim amaçlı daha yoğun kullandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, erkek öğrencilerin internet kullanım oranlarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

DiNicola (2004) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmada, internet kullanımının çeşitli olumsuz sonuçları incelenmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların %20,7'si yeterli uyku alamama, %14'ü derslere geç kalma ya da devamsızlık, %7,9'u akademik başarıda düşüş ve %1,2'si sosyal ilişkilerde zayıflama yaşadığını belirtmiştir. Bu veriler, internetin öğrenciler üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Wu ve Tsai (2006) tarafından üç farklı üniversiteden 1313 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada ise,

öğrencilerin internete yönelik tutumları ve dijital öz-yeterlik düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında internet kullanımına dair tutum ile bireylerin internet üzerindeki öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir korelasyonun bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin internet karşısındaki tutumlarının, öz-yeterlik düzeylerini yordayabildiğini göstermektedir.

Engelberg ve Sjöberg (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 41 üniversite öğrencisinin bireysel değerleri, kişilik özellikleri, duygusal zekâ düzeyleri ve internet kullanım alışkanlıkları ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, bireysel değerlerin ve yalnızlık hissinin internet kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Öte yandan, duygusal zekânın internet kullanımında belirleyici bir faktör olmadığı saptanmıştır. Chen ve Peng (2008) tarafından rastgele seçilen 156 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen bir diğer çalışmada ise, internet kullanım düzeyi ile akademik başarı, kişilerarası ilişkiler, psikososyal uyum ve öz değerlendirme arasındaki bağlantılar analiz edilmiştir. Katılımcılar anket sorularını çevrim içi ortamda yanıtlamışlardır. Elde edilen bulgular, yoğun internet kullanıcıları ile düşük düzeyde internet kullananlar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. İnterneti daha az kullanan öğrencilerin akademik başarıları, idari personel ile ilişkileri ve öğrenme memnuniyetleri daha yüksek seviyede bulunmuştur. Buna karşılık, yoğun internet kullanıcılarının depresyon, fiziksel sağlık problemleri, yalnızlık hissi ve içe dönüklük gibi sorunlara daha fazla eğilim gösterdiği belirlenmiştir.

Beranuy vd. (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada, uyumsuz internet ve cep telefonu kullanımının stres düzeyi ile duygusal zekâ arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Toplam 365 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, stresin hem internetin hem de cep telefonunun uyumsuz kullanımı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, duygusal zekânın bu tür uyumsuz teknoloji kullanımında sınırlı da olsa etkili bir faktör olabileceği ortaya konmuştur.

Craparo (2011) tarafından 18–21 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, internet bağımlılığı ile aleksitimi, dissosiyatif eğilimler ve güvensiz bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, internet bağımlılığı ile söz konusu üç psikolojik değişken arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyonlar bulunduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlara göre, aleksitimi, dissosiyasyon ve güvensiz bağlanma, internet bağımlılığının önemli yordayıcıları arasında yer almaktadır. Bahrainian vd. (2014) tarafından 408 üniversite öğrencisi (150 kadın, 258 erkek) ile yürütülen çalışmada ise internet

bağımlılığı ile öz saygı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların %40,7'sinin internet bağımlısı olarak değerlendirildiği saptanmıştır. Araştırma bulguları, internet bağımlılığı ile düşük öz saygı ve yüksek depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, öz saygı eksikliği ve depresyon belirtileri, internet bağımlılığının öngörücü değişkenleri olarak değerlendirilmiştir.

İnternet bağımlılığıyla ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar.

Argan vd. (2024) tarafından yürütülen araştırma, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile bireylerin sosyal medya kullanımı ve serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyleri arasındaki önemli ilişkileri ortaya koymuştur. Çalışma, 18 yaş ve üzeri, farklı yaş gruplarından, çeşitli eğitim seviyelerine sahip ve sosyal medyayı aktif olarak kullanan 1248 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu genç yetişkinlerden oluşmakta olup, büyük bir kısmı üniversite mezunu ve bekar bireylerden oluşmaktadır. Çalışmada, FoMO'nun bireylerin sosyal medya kullanım süreleri, arkadaş sayıları ve katılım gösterdikleri serbest zaman aktivite türleri ile pozitif korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır. FoMO düzeyinin yüksek olduğu bireylerin, sosyal medyada daha aktif oldukları ve daha fazla heyecan arayışı sergiledikleri, bunun da sosyal çevredeki deneyimlerden geri kalmama amacıyla daha yoğun internet kullanımı ve serbest zaman aktivitelerine katılımı tetiklediği belirtilmiştir. Çalışmada, FoMO ve heyecan arayışının yalnızca bireylerin sosyal medya kullanımını değil, aynı zamanda öznel zindelik deneyimlerini de etkileyebileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, internet bağımlılığının FoMO'nun öznel zindelik üzerindeki olumsuz etkisini kısmi aracılık yoluyla açıklayabileceği bulgusu, çalışma kapsamında ortaya konan aracılık modelini güçlendirmektedir. Çalışmada, sosyal medya kullanımının FoMO ve duygu arayışı ile etkileşiminin bireylerin sosyal çevreye uyum sağlama çabalarını artırdığı ve bu süreçte internet bağımlılığının, bireylerin öznel zindeliklerini olumsuz yönde etkileyebileceği vurgulanmıştır. Bu nedenle, Argan ve arkadaşlarının (2024) bulguları, gelişmeleri kaçırma korkusu, internet bağımlılığı ve öznel zindelik arasındaki ilişkiye dair yaptığınız aracılık analizine teorik ve ampirik destek sağlamaktadır. Çalışmanın ortaya koyduğu gibi, FoMO ve duygu arayışı, sosyal medya kullanımı ve serbest zaman aktivitelerine katılımda önemli rol oynarken; internet bağımlılığı, bu sürecin öznel zindelik üzerindeki etkilerini aracılık ederek karmaşık dinamikler oluşturabilmektedir. Bu durum, hem bireysel düzeyde hem de sosyal psikoloji alanında FoMO ve internet bağımlılığı kavramlarının etkilerinin daha iyi anlaşılması için önemli bir katkı sunmaktadır.

Canan (2010) tarafından 1043 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, internet bağımlılığı ile dissosiyatif belirtiler ve sosyodemografik faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Veri toplama sürecinde Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, 101 öğrencinin internet bağımlılığı kriterlerini karşıladığı belirlenmiştir. Katılımcıların internet kullanım amaçları arasında sohbet (%57,8), video izleme (%14,9), oyun oynama (%14,3), web'de gezinme (%7,4), ders çalışma (%3,1) ve e-posta kullanımı (%1,6) yer almıştır. Ayrıca, alkol ve sigara kullanan öğrencilerin internet bağımlılığına daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Balcı ve arkadaşları (2013) tarafından 440 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, erkek öğrencilerin kadınlara kıyasla internet başında daha uzun süre geçirdiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, öğrencilerin günlük internet kullanım süresi arttıkça, internet bağımlılığı düzeylerinde de anlamlı bir artış gözlemlenmiştir.

Esen (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 15–17 yaş aralığında bulunan ve lise eğitimine devam eden 479 öğrencinin internet bağımlılığı ile akran baskısı ve sosyal etkiler arasındaki ilişkileri değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, akran baskısının internet bağımlılığı üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğunu, buna karşın sosyal etkilerin internet bağımlılığı düzeyini negatif yönde etkilediğini göstermiştir.

Cengizhan (2005) tarafından Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğrencileri ile yürütülen çalışmada, genç bireylerin aşırı internet kullanımı eğilimleri incelenmiştir. Araştırmaya toplam 57 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %95'inin evinde bilgisayar bulunduğu, %44'ünün ise ADSL internet erişimine sahip olduğu belirlenmiştir. İnternet kullanımına ilişkin yaşadıkları sorunlar sorulduğunda, öğrencilerin %50'si ders çalışma, ödev ve projelere yeterli zaman ayıramadıklarını, bunun yerine zamanlarını çoğunlukla gereksiz çevrim içi faaliyetlerle geçirdiklerini ifade etmiştir.

Batıgün ve Hasta (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya toplam 213 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, internet bağımlılığı olan bireylerin, bağımlı olmayanlara kıyasla kişilerarası iletişimde daha ketleyici bir ilişki tarzı benimsediklerini ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı olan bireylerin hem interneti daha uzun süre kullandıkları hem de interneti daha çok kişilerle etkileşim kurmak amacıyla tercih ettikleri belirlenmiştir.

Satılmış ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya toplam 503 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF) ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, serbest zamanda sıkılma algısının internet bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Çağır ve Gürgan (2010) tarafından yürütülen çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile yalnızlık ve esenlik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, Balıkesir Üniversitesi Necati Bey Eğitim Fakültesi ile Susurluk Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören toplam 646 öğrenci katılmıştır. Veri toplama sürecinde 'UCLA Yalnızlık Ölçeği' ve 'Algılanan Esenlik Hali Ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin problemli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu; buna karşılık, problemli internet kullanımı ile algılanan esenlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kurtaran (2008) tarafından Mersin ili merkezinde bulunan genel, meslek ve Anadolu liselerinde öğrenim gören 650 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığının yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, internet bağımlılığının benlik saygısını negatif yönde, yalnızlık düzeyini ise pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, depresyon değişkeninin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir.

Özer (2013) tarafından Trabzon ilindeki devlet liselerinin 9, 10, 11, ve 12. sınıflarında öğrenim gören 385 öğrenciyle gerçekleştirilen araştırmada, internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, problemli internet kullanımı ile benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, benlik saygısı ile öznel iyi oluş düzeylerinin problemli internet kullanımının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

İşsever (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığının yaygınlık düzeyi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 163 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı oranı %25,8 olarak belirlenmiş; ayrıca, erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Doğan (2013) tarafından İzmir ilinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda öğrenim gören 12–18 yaş aralığındaki ergenlerle yürütülen çalışmada, internet bağımlılığı yaygınlığı araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcılar arasında internet bağımlılığı yaygınlığı %12,6 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, haftalık ortalama internet kullanım süresi, gün içindeki internet kullanım zamanı, boş zaman etkinlikleri, internetin günlük görevleri aksatması, öğretmenlerle ilişkileri olumsuz yönde etkilemesi, yeme düzenini ve uyku alışkanlıklarını bozması gibi faktörlerin internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordayan değişkenler olduğu belirlenmiştir.

Beşaltı (2016) tarafından yürütülen araştırmada, ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma, Şanlıurfa ili Birecik ilçesindeki devlet liselerinde öğrenim gören 369'u kız, 223'ü erkek olmak üzere toplam 592 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığı puanları cinsiyet, okul türü, akademik başarı düzeyi, kardeş sayısı ve yaş gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Eftekin (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, Kayseri ili Talas ilçesindeki okullarda öğrenim gören 186 kız ve 157 erkek olmak üzere toplam 343 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Anne Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin %9,6'sı patolojik internet bağımlılığı düzeyinde yer almaktadır. Cinsiyete göre internet bağımlılığı ve algılanan ebeveyn tutumlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, hane gelir düzeyi, evde internet bağlantısının bulunup bulunmaması ve internete bağlanılan ortam gibi değişkenler açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Şahin (2011) tarafından Kocaeli ili Gebze ilçesindeki ilköğretim okullarında öğrenim gören 7, ve 8. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, internet bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 363 kız ve 347 erkek olmak üzere toplam 710 öğrenci katılmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin internet bağımlılığına yatkınlık düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, aile gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin internet bağımlılığı eğilimlerinin de arttığı gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığına yatkın olan öğrencilerin, bağımlılık belirtisi göstermeyen akranlarına göre

interneti daha uzun süre kullandıkları da çalışmanın dikkat çeken bulguları arasında yer almıştır.

Soydan (2015) tarafından Haliç Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada, internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 184'ü kız ve 209'u erkek olmak üzere toplam 393 öğrenci katılmıştır. Veri toplama sürecinde İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin %68,7'si (n=270) internet bağımlısı olmayan, %26'sı (n=102) olası bağımlı ve %5,3'ü (n=21) internet bağımlısı olarak sınıflandırılmıştır. İnternet bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı arttıkça, Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanların da arttığı görülmüştür. Öte yandan, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında zayıf ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur; yaşam doyumu puanları, internet bağımlılığı arttıkça azalma eğilimi göstermektedir.Ek olarak, cinsiyet, günlük internet kullanım süresi, akademik başarı ortalaması, yalnızlık hissi, sigara ve alkol kullanımı, internete bağlanılan cihaz türü ve internet kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna karşın, ailenin aylık gelir düzeyi ile anne-baba tutumu değişkenlerinin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, yaş değişkeni ile internet bağımlılığı puanları arasında zayıf ve negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

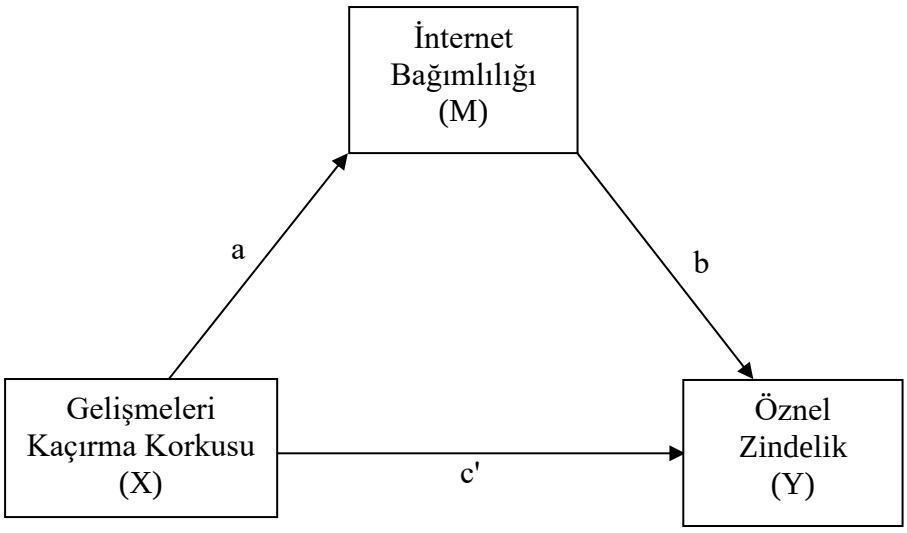
Araştırma Yöntemi

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin analizi ve verilerin toplanmasına ait bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisinde internet bağımlılığının aracılık rolünün incelenmesi için bir araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırma modelinde gelişmeleri kaçırma korkusu (X= Bağımsız değişken), internet bağımlılığı (M=Aracı değişken) ve öznel zindelik (Y=Bağımlı değişken) aracılığıyla araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler test edilmiştir. Ayrıca, a regresyon yolu (gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisi), b regresyon yolu (internet bağımlılığının öznel zindelik üzerindeki etkisi) ve c' regresyon yolu (gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisi) gösterilmiştir.

Şekil 4. *Kavramsal ve İstatistiksel Diagram*



Araştırma Grubu

Bu araştırmada, ölçme ve gözleme dayanan tekrar edilebilen objektif bir araştırma tekniği olan nicel araştırma yöntemlerinden (Johnson & Christensen, 2008) biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıdaki değişken

arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Christensen vd., 2014; Karasar, 2023).

Evren ve Örneklem

İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunda, Türkiye'de başta Erzurum/Palandöken, Bursa/Uludağ, Bolu/Köroğlu, Kayseri/Erciyes, Kars/Sarıkamış kayak merkezleri olmak üzere toplam 29 kış sporları merkezlerinde kayak/snowboard ya da her ikisini de yapan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 247 (Ortyaş= 27,43± 10,52) erkek ve 219 (Ortyaş= 25,27± 6,89) kadın olmak üzere toplam 466 gönüllü birey yer almıştır. Araştırmamızda, katılımcıların isteğe bağlı olarak örnekleme dahil edilmesini sağlayan, belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşılana kadar denek bulma süreci devam eden, hızlı ve maliyetsiz bir veri toplama süreci sağladığı için (Ural, 2011) tercih edilen kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılar "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu- YİBT-KF", "Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği-GKK" ve "Öznel Zindelik Ölçeği-ÖZÖ" cevaplamışlardır.

Veri Toplama Teknikleri

Bu çalışmada verileri toplamak için 4 bölümden oluşan anket formlarından yararlanılmıştır. Belirtilen anket formuna ait ilk bölümü araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde katılımcıların rekreasyonel etkinliklerde algıladıkları internet bağımlılığını belirlenmesi için "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu", üçüncü bölümde katılımcıların katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunu belirlemek için "Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği", dördüncü bölümde katılımcıların zindelik düzeylerini belirlemek için "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, çalışma grubu hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan bağımsız değişkenlerle ilgili sorular içermektedir.

Young internet bağımlılığı testi kısa formu.

Young (2004) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski vd. (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen ölçek; Kutlu vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 12 madde ve 5'li Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Test-tekrar test yöntemleriyle Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun güvenilirlik

çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0,91, ergenlerde 0,86 olarak bulunmuştur.

Serbest zaman etkinlikleri bağlamında gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği.

Zhang vd. (2020) tarafından geliştirilen GKKÖ, Eskiler ve Örgen (2022) Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. GKKÖ'nün özgün versiyonu "kişisel kaçırma korkusu" (5 madde) ve "sosyal kaçırma korkusu" (4 madde) olmak üzere 2 alt boyut ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçeklendirmeye sahiptir. Ölçekte ters kodlanacak madde bulunmamaktadır.

Öznel zindelik ölçeği.

Öznel Zindelik Ölçeği Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Uysal vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 madde ve 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 2. maddesi ters kodlanmaktadır. 7'li likert tipindeki ölçekte ifadeler 1'den (Benim için hiç geçerli değil) 7'ye (Benim için tamamen geçerli) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak belirlenmiştir.

Süreç

Araştırmada öncelikli olarak Atatürk Üniversitesi Bilimsel Yayın ve Etik Kurulu'ndan çalışmanın uygunluğuna dair etik izni (23.11.2023 ve E-70400699-000-2300375223) ve ölçek sahiplerinden ölçek kullanım izni alınmıştır.Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma grubuna katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylere (Ocak, Şubat, Mart 2023/2024) kış sezonunda uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veriler anket formu yoluyla Erzurum Palandöken kayak merkezinde yüz yüze, bahsi geçen diğer kayak merkezlerinden ise Form Google Doc altyapısıyla çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde öncelikle katılımcılara çalışma hakkında ön bilgi verilmiş, çalışmanın yüksek lisans tezi olduğu ve bilgilerinin gizli tutulacağı ifade edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek formunun yaklaşık 10-15 dakika içerisinde katılımcılar tarafından cevaplandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri ile normal dağılımına bakılmış, verilerin ±2 arasında yer alarak normal bir dağılım gösterdiği alanyazınla da desteklenmiştir (George & Mallery, 2019). Bundan dolayı, tüm maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri parametrik testler için normalliği desteklemiştir.

Verilerin analizinde betimleyici istatistik, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız gruplar için t-testi, çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini tespit etmek için de Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin desteklenip desteklenmediğini belirlemek amacıyla Hayes (2012) tarafından geliştirilen Process Makro eklentisi kullanılarak ve araştırma modeline uygun olan "Multiple Mediation Model 4" seçilerek analiz yapılmıştır. Modelden elde edilen bulgular, yol tahmini katsayı değerleri (β) ve açıklanan varyans değerlerine (R2) bakılarak yorumlanmıştır. Doğrudan, dolaylı ve toplam etkinin tespit edilmesi için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde 5.000 bootstrap örneklemesi ile tahminler %95 güven aralığında incelenmiştir (Hayes, 2018).

Geçerlik ve Güvenirlik

Tablo 1. *Ölçek Puanlarının Dağılımı (YİBT-KF,GKKÖ-ÖZÖ)*

Ölçekler	Madde Sayısı	n	Ort. / Ss	Çarpıklık / Basıklık	C. Alpha
YİBT-KF	12	466	2,26 / 0,80	0,59 / -0,06	0,89
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	5	466	3,71 / 1,59	0,12 / -0,74	0,89
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	4	466	2,86 / 1,69	0,35 / -0,59	0,91
ÖZÖ	7	466	4,90 / 1,32	-0,42 / -0,34	0,90

Katılımcıların ölçek ortalama puanları ve iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, sırasıyla 2,26, 0,89 YİBT-KF; 3,71, 0,89 "kişisel kaçırma korkusu (GKKÖ)"; 2,86, 0,91 "sosyal kaçırma korkusu (GKKÖ)" ve 4,90, 0,90 ÖZÖ olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı, ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerine göre ise normal dağılım sergilediği sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 2. *Araştırma Katılımcılarına İlişkin Demografik Özellikler*

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	247	53,0
	Kadın	219	47,0
Yaş	≤ 30 yaş	377	80,9
	31-45 yaş	58	12,4
	≥ 46 yaş	31	6,7
Eğitim Düzeyi	Lise ve daha altı	45	9,7
	Lisans	361	77,5
	Lisanüstü	60	12,9
Medeni Hal	Evli	78	16,7
	Bekar	388	83,2
Toplumun genelini düşündüğünüzde gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	Düşük	138	29,6
	Orta	275	59,0
	Yüksek	53	11,4
En sık tercih ettiğiniz kayak merkezi	Erciyes	56	12,0
	Kartalkaya	13	2,8
	Palandöken	226	48,5
	Sarıkamış	21	4,5
	Uludağ	120	25,8
	Diğer	30	6,4
Hangi aktivite yapıyorsunuz?	Sadece kayak	310	66,5
	Sadece snowboard	50	10,7
	Çoğunlukla kayak nadiren snowboard	67	14,4
	Çoğunlukla snowboard nadiren kayak	227	8,4
Tercih ettiğiniz Aktiviteyi ne kadar süredir yapıyorsunuz?(yıl)	1-5 yıl	303	65,0
	6-10 yıl	82	17,6
	11-15 yıl	40	8,6
	≥ 16 yıl	41	8,8
Bir sezonda kaç defa kayak/snowboard yapmak için kayak merkezine gidiyorsunuz?(gün)	≤ 5 gün	275	59,0
	6-10 gün	91	19,5
	11-15 gün	37	7,9
	≥ 16 gün	63	13,5
Kayak/snowboardu en sık kimlerle yapıyorsunuz?	Bireysel	66	14,1
	Ailemle	72	15,5
	Arkadaşlarımla	328	70,4
İnternete bağlanmak için en sık kullandığınız araç hangisi?	Akıllı telefon	434	93,1
	Dizüstü PC	17	3,6
	Masaüstü PC	15	3,2
Günde ortalama Sosyal ağlarda geçirdiğiniz süre ne kadardır?(saat)	≤ 1 saat	66	14,2
	2-5 saat	339	72,7
	≥ 6 saat	61	13,1
Günde ortalama anlık mesajlaşma programlarında geçirdiğiniz süre ne kadardır?	≤ 1 saat	184	39,5
	2-5 saat	232	49,8
	≥ 6 saat	50	10,7
Sosyal medyada haftada ortalama kaç paylaşım yapıyorsunuz?	Hiç	61	13,1
	1-3 defa	265	56,9
	4-6 defa	70	15,0
	≥ 7 defa	70	15,0

Tablo 2'deki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların %53,0'nın "erkek", % 80,9'nun "30 ve daha az yaş" gurubunda, %77,5'nin "lisans" eğitim düzeyinde, %83,2'sin "bekar", %59,0'nin "orta" düzeyde gelire sahip, %48,5'nin "Palandöken" kayak merkezini tercih ettiği, %66,5'nin aktivite türü olarak "sadece kayak" yaptığı, %65,0'nın tercih ettiği aktivite türünü "1-5 yıl" aralığında yaptığı, %59,0'nın kayak merkezini "5 gün ve daha az" olacak şekilde ziyaret ettiği, %70,4'nün kayak aktivitesine "arkadaşlarıyla" katıldığı, %93,1'nin internete bağlanmak için en sık kullandığı iletişim aracının "akıllı telefon", %72,2'sinin sosyal medyada ortalama olarak günde "2-5 saat" aralığında vakit geçirdiği, %49,8'inin ortalama anlık

mesajlaşma programlamlarında geçirilen sürenin “2-5 saat” aralığında olduğu ve %56,9’nun ise sosyal medya hesaplarında, haftada ortalama olarak “1-3 defa” paylaşım yaptıkları tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde YİBT-KF, GKKÖ ve ÖZÖ puanlarına ilişkin çeşitli analiz sonuçlarına ait tablo ve açıklamalarına yer verilmiştir. Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu, zindelik ve internet bağımlılığı düzeyine ilişkin yapısal model bulguları yer almaktadır.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 3. *Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Cinsiyet (n)	Ort.	Ss	t	p
YİBT-KF	Erkek (247)	2,25	0,83	-0,39	0,700
	Kadın (219)	2,27	0,77		
ÖZÖ	Erkek (247)	5,03	1,29	2,19	0,029
	Kadın (219)	4,76	1,34		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 3'deki t-testi analiz sonuçlarına göre katılımcıların ÖZÖ ortalama puanlarının "cinsiyet" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını ve farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğunu göstermektedir. Ayrıca YİBT-KF ortalama puanlarının ise "cinsiyet" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Cinsiyet (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Erkek (247)	3,64	1,61	1,01	0,32
	Kadın (219)	3,79	1,56		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Erkek (247)	3,02	1,77	4,65	**0,03***
	Kadın (219)	2,68	1,58		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçları, "cinsiyet" değişkeninin GKKÖ [λ=0,975 F(2, 463)=5,88; p=0,01] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Cinsiyet ana etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "sosyal kaçırma korkusu" [F(1, 464)=4,656; p=0,03] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Anlamlı farklılığın olduğu "sosyal kaçırma korkusu" alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 5. *Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Yaş (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
YİBT-KF	≤ 30 yaş[a] (377)	2,29	0,75	1,21	0,30	
	31-45 yaş[b] (58)	2,12	0,98			
	≥ 46 yaş[c] (31)	2,17	1,05			
ÖZÖ	≤ 30 yaş[a] (377)	4,78	1,31	9,73	**0,00*** **	a<b, a<c
	31-45 yaş[b] (58)	5,25	1,28			
	≥ 46 yaş[c] (31)	5,70	1,14			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların ÖZÖ ortalama puanlarının "yaş" değişkenine göre istatsitiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir [F(2, 463) = 9,73 p<0,001]. Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, 30 yaş ve daha az grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların YİBT-KF ortalama puanlarının "yaş" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. *Yaş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Yaş (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 30 yaş[a] (377)	3,74	1,53	0,44	0,65
	31-45 yaş[b] (58)	3,63	1,85		
	≥ 46 yaş[c] (31)	3,49	1,80		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 30 yaş[a] (377)	2,78	1,61	2,25	0,11
	31-45 yaş[b] (58)	3,16	1,97		
	≥ 46 yaş[c] (31)	3,28	2,02		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

MANOVA sonuçlarına göre, "yaş" değişkeninin GKKÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0,977 F(2, 243)=2,69; p=0,03]. Yaş ana etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "kişisel kaçırma korkusu" [F(1, 464)= 0,44; p=0,65] ve "sosyal kaçırma korkusu" [F(1, 464)= 2,25; p=0,11] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 7. *Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Eğitim Durumu (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
YİBT-KF	Lise ve daha altı[a] (45)	2,59	1,01	4,57	**0,011***	b<a, c<a
	Lisans[b] (361)	2,24	0,77			
	Lisanüstü[c] (60)	2,15	0,82			
ÖZÖ	Lise ve daha altı[a] (45)	5,32	0,23	6,27	**0,002****	b<a, b<c
	Lisans[b] (361)	4,78	0,07			
	Lisanüstü[c] (60)	5,28	0,14			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 7'deki verilere göre, katılımcıların "eğitim durumu" değişkenine göre YİBT-KF ortalama puanlarının istatsitiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir [F(2, 463) = 4,57 p<0,01]. Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, lisansüstü eğitim alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların "eğitim durumu" değişkenine göre ÖZÖ ortalama puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir [F(2, 463) = 6,27 p<0,001]. Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, lisans eğitimi alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. *Eğitim Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Eğitim Durumu (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Lise ve daha altı[a] (45)	4,25	1,74	3,02	**0,05***	b<a, c<a
	Lisans[b] (361)	3,67	1,56			
	Lisanüstü[c] (60)	3,55	1,59			
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Lise ve daha altı[a] (45)	3,80	1,89	7,73	**0,00*****	b<a, c<a
	Lisans[b] (361)	2,77	1,61			
	Lisanüstü[c] (60)	2,71	1,84			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçları, "eğitim durumu" değişkeninin GKKÖ [λ=0,967 F(2,463)=3,90; p=0,00] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Eğitim durumu ana etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "kişisel kaçırma korkusu" [F(2,463)= 3,02; p=0,05] ve "sosyal kaçırma korkusu" [F(2,463)=7,73; p=0,00] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Her iki alt boyutda lise ve daha altı katılımcıların ortalama puanları diğer katılımcılardan yüksektir.

Medeni Hal Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 9. *Medeni Hal Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Medeni Hal (n)	Ort.	Ss	t	p
YİBT-KF	Evli (78)	2,10	0,99	-1,876	0,06
	Bekar (388)	2,29	0,76		
ÖZÖ	Evli (78)	5,36	1,26	3,402	**0,001*****
	Bekar (388)	4,81	1,32		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 9'daki verilere incelendiğinde, katılımcıların "medeni hal" değişkenine göre ÖZÖ toplam ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı ve farklılığın ise evli katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların "medeni hal" değişkenine göre YİBT-KF ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 10. *Medeni Hal Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Medeni Hal (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Evli (78)	3,70	1,87	0,01	0,93
	Bekar (388)	3,71	1,54		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Evli (78)	3,17	2,02	3,08	0,08
	Bekar (388)	2,80	1,62		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçları, "medeni hal" değişkeninin GKKÖ [λ=0,990 F(2, 463)=2,34; p=0,09] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Medeni hal ana etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "kişisel kaçırma korkusu" [F(2, 463)= 0,93; p=0,09] ve "sosyal kaçırma korkusu" [F(2, 463)= 3,08; p=0,08] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir.

Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 11. *Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Gelir Düzeyi (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
YİBT-KF	Düşük[a] (138)	2,44	0,06	5,02	**0,00*** **	b<a, c<a
	Orta[b](275)	2,18	0,04			
	Yüksek[c] (53)	2,22	0,13			
ÖZÖ	Düşük[a] (138)	1,34	0,11	2,88	0,06	
	Orta[b](275)	1.28	0,07			
	Yüksek[c] (53)	1.41	0,19			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 11'de katılımcıların YİBT-KF ve ÖZÖ ölçeğinden aldıkları ortalama puanların "gelir düzeyi"ne değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur. Analizler, "gelir düzeyi" değişkenine göre YİBT-KF ortalama puanlarının istatiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir (F(3, 462)=5,02 p=0,00). Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde "düşük" gelir düzeyi grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ÖZÖ ortalama puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 12. *Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Gelir Düzeyi (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Düşük[a] (138)	3,89	1,63	1,29	0,27	
	Orta[b](275)	3,63	1,51			
	Yüksek[c] (53)	3,63	1,84			
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Düşük[a] (138)	2,90	1,73	4,99	**0,00*** **	b<a, c<a
	Orta[b](275)	2,72	1,55			
	Yüksek[c] (53)	3,51	2,15			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçları, "gelir düzeyi" değişkeninin GKKÖ [λ=0,963 F(2, 463)=4,34; p=0,02] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Gelir düzeyi ana

etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "sosyal kaçırma korkusu" [F(1, 464)=4,99; p=0,00] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Anlamlı farklılığın olduğu alt boyutda yüksek gelir düzeyinin ortalama puanları düşük ve orta gelir düzeyi grubu katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir.

Aktivite Katılım Türü Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 13. *Aktivite Katılım Türü Değişkenine Göre Anova Sonuçları*

Ölçekler	Aktivite Katılım Türü (n)	Ort.	Ss	f	p
YİBT-KF	Sadece kayak[a] (310)	2,25	0,77	1,38	0,24
	Sadece snowboard[b] (50)	2,41	0,90		
	Çoğunlukla kayak nadiren snowboard[c] (67)	2,31	0,88		
	Çoğunlukla snowboard nadiren kayak[d](39)	2,07	0,77		
ÖZÖ	Sadece kayak[a] (310)	4,81	1,34	2,20	0,86
	Sadece snowboard[b] (50)	5,25	1,34		
	Çoğunlukla kayak nadiren snowboard[c] (67)	5,12	1,21		
	Çoğunlukla snowboard nadiren kayak[d](39)	5,28	1,23		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 13'de katılımcıların YİBT-KF ve ÖZÖ ölçeğinden aldıkları ortalama puanların "aktivite katılım türü" değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur. Analizler incelendiğinde, katılımcıların YİBT-KF ve ÖZÖ ortalama puanlarının aktivite katılım türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. *Aktivite Katılım Türü Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Aktivite Katılım türü (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Sadece kayak[a] (310)	3,63	1,57	0,93	0,43
	Sadece snowboard[b] (50)	3,84	1,61		
	Çoğunlukla kayak nadiren snowboard[c] (67)	3,96	1,56		
	Çoğunlukla snowboard nadiren kayak[d](39)	3.76	1,76		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Sadece kayak[a] (310)	2,76	1,61	2,22	0,09
	Sadece snowboard[b] (50)	3,42	1,91		
	Çoğunlukla kayak nadiren snowboard[c] (67)	2,93	1,77		
	Çoğunlukla snowboard nadiren kayak[d](39)	2,86	1,83		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

MANOVA analizi bulgularına göre, "aktivite katılım türü" değişkeninin GKKÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0,980 F(2, 463)=1,55; p=0,15] ayrıca ölçek alt boyut puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aktivitelere Katılım Sıklığı (Yıl) Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 15. *Aktivitelere Katılım Sıklığı (Yıl) Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Sıklığı (yıl) (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
YİBT-KF	1-5 yıl [a] (303)	2,31	0,76	1,46	0,224	
	6-10 yıl [b] (82)	2,18	0,88			
	11-15 yıl[c](40)	2,09	0,65			
	≥ 16 yıl [d] (41)	2,17	1,04			
ÖZÖ	1-5 yıl [a] (303)	4,76	1,31	4,04	**0,007*** **	a<b, a<d
	6-10 yıl [b] (82)	5,17	1,33			
	11-15 yıl[c](40)	4,95	1,27			
	≥ 16 yıl [d] (41)	5,35	1,28			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001m

Tablo 15'de katılımcıların YİBT-KF ve ÖZÖ ölçeğinden aldıkları ortalama puanların "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur. Analizler, "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkenine göre ÖZÖ ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir (F(3, 462) = 4,04 p=0,00). Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde 1-5 yıl süredir aktivite katılımcılarının ortalama puanları, 6-10 yıl ve 16 yıl ve daha fazla grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların YİBT-KF ortalama puanlarının "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 16. *Aktivitelere Katılım Sıklığı (Yıl) Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Sıkığı (yıl) (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	1-5 yıl [a] (303)	3,72	1,50	0,20	0,90
	6-10 yıl [b] (82)	3,69	1,68		
	11-15 yıl[c](40)	3,83	1,75		
	≥ 16 yıl [d] (41)	3,56	1,90		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	1-5 yıl [a] (303)	2,74	1,53	1,79	0,15
	6-10 yıl [b] (82)	3,14	1,90		
	11-15 yıl[c](40)	2,88	1,99		
	≥ 16 yıl [d] (41)	3,21	2,01		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

MANOVA sonuçlarına göre, "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkeninin GKKÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0,978 F(2, 463)=1,73; p=0,11] ve ölçek alt boyut puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Aktivitelere Katılım Sıklığı (Gün) Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 17. *Aktivitelere Katılım Sıklığı (Gün) Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Sıklığı (gün)(n)	Ort.	Ss	f	p
YİBT-KF	≤ 5 gün[a](275)	2,27	0,74	0,45	0,713
	6-10 gün[b](91)	2,19	0,80		
	11-15 gün[c](37)	2,37	1,02		
	≥ 16 gün[d](63)	2,26	0,94		
ÖZÖ	≤ 5 gün[a](275)	4,79	1,30	1,68	0,170
	6-10 gün[b](91)	5,12	1,28		
	11-15 gün[c](37)	4,93	1,50		
	≥ 16 gün[d](63)	5,04	1,33		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 17'de katılımcıların YİBT-KF ve ÖZÖ ölçeğinden aldıkları ortalama puanların "aktivitelere katılım sıklığı (gün)" değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur. Analizler, "aktivitelere katılım sıklığı (gün)" değişkenine göre YİBT-KF ve ÖZÖ ortalama puanlarının istatiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18. *Aktivitelere Katılım Sıklığı (Gün) Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Sıklığı (gün) (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 5 gün[a](275)	3,71	1,59	2,08	0,10
	6-10 gün[b](91)	3,84	1,55		
	11-15 gün[c](37)	4,05	1,74		
	≥ 16 gün[d](63)	3,31	1,53		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 5 gün[a](275)	2,77	1,61	1,96	0,17
	6-10 gün[b](91)	2,97	1,72		
	11-15 gün[c](37)	3,41	1,85		
	≥ 16 gün[d](63)	2,78	1,86		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, "aktivitelere katılım sıklığı (gün)" değişkeninin GKKÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0,978 F(2, 463)=1,73; p=0,11] ve ölçek alt boyut puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Aktivitelere Katılım Şekli Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 19. *Aktivitelere Katılım Şekli Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Şekli (n)	Ort.	Ss	f	p
YİBT-KF	Bireysel[a](66)	2,34	0,84	1,35	0,26
	Ailemle[b] (72)	2,13	0,78		
	Arkadaşlarımla[c] (328)	2,27	0,80		
ÖZÖ	Bireysel[a](66)	4,74	1,35	0,98	0,37
	Ailemle[b] (72)	5,05	1,50		
	Arkadaşlarımla[c] (328)	4,90	1,27		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 19 incelendiğinde, katılımcıların YİBT-KF [F(2, 463)=1,35; p=0,26] ve ÖZÖ [F(2, 463)=0,98; p=0,37] toplam ortalama puanları "aktivitelere katılım şekli" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 20. *Aktivitelere Katılım Şekli Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ*)

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Şekli (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Bireysel[a](66)	3,34	1,50	2,65	0,72
	Ailemle[b] (72)	3,95	1,76		
	Arkadaşlarımla[c] (328)	3,73	1,56		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Bireysel[a](66)	3,12	1,72	3,27	0,39
	Ailemle[b] (72)	3,21	2,03		
	Arkadaşlarımla[c] (328)	2,74	1,59		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 20 incelendiğinde, "aktivitelere katılım sıklığı" değişkeninin GKKÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu [λ=0,936 F(2, 463)=4,440; p=0,00] göstermiştir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan MANOVA analiz sonuçlarına göre ise GKKÖ her iki alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre (saat) Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 21. *Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre (Saat) Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre Saat (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
YİBT-KF	≤ 1 saat[a](66)	1,84	0,81	19,41	**0,000*** **	a<b, a<c
	2-5 saat[b](339)	2,26	0,77			
	≥ 6 saat[c](61)	2,70	0,73			
ÖZÖ	≤ 1 saat[a](66)	4,98	1,51	0,80	0,446	
	2-5 saat[b](339)	4,92	1,25			
	≥ 6 saat[c](61)	4,70	1,47			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 21'deki bulgulara göre, "sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" göre YİBT-KF ortalama puanlarının istatiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir (F(2, 463) = 19,41 p=0,00). Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde sosyal ağda günde 1 saat ve daha az vakit geçiren grubun ortalama puanları 2-5 saat ve 6 saat ve daha fazla vakit geçiren gruptaki katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların ÖZÖ ortalama puanlarının "sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 22. *Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre (Saat) Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Sosyal Ağlarda Geçirilen Süre Saat (n)	Ort.	Ss	f	p
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 1 saat[a](66)	3,47	1,98	1,32	0,27
	2-5 saat[b](339)	3,78	1,53		
	≥ 6 saat[c](61)	3,57	1,42		
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 1 saat[a](66)	2,51	1,75	1,81	0,16
	2-5 saat[b](339)	2,94	1,70		
	≥ 6 saat[c](61)	2,80	1,56		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

MANOVA sonuçlarına göre, "sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" değişkeninin GKKÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [λ=0,991 F(2, 463)=1,09; p=0,36] göstermiştir. ANOVA analiz sonuçlarına göre ise GKKÖ her iki alt boyut ortalama puanlarının "sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 23. *Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre (n)	Ort.	Ss	f	p
YİBT-KF	≤ 1 saat[a](184)	2,15	0,82	2,63	0,073
	2-5 saat[b](232)	2,33	0,77		
	≥ 6 saat[c](50)	2,30	0,87		
ÖZÖ	≤ 1 saat[a](184)	4,96	1,30	2,79	0,062
	2-5 saat[b](232)	4,94	1,30		
	≥ 6 saat[c](50)	4,48	1,44		

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 23'de incelendiğinde, katılımcıların YİBT-KF [F(2, 463)=2,63; p=0,073] ve ÖZÖ [F(2, 463)=2,79; p=0,062] toplam ortalama puanları "anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 24. *Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Anlık Mesajlaşma Programlarında Geçirilen Süre (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 1 saat[a](184)	3,60	1,71	5,13	**0,006*** **	a<b, c<b
	2-5 saat[b](232)	3,91	1,50			
	≥ 6 saat[c](50)	3,18	1,37			
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	≤ 1 saat[a](184)	2,78	1,71	1,63	0,196	
	2-5 saat[b](232)	2,99	1,69			
	≥ 6 saat[c](50)	2,57	1,61			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçları, "anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre" değişkeninin GKKÖ [λ=0,978 F(2, 463)=2,558; p=0,037] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre ana etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "kişisel kaçırma korkusu" [F(1, 464)=5,13; p=0,006] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Anlamlı farklılığın olduğu alt boyutta "2-5 saat" katılımcıların ortalama puanları, "1 saat ve altı" ve "6 saat ve üzeri" ortalama puanlarından daha yüksektir.

Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 25. *Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı Değişkenine Göre Anova Sonuçları (YİBT-KF, ÖZÖ)*

Ölçekler	Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
YİBT-KF	Hiç[a](61)	1,97	0,75	4,99	**0,002*** **	a<d
	1-3 defa[b](265)	2,26	0,78			
	4-6 defa[c](70)	2,27	0,81			
	≥ 7 defa[d](70)	2,51	0,84			
ÖZÖ	Hiç[a](61)	4,51	1,58	4,75	**0,003*** **	a<d a<c
	1-3 defa[b](265)	4,84	1,26			
	4-6 defa[c](70)	5,02	1,35			
	≥ 7 defa[d](70)	5,33	1,13			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Tablo 25'deki verilere göre, katılımcıların "haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkenine göre YİBT-KF ortalama puanlarının istatsitiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir [F(2, 463) = 4,99 p<0,001]. Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, hiç paylaşım yapmayan katılımcıların ortalama puanlarının diğer ortalamalardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların "haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkenine göre ÖZÖ ortalama puanlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir [F(2, 463) = 4,75 p<0,001]. Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde, "hiç" paylaşım yapmayan katılımcıların ortalama puanlarının diğer ortalamalardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26. *Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı Değişkenine Göre Manova Sonuçları (GKKÖ)*

Ölçekler	Haftalık Ortalama Paylaşım Sayısı (n)	Ort.	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Kişisel Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Hiç[a](61)	3,21	1,86	4,85	**0,00*** **	a<d, b<d, c<d
	1-3 defa[b](265)	3,68	1,53			
	4-6 defa[c](70)	3,71	1,49			
	≥ 7 defa[d](70)	4,25	1,54			
Sosyal Kaçırma Korkusu (GKKÖ)	Hiç[a](61)	2,33	1,64	5,45	**0,00*** **	a<d, b<d, c<d
	1-3 defa[b](265)	3,83	1,61			
	4-6 defa[c](70)	2,85	1,66			
	≥ 7 defa[d](70)	3,50	1,91			

* p<0,05, ** p<0,01, *** p<0,001

Analiz sonuçları, "haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkeninin GKKÖ [λ=0,958 F(2,463)=3,322; p=0,03] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir.Haftalık ortalama paylaşım sayısı ana etkisi açısından katılımcıların GKKÖ'nin "kişisel kaçırma korkusu" [F(2,463)= 4,85; p=0,00] ve "sosyal kaçırma korkusu" [F(2,463)=5,45; p=0,00] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Her iki alt boyutda haftalık "7 defa ve üzeri" paylaşım yapan katılımcıların ortalama puanları diğer paylaşım yapan katılımcılardan yüksektir.

Tablo 27. *Aktivite Yılı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*

	Aktivite Yılı	**YİBT-KF**	**GKKÖ**	**ÖZÖ**
Aktivite Yılı	1			
YİBT-KF	-0,063	1		
GKKÖ	0,007	0,359**	1	
ÖZÖ	0,153**	-0,132**	0,193**	1

Tablo 27'deki bulgulara aktivitelere katılım yıl değişkeni ile sadece öznel zindelik arasında (r=0,153, p=0,00) istatistiksel olarak pozitif yönlü ve düşük düzey anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 28. *Paylaşım Sayısı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*

	Paylaşım Sayısı	**YİBT-KF**	**GKKÖ**	**ÖZÖ**
Paylaşım Sayısı	1			
YİBT-KF	,134**	1		
GKKÖ	,131**	,359**	1	
ÖZÖ	,138**	-,132**	,193**	1

Tablo 28'de paylaşım sayısı ile YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ ölçek puanları korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Buna göre; paylaşım sayısı ile internet bağımlılığı (r=0,134, p=0,00), gelişmeleri kaçırma (r=0,131, p=0,00) ve öznel zindelik arasında (r=0,133, p=0,00) pozitif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında yer alan YİBT-KF, GKKÖ ve ÖZÖ arasındaki aracılık analizine ilişkin sonuçlar aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

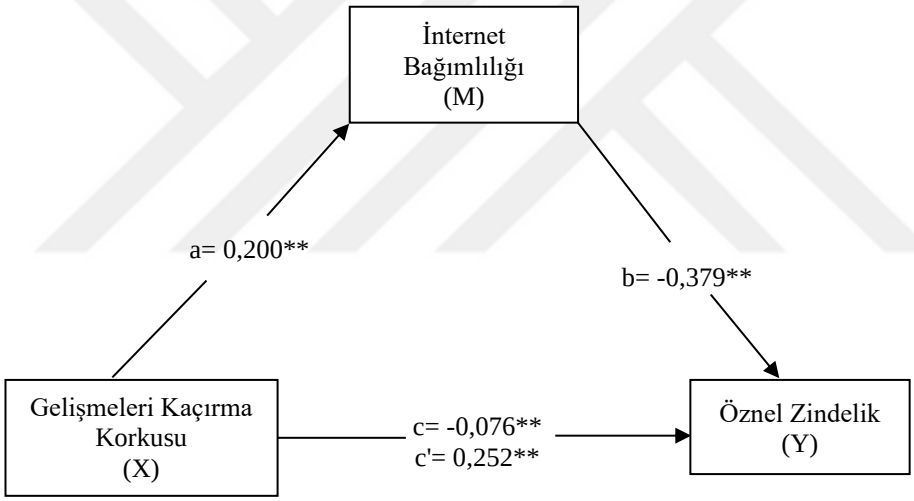
Tablo 29. *YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*

	YİBT-KF	GKKÖ	ÖZÖ
YİBT-KF	1		
GKKÖ	,359**	1	
ÖZÖ	-,132*	,193**	1

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 29'da YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ puanları korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Buna göre, İnternet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma arasında (r=0,359, p=0,00) pozitif yönlü orta düzey ve öznel zindelik arasında ise (r=-0,132, p=0,00) negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gelişmeleri kaçırma ile öznel zindelik arasında (r=0,193, p=0,00) pozitif yönlü ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür

Şekil 5. *Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları (YİBT-KF - GKKÖ – ÖZÖ)*



Analiz sonuçları incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun internet bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\beta_{GKKÖ\text{-}YİBT\text{-}KF}$= 0,200; p<0,01). Gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerinde de pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($\beta_{GKKÖ\text{-}ÖZÖ}$= 0,252; p<0,01). İnternet bağımlılığının öznel zindelik üzerindeki etkisine bakıldığında doğrudan anlamlı ve negatif yönlü bir etki tespit edilmiştir ($\beta_{YİBT\text{-}KF\text{-}ÖZÖ}$= -0,379; p<0,01). Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisinde internet bağımlılığının aracılık ($\beta_{GKKÖ\text{-}YİBT\text{-}KF\text{-}ÖZÖ}$= -0,076; p<0,01) rolü üstlendiği görülmüştür. Son olarak, gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki toplam etki değerinin ($\beta_{(GKKÖ\text{-}ÖZÖ) + (GKKÖ\text{-}YİBT\text{-}KF\text{-}ÖZÖ)}$= 0,176; p<0,01) olduğu bulunmuştur (Şekil 5).

Tablo 30. *Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları (YİBT-KF - GKKÖ – ÖZÖ)*

	Parametreler Arasındaki İlişkiler	β	Hipotez Sonucu
Doğrudan Etki	**H13=** GKKÖ → YİBT-KF	0,200**	Desteklendi
	H14= GKKÖ → ÖZÖ	0,252**	Desteklendi
	H15= YİBT-KF → ÖZÖ	-0,379**	Desteklendi
Dolaylı Etkİ	**H16=** GKKÖ → YİBT-KF → ÖZÖ	-0,076**	Desteklendi

**p<0,01

Araştırma modeline ilişkin hipotez sonuçları incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun internet bağımlılığı ve öznel zindelik üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı etkilere ($\beta_{GKKÖ\text{-}YİBT\text{-}KF}$= 0,200; p<0,01), ($\beta_{GKKÖ\text{-}ÖZÖ}$= 0,252; p<0,01) sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, Hipotez 4 (H4) ve Hipotez 5 (H5)'i desteklemektedir. Ayrıca, internet bağımlılığının öznel zindelik üzerinde anlamlı olarak doğrudan ve negatif yönlü bir etkisi ($\beta_{YİBT\text{-}KF\text{-}ÖZÖ}$= -0,379; p<0,01) olduğu bulunmuştur. Bu sonuç da Hipotez 6 (H6)'yı desteklemektedir. Son olarak, gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisinde internet bağımlılığının aracılık ($\beta_{GKKÖ\text{-}YİBT\text{-}KF\text{-}ÖZÖ}$= -0,076; p<0,01) rolü üstlendiği tespit edilmiş ve bu dolaylı etkide negatif yönlü anlamlılık görülmüştür. Bu sonucun ise Hipotez 7 (H7)'yi desteklediği söylenebilir (Tablo 30).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde kayak merkezlerinde rekreasyonel olarak kayak veya snowboard branşlarını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik ve internet bağımlılığına ilişkin elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalarla tartışılmıştır.

İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

"Eğitim durumu, gelir düzeyi, sosyal ağlarda geçirilen süre (saat), haftada ortalama yapılan paylaşım sayısı" değişkenlerinin internet bağımlılığı üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olduğu ancak, "cinsiyet, yaş, medeni hal, aktivite katılım türü, aktivitelere katılım sıklığı (yıl), aktivitelere katılım sıklığı (gün), aktivitelere katılım şekli, anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre" değişkenlerinin internet bağımlılığı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları "eğitim durumu" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "lise ve altı" eğitim durumunda olan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hipotez 3'a (H3a) kabul edilmiştir. "Lise ve altı" eğitim düzeyindeki bireylerin internet kullanım alışkanlıkları ve bağımlılık riskleri, dijital okuryazarlık ve erişim biçimleri nedeniyle diğer gruplara göre farklılaşmış olabilir. Bu durum, düşük eğitim düzeyinde internet bağımlılığı belirtilerinin daha yoğun görülmesine yol açabilir.

Araştırma sonuçları "gelir düzeyi" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Hipotez 5'a (H5a) kabul edilmiştir. Buna göre; "düşük gelir düzeyi" grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Düşük gelir grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının yüksek çıkması, alternatif sosyal ve eğlence kaynaklarının kısıtlı olması nedeniyle internet kullanımının artmasına bağlı olabilir. Böylece, düşük gelirli bireylerde internet bağımlılığı riski daha belirgin hale gelmiştir.

Araştırma sonuçları "sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Hipotez 10'a (H10a) kabul edilmiştir. Buna göre, sosyal ağda günde "6 saat ve üzeri" vakit geçiren gruptaki katılımcıların ortalama puanlarından daha diğerlerinden

daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Günde 6 saat ve üzeri sosyal medya kullanımının, bağımlılık belirtilerinin yoğunlaşmasına sebep olarak YİBT-KF puanlarının yükselmesine yol açtığı düşünülmektedir. Uzun süreli çevrimiçi kalma davranışı, internet bağımlılığı riskini artıran önemli bir etkendir.

Araştırma sonuçları "haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Hipotez 12'a (H12a) kabul edilmiştir. Buna göre, katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde 7 defa ve üzerinde yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Haftada "7 ve daha fazla" paylaşım yapan katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının yüksek olması, aktif sosyal medya etkileşiminin bağımlılık eğilimini desteklediğini göstermektedir. Yoğun içerik üretimi ve paylaşımı, çevrimiçi bağlılığı ve bağımlılık riskini artırabilir.

Araştırma sonuçları "cinsiyet" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 1'a (H1a) kabul edilmemiştir. İnternet bağımlılığı, bireysel dijital alışkanlıklar ve kişilik özelliklerinden daha fazla etkileniyor olabilir.Bu nedenle cinsiyetler arası fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Araştırma sonuçları "yaş" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 2'a (H2a) kabul edilmemiştir. Bu durum, internet bağımlılığının yalnızca yaş faktörüne bağlı olmayıp, bireysel kullanım amaçları ve dijital alışkanlıklarla daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları "medeni hal" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 4'a (H4a) kabul edilmemiştir. Medeni durumun internet kullanım alışkanlıklarına etkisi sınırlı olabilir.Bireylerin yaşam tarzı ve bireysel ihtiyaçları daha belirleyici rol oynamış olabilir.

Araştırma sonuçları "aktivite katılım türü" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 1 (H1) kabul edilmemiştir. Kayak ve snowboard farklı teknik özelliklere sahip olsa da her iki sporun doğası gereği dijital ortamdan uzak kalmayı gerektirmesi, internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark oluşmamasına neden olmuş olabilir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 7'a (H7a) kabul edilmemiştir. Katılımcıların kayak veya snowboard sporuna uzun

süredir devam etmeleri, dijital detoks etkisi yaratabileceği düşünülse de bu etkinin bireyden bireye farklılık göstermesi anlamlı bir fark doğurmamış olabilir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım sıklığı (gün)" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 8'a (H8a) kabul edilmemiştir. Aktiviteye sık katılımın internet bağımlılığı üzerinde koruyucu etkisi olabileceği varsayılabilir; ancak katılımın dönemsel veya hobi düzeyinde kalması bu etkiyi sınırlamış ve anlamlı fark oluşmamış olabilir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım şekli" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF'nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 9'a (H9a) kabul edilmemiştir. İnternet bağımlılığı düzeyinin sosyal etkinlik biçiminden ziyade bireysel dijital alışkanlıklarla şekillendiğini göstermektedir. Bu sonuç, internet bağımlılığının sosyal etkileşim türlerinden bağımsız gelişebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre" değişkenine göre incelendiğinde, YİBT-KF nun ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 11'a (H11a) kabul edilmemiştir. Her ne kadar mesajlaşma süresi değişse de internet bağımlılığı daha çok kontrolsüz kullanım ve işlevsellikte bozulmayla ilişkilidir.Bu nedenle süre tek başına anlamlı fark yaratmamış olabilir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

"Cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre, haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkenlerinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu, ancak "yaş, medeni hal, aktivite katılım türü, aktivitelere katılım sıklığı (yıl), aktivitelere katılım sıklığı (gün), aktivitelere katılım şekli, sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" değişkenlerinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları "cinsiyet" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "sosyal kaçırma korkusu" alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanları kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 1'b (H1b) kabul edilmiştir. Erkek katılımcıların sosyal kaçırma korkusuna yönelik puanlarının yüksek olması, çevrimiçi sosyal çevreleriyle sürekli bağlantı kurma eğilimlerinin daha baskın olmasından kaynaklanabilir. Bu durum, erkek bireylerin sosyal gelişmeleri kaçırma kaygısını daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırma sonuçları "eğitim durumu" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "kişisel kaçırma

korkusu ve sosyal kaçırma korkusu" alt boyutlarında "lise ve daha altı" grubundaki katılımcıların ortalama puanlarının, diğerlerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 3'b (H3b) kabul edilmiştir. "Lise ve altı" eğitim düzeyine sahip bireylerde hem kişisel hem de sosyal kaçırma korkusunun yüksek çıkması, dijital içeriklere erişim ve teknoloji kullanımındaki farklılıkların bilgiye geç ulaşma kaygısını artırmasından kaynaklanabilir. Bu grup, sosyal gelişmeleri kaçırma konusunda daha hassas bir algı geliştirebilir.

Araştırma sonuçları "gelir düzeyi" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "sosyal kaçırma korkusu" alt boyutunda "yüksek" gelir düzeyine sahip olan katılımcıların ortalama puanları diğer gelir düzeyi grubunda yer alan katılımcıların puanlarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 5'b (H5b) kabul edilmiştir. Yüksek gelir düzeyindeki bireylerin sosyal kaçırma korkusunun yüksek olması, bu grubun dijital platformlarda daha aktif olması ve çevrimiçi sosyal etkileşimlere daha fazla önem vermesiyle ilişkilendirilebilir. Sosyal statü ve görünürlük arzusu, bu korkunun yoğunluğunu artırabilir.

Araştırma sonuçları "anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "kişisel kaçırma korkusu" alt boyutunda "2-5 saat" katılımcıların ortalama puanlarının diğer katılımcıların puanlarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 11'b (H11b) kabul edilmiştir. Günde 2-5 saat arası anlık mesajlaşma kullanan bireylerde kişisel kaçırma korkusunun yüksek olması, bu süre zarfında sürekli iletişimde kalma ihtiyacının psikolojik bir bağımlılığa dönüşmesinden kaynaklanabilir. Bu kullanıcılar, bireysel gelişmeleri kaçırma endişesini daha yoğun yaşamaktadır.

Araştırma sonuçları "haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "kişisel kaçırma korkusu alt boyutunda "7 defa ve üzeri" ve sosyal kaçırma korkusu alt boyutunda ise "1-3 defa" paylaşım yapan katılımcıların ortalama puanlarının diğer katılımcıların ortalama puanlarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 12'b (H12b) kabul edilmiştir. Haftada 7 ve üzeri paylaşım yapanlarda kişisel kaçırma korkusunun; 1-3 paylaşım yapanlarda ise sosyal kaçırma korkusunun yüksek çıkması, farklı paylaşım düzeylerinin gelişmeleri kaçırma algısı üzerinde değişen etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin paylaşım sıklığına bağlı olarak sosyal ya da kişisel düzeyde kaçırma kaygısı geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "yaş" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 2'b (H2b) kabul

edilmemiştir. Farklı yaş gruplarında gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının anlamlı farklılık göstermemesi, dijital platform kullanımının yaşa bağlı olmaktan ziyade bireysel tercihlere dayanabileceğini göstermektedir. Bu durum, dijitalleşmenin tüm yaş gruplarında benzer kaygılar oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları "medeni hal" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 4'b (H4b) kabul edilmemiştir. Medeni durumun gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarının medeni durumdan bağımsız geliştiğini göstermektedir. Bu sonuç, FoMO'nun (gelişmeleri kaçırma korkusu) evli ya da bekar olma durumuna göre değişmediğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "aktivite katılım türü" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 6'b (H6b) kabul edilmemiştir. Katılım sağlanan aktivite türünün GKKÖ puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaması, sosyal kaygıların katılım türünden ziyade dijital etkileşimle bağlantılı olduğunu gösterebilir. Bu durum, FoMO'nun daha çok çevrimiçi deneyimlerle ilişkilendiğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 7'b (H7b) kabul edilmemiştir. Yıllık katılım sıklığının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması, uzun vadeli katılımın bu kaygı düzeyine doğrudan etkide bulunmadığını göstermektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, daha çok günlük dijital deneyimlerle şekilleniyor olabilir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım sıklığı (gün)" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 8'b (H8b) kabul edilmemiştir. Günlük katılım sıklığının anlamlı bir fark oluşturmaması, bireylerin sosyal medya temelli gelişmeleri kaçırma algısının fiziksel aktivite yoğunluğundan etkilenmediğini göstermektedir. Bu durum, çevrimdışı etkinliklerin FoMO üzerinde sınırlı etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım şekli" değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 9'b (H9b) kabul edilmemiştir. Aktiviteye bireysel ya da grup şeklinde katılımın GKKÖ puanlarını etkilememesi, sosyal kaçırma korkusunun katılım biçiminden ziyade bireyin çevrimiçi sosyal algısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medya kaynaklı FoMO'nun fiziksel sosyallikten bağımsız gelişebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları “sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)” değişkenine göre incelendiğinde, GKKÖ’nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 10’b (H10b) kabul edilmemiştir. Sosyal ağlarda geçirilen sürenin GKKÖ puanlarında anlamlı bir fark yaratmaması, gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızca çevrimiçi süreye değil, içeriğe ve bireysel algıya bağlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, sürenin tek başına FoMO düzeyini belirlemede yeterli olmadığını ortaya koymaktadır.

Öznel Zindeliğe İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

“Yaş, eğitim durumu, medeni hal, aktivitelere katılım sıklığı (yıl), haftalık ortalama paylaşım sayısı” değişkenlerinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ancak, “cinsiyet, gelir düzeyi, aktivite katılım türü, aktivitelere katılım sıklığı (gün), aktivitelere katılım şekli, sosyal ağlarda geçirilen süre (saat), anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre” değişkenlerinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları “yaş” değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ’nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre “46 yaş ve üzeri” grubun ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hipotez 2’c (H2c) kabul edilmiştir. “46 yaş ve üzeri” grubun öznel zindelik puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olması, ileri yaşlarda bireylerin yaşam deneyimleri ve duygusal olgunluklarının psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediğini göstermektedir. Bu durum, yaşın ilerlemesiyle birlikte zindelik algısının artabileceğine işaret etmektedir.

Araştırma sonuçları “eğitim durumu” değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ’nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre “lise ve daha altı” grubun ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hipotez 3’c (H3c) kabul edilmiştir. “Lise ve daha altı” eğitim grubunun öznel zindelik puanlarının daha yüksek çıkması, eğitim düzeyi düşük bireylerin yaşamdan algıladıkları tatminin farklı sosyal ve psikolojik faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Bu durum, eğitim seviyesinin zindelik algısına karmaşık ve çok boyutlu etkileri olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları “medeni hal” değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ’nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre “evli” grubun ortalama puanları bekar grubundan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hipotez 4’c (H4c) kabul edilmiştir. Evli bireylerin bekar katılımcılara göre daha yüksek öznel zindelik puanlarına sahip olması, evlilik kurumunun sosyal destek ve duygusal bağlılık yoluyla

psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini işaret etmektedir. Bu sonuç, evliliğin bireyin yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım sıklığı (yıl)" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "16 yıl ve üzeri" grubun ortalama puanları diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hipotez 7'c (H7c) kabul edilmiştir. Uzun yıllar boyunca kayak ve snowboard gibi aktivitelere düzenli katılım sağlayan bireylerin öznel zindelik düzeylerinin yüksek olması, fiziksel aktivitenin sürekliliğinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bulgu, uzun vadeli sportif katılımın bireyin zindelik algısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "haftalık ortalama paylaşım sayısı" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre "7 yıl ve üzeri" grubun ortalama puanları diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hipotez 12'c (H12c) kabul edilmiştir. "7 ve üzeri" paylaşım yapan bireylerin öznel zindelik puanlarının diğer gruplardan yüksek olması, sosyal medya etkileşimlerinin bireylerin kendini ifade etme ve sosyal bağlarını güçlendirme açısından pozitif etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, dijital sosyal katılımın psikolojik iyi oluşla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "cinsiyet" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 1'c (H1c) kabul edilmemiştir. Cinsiyetin öznel zindelik düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaması, psikolojik iyi oluşun kadın ve erkek bireylerde benzer biçimde deneyimlenebileceğini göstermektedir. Bu sonuç, zindelik algısının biyolojik cinsiyetten ziyade bireysel faktörlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları "gelir düzeyi" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 5'c (H5c) kabul edilmemiştir. Gelir düzeyine göre öznel zindelik puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmaması, ekonomik koşulların zindelik algısını doğrudan belirlemediğine işaret etmektedir. Bu bulgu, bireysel yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık gibi unsurların zindelik üzerinde daha etkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları "aktivite katılım türü" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 6'c (H6c) kabul edilmemiştir. Kayak ve snowboard gibi farklı aktivite türlerinin öznel zindelik düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, fiziksel aktivite türünden ziyade katılımın

kendisinin zindelik üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, bireyin yaptığı etkinlikten bağımsız olarak genel iyi oluş halini sürdürebildiğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım sıklığı (gün)" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 8'c (H8c) kabul edilmemiştir. Günlük katılım sıklığının öznel zindelik üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaması, zindelik düzeyinin yalnızca fiziksel aktivite sıklığıyla değil, bireysel psikolojik kaynaklarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Katılım süresi yerine katılım kalitesinin daha belirleyici olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonuçları "aktivitelere katılım şekli" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 9'c (H9c) kabul edilmemiştir. Aktiviteye bireysel ya da grup olarak katılımın öznel zindelik üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, zindelik algısının sosyal etkileşim biçiminden bağımsız gelişebileceğini göstermektedir. Bu durum, bireysel iyi oluşun daha çok içsel faktörlerle belirlendiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları "sosyal ağlarda geçirilen süre (saat)" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 10'c (H10c) kabul edilmemiştir. Sosyal ağlarda geçirilen sürenin öznel zindelik üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaması, dijital etkileşimlerin psikolojik iyilik hali üzerinde tek başına belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, sosyal medya kullanımının bireylerin zindelik düzeylerini otomatik olarak olumlu ya da olumsuz etkilemediğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları "anlık mesajlaşma programlarında geçirilen süre" değişkenine göre incelendiğinde, ÖZÖ'nin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Hipotez 11'c (H11c) kabul edilmemiştir. Anlık mesajlaşma programlarında geçirilen sürenin öznel zindelik puanlarına etkisinin bulunmaması, çevrimiçi iletişim sıklığının bireyin içsel zindelik algısını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Bu sonuç, dijital iletişimin zindelik üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını desteklemektedir.

Aktivite Yılı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda aktivite yılı değişkeni ile ÖZÖ ortalama puanları korelasyon sonuçlarına göre istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 27). Aktivite yılı arttıkça öznel zindelik artmaktadır. Literatürde benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Herero & Extremera, 2010; Magnani & Zhu, 2018).

Herero ve Extremera (2010) tarafından yaş almış yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öznel zindelik ve sosyal aktiviteler arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Düzenli olarak çeşitli sosyal aktivitelere katılan yaş almış bireylerin, katılmayanlara göre daha yüksek öznel zindelik düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bir diğer çalışmada düzenli ve gönüllü yapılan aktivitelerin öznel zindeliği pozitif yönde etkilediği ve aktivite yılı arttıkça öznel zindeliğin arttığı saptanmıştır (Magnani & Zhu, 2018).

Paylaşım Sayısı - YİBT-KF - GKKÖ - ÖZÖ Ölçek Puanları Korelasyonuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Analiz sonuçları paylaşım sayısı değişkeni ile YİBT-KF, GKKÖ ve ÖZÖ ortalama puanları korelasyon sonuçlarına göre istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 28). Literatürde söz konusu değişken ile ilişkili birçok çalışma yer almakta ve bu çalışmalarda paylaşım sayısı lehine anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Stead & Bibby, 2017). Stead ve Bibby (2017) tarafından genç yetişkinler (18-30 yaş) üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya paylaşım sayısı, gelişmeleri kaçırma korkusu, öznel zindelik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada sosyal medya paylaşım sayısının gelişmeleri kaçırma korkusu, internet bağımlılığı ve öznel zindeliği doğrudan etkileyen bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Bir diğer araştırmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusunun arttığı tespit edilmiştir (Sultan, 2021).

Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Regresyon katsayı değerleri incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusunun internet bağımlılığı üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 30). Literatürde gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma yer almakta ve bu çalışmalar bulgularımızı desteklemektedir (Akbari vd., 2021; Wu vd., 2021). Örneğin, Akbari vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun internet bağımlılığı üzerinde pozitif doğrudan anlamlı etkisi olduğu ve gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça internet bağımlılığının arttığı bulunmuştur. 18-35 genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Wu-Ouyang, 2022). İnternet bağımlılığı belirli içerikleri açısından değerlendirildiğinde, bazı örneklemlerde FoMO ile sosyal medya kullanımı arasında önemli düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, bazı bireyler için FoMO yaşantısının Facebook kullanımıyla ilişkili olduğunu, ancak bu durumun tüm bireyler için geçerli olmadığını göstermektedir. Ayrıca, Instagram kullanımı söz konusu olduğunda bu eğilim farklılık göstermektedir. Bazı bireylerde yüksek düzeyde FoMO'nun Instagram ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Akbari vd., 2021).

Argan ve arkadaşlarının (2024) çalışması da FoMO'nun sosyal medya kullanımıyla yakın ilişkisini ve bu durumun bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını etkilediğini ortaya koymuştur. Yüksek FoMO seviyesine sahip bireylerin aynı zamanda yüksek heyecan arayışı (sensation seeking) gösterdiği ve serbest zaman aktivitelerine daha fazla katıldığı bulunmuştur. Bu bağlamda, FoMO ve sosyal medya kullanımı arasındaki etkileşim, internet bağımlılığı süreçlerini anlamada önemli bir değişken olarak değerlendirilmelidir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bir diğer bulgu gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 30). Literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ilişki ile ilgili sınırlı sayıda araştırma yer almakta ve bu araştırmalar bulgularımızı desteklememektedir (Roberts & David, 2020; Srivastava vd., 2024; Stead & Bibby, 2017). Roberts ve David (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindeliğe negatif ve doğrudan etkisi olduğu ve gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça öznel zindeliğin azaldığı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindeliği doğrudan ve negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Mevcut araştırma, gelişmeleri kaçırma korkusunun internet kullanımı ve öznel zindelik üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle, bu faktörler duygusal iyi oluşu ve kişisel ilişki iyi oluşunu etkilemektedir (Stead & Bibby, 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça kaygı artmakta ve öznel zindelik azalmaktadır (Srivastava vd., 2024).

Analiz sonuçları internet bağımlılığının öznel zindelik üzerinde doğrudan negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 30). Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde bulgularımızı destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Chang, 2023; Cheng & Lin, 2023). Örneğin, Cheng ve Lin (2023) tarafından ergenler (11-19 yaş) üzerinde yapılan araştırmada internet bağımlılığının öznel zindeliği doğrudan ve negatif etkilediği ve internet bağımlılığı arttıkça öznel zindeliğin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer araştırmada yetişkinlerin (25-65 yaş) çevrimiçi oyun bağımlılığı ve öznel zindelikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve oyun bağımlılığı arttıkça öznel zindeliğin azaldığı bulunmuştur. Ayrıca, öznel zindeliğin üç faktörü olan kişilerarası ilişkiler, başarı duygusu ve aile ilişkilerinin, çevrimiçi oyun bağımlılığını doğrudan ve negatif yönde etkilediğini; ayrıca çevrimiçi oyun bağımlılığı aracılığıyla mutluluk ve yaşam sağlığını dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir (Chang, 2023).

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki etkisinde internet bağımlılığının aracılık etkisi rolü üstlendiği saptanmıştır (Tablo 30). Literatürde sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen bulgularımızı desteklediği

görülmüştür (Lai vd., 2015; Liu vd., 2024). Örneğin, Lai vd. (2015) tarafından altı ülkedeki ergenler (12-18 yaş) üzerinde yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal anksiyete, depresyon ve öznel zindelik arasındaki ilişki incelenmiş ve internet bağımlılığının kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Depresyon ve sosyal anksiyete karşılıklı olarak birbirini etkilemekte olup, depresyon altı ülkenin tamamında doğrudan ve internet bağımlılığı aracılığıyla dolaylı olarak öznel zindelik ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı, sosyal anksiyete ile öznel zindelik arasındaki ilişkide aracılık rolü oynamıştır. Bir diğer araştırmada üniversite öğrencileri arasında aleksitimi (sosyal ilişki ve etkileşim kurma becerisi bozukluğu) ile depresyon arasındaki ilişkiyi, bu ikisi arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracılık rolünü ve internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide fiziksel aktivitenin düzenleyici etkisini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Fiziksel aktivite ise internet bağımlılığı ve depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İnternet bağımlılığı, aleksitimi ile depresyon arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlenmiştir. Öte yandan, fiziksel aktivite, internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi zayıflatarak bir moderatör olarak işlev görmüştür. Bulgularımız, aşırı internet kullanımının, aleksitimi ile depresyon arasındaki ilişkide duygusal düzenleme amaçlı bir başa çıkma stratejisi olarak aracılık edebileceğini ve fiziksel aktivitenin internet bağımlılığının depresyon üzerindeki yordayıcı etkisini hafiflettiğini göstermektedir (Liu vd., 2024). Özellikle, internet bağımlılığının bireyin gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel zindelik üzerindeki dolaylı etkisini açıklamada önemli bir değişken olduğu, hem sosyal anksiyete hem de depresyon bağlamında da daha önceki çalışmalarla (örneğin, Lai vd., 2015; Liu vd., 2024) uyumlu bulunmuştur. Bu doğrultuda, internet bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel zindelik üzerindeki olumsuz etkisini kısmi aracılık yoluyla açıklayabilmektedir.

Öneriler

Rekreasyonel Faaliyet Planlayıcılarına Yönelik Öneriler:

- Kış sporları gibi fiziksel etkinliklerin doğrudan katılımcının öznel zindelik düzeyine olumlu katkı sağladığı göz önünde bulundurularak, bu tür etkinliklerin çeşitlendirilmesi ve katılımın teşvik edilmesi önem arz etmektedir.
- Etkinlik esnasında dijital detoks uygulamaları teşvik edilerek katılımcıların sosyal medyadan uzaklaşmaları sağlanabilir.Böylece gelişmeleri kaçırma korkusunun azaltılması hedeflenebilir.
- Gençlerin çevrim dışı yaşamla bağ kurmalarını teşvik edecek kamusal programlar, sosyal sorumluluk projeleri ve teşvik mekanizmaları oluşturulmalıdır.
- Katılımı artırmak amacıyla erişilebilirlik ön planda tutulmalıdır.Ücretsiz ya da düşük maliyetli etkinlik seçenekleri sunulmalı, ulaşım kolaylığı sağlanmalı ve farklı sosyoekonomik grupların katılımı teşvik edilmelidir. Bu noktada, belediyeler, yerel yönetimler ve ilgili kamu kurumları**,** rekreasyonel etkinliklerin yaygınlaştırılmasında aktif rol üstlenmeli, fiziksel mekân, ulaşım desteği ve finansal kaynaklar konusunda katkı sağlamalıdır.

Eğitim ve Farkındalık Programlarına Yönelik Öneriler:

- FoMO ve internet bağımlılığı konularında özellikle genç bireylere yönelik bilinçlendirme seminerleri düzenlenmeli, bireylerin dijital araçlarla sağlıklı ilişkiler kurmaları desteklenmelidir.
- Üniversiteler, spor kulüpleri ve kamu kurumları bu tür eğitimlerde iş birliği yaparak sosyal medya farkındalığını artıracak interaktif içerikler üretmelidir.
- Üniversiteler, belediyeler, gençlik merkezleri ve spor kulüpleri gibi kurumlar arasında iş birliği sağlanarak, sosyal medya kullanımı, dijital sınırlar, internetin psikolojik etkileri ve dijital iyi oluş temalı interaktif eğitim içerikleri oluşturulmalıdır. Bu programlar bireylerin kendi dijital davranışlarını değerlendirme ve kontrol etme becerilerini artıracaktır.

Psikolojik Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi:

- İnternet bağımlılığı ve FoMO belirtileri gösteren bireyler için ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artırılması gerekmektedir. Özellikle üniversite ve spor alanlarında psikolojik danışmanlık merkezleri bu konuda daha aktif rol almalıdır.

- Rekreasyonel kış sporları gibi etkinliklerde görev alan eğitmenler ve personeller, dijital bağımlılıkla ilgili temel psikolojik destek becerileri konusunda bilgilendirilmelidir.

Ekonomik Boyuta Yönelik Öneriler:

- Rekreasyonel kış sporlarının bireysel iyi oluşa katkısı göz önünde bulundurularak, bu alandaki yatırımlar artırılmal, kamu ve özel sektör iş birliğiyle uygun fiyatlı erişim sağlanmalı ve bölgesel kalkınmaya katkı sunacak ekonomik modeller geliştirilmelidir.
- Dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik eğitim, danışmanlık ve farkındalık programları için bütçe ayrılması, uzun vadede sağlık harcamalarını azaltarak kamu ekonomisine dolaylı katkı sağlayabilir.

Araştırmacılar İçin Öneriler:

- Gelecek çalışmalarda, farklı spor türleri ya da farklı yaş gruplarına odaklanılarak FoMO, internet bağımlılığı ve öznel zindelik ilişkisi daha geniş örneklemlerle incelenmelidir.
- Nitel araştırma yöntemleriyle bireylerin bu kavramlara dair algı ve deneyimlerini derinlemesine anlamaya yönelik çalışmalar yapılması, literatüre katkı sağlayacaktır.
- Farklı mevsimsel spor katılımları (örneğin yaz vs. kış) bağlamında bu değişkenlerin etkileşimini inceleyen çalışmalar literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Sosyal Medya Platformları İçin Öneriler:

- Sosyal medya uygulamaları, kullanıcıların ekran süresi ve içerik tüketim alışkanlıkları hakkında farkındalık yaratacak bildirimler ve dijital sağlık araçları sunmalıdır.
- Kullanıcıların paylaşımları aşırı tüketmesine neden olan algoritmalar yerine, dijital iyi oluşu önceliklendiren yazılım geliştirmeleri yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, *14*(1). 33-44.

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, *10*(4), 879-900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083

Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *3*(2), 53-68.

Akın, A., & Akın, U. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim, 40*(177), 233-241.

Akın, A., Satıcı, S. A., Arslan, S., Akın, Ü., & Kayıs, A. R. (2012). The validity and the reliability of the Turkish version of the subjective vitality scale (SVS). *Paper presented at the 4rd World Conference on Educational Sciences*, Barcelona.

Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, *15*(5), 923-936. https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5122

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

AMATEM. (2018). *Davranışsal bağımlılık*. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu. 2025, 22 Şubat tarihinde [çevrim içi]. Erişim adresi: https://bmyk.gov.tr/TR-67183/davranissal-bagimlilik.html

Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., Prathyusha, P. V., & Rao, S. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi-centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*, *37*, 71–77. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.07.020

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, *50*(1), 21-26. https://doi.org/10.1080/07448480109595707

Andrews, F. M., & Withey, S.B., (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science ve Business Media.

Argan, M. T., Koçak, F., Gürbüz, B., Argan, M., & Dinç, H. (2024). Exploring the relationships among fear of missing out (FoMO), sensation seeking and leisure activity participation. *World Leisure Journal*, *66*(2), 165–187. https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2244452

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*(1), 55-67.

Arslan, C. B. (2011). Ergenlerin toplumsallaşmasında internet kullanımının aile ve okul bağlamında yarattığı sorunlar. *Sosyoloji Dergisi*, *23*(24), 147-53.

Aykaç, F. (2016). *Mobbing, öznel iyi oluş ve mesleki doyum: psikolojik danışmanlar üzerinde bir çalışma* (Tez No. 432690) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H., & Khazaee, A. (2014). Relationship of ınternet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene, 55*(3), 86-89.

Balcı, Ş., Gölcü, A. A., & Öcalan, M. E. (2013). Üniversite Öğrencileri arasında internet kullanım örüntüleri. *Selçuk İletişim, 7*(4), 5-22.

Barker, E. (2016). *This is the best way to overcome fear of missing out.* Time Magazine.

Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *11*(3), 213-219.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, *117*(3),57-89.

Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Tez No. 214693) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, *4*(3), 377– 383. https://doi.org/10.1089/109493101300210286

Beck, M. (2013). Fighting FOMO: 3 strategies to beat your fear of missing out. 2025, 22 Şubat tarihinde [çevrim içi]. Erişim adresi: https://*huffingtonpost.com*

Belli, E., Mızrak, O., Biricik, Y.S., & Budak, D. (2022). 13. Avrupa gençlik olimpik kış festivali etkinliklerine katılan seyircilerin spor müsabakalarına katılım güdülerinin incelenmesi. *Socıal Scıences Studıes Journal*, *3*(10), 1400-1405.

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic ınternet and mobile phone use and clinical. symptoms in college students: The role of emotional ıntelligence. *Computers in Human Behavior, 25*(5), 1182-1187. https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001

Beşaltı, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre incelenmesi* (Tez No. 441081) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi- Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior,* (64), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083

Binali, R. (2015). *Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve akademik başarı durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 427563) [Üsküdar Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

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

Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514–519. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012

Blum, A. (2016). FOMO, Bad for Our Society. 2025, 13 Nisan tarihinde [çevrim içi]. Erişim adresi: http://alexlum7thgradecomet.blogspot.com/

Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research, 52*(3), 313-324. https://doi.org/10.1023/A:1007136110218

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Apley, (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp.287-305). Academic Press.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(8), 917-927. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.36.8.917

Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom- up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), Article 646.

Brule, G., & Maggino, F. (2017). *Towards more complexity in subjective well-being studies. In Brulé, G., Maggino, F. (Eds.) Metrics of subjective well-being: Limits and improvements. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_1*

Budak, D. (2018). *Kayak alanlarının güvenliği: Kayak ve snowboard eğitmenlerinin kayak alanlarının güvenliğine ilişkin görüşleri,* (Tez No. 515292) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Budak, D. (2023). Exploring the relationship between leisure ınvolvement and life satisfaction: perspectives of recreational skiers. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 225-235. https://doi.org/10.38021/asbid.1342455

Budak, D., & Belli, E. (2021). An investigation of mental toughness skills in athletes snowboard and ski. *Coach, 96,* 3250-3252 https://doi.org/10.53350/pjmhs2115103250

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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055

Can, B. (2017). Fiziksel kırılganlık. Türkiye klinikleri. *Journal of Geriatrics-Special Topics, 3*(1), 1-5.

Canan, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, dissosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki* (Tez No. 271905) (Tıpta uzmanlık tezi, [Düzce Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5) 553-575. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3

Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of addiction, 1*(1), 901-909. http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00091-7

Carlisle, K. L., Carlisle, R. M., Polychronopoulos, G. B., Goodman-Scott, E., & Kirk-Jenkins, A. (2016). Exploring Internet addiction as a process addiction. *Journal of Mental Health Counseling, 38*(2), 170-182. https://doi.org/10.17744/mehc.38.2.07

Casale, S., & Fioravanti, G. (2011). Psychosocial correlates of ınternet use among ıtalian students. *Internatıonal Journal of Psychology, 46*(4), 288–298. https://doi.org/10.1080/00207594.2010.541256

Case, A., & Paxson, C. (2006). Children's health and social mobility. *The Future of Children 16*(2), 151-173. https://doi.org/10.1353/foc.2006.0014

Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *22*(22), *83-98.*

Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(5), 559-570. https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559

Chang, H. H. (2023). Subjective well-being and its impact on online game addiction. *World Leisure Journal*, *65*(4), 510-534. https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2204676

Chaudhry, A. (2015). The impact of cell phone addiction and fear of missing out (FOMO) on interpersonal relationships among youth. *International Journal of Research in Engineering and Social Sciences, 5*(4), 1–10.

Chen, Y. F., & Peng, S. S. (2008). University students' ınternet use and ıts relationships with academic performance, ınterpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *CyberPsychology & Behavior, 11*(4), 467-469. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0128

Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from academic stress to subjective well-being of Chinese adolescents: the roles of academic burnout and internet addiction. *Psychology Research and Behavior Management, 16,* 4183–4196. https://doi.org/10.2147/PRBM.S423336

Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well- being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 292-302. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296

Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005) A review of the research on ınternet addiction. *Educational Psychology Review*, *17*(4), 363-388. https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1

Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2014). *Research methods, design, and analysis.* Global Edition.

Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1980). Somatic complaints in males as a function of age and neuroticism: A longitudinal analysis. *Journal of Behavioral Medicine, 3*, 245-257. https://doi.org/10.1007/BF00845050

Costa Jr, P. T., Busch, C. M., Zonderman, A. B., & McCrae, R. R. (1986). Correlations of MMPI factor scales with measures of the five factor model of personality. *Journal of personality Assessment*, *50*(4), 640-650. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5004_10

Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1051-1056. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.205

Çağıltay, K., & Özgit, A. (2018). *Türkiye'de ınternet: dünü, bugünü, yarını.* (Güncellenmiş Baskı). Tübitak-Odtü Yayınları.

Çağır, G., & Gürgan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13*(24), 70-85.

Çakır, O. (2017). *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği*. M. A. Kozak (Ed.), *Rekreasyon kavramı ve teorileri içinde* (ss. 36-59). Detay Yayıncılık.

Çakır, Ö., Horzum, B. M., Ayas, T., Işık, U., Baker, Ö., Topçu, Ç., Bayraktar, F., Gürcan, N., Hamarta, E., Siyez, D. M., & Baş, T. (2013). *İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler. M, Kalkan & C, Kaygusuz (Ed.), İnternet ve ergen gelişimi içinde (ss. 75-94).* Anı Yayıncılık.

Çelik, E., & Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(3), 1221-1240. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.31178-338819

Çelik, S. (2014). Sosyal medyanın pazarlama iletişimine etkileri. *Erciyes İletişim Dergisi, 3*(3),*28*-42. https://doi.org/10.17680/akademia.v3i3.1005000199

Çınar, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*, 52–68.

D'Errico, F., & Romano, A. (2020). Digital detox and tourism: A research agenda. *Information Technology & Tourism*, *22*(1), 1–20.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187–195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, *19*(2), 109-134. https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.124.2.197

Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* (Tez No. 339093) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist, 55*(1), 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *American Psychological Society (13)*1, 81-84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findng of subjectif well being Indian. *Journal Clinical Phsicology*, *24*, 15-19.

DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. [Doctoral thesis, Ohio University]. https://search.proquest.com/openview/76dc4b9b47745fb5b1c6f0ae896dbc34/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y&casa_token=C2ElGcf1WHYAAAAA:6d1Voa5yBqnM-nJGkxRb-C72n86PGzp6lgxYIfqAUJDCzixgeYHxSwNz6gDV9Hur-Np0qQNUcQ

Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Tez No. 342301) (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Doğan, T. T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* (30), 120-129.

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, *10*(2), 69-73. https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008

Dost, M. T. (2016). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 103-111.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, *319*(5870), 1687-1688. https://doi.org/10.1126/science.1150952

Dykman, A. (2012). The fear of missing out. Forbes http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fearofmissingout. (Access date: 22.02.2025)

Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 382058) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behavior and addiction. *Institut für Hygiene und Arbeitsphysiologie, ETH Zürich*. Retrieved from https://www.idemployee.id.tue.nl/g.w.m.rauterberg/papers/ICDVRAT1996a.pdf

Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International journal of environmental research and public health*, *16*(6), Article 937. https://doi.org/10.3390/ijerph16060937

Ekşi, H., Özkapu, D. E., & Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(5), 185-190. https://doi.org/10.18506/anemon.526353

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavıor, 7(*1), 41-47. https://doi.org/10.1089/109493104322820101

Ertem, Ü., & Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 9*(9), 7-12.

Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Tez No. 309537) [Doktora tezi, Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10*(37), 170-181.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 174–185.

Esen, K. N. (2007, 28-31 Mayıs). Akran *baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre, ergenlerde internet bağımlılığının yordanması.* [Sözlü bildiri]. Ülkemizde bağımlılıkla ilgili gelişmeler. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.

Eskiler, E., & Örgen, B. (2022). Serbest zaman etkinlikleri bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *14*(1), 103–113. https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-85287

Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemli internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (49), 75-97. https://doi.org/10.17064/iüifhd.90504

Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top- down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, *68*(1), 138. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, *7*(2), 117-140.

Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *5*, 150–156. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.064

Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, *20*(4), 355-381. https://doi.org/10.1007/BF00302333

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

Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, *35*(1), 22-30.

Gezek, F. (2007). *Sokakta yasayan gençlerin aile yapısı ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki* (Tez No. 221515) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Gezgin, D. M., & Hamutoğlu, N. B. (2017). Nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, *13*(4), 549- 561.

Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder.* [Access date: 02.02.2025].

Gottberg, K. (2017). *Simple Living–A Cure For FOMO*, 2025, 4 Ocak tarihinde [çevrim içi]. Erişim Adresi: https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing/

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York.

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 53-59.

Griffiths, M. D. (2000). Does ınternet and computer addiction exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, *3*(2), 211-219. https://doi.org/10.1089/109493100316067

Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, *76*, 14- 19.

Griffiths, M. D. (1996). Behavioral addictions: an issue for everybody? *Journal of Workplace Learning, 8*,19-25.

Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The Psychologist, 12*(5), 246-250.

Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları, 14*(27), 38-45.

Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 115-131.

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 234300) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncüyıl Üniversitesi- Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Güngörmüş, H. A., & Sezen, M. (2005). Milletvekillerinin rekreasyonel alışkanlıkları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7*(4), 52-61

Güngörmüş, H. A., & Yenel, F. (2020). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*, (Tez No. 225540) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Güngörmüş, H. A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences, 11*(1), 373-386. https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2165

Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal, 56*(4), 300-316. https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195

Gürbüz, B. (2020). Serbest zamanın anlamı ve özellikleri. F. Ağduman (Ed.), Rekreasyona giriş içinde, Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Habib, S., Riaz, M. N., & Akram, M. (2012). Emotional intelligence as predictor of life satisfaction among nurses. Mediating role of spiritual wellness. *FWU journal of Social Science*, *6*(1), 73- 78.

Hato, B. (2013). *(Compulsive) mobile phone checking behavior out of a fear of missing out.* development, psychometric properties and test-retest reliability of a c-fomo-scale. [Master's thesis, Tilburg University]. https://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=130541

Hatun, O., & Erden, S. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *2*(1), 53-83.

Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. [White Paper],Retrieved from http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf*

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* The Guilford Press.

Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well- being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology, 57*(4), 731. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731

Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research, 29*(1), 63-82. https://doi.org/10.1007/BF01136197

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji (*T. Doğan, Çev. Ed.). Nobel.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well–being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1435-1446.

Helson, H. (1947). Adaptation-level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *The American Journal of Psychology*, *60*(1), 1-29. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522

Henderson, E. C. (2001). *Understanding addiction*. Mississippi, University Pres of Mississippi

Hendriksen, E. (2016). *How to Overcome FOMO*. 2025, 4 Ocak tarihinde [çevrim içi]. Erişim Adresi: https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-be-yourself/201608/how-overcome-fomo

Herero, V. G., & Extremera, N. (2010). Daily life activities as mediators of the relationship between personality variables and subjective well-being among older adults. *Personality and Individual Differences*, *49*(2), 124-129. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.019

Herman, D. (2010). *The fear of missing out (FOMO)*. Pobrano Z. *2020, 20 Mayıs tarihinde [çevrim içi]. Erişim adresi: http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman.html*

Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FOMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, *47*(4), 259–272. https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585

Hodkinson, C. (2019). 'Fear of Missing Out'(FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, *25*(1), 65-88. https://doi.org/10.1080/13527266.2016.1234504

Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (2012). *Fitness and wellness.* Thomson Wadsworth Publishing.

Hopp, F. R. (2015). *Does your self-determination fear to miss out.* [Bachelor Thesis. University of Mannheim]. https://www.researchgate.net/profile/Frederic-Hopp/publication/316914805_Does_Your_Self-Determination_Fear_to_Miss_Out_The_Impact_of_Fear_of_Missing_Out_on_Perceived_Online_Need_Satisfaction_and_Self-Determined_Internet_Use/links/5917f8cb0f7e9b70f49f5e52/Does-Your-Self-Determination-Fear-to-Miss-Out-The-Impact-of-Fear-of-Missing-Out-on-Perceived-Online-Need-Satisfaction-and-Self-Determined-Internet-Use.pdf

Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, *8*(2), 215-233. https://doi.org/10.1080/15332840802269858

Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Academic Value Studies*, *3*(17), 213-223.

Hu, Z., Liebens, J., & Rao, K. R. (2008). Linking stroke mortality with air pollution, income, and greenness in northwest Florida: An ecological geographical study. *International Journal of Health Geographics, 7(*20), 20-42. https://doi.org/10.1186/1476-072X-7-20

Iglesias, K., Gazareth, P., & Suter, C, (2017). Explaining the decline in subjective well-being over time in panel data. ın metrics of subjective well-being: *Limits and Improvements* (pp. 85-105). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_5

International Council on Active Aging, (2015, 1 July), *The seven dimensions of wellness* [online]. www.icaa.cc/activeagingandwellness/wellness.htm

Işık, U. (2007). Medyanın yayılmasına neden olan internet kirliliğinin etkileri ve internetin yayılması.

Irwansyah, M. A. (2005). *Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students.* [Unpublished master's thesis, University of Hawaii, Department of Communication]. https://www.proquest.com/docview/2580027302/embedded?pq-origsite=wos&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses

İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Tez No. 234457) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, (2025, 7 Ocak). *İnternetin riskleri*. Erişim adresi: https://internet.btk.gov.tr/

İşsever, N. K. (2016). *İnternet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde yaygınlığının incelenmesi* (Tez No. 427611) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

JWT Marketing Communications. (2012). *Fear of Missing Out. Are you a slave to FOMO?Retrieved from ABC News.* Access address: http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF

Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research: quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage.

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

Kaçik, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 74*-90.

Kağnıcı, D. Y. (2020). Dijital çağda birey ve internet ilişkisi. F. M. Erdem & A. E. Yıldırım (Eds.), *Dijitalleşen toplumda güncel yaklaşımlar* içinde (ss. 95–112). Akademisyen Kitabevi.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(1), 11-17. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11

Kandil, N. (2024). *Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasındaki ilişkide akış deneyiminin aracı rolü: Rekreasyonel kış sporları katılımcıları örneği* (Tez No. 895513) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışı ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 543517) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü- Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., & Barlas, G. Ü. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, *6*(1), 14-19. https://doi.org/10.5152/clinexphealthsci.2016.053

Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Yayınları.

Karakaş, G., & Kaya, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ile öznel zindelik ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi. *ERPA Internatıonal Congresses On Educatıon*, *2*(4), 763-772.

Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*, Gazi Kitabevi.

Karaoğlu, N., & Taşgın, Ö. (2009). Premenstrual syndrome in physically active and inactive universty students. *Journal of New World Sciences Academy, 4*(2), 115– 123.

Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler.* Nobel Yayın Dağıtım.

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual differences*, *53*(7), 821-826. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014

Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 454-*474. https://doi.org/10.26466/opus.628081

Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, *21*(2), 65-73. https://doi.org/10.1159/000089919

Kass, J. M., Friedman, R., Leserman, J., Zuttermeister, P., & Benson, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion, 30*(2), 203-211. https://doi.org/10.2307/1387214

Kayacan, A. (2019). *İnternetin toplumsal etkileri ve dijitalleşen iletişim*. Beta Yayınları.

Kerimov, E. (2016*). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile din algıları üzerine bir araştırma* (Tez No. 429594) [Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, *12*(4), 451-455. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327

Kim, W., Jeong, O. R., Kim, C., & So, J. (2011). The dark side of the Internet: Attacks, costs and responses. *Information systems*, *36*(3), 675-705. https://doi.org/10.1016/j.is.2010.11.003

Korkut, F., & Owen, D. W. (2012). İyilik hali yildizi modeli, uygulanmasi ve değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, *3*(9), 24-33.

Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 429594) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Köksal, E. N. (2016). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanım sıklığının ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi* (Tez No. 426705) [Uzmanlık tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi- Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kubey, W. R., Lavin, J. M., & Barrows J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *International Communication Association, 51*, 366–382. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x

Kurtaran, G. T. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Tez No. 227399) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi- Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kutlu, M., Demir, Y., Erol, Y. C., & Turhan, M. (2016, 5-8Mayıs). *İnternet bağımlılığı ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Sözlü bildiri]. *Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi.* Çanakkale.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun (YİBT-KF) Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 69–76. https://doi.org/10.5455/apd.190501

Kuzucu, Y., Bulut, B., Özçelik, Ş., & Soydemir, F.M (2015). Sosyal destek kontrol edildiğinde cinsiyetin internet bağımlılığı üzerine etkisi, *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(2). 11-9.

Kültegin, A. (2012). İnternet bağımlılığı: Kavramsal çerçeve, nedenler ve sonuçlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *12*(1), 345–368.

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, *61*, 516-521. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072

Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., ... & Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public health*, *129*(9), 1224-1236.

Laird, S. (2012). *From do you suffer from social media fomo*. Access address: http://mashable.com/2012/06/22/fomo-infographic/.

Larkin, M. (2010). Environmental wellness: Where "green", health, and well-being converge. *The Journal on Active Aging*, *9*(1),*24*-33.

Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.

Lee, E., Lee, J. A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(9), 552-556. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157

Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., ... & Wolff, S. S. (1997). The past and future history of the ınternet. *Communications of the ACM*, *40*(2), 102-108. https://doi.org/10.1145/253671.253741

Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the ınternet as predictors of online activities and ınternet addiction, *CyberPsychology & Behavior*, *7*(3), 333- 348. https://doi.org/10.1089/1094931041291303

Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, *52*, 450-457. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021

Lim, M. S. C. (2016). Social networking site use, fear of missing out, and peer motivation to use social networking sites: An exploratory study of the relationship between Facebook use and FOMO. *Journal of Computers in Human Behavior*, 55, 351–357.

Liu, Y., Duan, L., Shen, Q., Ma, Y., Chen, Y., Xu, L., ... & Zhang, T. (2024). The mediating effect of internet addiction and the moderating effect of physical activity on the relationship between alexithymia and depression. *Scientific Reports*, *14*(1), 9781. https://doi.org/10.1038/s41598-024-60326-w

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2010). *Risks and safety on the ınternet:* the perspective of european children: Key findings from the eu kids online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. *The London School of Economıc and Polıtıcal Scıence. https://eprints.lse.ac.uk/53058/1/__lse.ac.uk_storage_LIBRARY_Secondary_libfile_shared_repository_Content_EU%20Kids%20Online_EU_Kids_Online_Report_Risks_and_safety_for_children_on_the_internet_2010.pdf*

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science, 16*(2), 75–79. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*(3), 186-189. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x

Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. D. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience. In *J.W. Reich., A. Zautra* & J.S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 450-464). New York.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Magnani, E., & Zhu, R. (2018). Does kindness lead to happiness? Voluntary activities and subjective well-being. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, *77*, 20-28. https://doi.org/10.1016/j.socec.2018.09.009

Makarova, D. N. (2021). Metacognitive regulation, basic psychological needs and subjective vitality of first year university students. *Vestnik of Saint Petersburg University, Psychology, 11*(1), 63-71.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, *50*(4), 370. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0054346

Mavilidi, M. F., Mason, C., Leahy, A. A., Kennedy, S. G., Eather, N., Charles H. Hillman, C.H., Morgan, P.J., Lonsdale, C., Wadel, L., Riley, N., Christina Heemskerk, C., & Lubans, D. R. (2021). Effect of a time-efficient physical activity ıntervention on senior school students' on-task behaviour and subjective vitality: The 'burn 2 learn' cluster randomised controlled trial. *Educational Psychology Review*, *33*, 299–323. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09537-x

Mccoy, M. (2016). *3 Steps for getting rid of FOMO,* 2025, 24 Mart tarihinde [çevrim içi]. Erişim adresi: https://www.carlytheprepster.com/2016/07/3-steps-for-getting-rid-of-fomo.html/

Miller, G., & Foster, L. T. (2010a). Critical synthesis of wellness literature. *University of Victoria, Faculty of Human and Social Development.* Canada.

Miller, G., & Foster, L. T. (2010b). A brief summary of holistic wellness literature. *Journal of holistic healthcare, 7*(1), 4-8.

Miller, S. (2012, 22 June). *Fear of Missing Out: Are You a Slave to FOMO?* Retrieved from ABC News. [online] http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF.

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

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (1997, 24-29 August). *Gender differences in ınternet usage, behaviors and attitudes* [Oral statement]. *Paper presented at the Joint Meeting of the 7th International Conference on Human-Computer Interaction and 13th Symposium on Human Interface (Japan), San Francisco.*

Morahan-Martin, J., & Schumacker, P. (2000). Incidence and correlates of pathological ınternet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7

Murali, V., & George, S. (2007). Lost on-line: An overview of ınternet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment, 13*(1), 24-30. https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002907

Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi, 19*(3), 51-58.

Müezzin, E. (2017). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 7*(3), 541-551. https://doi.org/10.19126/suje.323075

Myers, D. G. (2000).The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56-67. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.56

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society, 6*(1), 10-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology, 60*(3), 234-244.

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development, 78*(3), 251-266. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook?. *Personality and individual differences, 52*(3), 243-249. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In Shane J. Lopez, and C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 195-206). https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018

Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *CyberPsychology & Behavior, 6*(6), 653-656. https://doi.org/10.1089/109493103322725441

Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound ınternet addiction scale: a preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors, 18*(4), 381–384. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-164X.18.4.381

Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence, 29*(5), 761-775. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.11.009

Nysewander, D. (2009). The business of wellness. Integrating the dimensions of wellness into a winning business strategy. *American Fitness*, 23-27.

O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of missing out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology, 22*(1), 83-102.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence, 55*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak* (4. baskı), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K. (2014). *Bağımlı aileleri için rehber kitap: alkol, uyuşturucu, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler* (3. baskı), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K. (2017*). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla mücadele etmek,* Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özbek, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi* (Tez No. 485512) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Özcan, H. M., & Koç, U. (2019). Dijitalleşmenin karanlık yüzü gelişmeleri kaçırma korkusu:banka çalışanları örneklemi. *Business & Management Studies: An International Journal, 7(5), 2851-2862. https://doi.org/10.15295/bmij.v7i5.1362*

Özer, E. (2013*). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 485512) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi- Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi, 8*(1), 36-41.

Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslarası Sosyal Araştırma Dergisi. 8(37).* 629-638.

Parr, M. G., & Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences, 26*(1), 1-17. https://doi.org/10.1080/01490400490272512

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). *Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test*. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 1212–1223. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014

Peker, A., Cengiz, S., & Yıldız, M. N. (2021). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *24*(2), 199-206. https://doi.org/10.5505/kpd.2020.92259

Pezoa-Jares, RE., Espinoza-Luna, IL., & Vasquez-Medina, JA. (2012). Internet addiction: a review. *J Addict Res Ther* 6(4), 1-10. https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004

Pilzer, P. Z. (2007). The wellness revolution. *How to make a fortunein the next trillion dollar industry*. New Jersey.

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

Rehbein, F., & Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction. *Journal of Media Psychology*, *25*(3), 118-128. https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093

Rehman, R., Hussain, M., Syed, F., & Khan, R. (2014). Social wellbeing: A positive energy for wellness in medical students. *Journal of Postgraduate Medical Institute, 28*(2), 165-71.

Resioğlu, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3(*3), 221–230.

Richie, S. (2009). Programming through the dimensions of wellness. *Functional U Exercise and Activity for Healthy Aging, 7*(4), 1-9.

Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). Fomo: How the fear of missing out leads to missing out. *Advances in Consumer Research, 43*(1), 244-248.

Riordan, B. C., Flett, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S., (2015). Fear of missing out (FOMO): The relationship between FOMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology, 2*(1), 1-18

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

Ryan, R. M., & Frederick, C., (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of Personality: Theory and Research, 3*, 654–678.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research, 35*(4), 1103-1119. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

Salama–Younes, M. (2011) Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences, 4*(2), 90–97.

Sarıcam, H. (2015). Mediating role of self efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in Turkish adolescents. *International Journal of Educational Researchers, 6*(1), 1-12.

Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2019). Ergenlerin kendilik algıları ve okul doyumu: Öznel zindeliğin aracılık rolünün değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim, 44*(197), 367-381.

Satılmış, S. E., Cengiz, R., & Güngörmüş, H. A. (2023). The relationship between university students' perception of boredom in leisure time and internet addiction during social isolation process. *Bağımlılık Dergisi, 24(2), 164–173.* https://doi.org/10.51982/bagimli.1137559

Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Tez No. 218666) [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi- İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 218666) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Scheer, S. B., & Lockee, B. B. (2003). Addressing the wellness needs of online distance learners. *Open Learning, 18*(29), 177-196. https://doi.org/10.1080/02680510307409

Scherer, D., & Bost, R. (1997). Internet usage and 'internet addiction' in students: Development of a 10-item clinical checklist. *Unpublished manuscript.*

Schmidt, C., Muench, R., Schneider, F., Breitenbach, S., & Carolus, A. (2018). Generation "always on" turned off effects of smartphone separation on anxiety mediated by the fear of missing out. In Stephanidis, C. (Ed.), *HCI International 2018–Posters' Extended Abstracts: 20th International Conference (pp.* 436-443). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_58

Seabra, L., Loureıro, M., Pereıra, H., Monteıro, S., Afonso, R. M., & Esgalhado, G. (2017). Relationship between ınternet addiction and self-esteem: Crosscultural study in Portugal and Brazil. *Interactıng Wıth Computers, 29*(5), 768-778. https://doi.org/10.1093/iwc/iwx011

Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yasam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Tez No. 282091) [Doktora tezi, İnönü Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Sevindik, D. (2015). *Orta yaş dönemi bireylerde dindarlık-mutluluk ilişkisi: Denizli örneği* (Tez No. 396038) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi- Isparta]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic ınternet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207–216. https://doi.org/10.1002/da.10094

Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 152–165. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.152

Sokol, R. (2016). *Here are 8 ways to shut down your FOMO*. 2025, 4 Ocak tarihinde [çevrim içi]. Erişim adresi: https://www.rd.com/advice/relationships/fear-of-missing-out/

Song, I., & Larose, R. (2004). Internet gratifications and ınternet addiction: On the uses and abuses of new media. *CyberPsychology & Behavior, 7*(4), 384-394. https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384

Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Tez No. 398317) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Spurr, S. (2009). Student perceptions of adolescent wellness. [Unpublished doctoral dissertation, University of Saskatchewan- Canada]. https://harvest.usask.ca/bitstream/10388/etd-07212009-140354/1/Finaldissetationjuly25th.pdf

Srivastava, S., Rishi, B., & Belwal, R. (2024). Linking fear of missing out and psychological well-being: A multi-country study. *Journal of Consumer Marketing, 41*(4), 391-405. https://doi.org/10.1108/JCM-02-2023-5837

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 76*, 534-540. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016

Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*. 27(4), 349-352. https://doi.org/10.1080/01490400590962470

Stodolska, M. (2015). Recreation for all: Providing leisure and recreation services in multi-ethnic communities, *World Leisure Journal, 57*(2), 89-103. https://doi.org/10.1080/16078055.2015.1040621

Suler, J. R. (1996). Mental imagery in the organization and transformation of the self. *Psychoanalytic Review, 83*(5), 657-672.

Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological ınternet use. *CyberPsychology & Behavior, 2*(5), 385–393. https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385

Sulphey, M. M. (2014). Construction and validation of employee wellness questionnaire. *The Indian Journal of Industrial Relations, 49*(4), 690-700.

Sultan, A. J. (2021). *Fear of missing out and self-disclosure on social media: The paradox of tie strength and social media addiction among young users. Young Consumers, 22*(4), *555-577*. https://doi.org/10.1108/YC-10-2020-1233

Şahin, M. (2011). *İlköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı* (Tez No. 279175) [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık.* Kültür Bakanlığı Yayıncılık.

Taylor, D. G. (2019). Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: An exploratory study. In: Rossi, P., Krey, N. (Eds.), *Developments in Marketing Science: Proceedings of the Academy of Marketing Science.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-02568-7_234

Tekayak, H. V., & Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: Dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Avrasya Aile Hekimliği Dergisi, 6*(3), 93-100.

Tekin, A., & Kaldırımcı, M. (2008). Rekreasyonel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics, 11*(1), 18-25.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-3), 374-384.

Thomée, S., Annika, H., & Mats, H. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *Bmc Public Health, 11,* Article 66. https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66

Tonga, Z., & Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research, 4*(12), 1214-1221. https://doi.org/10.26450/jshsr.206

Turan, R. T. (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler* (Tez No. 429151) [Uzmanlık tezi, Başkent Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Tez No. 144298) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 103-110.

Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158), 75-89.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (3. baskı). Detay Yayıncılık.

Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 468409) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It is all about being popular: The effects of need for popularity on social network site use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(1), 37-42. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0651

Uysal, R., Sarıçam, H., & Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 136-146.

Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B., & Akın, A. (2014b). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice, 14*(2), 489-497.

Uysal, V., Kaya-Göktepe, A., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dini başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 52*(52), 139-160. https://doi.org/10.15370/maruifd.333535

Valcke, M., Bonte , S., De Wever , B., & Rots, I. (2010). Internet parenting styles and the ımpact on ınternet use of primary school children. *Computers & Education, 55*(2), 454- 464. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.02.009

Van, H. A. (2007). A short introduction to subjective well-being: Its measurement, correlates and policy uses. *Statistics, Knowledge and Policy*, 215-229.

Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being.*The Science of Subjective Well-Being, 9*, 44-61.

Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R., & Moynihan, J. A. (2015). Components of sleep quality as mediators of the relation between mindfulness and subjective vitality among older adults. *Mindfulness, 6*, 723-731. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0311-5

Vorderer, P., & Kohring, M. (2013). Permanently online: A challenge for media and communication research. *International Journal of Communication*, *7*(1), 188-196.

Walsh, S. P., Katherine, M., White, R. M., & Young, R. (2007). Young and connected: psychological influences of mobile phone use amongst australian youth. In Goggin, G & Hjorth, L (Eds.). *International Conference on Social and Cultural Aspects of Mobile Phones, Convergent Media and Wireless Technologies. University of Sydney* (pp.125-134). University of Sydney.

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

Wang, W. E. I. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, *55*(6), 919-938. https://doi.org/10.1006/ijhc.2001.0510

Welsh, L. (1999). *Internet use: an exploration of coping style, locus of control and expectancies.* [Unpublished doctoral dissertation, Northeastern University].

Wellness, (2015, 2 July), Six dimensions of wellness model *[online]*. http://www.wellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, *75*(1), 26-35. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Nobel Academic.

Wiesner, L. (2017). Fighting Fomo: a study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out. [Master Thesis, University Of Twente].

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, *58*(1), 425-452. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*(4), 294. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0024431

Wortham, J. (2011). *Feel like a wallflower? Maybe ıt's your Facebook wall*. The New York Times.

Wu-Ouyang, B. (2022). Are smartphones addictive? Examining the cognitive-behavior model of motivation, leisure boredom, extended self, and fear of missing out on possible smartphone addiction. *Telematics and Informatics*, *71*, Article 101834. https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101834

Wu, Y. L., Lin, S. H., & Lin, Y. H. (2021). Two-dimensional taxonomy of internet addiction and assessment of smartphone addiction with diagnostic criteria and mobile apps. *Journal of behavioral addictions*, *9*(4), 928-933. https://doi.org/10.1556/2006.2020.00074

Wu, C. H., & Chen, S. C. (2015). Understanding the relationships of critical factors to Facebook educational usage intention. *Internet Research. 25*(2), 262–278. https://doi.org/10.1108/IntR-11-2013-0232

Wu, Y. T., & Tsai, C. C. (2006). University Students' Internet Attitudes and Internet Self-Efficacy: AStudy at Three Universities in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, *9*(4), 441-450. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.441

Yalçın, C. (2003).Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *27*(1), 77-89.

Yaşin, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkisi* (Tez No. 430558) [Doktora tezi, Başkent Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yavuz, M. (2006). *İlköğretim okulu müdürlerinden beklenen roller ve karşılanma düzeyleri.* (Tez No.189203) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri.* Bağlam Yayıncılık.

Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması* (Tez No.361597) [Uzmanlık tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in CyberPsychology and Behavior*, *1*(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, *1*(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment, *Student British Medical Journal*, 7, 351–352. https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402-415. https://doi.org/10.1177/0002764204270278

Young, K. S., & Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment.* https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351

Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (Eds.). (2023). *Macera rekreasyonu: Kuramlar ve yaklaşımlar.* https://www.researchgate.net/profile/Elvan-Yumuk/publication/376993737_Macera_Rekreasyonu_Kuramlar_ve_Yaklasimlar/links/6595029d3c472d2e8eae7cc1/Macera-Rekreasyonu-Kuramlar-ve-Yaklasimlar.pdf

Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No.441648) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, *37*(11), 1619-1634. https://doi.org/10.1002/mar.21406

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Katılımcılar;

Bu araştırma, sizlerin serbest zaman etkinlikleri bağlamında gelişmeleri kaçırma korkunuzu, internet bağımlılığınızı ve öznel zindelik düzeyinizi değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonuçları, yalnızca bu amaç için kullanılacak olup kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Furkan Kara
Atatürk Üniversitesi
Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü

1. **Bu araştırmaya gönüllü olarak katılıyor musunuz?**

   ☐Evet ☐Hayır

2. **Cinsiyetiniz**

   ☐Erkek ☐Kadın

3. **Yaşınız**

   ……yaş

4. **Eğitim düzeyiniz**

   ☐ Lise ve daha altı ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

5. **Medeni Haliniz**

   ☐Evli ☐Bekar

6. **Toplumun genelini düşündüğünüzde gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

   ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

7. **En sık tercih ettiğiniz kayak merkezi**

   ☐ Erciyes ☐ Kartalkaya ☐ Palandöken ☐ Sarıkamış ☐ Uludağ ☐ Diğer

8. **En sık tercih ettiğiniz kayak merkezine sizi çeken etken/ler nedir? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)**

   ☐ Pist/Yamaç Çeşitliliği

   ☐ Kar Koşulları

   ☐ Hizmet Kalitesi

   ☐ Popülaritesi

   ☐ Gece Eğlencesi

   ☐ Sosyalleşmek

9. **Hangi aktiviteyi yapıyorsunuz?**

   ☐ Sadece kayak ☐ Sadece snowboard ☐ Çoğunlukla kayak nadiren snowboard

   ☐ Çoğunlukla snowboard nadiren kayak

10. **Tercih ettiğiniz aktiviteyi ne kadar süredir yapıyorsunuz? (Sezon/Yıl rakam ile belirtiniz) Örneğin: 5 yıl**

    ……yıl

11. **Bir sezonda kaç defa kayak/snowboard yapmak için kayak merkezine gidiyorsunuz? (Lütfen gün olarak belirtiniz) Örneğin: 10 gün**

    ……gün

12. **Kayak/snowboard'u en sık kimlerle yapıyorsunuz?**

    ☐ Bireysel ☐ Ailemle ☐ Arkadaşlarımla

13. **İnternete bağlanmak için en sık kullandığınız aşağıdakilerden araç hangisidir?**

    ☐Akıllı Telefon ☐Dizüstü PC ☐Masaüstü PC ☐Tablet

    ☐Akıllı Televizyon

14. **Günde ortalama sosyal ağlarda (Instagram, Facebook vb.) geçirdiğiniz süre ne kadardır?**

    …… saat

15. **Günde ortalama anlık mesajlaşma programlarında (Whatsapp, messenger vb.) geçirdiğiniz süre ne kadardır?**

    …… saat

16. **Sosyal medyada haftada ortalama kaç defa paylaşım yapıyorsunuz? Örneğin: Haftada 10 defa**

    …… paylaşım sayısı

EK-2. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Form (YİBT-KF)

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Hiçbir Zaman				Her Zaman
1	Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2	Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3	Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4	Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5	Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklık onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6	Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7	İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8	İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9	Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10	Eğer bu soruyu okuduysanız lütfen 3 (Bazen) seçeneğini işaretleyiniz					
11	Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
12	Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
13	İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

EK-3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)

Aşağıda serbest zaman etkinlikleri bağlamında gelişmeleri kaçırma korkunuzla serbest zaman etkinlikleri bağlamında gelişmeleri kaçırma korkunuzu ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelerin her birini değerlendiriniz.

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	**Kesinlikle Katılmıyorum**						**Kesinlikle Katılıyorum**
1	Etkinlik fırsatlarını tecrübe etmediğimde endişeli hissediyorum.							
2	Etkinlik fırsatlarını kaçırdığımda diğerlerine kıyasla geride kaldığıma inanıyorum.							
3	Etkinlik fırsatlarını kaçırdığımda önemli veya eğlenceli bir şey olması gerektiğini bildiğim için endişeli hissediyorum.							
4	Başka şeylerin kısıtlamaları nedeniyle etkinliklere katılamıyorsam üzülüyorum.							
5	Etkinlik fırsatlarını kaçırdığım için pişmanlık duyuyorum.							
6	Olayları veya fırsatları kaçırdığımda sosyal gruplarımın beni önemsiz gördüğünü düşünüyorum.							
7	Etkinlik fırsatlarını kaçırdığımda sosyal gruplara uymadığımı düşünüyorum.							
8	Etkinlik fırsatlarını kaçırdığımda sosyal gruplarım tarafından dışlandığımı düşünüyorum.							
9	Etkinlik fırsatlarını kaçırdığımda sosyal gruplarım tarafından unutulmuş hissediyorum.							

EK-4. Öznel Zindelik Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

Seçenekler 1'den (Benim için hiç geçerli değil) 7'ye (Benim için tamamen geçerli) doğru sıralanmaktadır.

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Benim İçin Hiç Geçerli Değil						Benim İçin Tamamen Geçerli
1	Kendimi canlı ve zinde hissederim.							
2	Kendimi çok enerjik hissetmem.							
3	Bazen kendimi bomba gibi zinde ve canlı hissediyorum.							
4	Enerjik ve canlı biriyim.							
5	Her yeni günü dört gözle bekliyorum.							
6	Neredeyse daima uyanık ve tetikteyim.							
7	Kendimi enerji dolu hissederim.							

Ek-5. Etik Kurul Ve Onay Formu

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2300375223 23.11.2023
Konu : Etik Kurul Kararı

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.11.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300373818 sayılı, 2023/11 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 173: Furkan KARA'nın "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Zindelik Arasındaki İlişkide İnternet Bağımlılığının Aracılık Rolü: Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Prof.Dr. Orcan MIZRAK
Furkan KARA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: c46b1284-ced2-4a24-936d-7e07fc88736f Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.ataunl.edu.tr/tbesyo
Kep Adresi: ataunl@hs01.kep.tr
Bilgi: Ömer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: beisyo@ataunl.edu.tr

Ek-6.Ölçek Formları Kullanım İzinleri

Ek-7. Tez Adı Değişikliği Bildirim Formu

KIŞ SPORLARI ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Graduate School of Winter Sports and Sport Sciences

TEZ ADI DEĞİŞİKLİĞİ BİLDİRİM FORMU

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Furkan KARA
Ana Bilim Dalı	Spor Yönetimi
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı Başkanlığına

Danışmanlığını yürüttüğüm ve yukarıda bilgileri yazılı olan bilim dalımız öğrencisinin Tez adı aşağıda belirtilen şekilde değiştirilmiştir. Bilgilerinize arz ederim. 24.06.2025

Prof. Dr. Orcan MIZRAK

Değişiklik Türü	Tez Adi Değişikliği ☒
Tezin Eski Adı	GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ARACILIK ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ
Tezin Yeni Adı	GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ARACILIK ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ
Tezin İngilizce Adı	The Mediating Role of Internet Addiction in the Relationship Between Fear of Missing Out and Subjective Vitality: The Case of Recreational Winter Sports Participants
Değişikliğin Gerekçesi	Tez içeriği ile uyumluluk sağlanması için tez başlığı düzeltilmesine karar verilmiştir.

	Tez Savunma Jüri Üyeleri		İmza
1	Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rekreasyon Anabilim Dalı	
2	Prof. Dr. Orcan MIZRAK	Atatürk Üniversitesi por Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı	
3	Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI	Atatürk Üniversitesi Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı	
4			
5			

OF29_V1_08.01.2020

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Furkan KARA
Lisans Öğrenimi	ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Y. Lisans Öğrenimi	ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜ