

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**DİJİTAL BAĞIMLILIK BELİRTİ ŞİDDETİ İLE
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO) VE
SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

ELİF ÖNDER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Elif ÖNDER

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Dijital Bağımlılık Belirti Şiddeti ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ve Sosyal Kaygı İlişkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tarihi : 10.06.2024

Sayfa Sayısı : 93

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Dizin Terimleri : Dijital Bağımlılık, FoMO, İnternet, Sosyal Kaygı, Teknoloji

Türkçe Özet : Bu araştırma ile dijital bağımlılık sorunu temelinde, sosyal ağlarda var olma konusunda takıntıları bulunan ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) sorunu yaşayan bireylerin bu durumlarının sosyal kaygı ile ilişkisi incelenmek istenmiştir.

Dağıtım Listesi : 1- İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne
2- YÖK Ulusal Tez Merkezi'ne

İmzası

Elif ÖNDER

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

**DİJİTAL BAĞIMLILIK BELİRTİ ŞİDDETİ İLE
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO) VE
SOSYAL KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

ELİF ÖNDER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif ÖNDER

.../.../2024



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Elif ÖNDER' in “Dijital Bağımlılık Belirti Şiddeti İle Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo) ve Sosyal Kaygı İlişkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Teknolojinin çok hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte insanların günlük hayatlarındaki işleri kolaylaştıran, çağın en önemli buluşlarından biri olan internet, tüm dünyada yaygınlaşarak tüm dünya genelinde çok fazla kullanılmaya başlanmıştır. İnternet insanlara iletişim, bilgiye hızlı erişim, günlük yapılan fiziksel ve zihinsel işlerin kolaylaşması gibi noktalarda çok fazla yarar sağlayarak insanlar için hayatın vazgeçilmez bir aracı haline gelmiştir. Özellikle internet, sosyal medya uygulamaları, akıllı telefonlar ve dijital oyunlar gibi alanlarda bireyler daha fazla zaman geçirmekte ve sosyal hayattan uzaklaşarak sanal bir ortamda yaşamaktadırlar. Bu araştırmanın amacı, dijital bağımlılık sorunu temelinde, sosyal ağlarda var olma konusunda takıntıları bulunan ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) sorunu yaşayan bireylerin bu durumlarının sosyal kaygı ile olan ilişkisini incelemektir. Araştırmada, FoMO sorunu sosyal kaygı bozukluğunun ilişkisinin incelenmesi aşamasında, dijital bağımlılık belirti şiddetinin etkisi de sürecin içerisine dahil edilmektedir. Yine, bu araştırma ile terapötik çalışmalar yapılarak; problemin çözümüne katkı sunularak daha sağlıklı nesiller yetiştirilebilmesi adına tespitlerde bulunulması amaçlanmaktadır. Araştırmada toplumun devamlılığını sağlayacak olan genç yetişkinlerde dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve FoMO arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu anlamda bilgiye erişim ve iletişimin tüm insanlığın kullanımına açık hale gelmesi, interaktif eğlence deneyimleri sunmak gibi idealist düşünceler ile ortaya çıkan dijital yeniliklerin olması, amacının dışında kullanılarak bağımlılık haline gelmesi önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, FoMO, İnternet, Sosyal Kaygı, Teknoloji

SUMMARY

With the rapid development of technology, the internet, which is one of the most important inventions of the age and makes things easier for people in their daily lives, has become widespread all over the world and has begun to be used widely all over the world. The Internet has become an indispensable tool of life for people by providing many benefits in terms of communication, quick access to information, and ease of daily physical and mental tasks. Especially in areas such as the internet, social media applications, smartphones and digital games, individuals spend more time and move away from social life and live in a virtual environment. The purpose of this research is to examine the relationship between social anxiety and social anxiety of individuals who are obsessed with being on social networks and suffer from fear of missing out (FoMO), based on the problem of digital addiction. In the research, while examining the relationship between FoMO problem and social anxiety disorder, the effect of digital addiction symptom severity is also included in the process. Again, by conducting therapeutic studies with this research; It is aimed to make determinations in order to contribute to the solution of the problem and to raise healthier generations. In the study, the relationship between digital addiction, social anxiety and FoMO in young adults who will ensure the continuity of society was examined. In this sense, it is considered an important problem that access to information and communication has become available to all humanity, that digital innovations have emerged with idealistic ideas such as offering interactive entertainment experiences, and that they have become addictive by being used for purposes other than their intended purpose.

Keywords: Digital Addiction, FoMO, Internet, Social Anxiety, Technology

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM DİJİTAL BAĞIMLILIK

1.1. Teknoloji Bağımlılığı	3
1.2. Teknoloji Bağımlılığının Bir Parçası Olarak Dijital Bağımlılık Kavramı	5
1.3. Dijital Bağımlılığın Neden Olduğu Sorunlar	7
1.4. Dijital Bağımlılık Türleri	10
1.4.1. Ekran Bağımlılığı	10
1.4.2. İnternet Bağımlılığı	11
1.4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı	12

İKİNCİ BÖLÜM GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO)

2.1. FoMO Kavramı	15
2.2. FoMO Nedenleri	18
2.3. FoMO Belirtileri	21
2.4. FoMO Etkileri	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI

3.1. Kaygı Kavramı	26
3.2. Sosyal Kaygı Kavramı	29
3.3. Sosyal Kaygı Yaklaşımları	32
3.3.1. Biyolojik Yaklaşım	32
3.3.2. Kültürel Yaklaşım	32
3.3.3. Psikolojik Yaklaşım	33
3.3.4. Beceri Eksikliği Yaklaşımı	34
3.3.5. Kendini Sunma Yaklaşımı	34
3.4. Sosyal Kaygının Bir Parçası Olarak Kaçınma Davranışı	34

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

4.1. Araştırmanın Amacı	36
4.2. Araştırmanın Yöntemi	36
4.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri	37
4.4. Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler	38
4.5. Bulgular	39
4.5.1. Araştırma Ölçeklerinin Betimsel Özellikleri, Güvenilirlik (İç Tutarlılık) ve Normalliğin Test Edilmesi	39
4.5.2. Frekans Analizleri	40
4.5.3. Sosyo-Demografik Faktörlere İlişkin Fark Analizi	43
4.5.4. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi	49

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	53
-----------------------------	-----------

KAYNAKÇA	63
-----------------	-----------

EKLER	75
--------------	-----------

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma ölçeklerinin betimsel, güvenilirlik ve normallik değerleri	39
Tablo 2. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı (n=404)	40
Tablo 3. Katılımcıların psikolojik göstergeleri (n=404)	41
Tablo 4. Katılımcıların dijital araç kullanım alışkanlıkları (n=404)	42
Tablo 5. Cinsiyet değişkeninin t-testi değerlendirmesi	44
Tablo 6. Yaş değişkeninin Anova değerlendirmesi	45
Tablo 7. Eğitim durumu değişkeninin t-testi değerlendirmesi	46
Tablo 8. Medeni durum değişkeninin t-testi değerlendirmesi	47
Tablo 9. Sosyo-ekonomik durum değişkeninin Anova değerlendirmesi	48
Tablo 10. Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon değerlendirmesi	49
Tablo 11. Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik regresyon değerlendirmesi	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Eyal tarafından oluşturulan, dijital bağımlılıkta Kanca Modeli	8
Şekil 2. Araştırma modeli	37



ÖNSÖZ

Tezimi tamamlamış olmanın mutluluğunu yaşarken, bu süreçte bana gösterilen maddi ve manevi destek, sabır için teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Bilgi birikiminden ve deneyimlerinden yararlanmamı sağlayan değerli danışmanım Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Bugünlere gelmemi sağlayan ve hayatımın her anında benden desteğini esirgemeyerek yanımda olan annem Serpil DALGIÇ'a, bana hep inanan değerli babam Refik DALGIÇ'a, attığımız her adımda birbirimize danıştığımız kardeşlerim Eftal ÇAKMAK ve Sena DALGIÇ'a, özellikle veri toplamamdaki desteklerinden dolayı kıymetli eniştem Yasin ÇAKMAK'a içtenlikle teşekkür ederim.

Yaşı küçük olmasına rağmen tüm süreçte gösterdiği olgunluk ve sabır ile bana şans getiren kızım Zeynep Liva ÖNDER'e, tez yazım sürecinde dünyaya gelerek hayatımızı renklendiren ve varlığıyla bana şans getiren kızım İlay Mira ÖNDER'e, tüm hayatım boyunca ve zorlu tez sürecinde, her daim yaptığı fedakârlıklar ile hayatımda olan ve beni cesaretlendiren eşim Osman Uğur ÖNDER'e teşekkürü borç bilirim.

İsimlerini sayamadığım bütün dostlarımdan bu çalışmada önemli katkıları olmuştur. Çalışmaya katılıp, vaktini ayıran herkese sonsuz teşekkürler.

Elif ÖNDER

GİRİŞ

Teknolojinin çok hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte insanların günlük hayatlarındaki işleri kolaylaştıran, çağın en önemli buluşlarından biri olan internet, tüm dünyada yaygınlaşarak tüm dünya genelinde çok fazla kullanılmaya başlanmıştır. İnternet insanlara iletişim, bilgiye hızlı erişim, günlük yapılan fiziksel ve zihinsel işlerin kolaylaşması gibi noktalarda çok fazla yarar sağlayarak insanlar için hayatın vazgeçilmez bir aracı haline gelmiştir. Özellikle internet, sosyal medya uygulamaları, akıllı telefonlar ve dijital oyunlar gibi alanlarda bireyler daha fazla zaman geçirmekte ve sosyal hayattan uzaklaşarak sanal bir ortamda yaşamaktadırlar. Böylece dijital ortamın kontrol edilemeyen aşırı kullanımıyla ilgili farklı bağımlılık yaklaşımları ortaya atılmıştır.

İnsan hayatındaki yerinin giderek derinleşen teknoloji, süreçlerin yönetimi açısından büyük kolaylıklar sağlasa da insan yaşamının teknoloji odaklı bağımlılığının da artışına sebebiyet vermiştir. Bu noktada, dijital olarak insanların ve kurumların giderek artan bu unsurlara dair bağımlılık bir sorun olarak adlandırılabilir. Son yıllarda, dijital bağımlılık konusu ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda, demografik özellikler fark etmeksizin, bağımlılığın dijital bir boyut kazandığı ve bu şekilde de iletişim, etkileşim vb. süreçlerin giderek daha fazla zarar gördüğü düşünülmektedir. Bu durum, dijital bağımlılığın her ne kadar insan yaşamına kolaylıklar sağlasa da insan yaşamını tehdit ettiğini de göstermektedir.

Dijital bağımlılık tedavi edilmesi gereken bir sorun haline gelirken, onunla ilintili farklı sorunların da insan yaşamına eklemlendiği görülmektedir. Bunlardan biri olarak değerlendirilen FoMO, temel olarak gelişmeleri kaçırma korkusu olarak değerlendirilmekle birlikte son yıllarda etkililiği giderek artan sosyal medya kullanımı, FoMO sorununun boyutlarının tırmanmasına sebebiyet vermiştir. Sosyal ağlarda sürekli olarak var olmak ve kendini ifade etmek arzusu içerisinde olan bireyler, bu duygu ve düşüncelerine bağlı olarak söz konusu eylemi gerçekleştiremediklerinde ciddi psikolojik sorunlar ile karşılaşabilmektedirler. Yaşanan psikolojik sorunlar dijital bağımlılığın bireyde en üst seviyeye ulaştığını gösterirken, bireylerin yaşamalarının işleyişi açısından ciddi riskleri de içerisinde barındırmaktadır ki bunların içerisinde çeşitli kaygılar ve korkular ön plana çıkmaktadır.

Kaygı kavramı insan yaşamında, hali hazırda önemli bir tehdit ve risk olmakla birlikte sosyal kaygı kavramı, sosyalleşme ihtiyaçlarını dijital mecralarda gidermeye çalışan bireyler açısından çok daha büyük bir soruna dönüşmektedir. Bu şekilde, bireyler, sosyal ağlar başta olmak üzere, birçok farklı sosyal mecra da kendilerini ifade etmek ve sürdürülebilir bir şekilde bu alanlarda kalabilmek adına yoğun bir çaba sarf etmektedirler. Fakat bu mecralarda nitelikli, sağlam ve sürdürülebilir ilişkiler kurmakta zorlanan; dijital ortamın sosyal nitelikleri ile uyumlu olmayan; yaşamının genelinde çeşitli kaygı bozukluğu sorunu yaşayan bireyler açısından dijital bağımlılık sorunu olsa bile FoMO ve sosyal kaygı ile birlikte ortaya çıkan çeşitli olumsuz davranışlar, bireylerin sosyal iletişim ve etkileşim süreçlerin sağlıklı işleyişi açısından engeller oluşturmaktadır.

Araştırmada toplumun devamlılığını sağlayacak olan genç yetişkinlerde dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu anlamda bilgiye erişim ve iletişimin tüm insanlığın kullanımına açık hale gelmesi, interaktif eğlence deneyimleri sunmak gibi idealist düşünceler ile ortaya çıkan dijital yeniliklerin olması, amacının dışında kullanılarak bağımlılık haline gelmesi önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmanın amacı, dijital bağımlılık sorunu temelinde, sosyal ağlarda var olma konusunda takıntıları bulunan ve FoMO sorunu yaşayan bireylerin bu durumlarının sosyal kaygı ile olan ilişkisini incelemektir. Araştırmada, FoMO sorunu sosyal kaygı bozukluğunun ilişkisinin incelenmesi aşamasında, dijital bağımlılık belirti şiddetinin etkisi de sürecin içerisine dahil edilmektedir. Yine, bu araştırma ile terapötik çalışmalar yapılarak; problemin çözümüne katkı sunularak daha sağlıklı nesiller yetiştirilebilmesi adına tespitlerde bulunulması amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK

1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Son yıllarda, insan yaşamında farklı bir bağımlılık sorunu olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı, teknolojik unsurların insan yaşamındaki yerinin giderek genişlemesi ile birlikte bu unsurların vazgeçilmezliğinin bir neticesi olarak değerlendirilebilecektir. Bu vazgeçilmezlik, diğer bir açıdan, bir bağımlılığa dönüşümü de ifade etmektedir. Gündelik olarak teknolojik unsurları yoğun bir biçimde kullanan bireyler, teknolojik araçlarla yoğun etkileşim içerisinde olmaları neticesinde, bu araçların desteği olmadan farklı faaliyetleri yerine getirmekte zorlanmaktadırlar (Yengin, 2019: 131).

Teknoloji bağımlılığı, bireyler açısından son derece zorlu bir duruma sebebiyet vermekle birlikte bireylerin, teknolojik unsurları kullanmaları konusunda herhangi bir gerek olmamasına karşın yalnızca bu unsurlara odaklı olarak hareket etmelerine yönelik davranışları tetiklemektedir. Bu durum, bireylerin yaşamında son derece büyük vakit kayıplarına ve geri dönüşü olmayan türden iletişim kopukluklarının yaşanmasına neden olmaktadır (Dinç, 2015: 34).

Teknoloji bağımlılığı sorununun bireylerin yaşamı içerisinde önemli bir yere sahip olduğunu ve onları yönlendirdiğini gösteren unsurlar aşağıdaki şekilde sıralanabilecektir (Serenko ve Turel, 2015: 1):

- Belirginlik: Teknoloji, kullanıcının düşüncelerine ve eylemlerine hükmeder.
- Geri çekilme: Kişi teknolojiye erişemezse olumsuz duygu ve hisler ortaya çıkar.
- Çatışma: Teknolojinin kullanımı diğer görevlere müdahale eder ve normal işleyişi etkiler.

- Nüksetme ve eski durumuna getirme: Kullanıcı, teknoloji kullanımını gönüllü olarak azaltamaz.
- Hoşgörü: Bir kişi heyecan yaratmak için teknolojiyi daha fazla kullanmak zorundadır.
- Ruh hali değişikliği: Teknolojiyi kullanmak heyecan verir, rahatlama sağlar ve ruh halini değiştirir.

Sıralanan nitelikler dahilinde değerlendirildiğinde, teknoloji bağımlılığı sorununu yaşayan bireyler, yüksek düzeyli ya da düşük düzeyli olmaları herhangi bir fark yaratmadan, mutlak olarak bu sorunla karşılaşmaktadırlar. Fakat, teknoloji bağımlılığı bulunan bireyler, bu konuda ısrarcı olmakta ve kendilerini sürecin dışına çıkarmak adına herhangi bir eğilimde bulunmamaktadırlar.

Çocukların ve gençlerin daha yoğun bir şekilde yaşamış oldukları bir sorun olarak ön plana çıkan teknoloji bağımlılığı, teknolojik araçlara kolay bir şekilde erişilebilmesi neticesinde daha fazla etkisini göstermektedir. Yine çocuklar ve gençler dahilinde ele alındığında, bu kesimlerin teknoloji unsurları gündelik yaşamlarında çok daha sık kullanmaları ilerleyen zaman diliminde yaşayacakları bağımlılık sorunlarının gelişmesine sebebiyet vermektedir. Özellikle internet kullanımı açısından bu gruptaki bireylerin çok daha fazla yoğun eğilimlerinin olması teknoloji bağımlılığı durumunun gelişimine sebebiyet vermektedir (Bayar, 2019: 8).

Diğer bir açıdan ele alındığında, genç kullanıcılar başta olmak üzere, bireylerin en fazla yaşamış oldukları teknoloji bağımlılığı sorunları aşağıdaki gibidir (Aydın, 2017: 35-39):

- Sosyal Ağ Bağımlılığı: Sosyal medya özelinde değerlendirilen bu bağımlılık türü, yazı, görsel ve video izleme konusundaki yoğun zaman harcamayı ifade etmektedir.
- Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı: Sürekli olarak çevre ile iletişim halinde olmak adına kullanılan ve günün büyük bir bölümünde tercih edilen iletişim süreci ile yaşanmaktadır.

- Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı: Belirli ve çevrimiçi oynanabilen oyunlara odaklı olarak teknoloji unsurlarının kullanımını ifade etmektedir.
- Web Siteleri Bağımlılığı: Alışveriş, haber vb. konulara dair sık takip edilen web siteleri nedeni ile yaşanan bağımlılıktır.

Genç bireyler temelinde ele alındığında, sıralanan bağımlılık unsurlarının çok daha fazla olumsuz etkiler yaratma konusunda ön plana çıktıkları görülmektedir. İnternet temelli olarak ortaya çıkan teknoloji unsurlarına dair bağımlılık, internetin insan yaşamındaki kullanım alanının genişlemesi ile birlikte çok daha tehlikeli bir hal almaktadır.

1.2. Teknoloji Bağımlılığının Bir Parçası Olarak Dijital Bağımlılık Kavramı

Hemen her gün teknolojik bir ürünün icat edildiği mevcut süreçte teknoloji birçok alanda insan hayatını kolaylaştırırken birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu sorunlardan biri de bireylerin teknolojiyi bilinçsiz ve kontrolsüz kullanmaları sonucu ortaya çıkan teknoloji bağımlılığıdır. 21. yüzyılda dijital teknolojinin gelişmesiyle birlikte son dönemde dijital bağımlılıktan yoğun bir şekilde söz edildiği görülmektedir. Dijital bağımlılık, dijital cihazların (tabletler, akıllı telefonlar vb.) aşırı, dürtüsel ve aceleci olmakla karakterize edilen sorunlu kullanımını tanımlamak için kullanılan geniş bir terimdir. Davranışsal bağımlılığın bir türü olan dijital bağımlılık; internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, siber ilişki bağımlılığı, aşırı bilgi yüklemesi, sosyal medya bağımlılığı, Wi-Fi bağımlılığı, nomofobi, FoMO ve netlessfobi gibi çeşitli bağımlılıkları ve bozuklukları içermektedir (Atasever, Çelik ve Eroğlu, 2023: 24).

Dijital bağımlılık, halk dilinde teknolojiyle etkileşimi aşırıya varan, her şeyden önce dikkatini çekmekle tehdit eden ve dolayısıyla kullanıcının refahı üzerinde olumsuz etkiye sahip olan bir davranış biçimini tanımlamak için kullanılmaktadır. Dijital cihazların günlük aktivitelerde kullanımının giderek arttığı ve onlara bağımlı olma ihtimalinin de aynı orada artış gösterdiği bir dönemde, teknolojik aletlere aşırı maruz kalmanın olası uyarı işaretlerini belirlemek için “dijital bağımlılık” tabiri ön plana çıkarılmaktadır. Aynı zamanda, dijital bağımlılık, teknolojik cihaz kullanıcıları arasında artan kompulsif davranış eğilimini değerlendirmek için kapsayıcı bir ifade

olarak da kullanılmaktadır. Kullanıcıların teknolojiyi kullanma ile onun dışında sosyalleşme arasında sağlıklı bir denge kurmayı ihmal etmesi nedeniyle bağımlılık bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016: 18).

Dijital bağımlılık durumu, bireylerin, gündelik ihtiyaçları doğrultusunda kullandıkları teknolojik unsurların bu kullanım oranının dozunu artırmasıdır. Bu tür bağımlılıkta, dijital unsurlar ile olan etkileşimin düzeyinin artması neticesinde teknolojik anlamdaki takip edilen süreçler tutkunluk derecesinde birer fanteziye dönüşmektedir. Yine bu tür bağımlılık, kimyasal niteliği olmayan bir bağımlılık olarak görülmektedir. Dijital anlamda kendisini bağımlı hisseden bireyler için dijital unsurların kullanılmaması ya da yeterli düzeyde kullanılmaması kendilerini eksik hissetmelerine yol açmaktadır. Bu şekilde dijital bağımlılık, bireylerin sosyal yaşamlarında kendisini tamamlayıcı bir unsur olarak hissettiren bir sorundur (Yengin, 2019: 142).

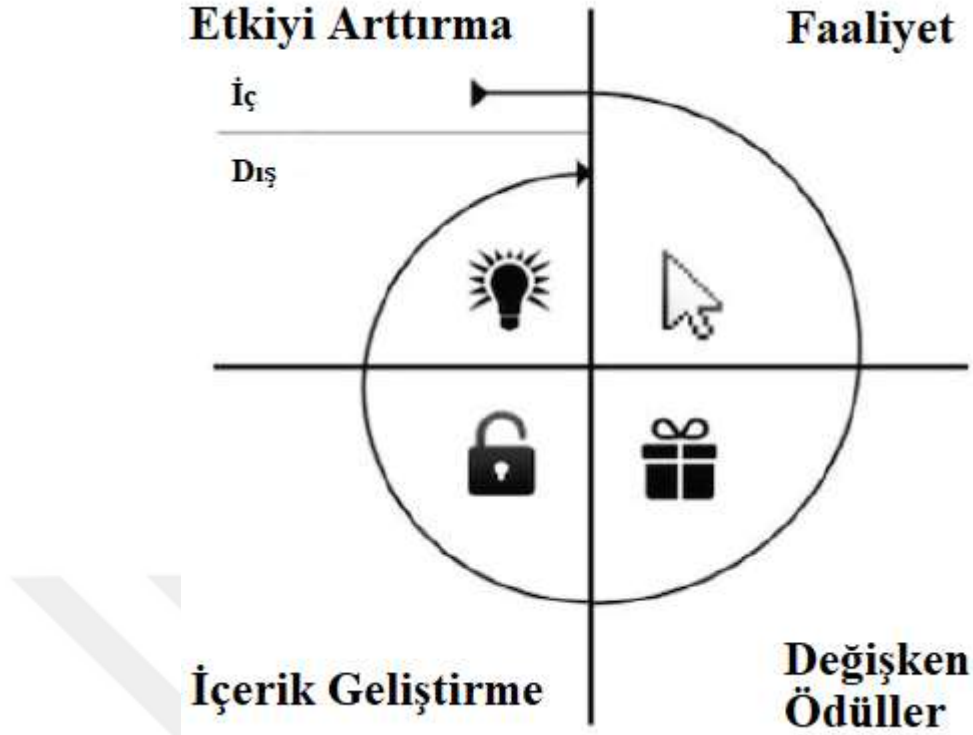
Modern dünyanın genel şartları göz önünde bulundurulduğu süre zarfında, internet kullanımı, video oyun oynama sıklığı ve özellikle de sosyal medya kullanımı, dijital bağımlılığın temelini oluşturan uygulamalar olarak değerlendirilmektedirler. İnsanlara, sosyal yaşamlarındaki eğlence ortamı davranışından daha farklı unsurları vadeden dijital mecra, bu şekilde, zaman içerisinde, bireylerin bir bağımlılık duygusu ile hareket etmelerine neden olmaktadır. Bu durum, dijital bağımlılığın, bireylerin gündelik yaşamlarının asli unsuru haline gelmesine sebebiyet vermektedir (Hawi vd., 2019: 771).

Özellikle internet kullanımının temel olarak değerlendirilebileceği dijital bağımlılıkta, bireylerin, yaşamlarını sürdürmek adına, internet tabanlı bütün dijital unsurları yaşamlarının merkezine yerleştirmelerinin önemli bir etkisinin bulunduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık, kullanılan teknolojik araçlarla birlikte geçirilen vaktin bir türlü kontrol edilememesinin neticesinde ortaya çıkmaktadır. Bu tür bir bağımlılıkta, bireyler açısından dijital araçları kullanmak, belirli oranda bir tatmin duygusu sağlamakla birlikte bir ödül unsuru olarak değerlendirilmektedir (Taşhyan, Karakuş ve Çakıroğlu, 2021: 505).

Almourad vd. (2020: 238) dijital bağımlılık kavramı ile ilgili olarak yapmış olduğu araştırmada, kavramın tanımlanması adına zorlu bir literatür ve araştırma durumunun bulunduğuna dikkat çekmişlerdir. Araştırmacıların değerlendirmelerine göre dijital bağımlılık, dijital cihazların problemlili kullanımını araştıran yeni ortaya çıkan bir araştırma alanıdır. Bu davranışın bir akıl sağlığı durumu olarak kabul edilip edilemeyeceği ve eğer öyleyse tanı kriterlerinin neye dayanması gerektiği konusundaki tartışmaları içermektedir. Bu nedenle de kavram yalnızca teknolojik araçlara olan bir bağımlılığın ötesinde, psikolojik anlamdaki olumsuz bir duruma işaret etmektedir.

1.3. Dijital Bağımlılığın Neden Olduğu Sorunlar

Dijital bağımlılık sorununun ortaya çıkışında, büyük ölçüde, sürecin aşamaları ve bu aşamalar dahilinde söz konusu olan sorunlar dikkati çekmektedir. Buna göre, dijital bağımlılığa dair değerlendirmelerde bulunulurken, sorunun neden olduğu diğer durumların söz konusu aşamalardan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Özellikle de çocuklar ve gençler üzerinde daha yoğun bir şekilde gözlemlenen bu bağımlılık türü, Covid-19 salgının 2019 ile 2022 yılları arasında dünyada yarattığı olumsuz etkiler ile birlikte daha fazla eve ve daha fazla dijital dünyaya bağımlı çocuklar ve gençler ile birlikte farklı yaş gruplarından bireylerin etki altında kalmasına sebebiyet vermiştir (Ding ve Li, 2023: 2-3).



Şekil 1. Eyal tarafından oluşturulan, dijital bağımlılıkta Kanca Modeli (Ertemel ve Aydın, 2018: 685)

Şekil 1 üzerinde görülen ve Eyal tarafından oluşturulan “Kanca Modeli” dijital bağımlılık sorununun bireylerde nasıl ortaya çıktığını göstermektedir. Model bir döngü şeklinde ilerlemekle birlikte modelin ilk aşaması, içeride ve dışarıda, dijital unsurların kullanımı arttıracak türden etki yaratılmasıdır. İkinci aşamada, dijital bağımlılığın rutin bir faaliyet haline gelmesi söz konusudur. Üçüncü aşamada, dijital bağımlılığı körükleyecek türden, dijital platformlarda karşılaşılan çeşitli ödüller yer almaktadır. Son aşamada ise dijital bağımlılığı farklı duygu ve etkiler ile yaşamayı mümkün hale getiren, dijital platformlarda oluşturulan içerikler yer almaktadır.

Öte yandan, yaratmış olduğu olumsuz etkiler dahilinde değerlendirildiğinde, dijital bağımlılığın bireylerin yaşamlarında sorun teşkil ettiği hususlar aşağıdaki şekilde sıralanabilecektir (Cham vd., 2019: 4-6):

- Ruhsal problemler: Bireylerin, bilgiye erişme, kendini dijital ortamda tanıtmaya vb. durumlara dair geri kalmışlık hissiyatı ile birlikte ortaya çıkmaktadır.

- Ailevi ilişkiler: Dijital araç ve mecralara bağımlılığı artan bireyler yakın çevrelerinden uzaklaştıkları gibi taraflar arasındaki çatışmaların düzeyi de artmaktadır.
- Kişisel problemler: Dijital faaliyetlere olan eğilimin artışı, bireyin yaşamındaki düzenin ve asli faaliyetlerin geri planda kalmasına, dolayısıyla da çeşitli problemler ile uğraşılmasına neden olmaktadır.
- Sosyal problemler: Dijital bağımlılığın üzerinde etkili olduğu bireyler, gündelik yaşamlarındaki çevrelerinden uzaklaşmakta ve onlarla iletişim kurmakta zorlanmaktadırlar.
- İş performansı sorunları: Özellikle iş yaşamında karşılaşılan dijital bağımlılığa dayalı faaliyetler, çalışanların işlerine odaklanmaları konusunda büyük bir engel teşkil etmektedir.
- Gizliliğin ihlali: Yoğun dijital mecra kullanımı, zamanla, diğer bireylerin özel yaşam sınırlarının ihlaline neden olabilmektedir ki bu durum ciddi ölçekli iletişim sorunlarına ve ahlaki sorunlara sebebiyet verebilmektedir.
- Fiziksel zarar: Dijital bağımlılıkla birlikte ortaya çıkan dikkatsizlik hali, kişisel hijyen, sakatlanma vb. sorunların tetiklenmesine yol açmaktadır.
- Beslenme sorunları: Dijital araç ve mecralara ayrılan zamanın beslenme gibi önemli bir faaliyetten kısılmasına neden olduğu, bu şekilde de farklı sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına sebebiyet verdiği gözlemlenmektedir.

Yukarıda sıralanan sorunların neredeyse tamamı, dijital bağımlılığın düzeyinin artışı ile birlikte bireylerin yaşamlarının daha da zorlu hale gelmesine sebebiyet verebileceği gibi kalıcı sağlık sorunları ve ikili ilişkilerin yaşanması açısından da olumsuz etkiler yaratabilecektir. Bu nedenle, dijital bağımlılık sorununun çok boyutlu olduğunu belirtmek mümkündür.

1.4. Dijital Bağımlılık Türleri

1.4.1. Ekran Bağımlılığı

Bireylerin, teknolojik araçları kullanma konusundaki eğilimlerinin giderek daha da artmış olması, kullanılan teknolojik araçlara olan bağımlılığın giderek artması konusunda kaçınılmaz bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Son dönemlerde, söz konusu teknolojik araçların kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bir kavram olarak ekran bağımlılığı, teknolojinin sunduğu imkanlardan faydalanma konusunda maruz kalınan unsurların yarattığı davranışı ifade etmektedir. İnternetin tetiklediği bu durum, genel olarak çocuklarda ve gençlerde yaygın olarak görülmekte ve bu kesimlerde çoklu bir ekran bağımlılığı sorunu yaşanmaktadır (Saritepeci, 2017: 2).

Ekran, bu bağımlılık şeklinde genel bir kavram olarak kalmaktadır. Bir ekran aracılığıyla bilgi, veri ve görsellerin kullanıcıya erişilmesi neticesinde, birçok farklı dijital araç, kullanım düzeylerine göre bir bağımlılık durumu yaratabilmektedir. Bu bağımlılık bir televizyondan bilgisayara; bir tabletten bir akıllı telefona uzanan silsilede, bireylerin, ekranın kendilerine getirilerine odaklanmadan hareket etmelerine izin vermemektedir. Bir bakıma, bireylerin gün içerisindeki tekil faaliyeti ekranla iletişim içerisinde olmaktır (Macit ve Kavafoğlu, 2019: 293-295).

Bağımlılık düzeyinde bir ekran kullanımının varlığı fiziksel ve psikolojik anlamda bir bozukluğun habercisi olmaktadır. Bu noktada, söz konusu sorun ile muhatap olan kişiler, bir başa çıkma sorunu yaşamaları neticesinde, beynin bilişsel kontrol ve duygusal düzenleme ile görevli kısımlarında yapısal değişiklik yaşandığı görülmektedir. Ekran bağımlılığı, beraberinde farklı bağımlılık türlerinin de oluşmasına sebebiyet veren bağımlılık türlerindendir (Furuncu ve Öztürk, 2020, 541).

Ekran bağımlılığı hususunda, dijital araçlara bağlı olarak ortaya çıkan unsurlar ve bağımlılık türleri aşağıdaki gibi değerlendirilebilecektir (Yobel, 2019, 845):

- Mobil telefon: Cep telefonları aracılığıyla birçok işlemin gerçekleştirilmesi neticesinde ortaya çıkan bağımlılık.
- Bilgisayar: Özellikle taşınabilir bilgisayarlar aracılığıyla, çocuklar ve gençlerin yoğun bir şekilde maruz kaldıkları bağımlılıktır.

- Tablet bilgisayar: Temel olarak çocukların çizgi film izlemek ve oyun oynamak gibi faaliyetler için çok yoğun bir şekilde kullandıkları bu bilgisayarlar neticesinde yaşanan bağımlılıktır.
- Televizyon: Toplumun tüm kesimlerinin yaşamı içerisindeki en temel faaliyet olarak görülebilecek olan televizyon izlemek, giderek artan izlenme oranlarıyla bir bağımlılık halini alabilmektedir.

Yukarıda değinilen dijital unsurların sayılarının giderek daha da artması, ekran bağımlılığı sorununun boyutlarının da tırmanmasına sebebiyet vermektedir. Bireyler, sıralanan dijital unsurları ne denli yoğun bir şekilde kullanırlarsa, bağımlılık düzeyleri de o oranda artış göstermektedir.

Öte yandan, ekran bağımlılığına paralel olarak ortaya çıkan dijital bağımlılık, teknolojiyle etkileşimi aşırıya varan, her şeyden önce dikkatlerini dijital unsurlara odaklama tehdidi ile karşılaşan ve sonuç olarak süreçten refah düzeyi olumsuz bir şekilde etkilenen bireylerin durumlarını tanımlamak için kullanılmaktadır. Buna paralel olarak ortaya dijital bağımlı kimliği, dijital çağda, bu türdeki cihazların sayısının artışı ile birlikte giderek yaygınlaşan bir bağımlılığı tanımlamaktadır. Dijital bağımlılık ifadesi, dijital cihazların günlük aktivitelerde kullanımının giderek arttığı ve bağımlı hale gelme olasılıklarının arttığı bir dönemde, teknolojik cihazlara aşırı maruz kalmanın olası uyarı işaretlerini saptamak için araştırmacılar tarafından da kullanılmaktadır (Rugai ve Hamilton-Ekeke, 2016: 18).

1.4.2. İnternet Bağımlılığı

Kavramsal anlamda değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı, interneti günlük yaşamı çokertecek kadar aşırı kullanmanın neticesinde bu durum giderek kişisel yaşamın, sosyal ilişkilerin, çalışma alışkanlıklarının ve uyku düzeninin tamamen bozulmasına, duygudurum bozuklukları, kaygı gibi tıbbi sorunların ortaya çıkmasına neden olmak olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı (kompulsif davranışın tetikleyicilerine de dayanarak), bağımlılığın çeşitli alt türlerini içeren geniş bir kategori olarak algılanmaktadır. İnternet bağımlılığına beş boyutlu bir bakış açısı sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yaklaşım siber seks bağımlılığı, siber ilişkilere bağımlılık, ağ kompulsiyonları, bilgi aşırı doyumluğu ve bilgisayar oyunları bağımlılığı ile birlikte

internet bağımlılığının değerlendirilmesini mümkün hale getirmektedir (Milkova, Kaliba, Ambrožová, 2021: 95).

İnternet bağımlılığının önlenmesi, sosyal ve kişisel önemi nedeniyle (gerçek hayattan ve iletişimden kaçınma, psiko-fizyolojik bozukluklar, bazı içeriklerde yıkıcı fikirlerin benimsenmesi vb.) nedeniyle güncel bir sorundur. Sorunun aciliyeti, sosyo-pedagojik, teorik ve yöntemsel düzeyde sorunun çözülmesinin gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Sağlıklı nesillerdeki sosyal iletişim ihtiyacı ile internet bağımlılığının oluşumunu önlemeye yönelik etkili yöntemlerin bilimsel ve pratik gelişmelerinin eksikliği arasındaki kopukluklar, psiko-fizyolojik bozukluklar ve sosyal sapmalar internet bağımlılığı gibi sorunların çözümsüz kalmasına sebebiyet vermektedir (Gaysina ve Zakirova, 2017: 1874).

İnternetin insan yaşamında çok sayıda olumlu gelişmeye imkân sağlamasına karşın, insan yaşamında büyük bir yer kaplamaya başlaması, bu alandaki bağımlılık sorununun çok daha büyük ve içerisinden çıkılması zor bir hal almasına sebebiyet vermiştir. Aşırı derecede olan internet kullanımı neticesinde bireylerin normal yaşam kalitesi düzeyleri gözle görülür bir şekilde gerilemekte ve bu tür bağımlılık neticesinde, bireylerin sağlıklı bir biçimde sosyal yaşamlarını sürdürmelerine engel olan unsurlar ortaya çıkmaktadır. Diğer taraftan, sosyalleşmek adına fiziki zorunlulukların ortadan kaldırılmasına imkân sunan internet, bu sayede, bireylerin kendisine bağımlı bir biçimde hareket etmesinin yolunu açmaktadır (Korkmaz, 2023: 92-94).

1.4.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Yaygın ve genel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamakla birlikte dijital oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılık dahilinde değerlendirilmektedir. Buna istinaden de dijital oyun bağımlılığı, uzun bir zaman dilimi içerisinde, kontrolsüz ve zaman kısıtı olmadan, dijital mecradaki oyunların bireyler tarafından oynanmasını ifade etmektedir. Buna paralel olarak da dijital oyun bağımlılığı, bireylerin durmaları gereken yerde dahi dijital platformlarda oyun oynamaya devam etmeleri, bunu bir tutku haline getirmeleri ve nihayetinde ise sanal dünya-gerçek dünya ayrımını gerçekleştirmekte zorlanmaları anlamını taşımaktadır. Bu süre zarfında, dijital oyun

bağımlılığı, bireylerin görev ve sorumluluklarından uzaklaşmalarına sebebiyet veren bir sorunu ifade etmektedir (Horzum, 2011 akt. Koral ve Alptekin, 2023: 291).

Dijital oyun bağımlılığı kavramı farklı biçimlerde açıklanmasına karşın, dijital oyunların tüketim şekli, bu bağımlılığın oluşumunda çok daha büyük bir etkiye sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü'nün "oyun oynama bozukluğu", Amerikan Psikiyatri Birliği'nin ise "internette oyun oynama bozukluğu" olarak da değerlendirdiği kavram video oyunu bağımlılığı, patolojik oyun oynama, oyun kullanım bağımlılığı, oyun kullanım bozukluğu dahilinde değerlendirilmektedir. Her iki kurumun ön plana çıkarmış olduğu kavram da oyun oynama davranışının düzensiz ve bireyin sosyal davranışlarını olumsuz yönde etkileyecek şekilde gelişmesi ile ilintilidir (Keskin ve Aral, 2021: 329).

Griffiths ve Davies (2005), dijital oyun bağımlılığının bireylerin davranışlarında yarattığı değişimi aşağıdaki unsurlar dahilinde değerlendirmişlerdir (akt. Irmak ve Erdoğan, 2016: 131-132):

- **Önem Atfetme:** Oyun oynama faaliyeti, bireyin yaşamının temel faaliyetine dönüşmektedir ve bireyin davranışlarına hâkim olmaktadır.
- **Tolerans:** Bireylerde, oyunlarda elde ettikleri duyguların sürdürülebilir olması adına, oyunla geçirilen sürenin uzamasına tolerans göstermektedirler.
- **Yoksunluk:** Oyun faaliyetinin sürmemesi neticesinde, bireylerin duygu durum ve davranışlarının negatif yönde seyretmesidir.
- **Duygu Durum Değişikliği:** Oyun sırasında karşılaşılan imge ve olaylar, bireylerin duygu durumlarının oyun akışı ile birlikte anlık olarak değişimine sebebiyet vermektedir.
- **Nüksetme:** Oyuncuların oyun oynamayı kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerini ifade etmektedir.

- Çatışma: Bireyin oyun içerisindeki davranışlarının, gerçek yaşamdaki gerçek bireyler ile olan ilişkilerine olumsuz yansımalarını ortaya koymaktadır.
- Problemler: Oyundaki başarılı olma isteğine dair tutkunun, uzun vadede, gerçek yaşamdaki birçok unsurun kaybedilmesine ve süreçlerin zarara uğramasına neden olması ile ilintilidir.

Sıralanan sorunların ortak noktası, dijital oyun bağımlılığı neticesinde, bireylerin yaşamlarının tamamıyla oyun dünyasına odaklı olarak şekillenmesi ve buna istinaden de gerçek dünyadan bir kopuş yaşanmasıdır. Bu durum, bireylerin yaşamlarının giderek daha sanal bir hal almasına sebebiyet vermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO)

2.1. FoMO Kavramı

Temel anlamda gelişmeleri kaçırma korkusu, yani FoMO, bireylerin, içerisinde bulundukları anın dışında kalan zamanlarda farklı olayların cereyan etmesi ve kendilerini bu olayların, gelişmelerin içerisinde bulunmamaları/bulunamamaları neticesinde kendilerini kötü hissetmeleri anlamına gelmektedir. Aynı zamanda FoMO, bireylerin, çevrelerindeki insanların kendilerinden daha farklı ve daha bir yaşama sahip olmaları konusunda yaşamış oldukları yoksunluk ve üzüntü duygusunu ifade etmektedir (Kavak, Özkul ve Tuncel, 2021: 94).

Dijitalleşen dünya ile birlikte bireylerin ilgi alanlarının birbirinden farklı yönlere doğru şekillenmesi neticesinde sosyalleşme algısının giderek daha farklı hale geldiği mevcut süreçte, bireyler, bir yerde bulunamadıkları ya da bir şey hakkında bilgi edinemedikleri süre zarfında bunu önemli bir sorun ya da kayıp olarak görmektedirler. Bu şekilde FoMO, bireylerin yaşamları açısından korkutucu ve endişe kaynağı olarak değerlendirilebilecek bir sorun haline dönüşmektedir. Sürdürülebilir bir şekilde toplumun geri kalan kısmı ile iletişim kurma eğiliminin bulunduğu bir süreçte, bu iletişimi kuramamak ya da bu iletişimin kurulduğu alanlara dahil olamamak bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir (Przybylski vd., 2013: 1842).

Raporlar, FoMO'yu, başka bir kişi bir şeyi kendisinden daha iyi yaptığında veya kendisini daha iyi hissettiğinde, birinin geride kaldığına dair kaygılı ve korkulu bir duygu olarak tanımlamaktadır. Fakat yakın zamanda yapılan birçok çalışma, FoMO'nun yalnızca bireyin ortak grubu tarafından aforoz edilme korkusundan değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerden ve ana akıma ait olma yönündeki güçlü arzudan da kaynaklandığını göstermektedir. Geçmişte yapılan çeşitli çalışmalara dayanarak FoMO'nun iki psikolojik özelliği dile getirilmektedir. Birincisi, ait olma arzusu ki bu, bir şeyleri kaçırma korkusu yaşayan kişinin, prestij duyarlılığı, bağlılık ve bireyin başkalarından övgü kazanma konusundaki büyük istekliliği gibi, insani arzusun temel bir parçası olarak kişiler arası bağlantıya yönelik sağlam bir gereksinime sahip olduğu anlamına gelmektedir. Diğeri ise ana gruptan ayrılma kaygısı olarak tanımlanan ve

yabancılaşma korkusu, görmezden gelinme korkusu nedeniyle daha yüksek derecede FoMO'ya yol açan izolasyon kaygısıdır (Yaputri, Dimyati ve Herdiansyah, 2022: 118).

İki tür olarak literatürde değerlendirilen FoMO'da; genel özellik-FoMO, başkalarının deneyimlerinden kopma korkusu ve endişesini içeren nispeten istikrarlı bir eğilim özelliği iken, durum-FoMO belirli bir çevrimiçi formdur. Bu nedenle, bireylerin içerisinde bulundukları duygu durumlarının yanı sıra süreçten yana olan beklentileri ve bu beklentilerin karşılanması konusunda ortaya çıkan engeller ya da sorunlar FoMO'nun yarattığı sorunların boyutlarının tırmanmasına sebebiyet vermektedir. Bu nedenle FoMO, yalnızca yokluk, yoksunluk ya da eksiklik korkusu olmamakta, aynı zamanda, diğer sosyal aktivitelerin de dışında kalmak sureti ile sosyal yaşamında dışında kalma endişesini de ifade etmektedir (Metin-Orta, 2020: 68).

Son dönemlerde kavramın ve sorunun incelenmesi adına ön plana çıkan alan ise sosyal medya olmuştur. Sosyal medya kullanımının yoğun ve bireyler açısından vazgeçilmez hale gelmesi neticesinde, sürdürülebilir bir şekilde, sosyal medya odaklı olarak yaşayan bir toplumsal kesim oluşmuştur. Bu kesim, sosyal medya temelinde, web'de olan gelişmeleri an be an takip etmek ve bu şekilde de kendisini süreçlerin getirilerine yakın hale getirmek arzusu içerisinde olmaktadır. Bu durum, literatürde, Sosyal Medya Temelli FoMO olarak adlandırılmaktadır (Tanhan, Özok ve Tayız, 2022: 75).

İletişim kurma ve ilişki geliştirme açısından farklı mecraların bulunmasına karşın, dijital imkanların giderek daha çeşitli hale geldiği mevcut süreçte sosyal medya, bireyler için çok daha anlamlı ve nitelikli bir alan olarak görülmektedir. Aynı zamanda, sosyal medya üzerinde cereyan eden iletişim süreçlerinin kritik bir unsur olarak değerlendirilmesi ve bu süreçlerin içerisine dahil olma konusunda zorluk yaşayan bireylerin bu durumu çok olumsuz bir şekilde ele almaları, sosyal medyanın bireylerin yaşamında kapladığı alanın ne denli geniş, yönlendiriciliğinin ne denli geçerli olduğunu göstermektedir (Kartal ve Birlik, 2021: 2999-3000).

Literatürde FoMO, genel anlamda, bireyin bulunmadığı bir ortamda başkalarının hoş deneyimler yaşaması endişesine paralel olarak son yıllarda, bireyin sosyal ağlarda bağlantıda kalma arzusu, bu gerçekleşmediğinde ise kendisini korku ve endişe içerisinde hissetmesini anlamını içermektedir. Sosyal aktivitelerdeki bulunmama, yer almama vb. hallerin sanal dünyadaki yansıması olan sosyal medyadaki akışı takip etmeme ve buna reaksiyon vermeme durumu, FoMO sorununun tetiklenmesi açısından bireylere ciddi zararlar verebilecek noktadadır (Güneş ve Altunışık, 2023: 1339).

Yine, sosyal medyada ortaya çıkan genel durum göz önünde bulundurulduğunda, FoMO, bireylerin, bağımlı oldukları ya da belirli düzeyde kullandıkları sosyal medyadan uzak kalmaları ya da sosyal medya üzerindeki belirli mecraları takip ederken belirli mecraları takip etmekte zorlanmaları neticesinde, elde edemedikleri bilgilere dayalı olarak bir endişe yaşamaları anlamını da taşımaktadır. Bireyler, sosyal medya kullanımı ile birlikte sosyal yaşamlarını farklı bir noktaya taşırlarken, aynı zamanda, farklı bir sosyal yaşamın etkisi altında da kalmaktadırlar. Fakat bu yaşamın içerisinde aktif olarak yer alamamak bireyler açısından moral bozucu olabilmektedir (Yazkan, Uğurlu ve Birgılı, 2022: 472-473).

Diğer taraftan sosyal medya odaklı FoMO, bireylerin kendilerini sosyal anlamda aktif ve mutlu olduğu alanlar bulunsa da bu alanların sayısını arttırmak adına mücadele etmesine ve sosyal medyada geçirdiği zaman zarfını artırma çabalarına karşın her noktaya yetişememesinin vermiş olduğu moral bozukluğunu ifade etmektedir. Bu durum, zaman içerisinde ciddi ölçekli bir bunalım durumuna sebebiyet verebilmekte ve böylelikle de sosyal medya kullanımına dair bireylerin yoğunluk düzeylerinde bir artış gözlemlenmektedir (Alabri, 2022: 2).

Psikoloji alanı, FoMO ile yakından ilgili olacak şekilde çalışmalarını yürütmektedir. Psikoloji alanında bireylerin geniş sosyal çevrelerindeki deneyimlerle iletişim kuramamaktan dolayı duyacakları korku ve kaygı olarak tanımlanan FoMO, özellikle sosyal medya kullanımının incelenmesi açısından geniş bir uygulama alanı bulmuştur. Uygulamaların çok büyük bir bölümünde, bireylerin, sosyal medya aracılığıyla genişleyen sosyal çevrelerine paralel olarak her noktada aktif bir şekilde hareket etme konusundaki arzuları ön plana çıkmakta ve bu şekilde çeşitli korkular da

gün yüzüne çıkmaktadır. Bu korkular, çoğunlukla, iletişim kurulacak olan çevreye yeterince katılım gösterilememesi ve bu konuda çaresiz kalınması ile ilintilidir. Nihai noktada, bireyler, kendilerini yetersiz ve sosyal anlamda başarısız görmektedirler (Mazlum ve Atalay, 2022: 21).

FoMO, sosyal medya kullanımının belirli bireylerin duygulanımları veya öz algıları üzerindeki zararlı etkisini nitelikli bir şekilde tanımlamakta, ancak, aynı zamanda, belirli gelişim aşamalarında, özellikle ön plana çıkarılması gereken hususları açıklamada kullanılmaktadır. Sosyal medyanın ve diğer hızlı iletişim biçimlerinin ortaya çıkışıyla birlikte FoMO deneyiminin yaşanma olasılığı ve sıklığı da artış göstermektedir. Ayrıca FoMO, akıllı telefon kullanımının hem sıklığı hem de uyumsuz biçimleriyle ilişkilidir. Bir başka deyişle, FoMO, bireylerin sosyal medya kullanma konusundaki yetersizlikleri ya da sınırsızlıkları ile birlikte ivme kazanan bir sorunu ifade etmektedir (Barry ve Wong, 2020: 2952-2953).

Literatürdeki birçok araştırmada görüldüğü şekli ile aşırı sosyal ağ kullanımı depresyon ve anksiyete gibi birçok önemli psikolojik sorunla ilişkilendirilmekte ve FoMO bu sorunların aracısı olarak kabul edilmektedir. FoMO, mevcut dönemin yaşam zorluklarından biri olarak kabul edilmektedir ve sorunlu sosyal medya etkileşimiyle ilişkilendirilmektedir. İnsanlar (özellikle genç yetişkinler) sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadırlar ve yoğun sosyal ağ kullanımına bağlı olarak FoMO'nun bu olumsuz sonuçları genellikle hafife alınmakta ya da gözden kaçırılmaktadır (Mohammed vd., 2023: 2).

2.2. FoMO Nedenleri

Sosyal medya kullanımı temelinde ortaya çıkan FoMO sorunu, duygusal sebeplerden kaynaklanmasına bağlı olarak değerlendirilmektedir. Kullanıcıların sosyal medyayı yoğun bir şekilde hayatlarının içerisine eklemlenmeleri neticesinde, bu mecrada karşılaştıkları her bir durum için çok duygusal tepkiler vermeleri ve yaşadıklarını içselleştirmeleri, bu mecrada aktif olmadıkları süreçler onlar adına büyük bir sıkıntıya sebebiyet vermektedir. Özellikle de süreçlerin ve sosyal medya platformlarının içerisine dahil olma eğilimi giderek artan kullanıcılar açısından FoMO sıklıkla yaşanan bir soruna dönüşebilmektedir (Argan ve Argan, 2019: 279-281).

Diğer taraftan, FoMO'nun ortaya çıkışında, çoğunlukla, sosyal medyadaki etkileşim ve iletişim mekanizmasından büyük beklentileri olan bireylerin duygusal olarak yaşamış oldukları sorunların önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu şekilde bireyler, bir taraftan sosyal medya üzerinde kaçırdıkları hususları ve anları düşünerek üzüldürken diğer taraftan ise kimlik ve benliği hayatta tutabilmeleri adına bu mecrada sürekli aktif olmak durumunda kaldıklarına inanmaktadırlar. Böylelikle, FoMO'nun etkilerinin temelinde, sosyal medyada yaşananları kaçırmaktan korkmakla sosyal medyanın bireysel hayat akışı içerisindeki yerinin netleştirilememesinin önemli bir etkisinin bulunduğu görülmektedir (Sarı ve Ay, 2023: 170-171).

Genel bir perspektiften ele alındığında, FoMO sorununun bireylerin yaşamında ortaya çıkmasına sebebiyet veren unsurları aşağıdaki şekilde sıralamak mümkün olmaktadır (Erdoğan, Yılmaz ve Hocoğlu, 2021: 218-220; Kaya ve Özbey, 2022: 62-63; Tanhan, Özok ve Tayız, 2022: 77-78; Jaworska ve Iwanicka, 2024: 1-2):

- Sosyal medya kullanımının, gündelik akış içerisinde doğal bir hale gelmesi.
- Sosyal ağlardaki etkileşim süreçlerinin rutin bir eylem halini alması.
- Bireylerin sosyal ağlarda sıklıkla görülmesinin önemli bir sosyal etkileşim unsuru ve zorunluluk olarak değerlendirilmesi.
- Sosyal medya kullanım nedenlerinin farklılaşması neticesinde, bu mecralarda bulunmanın kaçınılmaz bir gereklilik halini alması.
- Sosyal ağlardaki etkileşimin küresel anlamda kesintisiz olarak sürmesi nedeni ile biriken haber ve gelişmenin çok olması, bireylerin bunlardan habersiz kalma endişesi.
- Sosyal medya üzerinde paylaşılan bilgi ve haberlerin gözden kaçırılmasının yaşamın akışına dair birçok hususun kaçırılmasına sebebiyet vereceği inancı.

- Sosyal çevredeki bireylerin yaşamlarına dair gelişmelerden haber olunması konusunda sosyal medyanın en etkili ve tekil araç olarak görülmesi.
- Fiziki olarak sosyal çevre ile birlikte gerçekleştirilen aktivitelerde, sosyal medya üzerinden elde edilen bilgilerin varlığının değerli olarak görülmesi, bilgi eksikliğinin bir sorun olarak algılanması.
- Sosyal medya üzerinden kurgulanan ilişki ağının bireysel gelişim açısından çok daha somut ve çok daha nitelikli çıktılar sunduğu düşüncesi.
- Sosyal medyada paylaşılan bilgilerin birincil kaynak olarak değerlendirilmesi ve bu bilgilerin yokluğu ya da eksikliği neticesinde bilgisiz kalınacağı endişesi.
- Sosyal medyada ilişki kurulan bireylerin fiziki yaşamda ilişki kurulan bireylerden daha gerçekçi bir sosyal hayat vadettiği düşüncesi.

Sıralanan unsurların ortaya koymuş olduğu tablo, FoMO'nun ortaya çıkışında, bireylerin sosyal medya ile haddinden fazla bir şekilde bütünleşik olarak yaşamlarının önemli bir etkisi bulunmaktadır. Bu şekilde bireyler, yaşamlarında sosyal medyaya hem geniş bir yer hem de büyük bir önem verirken, onun kendilerine sunduğuna ya da sunacağına inandıkları unsurlara bağımlı olarak hareket etmektedirler. Fakat bu sürecin hepsinin içerisinde, aynı anda, aktif bir şekilde yer almanın bireyler açısından son derece zor olduğunun idrak edilmesi neticesinde FoMO'nun başladığı ve ilerlediği düşünülmektedir.

Diğer bir açıdan bakıldığında, FoMO'nun ortaya çıkışında, sosyal medya kullanan birey sayısının artışı ile birlikte bireylerin, hayatlarına dair neredeyse tüm süreçlerini sosyal medya üzerinden kurgulamaları neticesinde, sosyal medyada geçirilen süre ile bu mecra üzerinde kaçırılan her bir an aynı derecede yoğun etkiler yaratmaya başlamıştır. Bu şekilde, özellikle sosyal ağlar üzerinde erişilemeyen bilgi ya da hususlar bireyler üzerinde çok daha fazla kötü etkiler bırakmaya başlamış ve

bireylerin endişe düzeylerini yükseltmiştir (Parveiz, Amjad and Ayub, 2023: 224-225).

Dolaylı bir etki olarak görülebilecek olan sosyal medyanın en etkili iletişim yöntemlerinden biri olması hususu da FoMO'nun ortaya çıkışı ve gelişmesi açısından yönlendirici olmaktadır. Fakat en önemlisi, bireylerin, giderek çok daha etkili bir biçimde, sosyal medya dışındaki iletişim kaynaklarını etkisiz ya da yetersiz olarak görmeleridir. Böyle düşünen bireylerin sayısındaki artışa paralel olarak sosyal medya içerisinde bulunmak önemli bir husus olmakla birlikte sosyal medyanın içerisinde yer almamak da büyük bir korku ve endişe unsuru olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bireyler, sosyal medyanın hayatlarındaki varlığının vazgeçilmez olduğuna inanmaktadırlar (Savitri, 2019: 66).

2.3. FoMO Belirtileri

FoMO sorunu ile ilgili olarak dikkati çeken temel belirti, bireylerin dijital mecralarda, özellikle de sosyal medyada olduğu gibi sosyal yaşamlarında da kendileri dışındaki süreçleri, yaşananları, söylenenleri vb. merak etmeleri, bunlara odaklı yaşamaları ve bunlardan yana bir bilgi edinmedikleri süre zarfında kendilerini son derece kötü hissetmek sureti ile dışa yansıyan, olumsuz tepkiler vermeleridir. Bu tip durumlarda bireyler, özellikle söylem ve davranış biçimi olarak negatif bir görüntü ortaya koymakla birlikte sürdürülebilir bir şekilde, hayatları için öncelik arz eden konulardan uzaklaşmaktadırlar (Seth ve Singh, 2023: 114).

Konu ile ilgili olarak geniş ölçekli bir araştırma gerçekleştiren Modzelewski'ye (2020: 218-222) göre FoMO'nun temel belirtileri aşağıdaki gibidir:

- Sosyal medya hesabındaki etkileşim adına eksik kalan bir şey olup olmadığını sürekli kontrol etmek.
- Tatil olarak değerlendirilebilecek zaman dilimlerinde dahi sürekli olarak sosyal ağlarda vakit geçirmek.
- Sosyal ağlar üzerindeki karşılaşılan bireylerin yaşamlarındaki benzer unsurlara sahip olmak adına yoğun çaba sarf etmek.

- Dijital mecralarda bireysel ya da farklı kişiler hakkında yapılan yorumlara çok fazla odaklanarak hareket etmek.
- Sosyal ağlardaki çevrenin yaşamları ve görüşleri ile bireysel yaşam şartlarını ve görüşlerini sürekli olarak karşılaştırmak.
- Hayata dair verilen bireysel bir kararın karşılığı olarak; sosyal ağlar ve diğer sosyal ortamlardaki görüşlere ve söylemlere sıklıkla odaklanmak; bunlardan, çoğunlukla olumsuz etkilenmek, ancak bu durumdan uzaklaşmak istememek.
- Sosyal ağlarda elde edilen bilgi ve detaylara rağmen halen endişeli düşüncelere sahip olmak ve bundan kurtulamamak.

Yukarıda yer alan negatif görünüm, FoMO sorunu ile karşı karşıya olan bireylerin psikolojik olarak son derece zorlu şartlarla mücadele ettiklerini göstermektedir. Buna göre söz konusu kişiler, dışarıdan da kolaylıkla gözlemlenebilecek bir biçimde, kendilerini sosyal ağlardan ve farklı dijital mecralardan soyutlayamadıkları gibi bağlı bulundukları sosyal çevreden de tam anlamıyla izole olamamaktadırlar. Bu durum, bir bağımlılık göstergesi olmakla birlikte takıntılı bir kimliğin ortaya çıkışına da sebebiyet vermektedir.

Tekayak ve Pınar (2017: 97), dijital çağ ile birlikte bireylerin hayatlarında yeni hastalıkların ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu hastalıkların hemen her biri bireylerin yaşamlarına farklı bir biçimde yön vermekte ve gerçek dünyadaki kimliklerinden onları soyutlamaktadır. Bu noktada FoMO'nun en fazla boyuta sahip olan dijital çağ hastalığı olduğunu belirtmekle birlikte, belirtilerini de aşağıdaki unsurlar dahilinde açıklamışlardır:

- Sosyal medya uygulamalarına ya da sosyal medya arkadaşlarına ulaşım sağlanamadığında meydana gelen endişe ve sinirlilik hissi.
- Sosyal medya uygulamalarında kimlerin ne paylaştığı, kimlerle etkileşim kurulduğuna yönelik sürekli takipte olma durumu.

- Herhangi bir sebepten dolayı sosyal medya ağlarını takip edemeyen bireyin, fırsat bulduğu anda, en son baktığı yere kadar geriye dönük bir şekilde bakmak.
- Sosyal medya ağlarına bağlantı kuramadığı zaman oluşan gerginlik hissinin, erişime ulaştığı zaman yerini rahatlamaya bırakması ya da gerginliğin azalması.

Tekayak ve Pınar'ın değerlendirmelerinde kritik olarak değerlendirilebilecek olan husus, bireylerin yaşamlarında gerçek hayat-sanal dünya ayrımının son derece zorlaşmasına bağlı olarak doğru davranış sergilenmesi konusunda sorunların yaşanmasıdır. Hayatlarının akışı içerisindeki asıl konulara odaklanmaktan uzaklaşan bireyler bu şekilde, asıl sorunlarına çözüm üretmekte zorlanırken, daha soyut sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar.

2.4. FoMO Etkileri

FoMO araştırma yayınlarının çoğu, FoMO'nun psikolojik ve davranışsal boyutlarına dikkat çekmektedir. Araştırmalarda, sorunun bireysel refah düzeyi üzerindeki psikopatolojik etkilerine odaklanılmaktadır. Bu noktada, araştırmacıların önemli bir kesimi, FoMO'nun sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilişkili bir zihinsel sağlık sorunu olarak ön plana çıktığını belirtmektedir. Araştırmalarda dikkati çeken husus, FoMO'nun etkilerinin araştırılması konusunda, kaygı, depresyon, yalnızlık, kişilik gibi unsurların ön plana çıkarılmasıdır (Goldman, Davis ve Clark, 2023: 4).

Genel anlamda değerlendirildiğinde, literatürde ön plana çıkan araştırmaların ortaya koymuş olduğu sonuçlara göre FoMO'nun etkilerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Tanhan, Özok ve Tayiz, 2022: 80-82; Kaya ve Özbey, 2022: 63-64; Goldman, Davis ve Clark, 2023: 4-5):

- Bireylerin sosyal medya bağımlılığını körüklemekte ve bireyleri sosyal medyadan vazgeçilmez hale getirmektedir.
- Sosyal ilişkilerin şekillendirilmesi adına sosyal ağların yegâne mecralar olmasını zorunlu kılmaktadır.

- Sosyal medyada geçirilmeyen zamanın ölü olarak adlandırılmasına neden olmaktadır.
- Sosyal ağlarda vakit geçirilmediği süre zarfında bireylerin kendilerini depresif, gergin ve mutsuz hissetmeleri söz konusu olmaktadır.
- Sosyal medya üzerinde gerçekleştirilen sohbetlere ve sosyalleşme faaliyetlerine katılmamanın sosyal dışlanma olarak algılanmasına yol açmaktadır.
- Sosyal ağların dışındaki sosyalleşme eylemlerinin insani anlamda, bireysel katkılarının olmadığı düşüncesinin yerleşik hale gelmesine sebebiyet vermektedir.
- Sosyal medyada paylaşılan bilgilere erişilememesi durumunda ciddi bir bilgi eksikliği yaşanacağı görüşü ön plana çıkmaktadır.
- Sosyal ağlar üzerinde edinilen sosyal çevre ile iletişim kurulamadığında söz konusu çevre üyelerinin birey hakkında çeşitli görüşler öne süreceği fikri yerleşmektedir.
- Sosyal medya üzerinde, farklı kesimlerin bir çevresi bulunurken, bireysel olarak böyle bir çevrenin üyesi olamamak yalnızlık hissiyatına neden olmaktadır.
- Sosyal ağlar üzerindeki etkileşimin dışında kalmamak isteği, uykusuzluk ve yorgunluk sorunlarını tetiklemekle birlikte farklı fizyolojik sorunların ortaya çıkışına da sebebiyet verebilmektedir.
- Sosyal ağ üzerinde edinilen çevrenin söylemlerine ve yönlendirmelerine maruz kalınması neticesinde, bu çevrenin kontrolünün dışında kalmak başarısızlık ve beceriksizlik hissiyatı verebilmektedir.
- Gündelik faaliyetler içerisinde önceliğin sosyal medyadaki gelişmelerin takibine verilmesi, sosyal yaşamın içerisindeki diğer önemli hususların göz ardı edilmesini teşvik etmektedir.

- Özellikle eğitim ve iş yaşamlarında, sosyal medya ile yeterli düzeyde etkileşim içerisinde olunamadığına dair endişeler, öğrencilerin ve çalışanların süreçlere odaklanmasına engel teşkil etmektedir.

Sıralanan tüm sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin FoMO ile birlikte gerçeklik algılarını yitirdikleri ve sosyal medya ile etkileşim halinde geçirmediikleri her bir süreç karşılığında ciddi psikolojik sorunlar yaşadıkları gibi bu durumun fiziksel anlamda da yansımalarının bulunduğu görülmektedir. Söz konusu yansımalar, sosyal ağların kullanımı sırasında da gerçekleşmekte ve bu ağlar üzerinde yeterince vakit geçirilemediği konusundaki endişeler neticesinde bireylerin kendilerini yetersiz, eksik, başarısız ve depresif olarak görmeleri söz konusu olmaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI

3.1. Kaygı Kavramı

Bireylerin yaşamının akışı içerisinde sıklıkla yaşadıkları bir duygu olarak kaygı, yalnızca anlık ya da dönemlik etkiler yaratmamakta, aynı zamanda, uzun süreli olarak bireylerin sosyal yaşamlarını ve diğer süreçlerini de olumsuz etkileyebilecek bir niteliğe sahiptir. Yaşanan travmatik bir olayın neticesinde ortaya çıkabildiği gibi bireylerin kendi düşünce ve yaklaşımlarının bir sonucu olarak değerlendirilebilecek olan kaygı, bireylerin aşırı rahatsızlık hissiyatlarına bağlı olarak psikolojik anlamda yaşamış oldukları sorunu da ifade etmektedir. İlerleyen zaman zarfı içerisinde, kaygının sürdürülebilir hale gelmesi, bir kaygı bozukluğu sorununu ifade etmektedir (Szirmai, 2011: 4).

Psikanalitik kurama göre kaygı ilk kez 19. yüzyılda Freud tarafından bilimsel olarak analiz edilmiş olup kendisi tarafından duygusal boyutta olacak şekilde ele alınmıştır. Freud'un ilk yaptığı tanımlamalara göre kaygı, tehlikeli bir durum karşısında etkili bir şekilde hareket edememe ve direnç gösterememeye karşı verilen bilinçdışı duygusal tepki olarak değerlendirilmiştir. Freud açısından kaygı; tehlikenin, bireylerin normal duygusal fonksiyonlarını zarara uğratan bir sorun haline dönüştüğünü dile getirmiştir (Kahraman ve Polat, 2017: 759).

Öte yandan, varoluşçu felsefe, kaygı kavramını en yoğun şekilde değerlendiren kesim olarak dikkati çekmektedir. Bu kesim, literatürde ve gerçek yaşamda, kaygı kavramının korku kavramı ile karıştırılarak aynı anda değerlendirildiğini dile getirmektedir. Bu nedenle, varoluşçu felsefeye mensup filozoflar kaygıyı tanımlamadan önce korku-kaygı ayrımını açıklamaya çalışmaktadırlar. Buna göre korku; yalnızca bireyin korktuğu bir unsur ya da durumla karşılaştığında ortaya çıkarken, kaygı; daha çok, bireyin yaşamının herhangi bir zaman diliminde, bireyi nedensiz yere endişeye ve negatif düşünmeye yönlendiren bir düşünce çıktısı olarak ele alınmaktadır (Topakkaya ve Urtekin, 2022: 281).

Yine korku unsuru temelinde ele alındığında, kaygı ve korkunun birbirleri için tanıdık birer niteliklerinin bulunduğu görülmektedir. Her iki duygu da tüm bireyler tarafından yoğun bir şekilde yaşanabilmektedir. Fakat korku, bireylerin çok daha bariz, net ve sert tepkiler göstermiş oldukları bir sorundur. Korku, fiziki anlamda dışa vurulan bir duygu olmakla birlikte geri planda tutulamaz ve kolaylıkla gizlenemez. Kaygı için aynı durum söz konusu değildir ve bireyler kaygılarını gizleyebilir, ancak bu, onların bu süreçten psikolojik anlamda, son derece olumsuz etkilenmelerine sebebiyet verebilmektedir (Pıçakçıfe, 2010: 368).

Kaygı, bireyler arasındaki en yaygın olumsuz psikolojik durum olarak değerlendirilebilecektir. Yetişkinliğin erken döneminde ilk emarelerini gösteren kaygı, aslında çocuklukta yaşanan sorunlardan beslenen bir yapıya sahiptir. Belirgin bir neden olmadan ortaya çıkan kaygı, psikolojik anlamda bireyleri yıpratıcı bir niteliğe sahip olmakla birlikte zaman içerisinde fiziksel anlamda da ciddi sorunların ortaya çıkışına sebebiyet vermektedir. Kaygı bozuklukları, bireylerin düşünme, hissetme ve hareket etme şeklini doğrudan ve dolaylı olarak negatif bir şekilde etkilemektedir. Psikolojik tedavisi etkili sonuçlar ortaya çıkarsa da bireylerin gündelik yaşamlarında ciddi aksamalara sebebiyet vermektedir (Ministry of Health and Consumer Affairs, 2008: 28).

Her ne kadar kaygı, bireyler açısından bir tehdit ve bir sorun olarak algılansa da çeşitli araştırmacıların değerlendirmelerine göre insanlar için yararlı bir husus olarak da görülmektedir. Buna göre kaygı, bireylerin, yaşamlarında kendileri için tehdit oluşturma ihtimali son derece yüksek olan hususlara dair kendilerini psikolojik olarak hazırlıklı tutmaları ve farklı ihtimalleri göz önünde bulundurmaları adına yönlendirici ve tedbir almaya yönelik olarak hareket etmek konusunda teşvik edici kimliği bulunan bir duygu durumudur (Türkçapar, 2004: 13).

Panik, fobiler ve takıntılı davranışlar gibi kaygı bozuklukları; travmatik hatıralar, belirli nesnelerin irrasyonel nefretleri, belirli durumlara ya da fiziksel konumlara yakın olma ya da gelecekte kötü bir şey olacağına dair ısrarla endişe ile tetiklenebilir. Kaygı bozukluklarının belirleyici bir özelliği; sinirlilik, konsantre güçlükler ve depresyon gibi psikolojik semptomların kalıcı ve müdahaleci hale gelmesidir. Birçok insan, kalp çarpıntısı, terleme, gerginlik ve ağrı, ağır ve hızlı

solunum, baş dönmesi, bayılma, hazımsızlık, mide ağrıları, hastalık ve ishal gibi fiziksel semptomlar da yaşar. Akut vakalarda, insanlar sanki ölüyormuş gibi hissettiklerini açıklamışlardır. En şiddetli kaygı formlarına sahip olanların yaşam durumları tamamen belirlenebilir, bu da rahat yaşamayı veya düzenli uyku kalıpları elde etmeyi zorlaştırarak, tercih edilen yaşam tarzlarını sürdürme yeteneklerini bozan dairesel düşünce kalıplarına sıkışıp kaldıklarını gösterir. Bir işi ya da kişisel ilişkileri sürdürmek buna en önemli örnektir (Ünsalver ve Balcıoğlu, 2006: 116).

Öte yandan, kaygı bozuklukları birinci basamakta hastalar arasında yaygındır ve ortak bir husus dikkati çekmektedir: Gelecekteki tehditlere odaklanmak. Endişe, kaçınma davranışı veya davranış uyarlamaları ile otonom ve diğer somatik şikayetler de yaygındır. Kaygı hem hastalar hem de sağlayıcılar için problemlidir. Kaygı bozuklukları yaygın olmasına rağmen %31'e varan bir ömür boyu prevalansı ile sıklıkla tanınmaz ve tanı konulamaz. Hastalar semptomlarını açıklayamayabilir ya da somatik şikayetlere odaklanabilir ve kaygıya bağlı kalmayabilirler. Hasta, altta yatan herhangi bir kaygıyı ifşa etmezse, çoğu klinisyen başlangıçta fiziksel problemlere ve somatik şikayetlere odaklanmaktadır. Sonuç, hastaların üçte birinden daha azının altta yatan anksiyete bozukluğu için tedavi görmesidir (ACSAP, 2017: 7).

Ortaya çıkış ve yarattığı etkiler bazında ele alındığında, kaygının nedenlerini aşağıdaki unsurlar dahilinde değerlendirmek mümkündür (Beck, 2006: 65; Özpoyraz, 2007: 21-22):

- Genetik bozukluk: Ailelerde yer alan ve uzun zamandır varlığı hissedilen kaygı bozuklukları ailelerin diğer üyelerine de etki edebilmektedir.
- Biyokimyasal faktörler: Bireylerin beyinlerinde söz konusu olan kimyasal eksiklik ya da hastalıklar, kaygı düzeyinin artmasına ya da kaygının sürdürülebilir olmasına neden olmaktadır.
- Mizaç: Bireylerin gerek doğuştan gerekse de zaman içerisinde şekillendirdikleri mizaçları, kaygı duymaya eğilimli olmalarına sebebiyet vermektedir.

- Öğrenilmiş tepki: Belirli durumlar ve sorunlar, bireylerin kaygı duyma konusunda fikir edinmelerine ve bunu rutin hale getirmelerine sebep olmaktadır.
- Stres: Dönemsel, nedensel ya da kalıcı nitelikteki stres unsurları, kaygı bozukluklarının bireylerin yaşamında ve zihninde devamlılığına yol açmaktadır.

Öte yandan, bireylerin, hafif kaygı bozuklukları ile yaşamaları mümkündür. Fakat ileri düzeye erişmiş kaygı sorunları günlük yaşama müdahale edebilecek kadar şiddetli olduğunda tedavi genellikle bozukluğu kontrol etmenin tek yoludur. Tedavi seçenekleri ilaç, psikoterapi veya her ikisini de içermektedir. Tedavi olmadan, hastalığın kötüleşmesi veya başka bir endişe bozukluğunun gelişmesi muhtemeldir. Tedavi aynı zamanda depresyon ve alkol ya da sıklıkla kaygıya eşlik eden uyuşturucu bağımlılığı gibi durumlar için önemlidir (Gilbert, 2002: 3-4).

3.2. Sosyal Kaygı Kavramı

Kaygının insan yaşamında önemli bir olumsuz etmen olması ile birlikte farklı boyutlarda ortaya çıkması, bireylerin yaşamış olduğu sorunların boyutlarının daha da tırmanmasına sebebiyet vermektedir. Bu şekilde değerlendirmeye tabi tutulan sosyal kaygı kavramı, bireylerin, sosyal aktivitelerinde başarısız olacakları ya da çevrelerindeki diğer bireyler tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilecekleri konusunda yaşadıkları endişe ve korkuları ifade etmek adına kullanılmaktadır. Sosyal kaygı, yaşanan kaygı durumunun boyutlarına bağlı olarak; bireylerin, diğer bireylere karşı sergiledikleri davranışları kısıtlamalarına sebebiyet verebilmektedir (Evren, 2010: 475; Özakkaş, 2014: 62-63).

Sosyal kaygı bireyler için son derece üzücü olabilir ve mağdurlar sosyal ilişki yeteneği ya da performans gerektiren durumlardan kaçındığı için okul, iş ve sosyal yaşamları bu durumdan olumsuz etkilenebilmektedir. Her ne kadar sosyal kaygı yaşayan pek çok kişinin, kaygı düzeylerinin etkileşimde bulundukları kişilerin cinsiyetine göre değiştiği düşünülse de sosyal kaygı açısından tedavi arayan hastaların kalıcı olarak bu durumdan kurtulmaları kolay olmamaktadır. Sosyal kaygı, bireyin

kendisinden ziyade çevresinden kaynaklanan bir sorun olarak ön plana çıkmaktadır (Schneier ve Goldmark, 2015: 49).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, incelenmekten ya da utanmaktan yoğun bir şekilde korktukları için bu tür durumlarda yaşamlarını son derece rahatsız ya da hareketsiz hissederek yaşarlar. Bu nedenle ya sosyal ilişkilerden tamamen kaçınırlar ya da bu durumlarla korkuyla yüzleşip yoğun bir sıkıntıyla karşı karşıya kalırlar. Her ne kadar sosyal kaygı bozukluğu çoğu zaman sadece utangaçlık olarak göz ardı edilse de birçok çalışma bunun kronik ve aralıksız bir seyir izlediğini ve kayda değer düzeyde kaygı ile karakterize olduğunu göstermiştir. Kimi araştırmacılar, bu sorunu “felç edici utangaçlık” olarak tanımlanmaktadırlar (Shields, 2004: 47).

Anthony ve Swinson (2008: 8), sosyal anksiyetenin en fazla ortaya çıktığı durumları; birisine flört teklif etmek, yetkili biriyle konuşmak, bir sohbeti başlatmak veya sürdürmek, bir partiye gitmek, arkadaşları akşam yemeğine davet etmek, yeni insanlarla tanışmak, telefonda konuşmak, kişisel bir fikri ifade etmek, bir iş görüşmesine gitmek, bir ürünü mağazaya iade etmek, bir restoranda yemeği geri göndermek, göz teması kurmak vb. ile açıklamaya çalışmışlardır. Araştırmacıların genel tespiti, bireylerin, mümkün olduğunca, kendilerini, gündelik rutin akışları içerisindeki faaliyetlerden soyutlamaya çalıştıkları yönündedir.

Bireylerin çevreleri ile iletişim kurmalarından farklı olarak ele alınan ve bu vesile ile kimi zaman da utangaçlık ile karıştırılan sosyal kaygı, her ne kadar çekingenlik duygusunu bireylerin yaşamlarına entegre eden bir sorun olsa da içerisinde çekince, korku vb. birçok farklı negatif duyguyu taşıyor olması nedeni ile bireyleri çok boyutlu ve olumsuz yönde etkileyen bir sorun olmaktadır. Buna istinaden, sorun, bir utangaçlık meselesi olmaktan uzaklaşmakta ve çoğunlukla bireylerin kalıcı kaygılar yaşadıkları bir hususa dönüşmektedir (Jefferson, 2001: 4-6).

Çocukluk döneminde varlığı ilk olarak hissedilmeye başlanan sosyal kaygı, gelecek yıllar için kötü bir zeminin oluşmasına da sebebiyet vermektedir. Fakat, temel olarak çocukluktaki sosyal kaygı, akademik başarısızlıkların temelini oluştururken, bir yandan da çocukların zihinsel anlamdaki gelişiminin önünde büyük bir engel oluşturmaktadır. Çocuklar, kendilerini geliştirecek ve geleceğe dair fikir edinmelerini

sağlayacak olan tüm hususlardan kaçınmayı tercih ederlerken, bu şekilde, kendi gelişimlerini çekincelerle zarara uğratmaktadırlar (Aydın ve Sütçü, 2007: 79-80).

Öte yandan, sosyal anksiyetenin DSM 5'te değinilen tanı ölçütleri aşağıdaki gibi sıralanabilecektir (Eldoğan, 2018: 214-215):

- Kişi, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler, gözlenme ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme vardır.
- Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.
- Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.
- Duyulan korku ya da anksiyete, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
- Korku, anksiyete ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay veya daha uzun sürer.
- Korku, anksiyete ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
- Korku, anksiyete ya da kaçınma bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

- Korku, anksiyete ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa, korku, anksiyete ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir.

Sıralanan tanılar, genel anlamda, bireylerin, birçok farklı psikolojik yük olarak gördükleri unsurla mücadele etmektense kendilerini tamamıyla süreç dışına çıkarmalarının çok daha mantıklı olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Korkan, çekinen, endişe duyan ve tüm bunların kendisine zarar vereceğinden yana huzursuzluğu bulunan bireyler, mümkün olduğunca etkin bir şekilde kaygı durumu içerisinde olmakta ve kendilerini, bu durumun sürekli yaşanacağı şeklinde ikna etmektedirler.

3.3. Sosyal Kaygı Yaklaşımları

3.3.1. Biyolojik Yaklaşım

Bireylerin biyolojik olarak genel durumlarının sosyal anlamdaki kaygı düzeylerini şekillendirdiğini ön plana çıkarmaktadır. Özellikle de kalıtsal bazı özellikler ve beyin fonksiyonlarının kişisel anlamdaki çalışma şekli, sosyal anksiyetenin şekillenmesi adına etkili olmaktadır. Birinci dereceden akrabalar arasındaki sosyal kaygı düzeyinin varlığı, konunun kalıtsal bir yapısının bulunduğu dair temel işaret olmaktadır. Genel anlamda da ailesi içerisinde sosyal çevresi ile iletişim kurmak ve etkileşim içerisinde olmak konusunda sorunları bulunan bireylerin bu durumdan etkilendikleri gözlemlenmiştir (Fink vd., 2009: 535-536; Öztürk, 2014: 17-18).

3.3.2. Kültürel Yaklaşım

Bireylerin içerisinde büyüdüğü ve yetiştiği toplumun kültürel yapısı ile birlikte ailelerin kültürel yapısı, sosyal kaygı açısından bireyin yaşamına ve düşüncelerine şekil vermektedir. Bir başka deyişle, bireyin doğduğu andan itibaren, yetişkin hayatına geçene kadarki süre zarfında öğrenmiş olduğu tüm kültürel değerler, bir kaygı durumu konusundaki düşüncelerini, yaklaşımlarını, algılama şeklini ve tüm

bunlara karşı olan tepki düzeyini şekillendirmektedir. Böylelikle, bireyin kültürel değerleri, kolay bir sosyal kaygıya sahip olup olmaması ile bu kaygıyı sosyal anlamda ne düzeyde yaşayacağı konusunda fikir vermektedir (Heinrichs vd., 2006: 1189; Öztürk, 2014: 18-19).

3.3.3. Psikolojik Yaklaşım

Sosyal kaygı açısından, psikolojik yaklaşımlar; psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşım olmak üzere üç farklı şekilde ortaya çıkmaktadır.

Öncelikli olarak psikanalitik yaklaşım, kaygıların, yasaklanmış cinsel veya saldırgan dürtülerin bilince gelmesiyle bireyin ceza ile karşılaşacağı düşüncesinden kaynaklandığı düşüncesine dayanmaktadır. Sosyal kaygı temelinde değerlendirildiğinde, birey, bilinçdışı arzu ve fantezilerine dayalı olarak kendisini sosyal yargılamalar ve mutsuzluktan korumak adına bir savunma mekanizması geliştirmektedir. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygı üzerinde utanç durumları, suçluluk duygusu ve ayrılık kaygısı gibi üç temel unsur etkili olmaktadır (Türkçapar, 1999: 248-249; Öztürk, 2014: 19).

Davranışçı yaklaşım açısından ise sosyal kaygı, öğrenilen davranışlar ile birlikte kendisini göstermektedir. Bireysel tecrübeler ve gözlemler neticesinde oluşan koşullanma neticesinde sosyal kaygı öğrenilen bir unsur haline dönüşmektedir. Bireyin gündelik yaşam akışı içerisinde karşılaştığı sosyal kaygı unsurları, zaman içerisindeki sosyal davranışların ve değerlendirmelerin birer kalıp haline gelmesine yol açmaktadır. Tekrarlanan benzer olaylar, bireylerin kendilerini korumak adına sosyal olarak bir izolasyon içerisine girmelerine neden olmaktadır. Bu izolasyonun sebebiyet verdiği kaçınma eğilimi, sosyal anlamda bir kopuşun da göstergesidir (Öztürk, 2014: 20; Mercan ve Yavuzer, 2017: 1188-1189).

Son olarak bilişsel yaklaşımda ise bireylerin düşünsel mekanizmalarının kendilerine sunduğu niteliklerin sosyal kaygının yarattığı etkilerin şekillenmesi konusunda etkili olduğu düşünülmektedir. Bu noktada dikkati çeken husus, bireylerin, düşüncelerini yanlış şekilde yönlendirmelerine bağlı olarak kaygı şeklinde değerlendirmemeleri gereken hususları büyük birer kaygı unsuru olarak görmeleri ve bunun neticesinde de sosyal kaygı hissedecek düzeye gelmeleridir. Yaşanan sosyal

deneyimlerin değerlendirilmesi konusunda da ortaya çıkan yanlış anlaşılmalara bireylerin sosyal kaygı durumlarının derinleşmesine sebebiyet vermektedir (Sungur, 2000: 27-29; Öztürk, 2014: 21).

3.3.4. Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Bireylerin sosyal ilişki kurma konusundaki eksiklikleri, sürdürülebilir bir sosyal ortamda bulunmalarına ve bu ortamdaki bireyler ile etkileşim içerisine girmelerine engel teşkil etmektedir. Bununla birlikte söz konusu açıdan beceri eksikliği olduğunu düşünen bireyler, kendilerini korumak adına sosyal ortamların dışında kalmaya çalışmakta ve bu şekilde kendilerini sosyal olarak yaşayabilecek sorunların kaygılarından mümkün olduğunca uzak tutmaya çalışmaktadırlar. Bununla birlikte karşılarındaki bireylere olumlu şekilde davranmasına karşın kötü muamele gören bireyler açısından da bir beceri eksikliği düşüncesi yerleşik hale gelmektedir (Dilbaz, 2000: 12; Öztürk, 2014: 21).

3.3.5. Kendini Sunma Yaklaşımı

Bireylerin sosyalleşme adına istekli oldukları ve çaba gösterdikleri halde, bu istek ve çabalarının boşa çıkacağı konusundaki endişe ve düşüncelerinin neticesinde ortaya çıkan kendini sunma yaklaşımı, bir ikilemin sonucudur. Bu noktada, söz konusu sosyal kaygı biçimini benimseyen bireyler, kendilerini sosyal bir ortamın içerisine dahil etmeye çalışsalar da kendilerine ait tüm bilgileri paylaşma konusunda istekli olmamaktadırlar (Dilbaz, 2000: 12; Öztürk, 2014: 21).

3.4. Sosyal Kaygının Bir Parçası Olarak Kaçınma Davranışı

Sosyal kaygının varlığı, bireylerin, sosyal anlamda alışıktıkları ya da yapmak istedikleri eylemlerden kendilerini uzaklaştırmalarına sebebiyet vermektedir. Bu nedenle ortaya çıkan kaçınma, bireylerin kendilerini korumaları adına benimsedikleri bir davranış olarak ön plana çıkmaktadır. İletişim kurmaktan, çevre ile yakınlaşmaktan ve yeni bir sosyal çevre edinmekten kaygı duyan bireyler, bu konulara dair tüm davranışlarından kaçınmaktadırlar (Erkan, Çam ve Güçray, 2003: 112-113).

Literatürde kendisine sosyal kaçınma olarak kavramsal karşılık bulan sosyal kaygı sahibi bireylerin davranışları ve yaklaşımları, herhangi bir iletişim halinde olmadıkları bir sosyal grubun etrafında bulunmaktan dahi uzakta durmayı ifade etmektedir. Huzursuzluk ve korku duygularını da içerisinde barındıran sosyal kaçınma kavramı, davranışsal anlamda bireylerin kaygılarına yönelik bir karşılık olarak görülmektedir. Bireyler, sosyal ilişkilerindeki mevcut görünümün daha da kötüye gitmesinden yana duydukları endişeye bağlı olarak kendilerini sosyalleşme eylemlerinin dışında tutmaya çalışırken, sosyal kaçınma davranışını da bir rutin davranış biçimi haline getirmektedirler (Ayan, Ünsar ve Dinçer, 2013: 164-165).

Öte yandan, kaçınma davranışı, sosyal kaygı açısından, belirsizlikten kaçınma davranışı ile de ilintili olarak ele alınmaktadır. Buna göre belirsizlikten kaçınma duygusunun yüksek düzeyde olduğu bireyler, belirsizliğin kendileri için büyük bir tehdit olduğuna inanmaktadırlar. Geleceğe şüphe ile bakan bu tür bireyler değişim konusunda gereken tolere etme eğilimi düzeyinde değildir. Sosyal kaygının bulunduğu durumlarda ise kaygı ile birlikte ortaya çıkan belirsizlik tehdidi, bireylerin sosyal çevreleri ile iletişim kurmalarının önünde bir engel oluşturmaktadır (Oran, 2022: 26).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

4.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada toplumun devamlılığını sağlayacak olan genç yetişkinlerde dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu anlamda bilgiye erişim ve iletişimin tüm insanlığın kullanımına açık hale gelmesi, interaktif eğlence deneyimleri sunmak gibi idealist düşünceler ile ortaya çıkan dijital yeniliklerin olması, amacının dışında kullanılarak bağımlılık haline gelmesi önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmanın amacı, dijital bağımlılık sorunu temelinde, sosyal ağlarda var olma konusunda takıntıları bulunan ve FoMO sorunu yaşayan bireylerin bu durumlarının sosyal kaygı ile olan ilişkisini incelemektir. Araştırmada, FoMO sorunu sosyal kaygı bozukluğunun ilişkisinin incelenmesi aşamasında, dijital bağımlılık belirti şiddetinin etkisi de sürecin içerisine dahil edilmektedir. Yine, bu araştırma ile terapötik çalışmalar yapılarak; problemin çözümüne katkı sunularak daha sağlıklı nesiller yetiştirilebilmesi adına tespitlerde bulunulması amaçlanmaktadır.

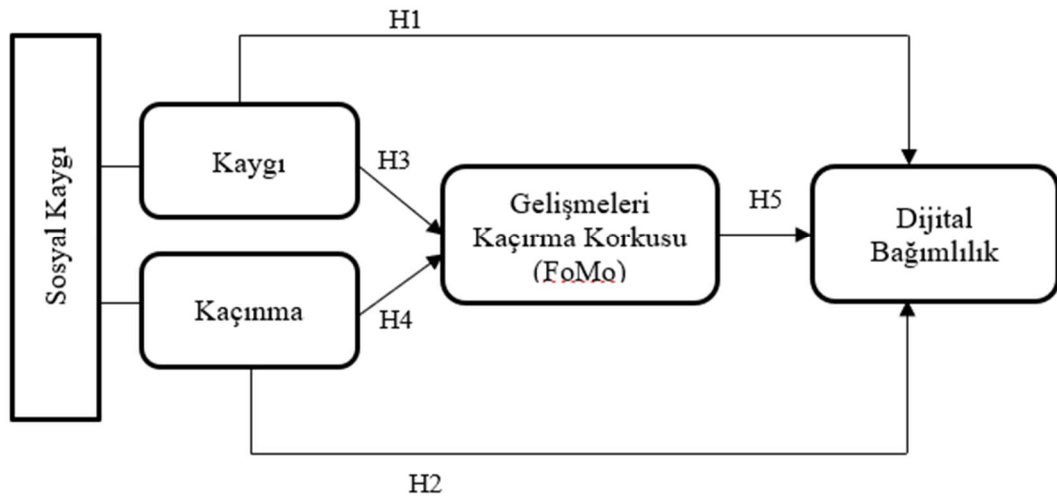
4.2. Araştırmanın Yöntemi

Teze başlamadan önce yapılan literatür taraması sonucu hipotezler bulunmuştur. 18-30 yaş aralığında bulunan bireylerde dijital bağımlılık belirti şiddeti ile gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi amaçlandığından; örnekleme Dijital Bağımlılık Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılacaktır. Ölçekler bireylere çevrimiçi uygulanacaktır ve veriler elektronik ortamda toplanacaktır. Çalışmanın örnekleme İstanbul İli Beylikdüzü İlçesinde bulunan 18-30 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın evreni temsil ettiği varsayılacaktır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Korelasyon türü ilişki aranan araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte bir değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2005). Örneklem hesaplaması için program dahilinde 40000 populasyon boyutu için %5 hata

payı, %95 güvenirlik seviyesine göre gerekli katılımcı sayısı 380'dir. Katılımcılar bilgilendirilerek onamları alınacaktır. Niceliksel verileri karşılaştırırken ölçeklerin alt boyut toplam puanlarının normallik sınaması için çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak ve tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının normal sınırlar (± 1) içinde olup olmadığına bakılacaktır. Buna göre değişkenlerin tamamının normal dağıldığı kabul edildiği durumda parametrik istatistiksel yöntemler kullanılacaktır. Değişkenlerin analizinde Pearson Korelasyon yöntemi, Fomo ve Sosyal Kaygı'nın Dijital Bağımlılık belirti şiddetini belirleyip belirlemediği ise Doğrusal Regresyon analizi ile belirlenecektir. Araştırma verilerinin analizinde SPSS programı kullanılacaktır

4.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırmada dijital bağımlılık belirti şiddeti ile sosyal kaygı (kaygı ve kaçınma) ve FoMo arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak incelenmesini amaçlayan bir ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sorularından hareketle, literatür ışığında araştırma modeli ve hipotezleri kurgulanmıştır. Araştırmanın incelediği değişkenler, değişkenler arasındaki ilişkiler ve kurulan hipotezleri temsil eden araştırma modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 2. Araştırma modeli

Araştırma modeline istinaden öne sürülen hipotezler ise şu şekildedir:

H1. Kaygı ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Kaçınma ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3. Kaygı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4. Kaçınma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile dijital bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

4.4. Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler

Toplamda 404 katılımcının anket formları üzerinde verdikleri yanıtlardan oluşan veri seti SPSS yazılımında istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Ölçeklerde ters puanlanması gereken madde yoktur ve veri setinde kayıp değer yoktur. Buradan hareketle öncelikle Cronbach alfa katsayıları ışığında güvenilirlik (iç tutarlılık) değerlendirmesi yapılmıştır. Normal dağılım durumunun belirlenmesine ilişkin olarak çarpıklık-basıklık değerleri analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin tespit edilmesi noktasında frekans analizi yapılmıştır.

Yine frekans analizi doğrultusunda genel kaygı durumu, iletişim kurma durumu, psikolojik yardım alma durumu, en sık kullanılan dijital araç, dijital araçları kullanma amacı, günlük ortalama internet kullanım süresi, sosyal medya günlük kullanım sıklığı, sosyal medya hesaplarını günlük kontrol etme sıklığı ve en kullanılan sosyal medya sitesine ilişkin katılımcı frekans ve yüzdelik dağılımlarını belirlenmiştir. Araştırma ölçeklerinin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde yine frekans analizine başvurulmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin araştırma değişkenleri bağlamında istatistiksel olarak anlamlı fark durumu oluşturup oluşturmadığına yönelik olarak fark testleri gerçekleştirilmiştir. Burada fark arz eden grupların belirlenmesinde post hoc analizlerinden yararlanılmıştır. Son olarak, araştırma değişkenleri arasındaki istatistiksel ilişkilerin tespit edilmesi noktasında korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

4.5. Bulgular

4.5.1. Araştırma Ölçeklerinin Betimsel Özellikleri, Güvenilirlik (İç Tutarlılık) ve Normallığın Test Edilmesi

Katılımcılardan alınan yanıtlar ışığında araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi yapılmış, güvenilirliğin (iç tutarlılık) ortaya konulması noktasında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış ve normallığın (normal dağılımın) gözlemlenebilmesi için çarpıklık-basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu çerçevede araştırma ölçeklerine ilişkin olarak yapılan bu testlerde elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma ölçeklerinin betimsel, güvenilirlik ve normallik değerleri

Ölçekler	Ortalama	S.S.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach alfa
Dijital Bağımlılık	2.76	.98687	.359	-.678	.964
Kaygı	1.90	.73908	.680	-.662	.970
Kaçınma	1.96	.72149	.843	-.217	.968
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	2.38	1.02218	.827	-.349	.935

Yukarıdaki tablo ölçeklerin betimsel istatistiklerini, güvenilirlik ölçütlerini ve normallik değerlerini içermektedir. Her bir ölçek için belirli bir davranış veya durumu ölçmek için kullanılan ölçeklerin genel özelliklerini yansıtan ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde, dijital bağımlılık ve gelişmeleri kaçırma korkusu ölçekleri 5'li, kaygı ve kaçınma ölçekleri 4'lü Likert ölçeği skalasında değerlendirildiğinde ortalama değerlerin katılımcıların bu değişkenler açısından orta düzeyde eğilim gösterdiklerine işaret ettiğini söylemek mümkün görülmektedir. Ancak ölçekler için belirli bir kesme noktası bulunmadığını belirtmek gerekmektedir, dolayısıyla bu yalnızca genel bir çıkarım olabilecektir.

Tabloda yer alan güvenilirlik ölçütleri (Cronbach alfa değerleri) ölçeklerin iç tutarlılığını ölçen bir katsayı olup 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır; daha yüksek değerler daha yüksek iç tutarlılığı göstermektedir, diğer bir ifade ile 1'e yakın değerler (genel olarak .70 ve üzeri) yüksek düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir (Kılıç, 2016). Bu bilgiler ışığında araştırmada ele alınan ölçeklerin her birinde iç tutarlılığının

yüksek olduğunu göstermektedir, yani ölçeğin tekrarlanabilirliği ve güvenilirliği konusunda güçlü olduğunu söylemek mümkün görülmektedir.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını değerlendirmek için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmaktadır. Çarpıklık-basıklık değerleri genellikle ± 2 sınırları içindeyse, dağılımın normal kabul edilebileceği ve bu durumda, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilmektedir (Field, 2013). Tabloda görüldüğü üzere araştırma ölçeklerinin çarpıklık-basıklık değerleri bu ölçütün sınırları içerisinde yer almaktadır. Bu bakımdan ölçekler kapsamında elde edilmiş olan verilerin normal dağılım gösterdiğini kabul etmek mümkündür. Bu bakımdan istatistiksel testlerde parametrik testlerin kullanılması için varsayım karşılanmış olmaktadır.

4.5.2. Frekans Analizleri

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi için yapılan frekans testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tabloda cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu ve sosyo-ekonomik durum olmak üzere sosyo-demografik özellik yer almaktadır. Tablo, her bir özelliğe ait frekans ve yüzdeleri içermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı (n=404)

Sosyo-Demografik Özellik	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	251	62.1
Erkek	153	37.9
Yaş		
18-20	108	26.7
21-23	47	11.6
24-26	79	19.6
27-30	170	42.1
Medeni Hal		
Bekar	274	67.8
Evli	130	32.2
Eğitim Durumu		
Ortaöğretim	131	32.4
Lisans-Lisansüstü	279	67.6
Sosyo-Ekonomik Durum		
Düşük	66	16.3
Orta	323	80
Yüksek	15	3.7

Tablo 2’deki sosyo-demografik özellikler incelendiğinde kadın katılımcı sayısının 251 olduğu görülmektedir ve bu, toplam katılımcıların %62.1’ini oluşturmaktadır. Erkek katılımcı sayısı 153’tür ve bu da %37.9’luk bir orana denk gelmektedir. 18-20 yaş aralığında olan katılımcı sayısı 108 (%26.7) 21-23 yaş aralığında olan katılımcı sayısı 47 (%11.6), 24-26 yaş aralığında olan katılımcı sayısı 79 (%19.6), 27-30 yaş aralığında olan katılımcı sayısı ise 170’tir (%42.1).

Bekar olan katılımcı sayısı 274’tür ile toplam katılımcıların %67.8’ini temsil etmekteyken, evli olan katılımcı sayısı ise 130’dur ve bu da %32.2’lik bir orana karşılık gelmektedir.

Eğitim durumu açısından ortaöğretim (ilkokul, ortaokul ve lise) mezunu olan katılımcı sayısı 131 (%32.4) iken lisans veya lisansüstü eğitim almış olan katılımcı sayısı 279’dur (%67.6).

Düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan katılımcı sayısı 66 (%16.3), orta sosyo-ekonomik düzeyde olan katılımcı sayısı 323 (%80), yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olan katılımcı sayısı ise 15’tir (%3.7).

Tablo 3, katılımcıların kaygı durumu, iletişim kurma durumu ve psikolojik yardım alma durumuna ilişkin psikolojik göstergelerini değerlendirmektedir. Üç farklı soru altında toplanan psikolojik göstergeler aşağıdaki gibidir.

Tablo 3. Katılımcıların psikolojik göstergeleri (n=404)

Sorular	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Sizce genel olarak kaygı durumunuz nasıl?	Çok Düşük	22	5.4
	Düşük	78	19.3
	Orta	153	37.9
	Yüksek	112	27.7
	Çok Yüksek	39	9.7
İnsanlarla iletişim kurma durumunuz nedir?	Çok Düşük	4	1
	Düşük	49	12.1
	Orta	140	34.7
	Yüksek	166	41.1
	Çok Yüksek	45	11.1
Bugüne kadar herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?	Evet	96	23.8
	Hayır	308	76.2

Elde edilen bu bulgulara göre, katılımcıların genelde orta ve yüksek düzeyde kaygı yaşadığı, iletişim kurma durumlarının genellikle orta ve yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun daha önce psikolojik yardım almamış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların dijital araç kullanım alışkanlıklarını değerlendirmek üzere yöneltilen sorulara alınan yanıtlar ışığında elde edilen frekans bulguları Tablo 4.4'te verilmiştir. Tablo, katılımcıların en çok kullandıkları dijital araçları, dijital araçları hangi amaçlarla kullandıklarını, günlük ortalama internet kullanma sürelerini, sosyal medya sitelerini kullanma sıklıklarını, sosyal medya hesaplarını kaç kere kontrol ettiklerini ve en çok hangi sosyal medya sitesini kullandıklarını değerlendirmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların dijital araç kullanım alışkanlıkları (n=404)

Sorular	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
En çok kullandığınız dijital araç hangisidir?	Cep telefonu	371	91.8
	Bilgisayar/Tablet	33	8.2
Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanmaktasınız?	İletişim	145	35.9
	Araştırma	35	8.7
	Sosyal paylaşım	196	48.5
	Oyun oynama	12	3
	Online alışveriş	5	1.2
	Diğer muhtelif amaçlar	11	2.7
Günlük ortalama internet kullanma süreniz nedir?	1 saatten az	19	4.7
	1-3 saat arası	140	34.7
	3-5 saat arası	116	28.7
	5 saat üzeri	129	31.9
Sosyal medya sitelerini kullanım sıklığınız nedir?	Günde 1 kere	31	7.7
	Günde 2-3 kere	83	20.5
	Günde 4-5 kere	80	19.8
	Günde 5 kereden fazla	99	24.5
	Her saat başı	111	27.5
Sosyal medya hesaplarınızı günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?	1-5 defa	100	24.8
	6-10 defa	102	25.2
	11-15 defa	58	14.4
	16-20 defa	42	10.4
	21'den fazla	102	25.2
En çok hangi sosyal medya sitesini kullanıyorsunuz?	Instagram	252	62.4
	Youtube	46	11.4
	Twitter (X)	62	15.3
	Facebook	19	4.7
	Diğer sosyal medya araçları	25	6.2

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların %91.8'i cep telefonunu en çok kullandığını belirtmiştir. Bu durum, cep telefonlarının katılımcılar arasında kullanılan en yaygın dijital araç olduğunu göstermektedir. Katılımcılar dijital araçları genellikle iletişim (%35.9) ve sosyal paylaşım (%48.5) amaçlarıyla kullanmaktadır. Bununla birlikte, diğer amaçlar da (araştırma, oyun oynama, online alışveriş ve diğer muhtelif amaçlar) belirli bir oranda temsil edilmektedir. Katılımcıların çoğunluğu (%34.7) günde 1-3 saat arası internet kullanmaktadır. Bu, katılımcıların günlük yaşamlarında internetin önemli bir parçası olduğunu ve oldukça aktif bir şekilde kullandıklarını göstermektedir.

Katılımcıların çoğunluğu sosyal medya sitelerini sık sık kullanmaktadır. Günde ortalama 5 kereden fazla (%24.5) veya her saat başı (%27.5) sosyal medya sitelerini ziyaret ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı da genellikle günde 6-10 defa (%25.2) olarak karşımıza çıkmaktadır. Son olarak katılımcıların çoğunluğu (%62.4) sosyal medya platformları arasında en sık Instagram'ı kullanmaktadır. Diğer sosyal medya platformları olan YouTube, Twitter, ve Facebook ise daha az tercih edilmektedir.

4.5.3. Sosyo-Demografik Faktörlere İlişkin Fark Analizi

Katılımcıların sahip olduğu sosyo-demografik özelliklerin araştırma ölçekleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık sergileme durumunun tespit edilmesine yönelik olarak fark analizleri yapılmıştır. Burada, veriler normallik varsayımını sağlamış olduğundan dolayı parametrik testler olan bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans (Anova) testine başvurulmuştur. İki faktörlü değişkenler için (cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu) t-testi ve ikiden fazla faktörlü değişkenler için (yaş ve sosyo-ekonomik durum) Anova analizi kullanılmıştır. Buna göre, anket formunda verilmiş olduğu sıraya göre her bir sosyo-demografik değişken analize tabi tutulmuştur. Bu çerçevede elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5. Cinsiyet değişkeninin t-testi değerlendirmesi

Ölçekler/ Cinsiyet	n	Ort.	S.S	t	p
Dijital Bağımlılık					
Kadın	251	2.8675	.94873	2.750	.006*
Erkek	153	2.5913	1.02667	2.698	
Kaygı					
Kadın	251	2.0516	.74502	5.330	.000*
Erkek	153	1.6607	.66312	5.482	
Kaçınma					
Kadın	251	2.0667	.73938	3.929	.000*
Erkek	153	1.7810	.65571	4.045	
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu					
Kadın	251	2.5422	1.01613	4.037	.000*
Erkek	153	2.1268	.98188	4.071	

Cinsiyet değişkenine ilişkin olarak gerçekleştirilen t-testi sonuçlarına göre kadınların dijital bağımlılık ortalaması (Ort = 2.8675) erkeklere (Ort = 2.5913) göre daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2.750$, $p = .006$). Bu bulgu, kadınların dijital araçlara daha fazla bağımlı olduğuna işaret etmektedir. Kadınların kaygı düzeyi ortalaması (Ort = 2.0516) erkeklere (Ort = 1.6607) göre daha yüksektir ve ortaya çıkan bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 5.330$, $p = .000$). Bu durum, kadınların genel olarak daha yüksek bir kaygı düzeyine sahip olduğunu işaret etmektedir. Kaçınma ölçeğinde kadınların kaçınma düzeyi ortalaması (Ort = 2.0667) erkeklere (Ort = 1.7810) göre daha yüksektir ve burada da ortaya çıkan bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($t = 3.929$, $p = .000$). Erişilen bu bulgu ışığında genel olarak kadınların daha fazla kaçınma eğiliminde olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Kadınların gelişmeleri kaçırma korkusu ortalaması (Ort = 2.5422) da yine erkeklere (Ort = 2.1268) göre daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Meydana gelen bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 4.037$, $p = .000$). Bu bakımdan, kadınların yeni gelişmeleri kaçırma konusunda daha fazla endişe duyduğu çıkarımını yapmak mümkün görülmektedir.

Tablo 6. Yaş değişkeninin Anova değerlendirmesi

Ölçek/ Yaş	n	Ortalama	S.S.	F	p	Post-hoc
Dijital Bağımlılık						
18-20	108	2.9020	1.12957	4.104	.007*	21-23 ile 27-30*
21-23	47	3.0123	.99391			
24-26	79	2.8374	.97709			
27-30	170	2.5709	.85773			
Kaygı						
18-20	108	2.0401	.77293	6.458	.000*	21-23 ile 27-30*
21-23	47	2.1268	.73279			
24-26	79	1.9699	.72199			
27-30	170	1.7243	.69093			
Kaçınma						
18-20	108	2.1073	.74156	5.809	.001*	21-23 ile 27-30*
21-23	47	2.1436	.73330			
24-26	79	2.0000	.71804			
27-30	170	1.7936	.67601			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu						
18-20	108	2.5694	1.03729	7.748	.000*	21-23 ile 27-30*
21-23	47	2.6830	1.08374			
24-26	79	2.5519	1.06649			
27-30	170	2.1076	.91043			

Tablo 6, yaş değişkeninin Anova değerlendirmesini göstermektedir. Bu analizde, katılımcıların yaş gruplarına göre dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, yaş grupları arasında dijital bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F = 4.104$, $p = .007$). Yaş grupları arasında kaygı düzeyleri ($F = 6.458$, $p = .000$) ve kaçınma düzeyleri ($F = 5.809$, $p = .001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yaş grupları arasında gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F = 7.748$, $p = .000$). Post-hoc analizleri anlamlı fark çıkan tüm ölçeklerde, 21-23 yaş grubunun yüksek ve 27-30 yaş grubunun düşük bir dijital bağımlılık düzeyine sahip olarak ayrıştığını ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Eğitim durumu değişkeninin t-testi değerlendirmesi

Ölçekler/ Eğitim Durumu	n	Ort.	S.S	t	p
Dijital Bağımlılık					
Ortaöğretim	131	2.9229	1.20223	2.268	.024*
Lisans-Lisansüstü	273	2.6861	.85669	2.021	
Kaygı					
Ortaöğretim	131	2.0162	.78555	2.132	.034*
Lisans-Lisansüstü	273	1.8495	.71086	2.058	
Kaçınma					
Ortaöğretim	131	2.1135	.78886	3.021	.003*
Lisans-Lisansüstü	273	1.8842	.67580	2.862	
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu					
Ortaöğretim	131	2.5260	1.17294	1.928	.055
Lisans-Lisansüstü	273	2.3172	.93614	1.783	

Tablo 7, eğitim durumu değişkeninin t-testi değerlendirmesini içermektedir. Bu analizde, katılımcıların eğitim düzeyinin dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinde elde edilen bulgulara göre ortaöğretim düzeyinde eğitim alan katılımcıların dijital bağımlılık düzeyi ortalaması (Ort = 2.9229), lisans veya lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların ortalamasından (Ort = 2.6861) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = 2.268, p = .024). Bu bulgu, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin dijital araçlara daha fazla bağımlı olduğunu gösterebilecektir.

Kaygı ölçeğinde ortaöğretim düzeyinde eğitim alan katılımcıların kaygı düzeyi ortalaması (Ort = 2.0162), lisans veya lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların ortalamasından (Ort = 1.8495) daha yüksektir. Ortaya çıkan bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = 2.132, p = .034). Benzer şekilde ortaöğretim düzeyinde bulunan katılımcıların kaçınma düzeyi ortalaması (Ort = 2.1135), lisans veya lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların ortalamasından (Ort = 1.8842) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = 3.021, p = .003).

Elde edilen bu bulgular, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin genellikle daha yüksek bir kaygı ve kaçınma düzeyine sahip olabileceğini gösterebilecektir. Gelişimleri kaçırma korkusu bakımından bu değişken ele alındığında, ortaöğretim düzeyinde eğitim alan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ortalaması (Ort = 2.5260), lisans veya lisansüstü düzeyinde eğitim alan katılımcıların ortalamasından

(Ort = 2.3172) daha yüksektir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 1.928$, $p = .055$) ve istatistiksel bir bağlamda değerlendirilmesi ve çıkarım yapılması olanaklı değildir.

Tablo 8. Medeni durum değişkeninin t-testi değerlendirmesi

Ölçekler/ Medeni Durum	n	Ort.	S.S	t	p
Dijital Bağımlılık					
Bekar	274	2.8250	.99199	1.842	.066
Evli	130	2.6320	.96672	1.859	
Kaygı					
Bekar	274	1.9377	.72529	1.347	.179
Evli	130	1.8317	.76518	1.322	
Kaçınma					
Bekar	274	1.9796	.70771	.852	.394
Evli	130	1.9141	.75055	.835	
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu					
Bekar	274	2.4577	.98075	2.086	.038*
Evli	130	2.2315	1.09254	2.007	

Tablo 8’de yer alan medeni durum değişkeninin t-testi değerlendirmesi ele alındığında, dijital bağımlılık ($t = 1.842$, $p = .066$), kaygı ($t = 1.347$, $p = .179$) ve kaçınma ($t = 0.852$, $p = .394$) ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı ölçüde ortalama farklılıklarının bulunmadığı görülmektedir. Ancak diğer taraftan gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Burada bekar katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ortalaması (Ort = 2.4577), evli katılımcıların ortalamasına (Ort = 2.2315) göre daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2.086$, $p = .038$). Bu bulgu bekar katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla yeni gelişmeleri kaçırma konusunda daha fazla endişe duyduğuna işaret etmektedir.

Tablo 9. Sosyo-ekonomik durum değişkeninin Anova değerlendirmesi

Ölçek/ Sosyo-Ekonomik Durum	n	Ortalama	S.S.	F	p	Post-hoc
Dijital Bağımlılık						
Düşük	66	3.0534	1.07691	3.516	.031*	Düşük-yüksek*
Orta	323	2.7100	.94628			
Yüksek	15	2.6246	1.25370			
Kaygı						
Düşük	66	2.1420	.80775	4.173	.016*	Düşük-yüksek*
Orta	323	1.8575	.71402			
Yüksek	15	1.8472	.80482			
Kaçınma						
Düşük	66	2.2045	.80784	4.669	.010*	Düşük-yüksek*
Orta	323	1.9106	.68738			
Yüksek	15	1.9083	.86376			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu						
Düşük	66	2.7076	1.08972	4.054	.018*	Düşük-orta*
Orta	323	2.3176	.99503			
Yüksek	15	2.4133	1.09340			

Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri incelendiğinde, sosyo-ekonomik durumun sosyo-ekonomik duruma ilişkin gruplar bakımından dijital bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu görülmektedir ($F = 3.516$, $p = .031$). Burada post-hoc analizi, düşük sosyo-ekonomik durum grubunun diğer gruplara kıyasla daha yüksek dijital bağımlılık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Kaygı ölçeği bakımından sosyo-ekonomik durum grupları arasında kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4.173$, $p = .016$). İncelenen post-hoc analiz, düşük sosyo-ekonomik durum grubunun diğer gruplara kıyasla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyo-ekonomik durum grupları arasında kaçınma düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu görülmektedir ($F = 4.669$, $p = .010$). Burada da post-hoc analizi, düşük sosyo-ekonomik durum grubunun diğer gruplara kıyasla daha yüksek kaçınma düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Sosyo-ekonomik durum grupları arasında gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu gözlenmektedir ($F = 4.054$,

$p = .018$). Bu ölçek için ortaya çıkan bu farka ilişkin incelenen post-hoc analizi, burada düşük sosyo-ekonomik durum grubunun orta sosyo-ekonomik durum grubuna kıyasla daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyine sahip olduğuna işaret etmektedir.

4.5.4. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi

Araştırmanın değişkenleri olan dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki istatistiksel ilişkilerin değerlendirilmesi için korelasyon analizine başvurulmuştur. Korelasyon, iki veya daha fazla niceliksel değişken arasındaki ilişkiyi belirtmek için kullanılan bir terimdir. Bu analiz temel olarak, niceliksel değişkenler arasındaki ilişki hakkında veri sağlamaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkinin “gücünü” ve “kapsamını” ve aynı zamanda “yönünü” ölçmektedir. Korelasyon analizinin nihai sonucu, değerleri -1 ila +1 arasında değişen bir korelasyon katsayısıdır.

Burada pozitif bir korelasyon katsayısı, iki değişkenin pozitif (doğrusal) bir şekilde mükemmel bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Negatif bir korelasyon katsayısı, iki değişkenin negatif bir şekilde mükemmel bir şekilde ilişkili olduğunu gösterirken, sıfır korelasyon katsayısı incelenen iki değişken arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir. Sıfır noktasından 1’e doğru yaklaştıkça korelasyonun, yani ilişkinin gücü artmaktadır (Gogtay ve Thatte, 2017). Buna göre, yapılan korelasyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4. 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon değerlendirmesi

Ölçekler		1	2	3	4
1. Dijital Bağımlılık	Pearson P	1			
2. Kaygı	Pearson P	.660** .000	1		
3. Kaçınma	Pearson P	.667** .000	.937** .000	1	
4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Pearson P	.708** .000	.737** .000	.760** .000	1 .000

** $p = .000$ anlamlılık düzeyinde anlamlı ilişki (çift kuyruk test)

Tablo 10’da yer alan bulgulara göre, dijital bağımlılık ile kaygı arasındaki korelasyon ilişkisi ele alındığında Pearson korelasyon katsayısı (r) değeri .660 olarak

bulunmuştur. Bu bulgu, dijital bağımlılık ile kaygı arasında orta düzeyde pozitif (doğrusal) yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile dijital bağımlılığın artmasıyla kaygı düzeyi de artmaktadır. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = .000$).

Dijital bağımlılık ile kaçınma arasındaki korelasyon ilişkisinde Pearson korelasyon katsayısı (r) değeri .667 olarak bulunmuştur bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = .000$). Elde edilen bu değer dijital bağımlılık ile kaçınma arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Kaygıda olduğu gibi burada da dijital bağımlılığın artmasıyla kaçınma düzeyi de artmaktadır.

Dijital bağımlılık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki korelasyon ilişkisinde Pearson korelasyon katsayısı (r) değeri .708 olarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan bu ilişki de istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($p = .000$). Elde edilen bu bulgu, dijital bağımlılık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle katılımcılarda dijital bağımlılığın artmasıyla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi de doğrusal yönde artmaktadır.

Kaygı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkide Pearson korelasyon katsayısı (r) değeri .737 olarak bulunmuştur ($p = .000$). Bu bulgu kaygı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, kaçınma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkide Pearson korelasyon katsayısı (r) değerinin .760 olduğu tespit edilmiştir ($p = .000$). Elde edilen bu bulgular, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılar bağlamında kaygı ve kaçınma düzeyinin artmasıyla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin de arttığına işaret etmektedir.

Araştırmada ele alınan tüm değişkenler arasında pozitif ve anlamlı değişkenler olduğunun anlaşılması neticesinde, bu ilişkilerin bağımlı ve bağımsız değişkenler yapısında etki (açıklayıcılık) gücünü ortaya koymak amacıyla basit doğrusal regresyon analizine başvurulmuştur.

Regresyon analizi, bir bağımsız değişkenin veya bir dizi bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle anlamlı bir ilişkisi olup olmadığını hesaplamak, farklı bağımsız

değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin göreceli gücünü tahmin etmek, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerinin neler olduğunu anlamak üzere yapılmaktadır (Sarstedt ve Mooi, 2019).

Regresyon analizi sonuçları yorumlanırken, p değeri ve R² etkisi göz önünde bulundurulmaktadır. Eğer model için bulunan p değeri .05'ten küçükse, regresyon katsayısı 0'dan farklıdır, yani iki değişken arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemlidir ve doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. R² değeri ne kadar 1'e yakınsa, bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki değişimi açıklama gücü o kadar yüksektir (Lewis, 2007; Kılıç, 2013).

Bu bilgilerden hareketle bağımlı ve bağımsız değişken yapısı göz önüne alınarak oluşturulan regresyon modelleri çerçevesinde gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik regresyon değerlendirmesi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Beta	Std. Hata	t	R ²	p
Kaygı	Dijital	1.086	.102	10.627	.435	.000*
	Bağımlılık	.881	.050	17.606		
Kaçınma	Dijital	.977	.106	9.206	.445	.000*
	Bağımlılık	.912	.051	17.936		
Kaygı	Gelişmeleri	.445	.095	4.671	.543	.000*
	Kaçırma Korkusu	1.019	.047	21.861		
Kaçınma	Gelişmeleri	.275	.096	2.872	.578	.004*
	Kaçırma Korkusu	1.077	.046	23.472		
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Dijital Bağımlılık	1.132 .684	.088 .034	12.836 20.129	.502	.000*

Tablo 11'de, bağımlı değişkenler üzerindeki bağımsız değişkenlerin etkilerini değerlendirmek üzere oluşturulan regresyon modelleri ve bu çerçevede elde edilen bulgular yer almaktadır. Her bir regresyon modeli için beta katsayısı, standart hata, t değeri, R² değeri ve p değeri sunulmuştur. Buna göre, gerçekleştirilen analizin sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle, tüm regresyon modellerinin anlamlı olduğunu söylemek mümkündür ($p \leq .05$).

Kaygı ile dijital bağımlılık arasında yapılan regresyon analizi sonucunda, kaygının dijital bağımlılığı açıklama gücünün yüksek olduğu görülmektedir ($R^2 = .435$, $p = .000$). Elde edilen bu sonuç, kaygının artmasıyla dijital bağımlılığın da arttığını göstermekle birlikte, bu ilişkide kaygının dijital bağımlılığın üzerinde %43,5'lik bir açıklama gücü olduğunu göstermektedir.

Kaçınma ile dijital bağımlılık arasındaki regresyon analizi sonucunda da benzer bir ilişki gözlemlenmektedir ($R^2 = .445$, $p = .000$). Kaçınma eğiliminin artmasıyla birlikte dijital bağımlılık eğiliminin de arttığı görülmektedir. Kaçınmanın dijital bağımlılık üzerinde %44,5'lik açıklama gücü bulunmaktadır.

Kaygı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki regresyon analizi sonucunda ($R^2 = 0.543$, $p = .000$), kaygının artmasıyla gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığı gözlemlenmektedir. Katılımcılardaki kaygının düzeyi, gelişmeleri kaçırma korkusunun %54,3'lük bir bölümünü açıklayabilmektedir.

Kaçınma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki incelendiğinde ($R^2 = 0.578$, $p = .004$), kaçınma eğiliminin artmasıyla gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığı görülmektedir. Burada ise kaçınma, gelişmeleri kaçırma korkusunda yaşanan bir değişimin %57,8'lik bir bölümünü açıklayabilmektedir. Elde edilen tüm bu bulgular, araştırmada ele alınan tüm değişkenler arasında anlamlı istatistiksel ilişkilerin bulunduğunu doğrulamaktadır ve araştırmada ortaya atılan hipotezlerin desteklendiğini göstermektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile dijital bağımlılık ile arasındaki ilişki incelendiğinde ($R^2 = .502$, $p = .000$), gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasıyla dijital bağımlılığın da arttığı görülmektedir. Anlamlı olan bu örüntüde gelişmeleri kaçırma korkusu, dijital bağımlılık üzerindeki bir değişimin %50,2'lik bir kısmını açıklayabildiğini söylemek mümkün görülmektedir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Gelişen bilgi ve iletişim teknolojileri dünyamızı giderek daha fazla kuşatmaktadır. Hızlı değişim ve ilerleme, sadece bireylerin değil, toplumların yaşam koşullarını da etkilemektedir. Pratik olarak her alanda teknolojinin kullanımı artmaktadır (Yellowlees ve Marks, 2007). Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler sonucunda, bilgisayarlar, tabletler, telefonlar gibi cihazların kullanımı yaygınlaşmıştır. İnternet erişiminin daha yaygın ve erişilebilir hale gelmesi, bireylerin bu araçları daha sık kullanmalarını sağlamaktadır (Siyez, 2015; Arslan ve Bardakçı, 2020).

Dijital araçlar, internet ve sosyal medya, zaman içerisinde özellikle gençlerin yaşamında giderek daha önemli bir yer edinmiştir, bu da teknolojinin ilerlemesiyle doğrudan ilişkilidir. Yeni geliştirilen teknolojik cihazlar, günlük yaşamın neredeyse her alanında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu durum, iletişim ihtiyacının büyük ölçüde internet ve sosyal mecralar aracılığıyla karşılanmaya başladığı anlamına gelmektedir. Gerçek ve sanal dünya arasındaki ayrımın giderek azalmasıyla, günlük yaşamın yerini sanal ortam aktiviteleri almaktadır. Kullanıcıların sanal dünya uygulamaları üzerindeki kontrolü ve etkileşimi artmakta ve bu da onların dijital ortamın bağımlısı olmalarına yol açabilmektedir, bu durum, dijital sistemler için geliştirilen veya tasarlanan bağlantılar aracılığıyla ortaya çıkan bir bağımlılık haline gelebilmektedir (Üzgü vd., 2023).

Bağımlılık, genellikle bir kişinin belirli nesnelere, maddelere aşırı eğiliminin ve zarar görmesine rağmen onlardan vazgeçememesinin bir ifadesi olarak düşünülmektedir (Ögel, 2001). Bağımlılık genel olarak belirli bir maddenin veya davranışın tekrarlayan ve artan dozlarla alınması için güçlü bir istek ve arzunun varlığıyla karakterizedir; bu madde veya davranış alınmadığında olumsuz ruhsal ve fiziksel etkiler ortaya çıkmaktadır (Ziyalar, 1999; Arslan, 2020).

Bağımlılıkların bireysel, ailesel, çevresel ve toplumsal etkileri olabilmektedir (Evren ve Çakmak, 2002). Bağımlılık durumu genellikle fiziksel ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki ana kategoride incelenmektedir (Başköy, 2013). Psikolojik bağımlılık, bireyin rahatlatma ve keyif alma gibi nedenlerle belirli bir madde veya davranışa yönelmesini içermektedir (Ziyalar, 1999). Dijital bağımlılık da bu kapsamda

ele alınan bağımlılık türlerinden biridir. Dijital bağımlılık türleri, televizyon, bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazlara ve internet, sosyal medya, sanal alışveriş gibi ortamlara yöneliktir (Shaw ve Black, 2008; Arslan, 2020).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM-5)'te dijital bağımlılık kavramı internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır (APA, 2000; Keçeci vd., 2021). Genel bir bağlamda internet, sosyal medya, video oyunlar ve online alışveriş bağımlılığını kapsayan dijital bağımlılık kavramı bireylerin interneti, dijital araçları saplantılı ve dürtüsel bir biçimde belli gereksinimlerini gidermek amacıyla aşırı kullanılmasını içermektedir (Alrobai vd., 2016).

Dijital bağımlılık, bireyin ödül ve rahatlama motivasyonları üzerinden biyolojik, psikolojik ve sosyal problemler ile karşıya kalmasına sebebiyet veren kronik bir rahatsızlık olarak kabul edilmektedir (Peper ve Harvey, 2018). Dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve sosyal becerilerin azalması gibi sorunları beraberinde getiren dijital bağımlılık, patolojik davranış bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Alrobai vd., 2016; Balcı ve Kaya Güler, 2023). Bugün artık bireylerin en önemli bağımlılıklarından biri olarak değerlendirilen dijital bağımlılık, özellikle genç bireyler için büyük bir tehdit oluşturabilmektedir (Altınok, 2021).

Dijital araçlar ve sosyal medya platformlarıyla ilişkilendirilen bağımlılık üzerine farklı uzmanlar tarafından çeşitli alanlarda çalışmalar yürütülmüştür. Örneğin Çam (2012) ve Işık ile Topbaş (2015), Facebook bağımlılığına odaklanırken, Gönüç (2009) genel internet bağımlılığı üzerine yoğunlaşmıştır. Irmak ve Erdoğan (2016) ile Arslan vd. (2019) dijital oyun bağımlılığı konusunda çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Aktan (2018) ise sosyal medya bağımlılığına ilişkin literatürde farklı araştırmaların yapıldığını belirtmiştir. Dijital bağımlılığın farklı yaş grupları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar da mevcuttur.

Dilci vd. (2019) çocukların dijital bağımlılık düzeylerini ebeveynlerin demografik özelliklerinin nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Ertemel vd. (2018) sanal ortamdaki reklamların ve teknoloji bağımlılığının tüketici davranışlarına olan etkilerini incelemiştir. Arslan (2019) ise ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılıklarını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapmıştır. Arslan

(2020) üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerin çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Tüm bu çalışmalar, dijital bağımlılığın toplumlar üzerinde önemli bir tehdit oluşturduğunu göstermektedir (Arslan, 2020). Örneğin Altınok (2021) dijital bağımlılığı lise öğrencileri düzeyinde irdemiştir. Aktan (2018), Arslan (2020), Demirel (2020), Üzgü vd. (2023), üniversite öğrencilerinin ve gençlerin dijital bağımlılık düzeylerini inceleyen araştırmacılarıdır.

Bağımlılık ilk başlarda bireysel bir sorun gibi görülse de bireylerin çevresi, ailesi, okul yaşantısı gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Gençler bakımından örneğin aile, sosyal çevre ve okul çevresi arasında yaşanan çatışmalar, iletişim zayıflığı gibi hususlar teknolojik bağımlılıklara itebilmektedir (Lozano Blasco vd., 2022; Demirel vd., 2022). Bireyler genel olarak stresli ve kaygılı hallerde bağımlılık davranışlarını sergilemeye daha yatkın olabilmektedir. Yapılan araştırmalar internet, sosyal ağlar ve dijital araçları kullanmanın gerçeklikten kaçınma, stresli ve sorunlu durumlarla başa çıkma noktasında sıkça kullanıldığını göstermektedir (Balcı ve Kaya Güler, 2023). Elbette bu durumu tetikleyebilecek ve güçlendirebilecek pek çok faktörden söz edebilmekle birlikte, bireylerin içerisinde olduğu sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi psikolojik faktörlerin bu bağlamda ele alınması mümkündür.

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), diğer insanların internette, sosyal medyada paylaştıkları ve görmeye değer yaşamlarını takip edememeye, gelişmeleri kaçırmaya yönelik his olarak açıklanmaktadır ve bu eğilimin sağlıksız dijital medya kullanımı ile ilişkili olduğunu ifade edilmiştir (Riordan vd., 2021). Gelişmeleri kaçırma endişesi bireyleri sürekli dijital araçlarda Facebook, Instagram gibi sosyal medya platformlarını ziyaret etmeye itebilmektedir. Bu surette bireyler sosyal medya araçlarına daha büyük bir önem atfetmekte ve burada daha fazla vakit sarf etmektedir. Bu durum istemsiz ancak devamlı bir şekilde dijital mecralarda gezinmekle neticelenebilmektedir.

Bununla beraber sosyal medya platformlarında fazla vakit geçiren kişilerin bununla ilişkili olarak teknoloji kullanımları da artış göstermektedir. Yaşanan bu “gelişmeleri kaçırmamalıyım” hissiyatı, kişinin rasyonel olmayan kararlar almasını, tutum ve davranışlar içerisinde olmasını beraberinde getirebilmektedir. Bu bakımdan gelişmeleri kaçırma kaygısı, birçok rahatsızlığın kaynağında önemli rol oynayabilmektedir. Bu kaygının hemen herkesi etkileyen bilişsel bir durum olduğu

söylenilmekle birlikte, bilhassa genç bireyler arasında daha yaygın olarak görüldüğü kabul edilmektedir (Tanhan vd., 2022).

Sosyal kaygı, sosyal durumlarda yoğun korku veya kaygı ile karakterize edilen yaygın bir diğer zihinsel sağlık durumudur. Sosyal kaygısı olan bireyler sıklıkla başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme veya utanma konusunda aşırı endişe yaşamaktadır. Bu korku zayıflatıcı olabilir ve sosyal etkileşimlerden veya incelemeye maruz kaldıklarını hissettikleri durumlardan kaçınmalarına yol açabilmektedir. Gençler bağlamında sosyal kaygının, akademik performans, sosyal ilişkiler ve genel refah da dahil olmak üzere hayatlarının çeşitli yönleri üzerinde önemli etkileri olabilmektedir.

Bu kaçınma davranışı, yalnızlık, izolasyon ve düşük özgüven duygularına katkıda bulunarak kaygılarını daha da şiddetlendirebilmektedir. Sosyal kaygısı olan gençler arkadaşlık kurma ve sürdürmede, grup aktivitelerine katılmada veya sınıfta konuşmada zorluk yaşayabildiğinden, dijital bağımlılık göstermeye daha fazla eğilimli olabileceğini öngörmek olasıdır. Sosyal kaygısı olan gençler, sosyal rahatsızlıklarını hafifletmek veya gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerden kaçmak için bir baş etme mekanizması olarak dijital platformlara yönelebilmektedir (Cargill, 2019; Jefferies ve Ungar, M. 2020; Su, 2023).

Bu çalışmada, literatürde yer alan tüm bu bilgiler ve varsayımlardan yola çıkılarak sosyal kaygının kaygı ve kaçınma yönü ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve dijital bağımlılık değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik olarak gerçekleştirilen nicel araştırma bağlamında 18-30 yaş aralığında bulunan genç bireylerden anket formları ile veri elde edilmiştir. Toplamda 404 katılımcının verileri SPSS programına analiz edilmiş ve birtakım önemli bulgulara erişilmiştir. Bu bulgular ışığında ulaşılan sonuçlar, çıkarımlar, değerlendirmeler ve öneriler aşağıda sunulmuştur.

Yapılan fark testlerinde, katılımcıların sahip oldukları sosyo-demografik özellikler dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu bağlamında ele alınmış gruplar arasında ve istatistiksel olarak farklar bulunup bulunmadığı değerlendirilmiştir. Bu kapsamda analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın değişkenlerine ilişkin birtakım sonuçlara ışık tutmuştur.

Cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulgular, cinsiyetin dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Kadınların genellikle daha yüksek dijital bağımlılık, kaygı ve kaçınma düzeylerine sahip olduğu ve yeni gelişmeleri kaçırma konusunda daha fazla endişe duyduğu sonucuna varılmıştır.

Yaş değişkenine göre özellikle 21-23 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığı görölmüştür. 27-30 yaş grubunda ise en düşük ortalamaların gerçekleştiği anlaşılmıştır. Bu durum, genç yetişkinlik döneminin, dijital teknolojilerin yoğun olarak kullanıldığı ve bu teknolojilerin etkilerinin daha fazla hissedildiği bir dönem olduğu düşünöldüğünde, daha düşük yaştaki bireylerin bu değişkenler bağlamında daha fazla riskte olduğu sonucuna erişmek mümkün olabilecektir.

Bu yaş grubu, genç yetişkinlik dönemindedir ve yaşamda birçok değişiklik ve kararlar alınması gereken bir dönemdir. Bu geçiş dönemi, kaygıyı ve endişeyi artırabilecektir. Bu dönemde gençler daha çok sosyal medyada görölen mükemmeliyetçi ve idealize edilmiş yaşam tarzlarının baskısı altında olabilecektir ve bu da kaygı ve kaçınma düzeyleri ile ilişkili olarak dijital bağımlılıklarını arttırabilecektir. 27-30 yaş grubundaki katılımcıların ise daha düşük düzeyde bu konularda endişe yaşamasının, olgunlaşma sürecinde olmalarından kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Bu yaş grubundaki bireyler, bu dönemlerde genellikle kariyer ve aile gibi daha sabit yaşam alanlarına yönelirken, belirsizliklerin ve değişimlerin getirdiği kaygı düzeyi azalabilecektir.

Eğitim düzeyi değişkeninde elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin dijital bağımlılık, kaygı ve kaçınma üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin genellikle daha yüksek dijital bağımlılık, kaygı ve kaçınma düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Medeni duruma ilişkin olarak elde edilen bulgular, medeni durumun gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabileceğini, ancak dijital bağımlılık, kaygı ve kaçınma üzerindeki etkilerinin belirgin olmadığını göstermektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunda bekar katılımcıların ortalamalarının

daha yüksek olduğu, diğerk bir ifade ile evli katılımcılara kıyasla yeni gelişmeleri kaçırma konusunda daha fazla endişe duyduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına göre dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri incelendiğinde; düşük sosyo-ekonomik durum grubunun diğerk gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığı görülmüştür. Bu bulgu, sosyo-ekonomik faktörlerin bireylerin dijital sağlık ve psikolojik refah üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip bireylerin, muhtemelen daha sınırlı kaynaklara erişimleri olduğu için, dijital teknolojilerle ilişkili olumsuz sonuçlarla daha fazla karşılaşabileceğini öne sürebilmek mümkündür. Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip bireylerin, ekonomik belirsizlikler, işsizlik veya finansal sorunlar gibi yaşam streslerine daha fazla maruz kalabileceğini öngörmek mümkündür. Tüm bunlar kaygı düzeylerini artırabilecek ve kaçınma eğilimlerini güçlendirebilecektir.

Bu araştırmada sosyo-demografik özellikler bağlamında erişilen bulgulardan bazıları literatürde yer alan ampirik sonuçları destekler yöndedir. Örneğin Arslan vd. (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularında cinsiyet değişkeni açısından kadınların dijital bağımlılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gezgin vd. (2017) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan araştırmada erkeklere kıyasla kadınların daha fazla dijital bağımlılık gösterdikleri bildirilmiştir. Üzgü vd. (2023) de üniversite öğrencileri bağlamında cinsiyet açısından kadınlarda daha yüksek ortalama değerlere rastlamıştır.

Arslan (2020) üniversite öğrencileri bağlamında gerçekleştirdiği araştırmada erkek öğrencilerin ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgusuna erişmiştir. Güllüce vd. (2019) üniversite öğrencileri bağlamında gelişmeleri kaçırmaya dönük olarak bağlantıyı kaybetme hususunda kadınların daha fazla endişe yaşadığını ortaya koymuştur. Üzgü vd. (2023) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada elde edilen, düşük yaş gruplarında daha yüksek ortalamalar olduğuna ilişkin araştırma bulguları ile bu araştırmanın bulguları paralellik arz etmektedir.

Arslan'ın (2019) çalışmasında ekonomik durumu daha düşük olan katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir. Arslan (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada dijital bağımlılıkta; en yüksek ortalamaya sahip olan grubun ekonomik durumunu çok iyi olarak belirten grubun oluşturduğu, en düşük ortalamayı ise ekonomik durumunu düşük olarak belirten grubun aldığı tespit edilmiştir.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere ilişkin olarak elde edilmiş olan bu bulgular, gençlerin ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin dijital sağlık ve psikolojik refahlarının önemini vurgulamaktadır ve bu yaş grubuna yönelik uygun destek ve kaynakların sağlanması gerektiğini göstermektedir. Genel olarak, cinsiyet bağlamında kadınların, eğitim düzeyi bağlamında düşük eğitim düzeyinin, düşük sosyo-ekonomik duruma sahip bireylerin dijital sağlık ve psikolojik refah açısından daha savunmasız olduğu ve daha fazla risk altında olduğu sonucuna varılabilecektir. Bu nedenle, bu gruplara yönelik destek ve kaynakların sağlanması önemli olabilecektir.

Bu tür özellikleri taşıyan bireylerde, bilhassa genç oldukları düşünüldüğünde, dijital alışkanlıklar ve psikolojik sağlık açısından önemli bir dönem olduğu ve bu dönemde desteklenmeye ihtiyaç duyulduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak, tüm bunların yanı sıra, burada yapılan bu çıkarımlar ve değerlendirmeler genel eğilimleri açıklamak için yapılmış olup, bireysel farklılıkların da dikkate alınması gerektiği akılda tutulmalıdır. Nihayetinde her bireyin dijital teknolojiyle olan ilişkisi ve yaşamındaki diğer faktörler farklı olabilecektir.

Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek üzerine yapılan korelasyon analizlerinde tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ilişkiler bulunduğu anlaşılmıştır. Dijital bağımlılık ile kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ($r = .660$), dijital bağımlılık ile kaçınma arasındaki ilişki de orta düzeyde pozitif yönlü ($r = 0.667$), dijital bağımlılık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ($r = .708$), kaygı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında güçlü bir şekilde pozitif yönlü ($r = 0.737$), kaçınma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında yine güçlü bir şekilde pozitif yönlü ($r = 0.760$) ilişkiler söz konusu olmuştur.

Bu bulgular, dijital bağımlılığın artışının kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi psikolojik durumlarla, kaygı ve kaçınmanın da gelişmeleri kaçırma korkusu ile oldukça güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Regresyon analizleri sonucunda elde edilen bulgular, kaygı, kaçınma ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi psikolojik durumların bireylerin dijital bağımlılık eğilimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun da dijital bağımlılık üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu etkiler istatistiksel olarak anlamlı ve oldukça güçlüdür. Diğer bir ifade ile bireylerde sosyal kaygı olarak kaygı ve kaçınma gibi eğilimlerin bulunması gelişmeleri kaçırma yönelik endişe ile ve dijital bağımlılıkla ilişkilendirilebilmektedir. Bireylerde gelişmeleri kaçırma yönelik endişe arttıkça dijital bağımlılık şiddeti de önemli oranda artış gösterebilecektir.

Araştırmanın ortaya koyduğu bu bulgular, kaygıların bireylerin dijital bağımlılıklarını tetikleyebildiğine, şiddetini artırabileceğine ilişkin olarak önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital bağımlılığın yalnızca teknolojik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin zihinsel ve duygusal durumlarının da etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, sosyal etkileşimlerden kaçınma veya kaçırma korkusu yaşayan bireylerin dijital platformlara daha fazla yönelebileceğini göstermektedir. Endişe ve kaçınma gibi durumların dijital bağımlılığı besleyebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik olarak elde edilen bu sonuçlar literatürde yer alan belli başlı araştırma sonuçlarını destekler yöndedir. Örneğin Çınar ve Mutlu (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Orhan Göksün (2019), genç bireyler bağlamında gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin anlamlı ve önemli bir düzeyde bulunduğunu tespit etmiştir.

Taş ve Öztemel (2019) gelişmeleri kaçırma korkusu ile bir dijital araç olarak telefon bağımlılığı arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Kartol ve Peker (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada lise öğrencileri örnekleminde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde orta seviyede istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin

olduğu bulunmuştur. Çelik ve Diker (2021) tarafından yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Keçeci vd. (2021) dijital bağımlılık ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif anlamlı ilişki tespit etmiştir. Koçak ve Traş (2021), üniversite öğrencileri bağlamında sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Balcı ve Kaya Güler (2023) kaçınma eğilimi ile dijital bağımlılığın anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Bu bulgular, dijital bağımlılığın önlenmesi ve tedavi edilmesi için psikolojik durumların da göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bireylerin kaygılarıyla başa çıkma becerilerini geliştirecek ve sosyal etkileşimlerini artıracak yaklaşımların benimsenmesi önemlidir. Toplumda dijital bağımlılığın öncülleri, semptomları, potansiyel riskleri ve etkileri hakkında bilinçlendirme programları düzenlenmesi önemli olabilecektir. Okullarda dijital okuryazarlık ve teknoloji kullanımı konularını içeren, aşırı dijital kullanımın ve bağımlılığın oluşturabileceği riskler ve olumsuz etkiler ile ilgili programlar geliştirilmesi önerilebilecektir. Bireylerin düzenli olarak teknolojiden uzaklaşabilecekleri dijital detoks programlarının teşvik edilmesi önemli olabilecektir. Bu tür durumlardan muzdarip olan bireylere duygusal ve zihinsel destek hizmetleri sunulması gerektiği açıktır.

Diğer taraftan, literatür açısından belirtmek gerekmektedir ki, literatürde genel olarak gelişmeleri kaçırma korkusu ile mobil cihazlara ve internete ilişkin bir bağımlılığın ilişkilendirildiği ve anlamlı ilişkilerin saptandığı çalışmalara rastlanabilmekle beraber (Gezgin, 2018; Upreti ve Musalay, 2018; Aygöl ve Akbay, 2019; Traş ve Öztemel, 2019; Liv d., 2020; Varchetta vd., 2023; Talan vd., 2024), sosyal kaygı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve dijital bağımlılığı birlikte inceleyen araştırmalar konusunda sınırlılık bulunduğu gözlemlenebilmektedir. Bu bakımdan, bu araştırmada elde edilen tüm bu sonuçların, dijital teknolojilerin kullanımıyla ilişkili psikolojik sağlık sorunlarının karmaşıklığını ve etkileşimlerini anlamaya, bu konuya ilişkin içgörüler kazanmaya yardımcı olabileceği, psikoloji literatürüne ve saha uygulamasına dönük katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ancak, gerçekleştirilen bu araştırma, sahip olduğu sınırlılıklar ile birlikte ele alınmalıdır. Araştırmanın elde ettiği bulgular bir nicel araştırmaya dayalı olarak elde

edilmiştir, yapılan değerlendirmeler istatistiki ilişkiler üzerinedir ve araştırma örnekleminde elde edilen veriler bu sonuçlara erişmeyi mümkün kılmıştır. Bilgisayar ortamında online anket-test biçiminde bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma 18-30 yaş aralığında yer alan bireylerin katılımı ile sınırlıdır ve bu bakımdan elde edilen tüm bulgular bu örneklem çerçevesinde ele alınmalıdır.

Gelecekte benzer örneklem gruplarının yanı sıra farklı örneklemelerde uygulanacak olan nicel araştırmalarda elde edilecek sonuçlar, bu araştırmada elde edilen bulgular ile karşılaştırmak bakımından önemli olabilecektir. Gelecekte yapılacak olan muhtelif araştırmalarda farklı örneklemelerin yanında, nitel yöntemler gibi farklı yöntemlerin ele alınması da konuya ilişkin katkılar sunmak bakımından önemli olabilecektir.

Tüm bunların yanında, dijital bağımlılığın farklı öncül ve ardıllarla birlikte ele alınması da psikoloji literatürüne kıymetli katkılar sağlama potansiyeli taşıyabilecektir.

Araştırmacıların, bugün mevcut ortam ve şartlarda çeşitli bağlamlarda dijital bağımlılığın ve psikolojik diğer değişkenleri irdelemelerinin yanı sıra, bugün yaşanan bu durumdan kaynaklı olarak gelecek dönemlerde meydana gelebilecek çeşitli psikolojik etkileri de öngörmeye dönük çalışmalar yürütmesi kıymet arz edebilecektir. Bu araştırmalar ayrıca bu tür olumsuz psikolojik durumlara ilişkin daha etkili müdahale ve önleme stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilecektir.

KAYNAKÇA

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, (Spring 2022), 1-12.
- Almourad, M. B. et al. (2020). Defining Digital Addiction: Key Features from the Literature. *PSYHOLOGIA*, 53(3), 237–253.
- Alrobai, A., Mcalaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Exploring the risk factors of interactive health interventions for digital addiction. *International Journal of Sociotechnology and Knowledge Development*, 8(2), 1-6.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
- APA (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. USA: American Psychiatric Association.
- ACSAP (2017). Generalized Anxiety Disorder – Book 2. Texas: American College of Clinical Pharmacy.
- Anthony, M. M. & Swinson, R. P. (2008). *The Shyness & Social Anxiety Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Argan, M. & Argan, M. T. (2019). Toward a New Understanding of Fomo: ‘Fomsumerism’ Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi, 5 (2), 277-302.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.

- Arslan, A., ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Aslan, A., Turgut, Y. E., ve Karakuş-Yılmaz, T. (2019). Implementation of design-based research in software engineering education: A case of final project course. *Journal of Computer and Education Research*, 7(14), 480-495.
- Atasever, A., Çelik, L. & Eroğlu, Y. (2023). Mediating Effect of Digital Addiction on The Relationship Between Academic Motivation and Life Satisfaction in University Students. *Participatory Educational Research*, 10(1), 17-41.
- Ayan, A., Ünsar, D. D. A. S. ve Dinçer, D. (2013). Mavi Yakalı İşgörenlerin Sosyal Kaçınma ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 163-179.
- Aydın, F. (2017). Teknoloji Bağımlılığının Sınıf Ortamında Yarattığı Sorunlara İlişkin Öğrenci Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, A. A ve Sütcü G. T. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlik ve Güvenirliğin İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Aygül, T. A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.
- Barry, C. T. & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952–2966.

- Başköy, N. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Bayar, B. D. (2019). Adölesan Kızlarda Teknoloji Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Beck, A. (2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler (Çev. Veysel Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Cargill, M. (2019). *The relationship between social media addiction, anxiety, the fear of missing out, and interpersonal problems*. Doctoral Dissertation, The University of Akron, Ohio, USA.
- Cham, S. et al. (2019). Digital Addiction: Negative Life Experiences and Potential for Technology-Assisted Solutions. Alvaro Rocha et al. (Eds.). In “New Knowledge in Information Systems and Technologies”, 1-10. Berlin: Springer.
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, F., ve Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43.
- Çınar, Ç. Y., ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Demirel M., Er Y., Kaya A., ve Çuhadar A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292-1306.

- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Kaygı Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 2000, 3(Ek 2), 3-21.
- Dilci, T., Arslan, A., & Ersoy, M. (2019). 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi: Sivas ili örnekleme. *Tarih Okulu Dergisi*, 12(38), 122-142.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Ding, K. & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *Adolescents: A Scoping Review Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(4777), 1-21.
- Eldoğan, D. (2018). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 212-227.
- Erdoğan, A., Yılmaz, Y., ve Hocaoglu, Ç., (2021). The New Disease of the Modern Age: What is the Fear of Missing Out “FOMO”? A review,. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(3), 217-222.
- Erkan, Z., Çam, S., ve Güçray, S. (2003). Sosyal kaçınma ve huzursuzluk ile olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeklerinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 112-117.
- Ertemel A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690.
- Ertemel, A. V., Pektaş, E., ve Öncü, G. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Evren, E. C., ve Çakmak, D. (2002). Damar yolu ile eroin kullananların genel özellikleri. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(1), 20-26.

- Evren, C. (2010). Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Alkol Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 473-515.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.
- Fink, M. et al. (2009). Social Anxiety Disorder: Epidemiology, Biology And Treatment. *Psychiatria Danubina*, 21(4), 533–542.
- Furuncu, C. ve Öztürk, E. (2020). Problemli Medya Kullanım Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Güvenirlik Çalışması: Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Ölçeği Ebeveyn Formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535-566.
- Gaysina, G. I. & Zakirova, V. G. (2017). Prevention of Teenager's Internet Addiction: Pilot Program Çocuklarda İnternet Bağımlılığını Önleme: Pilot Programı. *İlköğretim Online*, 16(4), 1873-1881.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., ve Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gilbert, S. (2002). *Coping with Anxiety And Phobias*. Boston: Harvard Medical School.
- Gogtay, N. J., & Thatte, U. M. (2017). Principles of correlation analysis. *Journal of the Association of Physicians of India*, 65(3), 78-81.
- Goldman, I., Davis, C. H. & Clark, R. A. (2023). Exploring subjective sociocultural understandings of “fear of missing out” (FoMO) and the unsettled self in a time of deep mediatization. *new media & society* (Winter 2023), 1–22.
- Göksün, D. O. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 511-525.
- Gönüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E., ve Börekci, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-673.
- Güneş, H. ve Altunışık, R. (2023). Gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO), kompulsif satın alma üzerindeki etkisinde sosyal kaygının aracılık rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, 11(4), 1338–1364.
- Hawi, N. S. et al. (2019). The Digital Addiction Scale for Children: Development and Validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 771-778.
- Heinrichs, N. et al (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1187–1197.
- Irmak, A.Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 128-137.
- Işık, U., ve Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.
- Jaworska, D. & Iwanicka, K. (2024). Exploring the role of fear of missing out in coping and risk-taking among alcohol use disorder and general young adult populations. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 1-6.
- Jefferson, W. J. (2001). Social Anxiety Disorder: More Than Just A Little Shyness. *Primary Care Companion J. Clin. Psychiatry*, 3(1), 4-9.
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS one*, 15(9), e0239133.
- Kahraman, M. ve Polat, D. (2017). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Laboratuvar ve Öğretim Sürecine İlişkin Kaygı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 757-780.

- Karal, E. ve Birlik, L. (2021). Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Bazı Değişkenler Açısından İncelemesi, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 7(52): 2999-3005.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Basım Yayım.
- Kartol, A., ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Kavak, B., Özkul, N. E. ve Tunçel, N. (2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) nun sosyal medya temelli satın alma eğilimi üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Disiplinlerarası Yenilik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 94-103.
- Kaya, C. ve Özbey, D. Ö. (2022). Olan Biteni Kaçırma Korkusu (FoMO) Konusunda Yapılmış Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi Yöntemi ile Değerlendirilmesi, *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5(1), 61-70.
- Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., ve Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve FoMo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394.
- Keskin, A. D. ve Aral N. (2021). Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327-339.
- Kılıç, S. (2013). Doğrusal Regresyon Analizi. *Journal of Mood Disorders*, 3(2): 90-92.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Koçak, M., ve Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.

- Koral, F. ve Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308.
- Lewis, S. (2007). Regression Analysis. *Practical Neurology*, 7(4), 259-264.
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 576363.
- Lozano Blasco, R., Latorre Martínez, M. P., & Cortés Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 1-11.
- Macit, Z. B. ve Kavafoğlu, S. (2019). Screen: Subject of all Information Technology Addiction. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 5(3), 293-301.
- Mazlum, M. M. ve Atalay, A. (2022). Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*, 6(4), 20-34.
- Mercan, Ç. S. ve Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202.
- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73.
- Milkova, E., Kaliba, M., Ambrožová, P. (2021). Internet addiction in university students – Czech study. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 15(2), 94-102.
- Ministry of Health and Consumer Affairs (2008). Clinical Practice Guideline for Treatment of Patients with Anxiety Disorders in Primary Care. Madrid: Ministry of Health and Consumer Affairs.

- Modzelewski, P. (2020) FoMO (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14, 215-232.
- Oran, F. Ç. (2022). Belirsizlikten kaçınma ve uzun döneme odaklanma perspektifinden inform risk endeksinin incelenmesi. *KAÜİİBFD*, 13(25), 24-54.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık: Tartışmalar ve gerekçeler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özpoyraz, N. (2007). *Anksiyete Bozuklukları*. Adana: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Yayını.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Parveiz, S., Amjad, A. and Ayub, S. (2023). Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology (PJAP)*, 3(1), 224-235.
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-8.
- Pıçakçıefe, M. (2010). Çalışma Yaşamı ve Anksiyete. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(4), 367-374.
- Przybylski, A. K. et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2021). The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691-3701.

- Rugai, J. & Hamilton-Ekeke, J.-T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research*, 3(1), 17-22.
- Sarı, F. H. ve Ay, U. (2023). Sosyal Medya Kullanımı, FoMO ve Lüks Tüketim Eğilimi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi*, 9 (2), 167-192.
- Saritepeci, M. (2017). Multiple Screen Addiction Scale: Validity and Reliability Study. *Instructional Technology and Lifelong Learning*, 2(1), 1-17.
- Sarstedt, M., & Mooi, E. (2019). Regression analysis. In *A concise guide to market research* (pp. 209-256). Berlin, Germany: Springer-Verlag.
- Savitri, J. A. (2019). Impact of Fear of Missing Out on Psychological Well-Being Among Emerging Adulthood Aged Social Media Users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 65-72.
- Serenko, A. & Turel, O. (2015). Integrating Technology Addiction and Use: An Empirical Investigation of Facebook Users. *Transactions on Replication Research*, 1, 1-18.
- Seth, A. & Singh, P. (2023). A Study on Social Media and The Fear of Missing Out (FOMO). *International Journal of Creative Research Thoughts*, 11(6), 111-118.
- Schneier, F. & Goldmark, J. (2015). Social Anxiety Disorder. D.J. Stein, B. Vythilingum (eds.), in “Anxiety Disorders and Gender”, 49-67. Bern: Springer.
- Shaw, M. & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology, and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Shields, M. (2004). Social anxiety disorder—beyond shyness. *Supplement to Health Reports*, 15, 47-81.
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36.

- Su, X. (2023). Influence of social media and family environment on adolescent anxiety disorder. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 22, 207-213.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 27-32.
- Szirmai, A. (Ed.) (2011). *Anxiety And Related Disorders*. Rijeka: InTech.
- Talan, T., Doğan, Y., & Kalinkara, Y. (2024). Effects of smartphone addiction, social media addiction and fear of missing out on university students' phubbing: A structural equation model. *Deviant Behavior*, 45(1), 1-14.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., Tayiz V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.
- Taşlıyan, M., Karakuş, F. N. ve Çakıroğlu, Z. (2021). Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 13(25), 503-517.
- Tekayak, H. V. ve Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar, *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6, 93-100.
- Tıraş, Z., ve Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Upreti, A., & Musalay, P. (2018). Fear of missing out, mobile phone dependency and entrapment in undergraduate students. In *Applied Psychology Readings: Selected Papers from Singapore Conference on Applied Psychology, 2017* (pp. 39-56). Springer Singapore.
- Topakkaya, A. ve Urtekin, G. (2022). Varoluş Felsefesinde Bir Problem Olarak: Kaygı. *FLSF Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (34): 279-99.

- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. Klinik Psikiyatri, 28, 452-456.
- Ünsalver, B. Ö. ve Balcıoğlu, İ. (2006). Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Epidemiyoloji, Prognoz ve Farmakolojik Olmayan Tedaviler. Cerrahpaşa Tıp Dergisi, (37), 115-120.
- Üzgü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Özlü, M., Akat, A. Güneş, F., ve Çelik, F. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-82.
- Varchetta, M., González-Sala, F., Mari, E., Quaglieri, A., Frascetti, A., Cricenti, C., & Martí-Vilar, M. (2023). Psychosocial risk factors of technological addictions in a sample of Spanish University students: the influence of emotional (dys) regulation, personality traits and fear of missing out on internet addiction. *Psychiatry Research*, 329, 115518.
- Yaputri, M. S., Dimyati, D. & Herdiansyah, H. (2022). The Correlation Between Fear Of Missing Out (FoMO) Phenomenon And Consumptive Behaviour In Millennials. *Ligible*, 1(2), 116-124.
- Yazkan, G., Uğurlu, N., & Birgili, F. (2022). The Assessment of Fear of Missing Out (FoMO) Among University Students. *Journal on Mathematic, Engineering and Natural Sciences (EJONS)*, 6(22), 472–481.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yobel, L. A. (2019). A Study on Screen Addiction among Adolescents. *International Journal of Research in Engineering, Science and Management*, 2(10), 845-848.
- Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri*. İstanbul: Yüce Yayınları.

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ VE VERİ FORMU

Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
☐ Erkek

Yaşınız

- ☐ 18-20
☐ 21-23
☐ 24-26
☐ 27-30

Eğitim durumunuz

- ☐ Ortaöğretim (İlkokul-Ortaokul-Lise)
☐ Lisans-Lisansüstü

Medeni durumunuz

- ☐ Bekar
☐ Evli

Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

Sizce genel olarak kaygı durumunuz nasıl?

- ☐ Çok Düşük
☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek
☐ Çok Yüksek

İnsanlarla iletişim kurma durumunuz nedir?

- ☐ Çok Düşük
☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek
☐ Çok Yüksek

Bugüne kadar herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

En çok kullandığınız dijital araç hangisidir?

- ☐ Cep telefonu
☐ Bilgisayar/Tablet

Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanmaktasınız?

- ☐ İletişim amaçlı (mesajlaşma ve telefon görüşmesi)
- ☐ Araştırma amaçlı (bilgi arama, ödev yapma vb.)
- ☐ Sosyal paylaşım
- ☐ Oyun oynama
- ☐ Online alışveriş
- ☐ Diğer muhtelif amaçlar

Günlük ortalama internet kullanma süreniz nedir?

- ☐ 1 saatten az
- ☐ 1-3 saat arası
- ☐ 3-5 saat arası
- ☐ 5 saat üzeri

Sosyal medya sitelerini kullanım sıklığınız nedir?

- ☐ Günde 1 kere
- ☐ Günde 2-3 kere
- ☐ Günde 4-5 kere
- ☐ Günde 5 kereden fazla
- ☐ Her saat başı

Sosyal medya hesaplarınızı günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?

- ☐ 1-5 defa
- ☐ 6-10 defa
- ☐ 11-15 defa
- ☐ 16-20 defa
- ☐ 21'den fazla

En çok hangi sosyal medya sitesini kullanıyorsunuz?

- ☐ Instagram
- ☐ Youtube
- ☐ Twitter
- ☐ Facebook
- ☐ Diğer Sosyal Medya Araçları

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ						
Boyut		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Aşırı Kullanım	1	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımla meşgul olurum.				
	2	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.				
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.				
	4	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.				
	5	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.				
Nüks Etme	6	Dijital araçları kullanma süresini konusunda kendimi kontrol edemiyorum.				
	7	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.				
	8	Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.				
Hayatın Akışını	9	Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.				
	10	Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.				
	11	Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden habersizim.				
	12	Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.				
Duygu Durumu	13	Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeli eder.				
	14	Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.				
	15	Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.				
	16	Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum				
Bırakamama	17	Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.				
	18	Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.				
	19	Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yataırken yanımda bulunduruyorum.				

DBÖ'nin Puanlanması: Ölçek, uygulandıktan sonra "Tamamen Katılıyorum=5", "Katılıyorum=4", "Kararsızım=3", "Katılmıyorum=2" ve "Kesinlikle Katılmıyorum=1" şeklinde puanlanır. Ters puanlanması gereken madde yoktur. Puanlar toplanarak madde sayısına (19 madde) bölünür. Böylece öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi ölçülür. Beklenen puan ranji en küçük: 1.00 ve en yüksek: 5.00 şeklinde olup yüksek puan, bireyin dijital bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir.

LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ		
Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.		
	Korku ya da Anksiyete	Kaçınma
	0=yok 1 1=hafif 2 2=orta 3 3=şiddetli 4	0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye / davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti / davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ					
Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1) Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	☐	☐	☐	☐	☐
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	☐	☐	☐	☐	☐
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	☐	☐	☐	☐	☐
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim	☐	☐	☐	☐	☐
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
6) Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	☐	☐	☐	☐	☐
7) Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkar.	☐	☐	☐	☐	☐
8) İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
9) Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar	☐	☐	☐	☐	☐
10) Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	☐	☐	☐	☐	☐



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 01	12.01.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-01-158: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 221403111 numaralı öğrencisi Elif ÖNDER' in "Dijital Bağımlılık Belirti Şiddeti İle Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo) ve Sosyal Kaygı İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 11.08.2023 tarih ve 2023-06 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 12.01.2024 TARİH 2024 – 01 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

