



**ERGENLERDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU VE FELAKET KAYDIRMASI İLE
DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Beyza DİNLER

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE FELAKET
KAYDIRMASI İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

(An Examination of the Relationship Between Fear of Missing Out and Doomscrolling and Depression, Anxiety, Stress in Adolescents: The Moderating Role of Mindfulness)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza DİNLER

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Erzurum

Temmuz, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Beyza DİNLER tarafından hazırlanan “Ergenlerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Felaket Kaydırması ile Depresyon, Anksiyete, Stres İlişkisinin İncelenmesi: Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü” başlıklı çalışması 22 / 08 / 2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi İhsan AKEREN <i>Bayburt Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

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

.... / / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Felaket Kaydırması ile Depresyon, Anksiyete, Stres İlişkisinin İncelenmesi: Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

.. / .. / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Beyza DİNLER

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

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

TEŞEKKÜR

Bu araştırmayı gerçekleştirmemde, tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY’a bana sağladığı rehberlik ve desteği için en içten teşekkürlerimi sunarım. Değerli tez jürilerim Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE ve Dr. Öğr. Üyesi İhsan AKEREN’e vakitlerini ayırıp çalışmamı inceledikleri ve sağladıkları dönüş ile gelişimime destek oldukları için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimimi BİDEB 2210-A Genel Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı’yla destekleyen TÜBİTAK’a teşekkürlerimi sunarım.

Değerli meslektaşlarım ve dostlarım Zeynep, Merve, Zahide ve Rüştü’ye teşvik edici sözleri ve destekleri için minnettarım. Onların dostluğu ve desteği, bu sürecin üstesinden gelmemde büyük bir rol oynamıştır.

Ayrıca, hayatımın her aşamasında bana destek olan, inanan, varlığından dolayı kendimi şanslı hissettiğim annem Şengül DİNLER’e ve her zaman yanımda olup beni yüreklendiren, motivasyonumu kaybettiğim anlarda yeniden toparlanmamı sağlayan eşim Cansel SARAÇ’a teşekkür ederim.

Beyza DİNLER

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE FELAKET KAYDIRMASI İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Beyza DİNLER

Temmuz 2024, 75 Sayfa

Amaç: Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki öğrencilerde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete, stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmış ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete ve strese etkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu, 2023–2024 eğitim öğretim yılında Erzurum ilinde MEB’e bağlı resmi liselerde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 482 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin tespit edilebilmesi için Kişisel Bilgi Formu, Felaket Kaydırması Ölçeği, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği (FoMO), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Kısa Form), Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Ergen Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları bilinçli farkındalık ile gelişmeleri kaçırma korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, felaket kaydırması, gelişmeleri kaçırma korkusu, depresyon, anksiyete ve stresin ise birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun depresyon, anksiyete ve stres; felaket kaydırmasının ise depresyon ve anksiyeteyi yordadığını ortaya koymuştur. Felaket kaydırması ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun depresyon, stres ve anksiyeteye olan ilişkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Araştırma, ergenlerin sosyal medya kullanımı ile psikolojik sağlıkları arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının bilinçli farkındalıkla yönetilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ancak, bilinçli farkındalığın bu ilişkilerde düzenleyici bir rol oynamadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma, literatürdeki sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve felaket kaydırması davranışları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara katkı sağlamaktadır. Çalışmanın bulguları, gelecekteki araştırmalar ve müdahale programları için önemli veriler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri kaçırma korkusu, felaket kaydırması, bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete, stres, ergenler

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND DOOMSCROLLING AND DEPRESSION, ANXIETY, STRESS IN ADOLESCENTS: THE MODERATING ROLE OF MINDFULNESS)

Beyza DİNLER

July 2024, 75 Pages

Purpose: This study aimed to investigate the potential regulatory role of mindfulness in the relationship between fear of missing out, doomscrolling, depression, anxiety, stress, and mindfulness on depression, anxiety and stress in adolescents, and to examine whether mindfulness plays a regulatory role in the relationship between fear of missing out and doomscrolling on depression, anxiety and stress.

Method: Relational survey method, one of the quantitative research methods, was used in the study. The study group consists of 482 adolescents studying in official high schools affiliated to the Ministry of National Education in Erzurum province in the 2023-2024 academic year and participated in the research voluntarily. In order to determine the demographic information of the participants in the study, Personal Information Form, Doomscrolling Scale, Fear of Missing Out Scale (FoMO), Depression Anxiety Stress Scale (Short Form), Mindfulness Scale-Adolescent Form were used.

Findings: The findings of the research show that there is a significant negative relationship between mindfulness and fear of missing out, doomscrolling, depression, anxiety and stress, while doomscrolling, fear of missing out, depression, anxiety and stress have a significant positive relationship with each other. Mindfulness and fear of missing out predicted depression, anxiety and stress, while doomscrolling predicted depression and anxiety. It was determined that mindfulness did not have a moderating role in the relationship between doomscrolling and fear of missing out in social media with depression, stress and anxiety.

Conclusions: The study shows that there are significant relationships between adolescents' social media use and their psychological health. These findings emphasise the importance of managing social media use with mindfulness. However, mindfulness was not found to play a moderating role in these relationships. This study contributes to the literature examining the relationships between fear of missing out (FoMO) and doomscrolling behaviours on social media and psychological health. The findings of the study provide important data for future research and intervention programmes.

Keywords: Fear of missing out, doomscrolling, mindfulness, depression, anxiety, stress, adolescents

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	7
Varsayımlar	8
Terim ve Tanımlar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	9
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu.....	9
Felaket Kaydırması	11
Depresyon	12
Anksiyete	13
Stres.....	14
Bilinçli Farkındalık	16
İlgili Araştırmalar.....	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	20
Yöntem	20
Araştırma Yöntemi.....	20
Evren ve Örneklem	20

Veri Toplama Araçları	22
Kişisel Bilgi Formu	22
Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO)	22
Felaket Kaydırması Ölçeği.....	22
Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21 Kısa Form)	23
Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Ergen Formu	23
Süreç.....	24
Verilerin Analizi.....	24
Geçerlik ve Güvenirlik.....	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	27
Bulgular	27
Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	27
Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	27
Depresyonun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Bulgular.....	28
Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Bulgular.....	29
Stresin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları	30
FoMO ile Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	31
Felaket Kaydırması ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	31
FoMO ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	32
Felaket Kaydırması ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	32
FoMO ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	33
Felaket Kaydırması ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları	34
BEŞİNCİ BÖLÜM	35
Tartışma ve Sonuç	35
Tartışma.....	35

Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması	35
FoMO, felaket kaydırması ve depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin düzenleyici (moderatör) etkisine ilişkin analiz sonuçlarının tartışılması	38
Sonuç	39
Öneriler	40
KAYNAKÇA	42
EKLER	56
ÖZ GEÇMİŞ	62



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	20
Tablo 2. <i>Ölçeklerin Cronbach Alfa katsayısı</i>	26
Tablo 3. <i>Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilerin Tanımlayıcı Özellikleri</i>	27
Tablo 4. <i>Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular</i>	28
Tablo 5. <i>Depresyonun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları</i>	28
Tablo 6. <i>Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları</i>	29
Tablo 7. <i>Stresin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları</i>	30
Tablo 8. <i>FoMO ile Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	31
Tablo 9. <i>Felaket Kaydırması ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	31
Tablo 10. <i>FoMO ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	32
Tablo 11. <i>Felaket Kaydırması ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	33
Tablo 12. <i>FoMO ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	33
Tablo 13. <i>Felaket Kaydırması ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	34

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>FoMO ve Felaket Kaydırması</i>	12
Şekil 2. <i>Hayes Process Macro- Model 1</i>	25



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

DASS-21: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Kısa Form)

FoMO: Fear of Missing Out

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Ergenlik dönemi, duygu ve düşüncelerin yoğun bir şekilde yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal sağlık sorunları sıklıkla görülmektedir. Ergenler, hızlı fiziksel ve duygusal değişimlere uyum sağlamaya çalışırken, akademik baskılar, akran ilişkileri, aile dinamikleri gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bu ruhsal sağlık sorunları ergenin günlük işlevselliğini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Steinberg, 2005; Utz vd., 2012). Bu nedenle ergenlerin yaşadığı bu zorlukların farkında olmak ve doğru şekilde desteklemek oldukça önemlidir. Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi ve yaygınlaşması, özellikle ergenler üzerinde bu duygu durumlarında önemli etkiler yaratmaktadır (Metin vd., 2017).

Teknolojinin hayatımıza girmesi ile yaşanan gelişmeler insan yaşamını çok yönlü olarak değiştirmeye başlamıştır. Günden güne gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve internet yaşamın kaçınılmaz bir parçası olmuştur (Adrian & Sahrani, 2021). İnternetin ortaya çıkması bilgiye kolay erişim, iş dünyasında dijitalleşme, film, müzik gibi eğlence araçlarına anında ulaşma, akıllı ulaşım sistemleri, eğitim metotları, siber güvenlik, iletişim, sosyal medya platformları gibi birçok alanı etkilemiştir (Kırık, 2017; Wu & Chen, 2015).

We Are Social raporuna göre Ocak 2024 itibarıyla, sosyal medya kullanıcı sayısı dünya genelinde 5 milyarı aşarak dünya nüfusunun %62.3'üne ulaşmakta ve geçen yıla göre 266 milyonluk bir artışı temsil etmektedir. Dünya geneline göre internet kullanıcıları günde ortalama 6 saat 40 dakika çevrimiçi olmakta ve ortalama 2 saat 23 dakika sosyal medyada vakit geçirmektedir. Türkiye’de günlük ortalama internet kullanım süresi 6 saat 57 dakika iken sosyal medya kullanımı ise 2 saat 44 dakika olarak raporlanmaktadır. Veriler incelendiğinde Türkiye’nin ortalamanın üzerinde dijital etkileşime sahip olduğu gözlemlenmektedir. İnternet kullanıcılarının en çok ziyaret ettiği web siteleri ve uygulamalar yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. 16-24 yaş arası kullanıcılar en çok sosyal ağlar (%96.9) ve mesajlaşma (%96.4) sitelerini ziyaret etmektedir. TikTok, kullanıcıların Android cihazlarda ayda ortalama 34 saat geçirdiği en popüler platform olmuştur. Bunu, kullanıcıların ayda ortalama 28 saat geçirdiği YouTube takip etmektedir. Instagram ise kullanıcıların

%16.5'i tarafından en çok sevilen platform olarak seçilmiş, geçen yılın favorisi WhatsApp'ı geride bırakmıştır (We Are Social, 2024).

İletişimin kaynağı olan mobil telefonlar zaman içinde her yerde kullanılabilir olması, cepte taşınmaya uygunluğu, arama yapılması ve bunlar dışında birçok fonksiyona sahip olması sayesinde yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir (Gülmez, 2005; Sun, 2023). Benzer şekilde, sosyal medya platformları da kullanıcıların her an her yerden bağlantı kurabilmesi, içerik paylaşabilmesi ve bilgiye anında erişebilmesi gibi özellikleri ile modern iletişimin merkezinde yer almaktadır. Sosyal medya, mobil cihazlarla entegre olarak bireylerin iletişim alışkanlıklarını dönüştürmüş ve dijital etkileşimlerin temel bir parçası olmuştur (Zhang vd., 2023).

Sosyal medya, kullanıcılar tarafından haber takibi, sosyal bağlantılar kurma ve eğlence amaçlı yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmalar, kullanıcıların haberleri sosyal medyadan takip ettiğini ve bu platformların haber tüketiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle genç kullanıcılar arasında, haberlerin sosyal medya üzerinden paylaşımı yaygındır (Bergström & Jervelycke Belfrage, 2018; Dafonte-Gómez, 2018). Sosyal medya aynı zamanda kullanıcıların kişisel ağlarındaki bağları güçlendirmelerine yardımcı olur. Benzer davranışlara sahip olan kullanıcılar, sosyal medya üzerinden daha yakın ilişkiler kurabilir ve bu platformlar, kullanıcıların birbirleriyle daha güvenli ve olumlu sosyal tutumlar geliştirmelerine olanak tanır (Figeac & Favre, 2023; Zhang vd., 2023). Ayrıca, sosyal medya platformlarının eğlence amaçlı kullanımı da oldukça yaygındır ve bu, kullanıcılar için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Glynn vd., 2012).

Kullanıcıların büyük bir çoğunluğu sosyal medyada bir profile sahip olma, bilgi ve haber alma, diğer kullanıcılarla iletişim ve etkileşim halinde olma, fotoğraf paylaşımı gibi durum bildirme amacıyla sosyal ağları kullanmaktadır (Taş, 2022). Bu platformlara yerleştirilen sosyal ödüller de kullanıcıların geri bildirim alırken keyifli bir deneyim yaşamasını sağlamaktadır. Beğeniler, yorumlar ve kişisel içerik paylaşma kullanıcıların içerikler hakkında geri bildirim sağlayabilmesini mümkün kılmaktadır. Bu ödüller, kullanıcıların platformlarda daha fazla etkileşimde bulunmalarını teşvik eder ve sosyal bağlılık hissini artırır (Burke vd., 2010). Sosyal medya platformlarında, beğeni ve yorum gibi sosyal ödüller, kullanıcılara içeriklerinin görüldüğünü ve değer gördüğünü hissettirir. Bu, özellikle genç kullanıcılar arasında yaygın olan sosyal onay ihtiyacını karşılar ve onların platforma olan bağlılıklarını artırır (Valkenburg vd., 2006). Özellikle de günümüzde teknolojik bir neslin parçası olan ergenlik çağındaki bireyler sosyal medyanın en aktif kullanıcıları arasında yer almaktadır (Allen vd., 2014; Van Looy, 2016). Bir başka ifadeyle

ergenlik çağındaki bireyler sosyal etkileşim kurmak amacıyla yetişkinlere kıyasla dijital platformlarda daha fazla zaman geçirmektedirler (Valkenburg & Peter, 2009). Sosyal medya aracılığıyla ergenler diğer bireylerle iletişime geçebilmekte, kendini ifade edebilmekte, gelişmelerden hızlı ve kolay bir şekilde haberdar olabilmektedir. Bu sayede ortama ve zamana bağlı kalmaksızın karşılıklı ve sürekli etkileşim sağlanmaktadır (Metin vd., 2017).

Ergenlik, akran grubunun öneminin arttığı kritik bir gelişim dönemidir (Brown & Larson, 2009; Pombeni vd., 1990). Hayatın bu evresinde ergenler akranlarına giderek daha fazla, ebeveynlerine ise daha az güvenmektedir. Akran ağları genişlemekte ve akranlarla etkileşimler daha samimi hale gelmektedir (Steinberg, 2005). Sonuç olarak, akranlar birincil sosyal destek kaynakları haline gelir (Bokhorst vd., 2010). Özellikle ergenler, akranlarıyla bağ kurma ve akranlarına ait olmanın yanı sıra akranları arasında popüler hissetmek için güçlü bir ihtiyaç hissederler. Öz belirleme kuramına göre (Ryan & Deci, 2000), ergenler ve daha genel olarak insanlar, başkalarıyla sosyal olarak bağlantılı hissetme ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışırlar. Bu doğrultuda, akademisyenler sosyal ağların ergenlerin ait olma ihtiyaçlarını (Nadkarni & Hofmann, 2012) ve popülerlik ihtiyaçlarını (Utz vd., 2012) karşılamaları için bir araç olduğunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar, sosyal medya platformları aracılığıyla karşılanabilir; zira bu platformlar, ergenlere geniş bir sosyal çevreye erişim imkânı sunar (Kim vd., 2016). Sosyal medya kullanımı, ergenlerin bilgi paylaşma, sosyal bağlantılar kurma ve eğlenme motivasyonlarını destekler (Beyens vd., 2016; Pempek vd., 2009). Ancak, sosyal medyanın sürekli güncellenen doğası, ergenlerde sosyal etkinlikleri kaçırma korkusuyla karakterize edilen FoMO'yu (Fear of Missing Out) tetiklemektedir (Przybylski vd., 2013). Sosyal medya algoritmaları, kullanıcılara daha ilgi çekici ve kişiselleştirilmiş içerikler sunarak etkileşimi artırır. Bu algoritmalar, kullanıcıların geçmiş davranışlarını ve etkileşimlerini analiz ederek, onların ilgisini çekebilecek içerikleri öne çıkarır (Kietzmann vd., 2011). Sosyal medya algoritmaları, platformların kullanıcıların dikkatini çekme ve onları daha uzun süre platformda tutma stratejilerinin merkezinde yer almaktadır (Pas, 2023). Bu durum, sosyal medyada geçirilen zamanı artırarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Baker vd., 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusu olarak adlandırılan FoMO, bir kişinin sosyal etkileşimlerden, deneyimlerden veya bilgi akışlarından eksik kalma endişesini ifade etmektedir (Dinçer vd., 2022). Bireylerin dijital platformları sürekli kontrol etmesi ve paylaşılan içerikleri takip edememesi sonucunda ortaya çıkan duygusal ve zihinsel gerginlik hissidir (Przybylski vd., 2013). Dolayısıyla oluşan gerginlik durumu bireylerin yaşamlarının duygusal, bilişsel ve sosyal olmak üzere tüm alanlarını etkilemektedir. Bu kanıya dayanarak

örneğin, depresyon (Baker vd., 2016), anksiyete (Kartol & Peker, 2020), stres (Milyavskaya vd., 2018), uyku problemleri (Scott & Woods, 2018) ve yalnızlık (Zheng vd., 2023) gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Ergenlerde aşırı sosyal medya kullanımı, FoMO'yu ve bununla ilişkili psikolojik sorunları artırmaktadır. Oberst ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada FoMO, depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik semptomlarla ilişkili bulunmuştur. Benzer bir araştırma da FoMO'nun yüksek düzeyde anksiyete, depresyon ve stres ile ilişkili olduğunu ve yalnızlık, ruminasyon (saplantılı düşünme) ve anksiyete duyarlılığı gibi faktörlerin aracılık ettiğini ifade etmektedir (Fitzgerald vd., 2023). FoMO'nun başlıca belirleyicileri arasında aidiyet gereksinimi ve sosyal dışlanma korkusu bulunmaktadır. Sosyal medya kullanımı, bu gereksinimleri yoğunlaştırarak FoMO'nun artmasına neden olur (Alabri, 2022). İnsanlar diğer insanların hayatlarını daha eğlenceli ve ilgi çekici buldukları için kendi yaşamlarını onlarıkiyle kıyaslama eğilimindedirler. Bu karşılaştırmadan kaynaklı olarak ortaya çıkan daha az ödüllendirici deneyime sahip olma hissi ve eğlenceli ortamlardan uzak kalma durumu bireylerde kaygı durumunu tetikleyerek kısır döngünün oluşmasına neden olmaktadır (Tanhan vd., 2022).

Sosyal medyanın bilinçsiz kullanımının sonucu olarak ortaya çıkan bir diğer terim ise doomscrolling ya da doomsurfing olarak adlandırılan felaket kaydırmasıdır. COVID-19 pandemisiyle birlikte sosyal medyada ortaya çıkan felaket kaydırması kavramı, günümüzün dijital çağında ortaya çıkmış bir davranışsal fenomeni tanımlamak için kullanılan bir terimdir. (Pas, 2023). Bu terim, bireylerin çevrimiçi platformlarda sürekli olarak olumsuz, üzücü, endişe verici haberlere, içeriklere veya bilgilere takılıp kalmalarını ifade etmektedir. Başka bir deyişle felaket kaydırması, medya ve haber sitelerinde geçirilen uzun saatler boyunca sürekli olarak olumsuz veya endişe verici içeriklere göz atan ve bu içeriklere takılıp kalan bir davranış şekli olarak betimlenmektedir (Anand vd., 2022). Bu tanımlar doğrultusunda felaket kaydırması kavramı, birçok psikolojik ve sosyal etkenin birleşiminden kaynaklanabilmektedir (Salisbury, 2023). Bu kanıya dayanarak örneğin insanların doğal olarak olumsuz haberlere veya tehditlere dikkatlerini verme eğiliminde olmaları, bu davranışın bir nedeni olarak sunulabilir. Aynı zamanda, sosyal medya platformlarının algoritma tabanlı içerik önerileri de kişilerin olumsuz içeriklere daha fazla maruz kalmasına neden olmaktadır (Mannell & Meese, 2022). Felaket kaydırması insanların gerçek dünya sorunlarına odaklanmak yerine çevrimiçi dünyada kaybolmalarına ve toplumsal katılımlarını azaltmalarına yol açabilmektedir (Sharma vd., 2022). Felaket kaydırmasının olumsuz etkileri arasında uyku bozuklukları, anksiyetede artış, depresyon, stres ve genel olarak duygusal iyi olma durumunda azalış yer almaktadır (Markham, 2021; Satıcı vd., 2022). Bir diğer çalışmada da COVID-19 pandemisi sırasında aşırı medya tüketimi, özellikle olumsuz haberlerin tüketiminin, travma sonrası stres

bozukluğu ve depresyon semptomlarını artırdığı gözlemlenmektedir (Ytre-Arne & Moe, 2021). Kartol ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmada ise psikolojik sıkıntı ile gelecek kaygısının felaket kaydırması düzeylerini artırdığını, gelecek kaygısının ise psikolojik sıkıntı ile felaket kaydırması arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını bulmuştur.

Günümüzde, teknolojik ilerlemeler ve dijital medyanın etkisiyle, bireyler arasında gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması giderek yaygınlaşan bir fenomen haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar FoMO ve felaket kaydırması kavramının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Sharma vd., 2022; Tanhan vd., 2022). Ruh sağlığını pozitif yönde etkilediği ortaya konmuş olan bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının ise FoMO ve felaket kaydırması kavramlarının ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabileceği düşünülmektedir (Baer vd., 2004; Sa'id & Dewi, 2022).

Bilinçli farkındalık son yıllarda psikoloji, nörobilim ve psikoterapi alanlarında ilgi gören ve incelenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Brown & Ryan, 2003). Bu kavram, kişinin şu anki anı yaşama, içsel deneyimlerini gözlemleme ve bu deneyimlere eleştirel bir şekilde yaklaşma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2009).

Bilinçli farkındalığın psikolojik etkileri çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir (Kristeller & Wolever, 2011). Bu etkiler arasında stresin azalması (Kabat-Zinn vd., 1992), anksiyetenin (Kısmetoğlu, 2019) ve depresyonun hafiflemesi (Williams & Penman, 2020), duygu düzenleme becerilerinin artması (Kısmetoğlu, 2019) ve yaşam doyumunun yükselmesi (Özdoğan, 2018) sayılabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık uygulamalarının sağlıklı duygu düzenlemeyi desteklediği ve bu düzenlemenin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini artırdığı belirtilmiştir (Roemer vd., 2015). Benzer şekilde, Ramel ve arkadaşlarının (2004) çalışmasında, Mindfulness-temelli stres azaltma programlarının, ruminatif düşünme eğilimlerini azalttığı ve bu sayede depresyon ve anksiyete semptomlarını hafiflettiği bulunmuştur.

Sosyal medyanın kullanımının artması ile bireylerde depresyon, stres, anksiyete gibi ruh sağlığını negatif etkileyen duygu durumları ortaya çıkmıştır. Bu olumsuz duygu durumlarının, eksik kalma kaygısının neden olduğu FoMO ve endişe verici haberlere takılıp kalmayı ifade eden felaket kaydırmasının sonucunda ortaya çıkabildiği görülmektedir. Sosyal medya kullanımının giderek artması bu konuları daha önemli hale getirmektedir. Bilinçli farkındalığın anda kalmaya odaklanması ve olumsuz duyguların azaltılmasında etkili olması felaket kaydırması ve FoMO'nun neden olduğu negatif duyguların etkisini azaltabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırma literatürdeki boşluğu dolduracaktır.

Araştırmanın Amacı

Yapılan alan yazın taraması sonucunda ergenler için sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması davranışlarının sonucunda olumsuz duygular yaşanmasının muhtemel olduğu ve bu ilişkiyi etkileyebilecek farklı faktörlerin de olabileceği kanısına varılmıştır. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, ergenlik dönemindeki öğrencilerde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete, stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Ergenlik dönemindeki öğrencilerde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlik dönemindeki öğrencilerde felaket kaydırması davranışı ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlik dönemindeki öğrencilerde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile felaket kaydırması davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ergenlerde bilinçli farkındalık, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması depresyon, anksiyete ve stresi yordamakta mıdır?
 - a. Ergenlerde bilinçli farkındalık, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması depresyonu yordamakta mıdır?
 - b. Ergenlerde bilinçli farkındalık, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması anksiyeteyi yordamakta mıdır?
 - c. Ergenlerde bilinçli farkındalık, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması stresi yordamakta mıdır?
5. Ergenlik dönemindeki öğrencilerde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırması davranışı ile depresyon, anksiyete, stres arasında bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Son dönemlerde alan yazında sıklıkla yer alan kavramlardan biri olan felaket kaydırması özellikle pandemi sonrasında bireylerde artış gösteren bir davranıştır. Felaket kaydırması pandemi, ekonomik kriz, kazalar, afetler gibi birçok olumsuz durumda ortaya çıkmaktadır. Kaydırma davranışının artması aynı zamanda teknoloji bağımlılığını da tetiklemektedir. Bununla birlikte birçok olumsuz duyguyu da beraberinde getirmektedir. Bu konuda yurt içi ve yurt dışı kaynaklar oldukça sınırlıdır. Yapılan bu çalışma felaket

kaydırması kavramının ne olduğu, hangi durumlarda arttığı, azalmasında nelerin etkili olduğunu açıklama açısından önem taşımaktadır. Benzer etkileri taşıyan gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı da dijital platformların hayatımıza girmesiyle yaygınlaşmaya başlamıştır. Felaket kaydırmasında olduğu gibi gelişmeleri kaçırma korkusunda da akışa kapılıp gitme ve sürüklenme vardır. Olumsuz duygu durumu, mutsuzluk, kaygı, stres gibi duygularla kendini göstermektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu da yeni bir kavram olması nedeniyle alan yazındaki çalışmalar sınırlıdır. Her iki kavram da olumsuz ruh hali ile ilişkili görülmekte ancak bu ilişkiye aracılık eden faktörlerle ilgili çalışmalar yetersiz kalmaktadır.

Ergenlik çağı ruhsal, bilişsel, fiziksel değişimlerin olduğu önemli bir dönem olmakla birlikte beraberinde getirdiğı pek çok sorun bulunmaktadır. Ergenlik döneminde bireyler için başkalarının neler yaptığı ve hakkında neler düşündükleri önemli olmaktadır. Birey kendini göstermek ve diğer akranlarını takip edebilmek için sosyal medyayı kullanmaktadır. Ayrıca şiddet içerikli paylaşımlara bakma ve diğerlerini bu içerikleri izlemeye sürüklenme veya özendirme vardır. Ergenlerin felaket kaydırması ve sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin bilinmesinin, psikolojik açıdan etkisine değinilmesinin ve bilinçli farkındalığın bu ilişkideki rolünün incelenmesinin gelecekteki müdahale ve önleme çalışmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Sosyal medyanın farkındalıkla kullanımının ruh halini olumlu etkileyeceğı öngörülmektedir.

Bu noktada bilinçli farkındalığın gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırmasının neden olabileceğı depresyon, stres ve anksiyete düzeyine etkisi üzerine yapılan bu araştırmanın ergenlik dönemi yapılacak olan önleme ve iyileştirme çalışmalarına katkı sunmakta ve alan yazındaki boşluğu doldurmada önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2023-2024 Eğitim Öğretim yılında Erzurum ilinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerini kapsamaktadır.
2. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen sadece gönüllü olan öğrenciler katılmıştır.
3. Araştırmada elde edilen veriler kullanılmış olan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçekleri içtenlikle samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Kullanılan ölçeklerin araştırılmak istenen kavramları ölçtüğü varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Bireylerin çevrelerindeki sosyal, mesleki veya diğer önemli olayları kaçırma endişesiyle karakterize edilen ve bu nedenle sürekli olarak bu gelişmeleri takip etme ihtiyacı duyan bir psikolojik durumdur (Przybylski vd., 2013).

Felaket Kaydırması: Bireylerin internet ve sosyal medya platformlarında sürekli olarak olumsuz, tehdit edici veya felaket içeren içerikleri tüketme eğilimi ve bu tür içeriklere aşırı odaklanma durumu olarak tanımlanan bir psikolojik fenomen olup, bireylerin kaygı ve stres düzeylerini artırabilen bir kavramdır (Anand vd., 2022).

Depresyon: Depresyon, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen, sürekli üzüntü, ilgisizlik, enerji kaybı ve umutsuzluk gibi semptomlarla karakterize edilen yaygın bir duygudurum bozukluğudur (APA, 2014).

Anksiyete: Anksiyete, bireylerin gelecekteki olası tehlikeler veya belirsizlikler hakkında yoğun ve sürekli endişe, korku ve huzursuzluk hissetmeleri ile karakterize edilen bir duygudurum bozukluğudur (APA, 2014).

Stres: Stres, bireyin fiziksel, duygusal veya zihinsel olarak zorlanma ya da tehdit altında hissettiği durumlara verdiği tepki olarak tanımlanır. Stres, vücudun "savaş ya da kaç" yanıtını harekete geçiren biyolojik bir mekanizmadır (APA, 2014).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, kişinin şu an içinde bulunduğu anı yargılamadan, kabullenici ve dikkatli bir şekilde farkında olması durumudur (Kabat-Zinn, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Türkçeye “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)” olarak çevrilen FoMO kavramı dijital platformlarda diğer kullanıcıların paylaşımları ile kesintisiz olarak bağlantıda kalma arzusunu ifade eden bir kaygı durumudur (Dossey, 2014). FoMO, “Bir kişinin sosyal ağlar ve dijital iletişim araçları yoluyla tanık olmadığı ödüllendirici etkinlikleri, deneyimleri ve sosyal etkileşimleri kaçırma korkusu” olarak tanımlanmaktadır (Przybylski vd., 2013). Oxford Sözlüğü’ne (2018) göre bireylerin bulunmadıkları ortamlarda heyecan verici deneyimler yaşandığına ilişkin hissettiği endişe olarak tanımlanmıştır. Hogan (2015) “Sosyal medyadaki bildirimlerin tetiklediği ve o anda başka bir yerde ilginç ve heyecan verici gelişmelerin olabileceğine dair duyulan kaygı” olarak tanımlarken, Riordan ve arkadaşları (2021) “Diğer kullanıcıların sosyal ağlar aracılığıyla paylaştığı görülmeye değer hayatların kaçırıldığına yönelik his” olarak açıklamıştır. Metin ve arkadaşlarına (2017) göre “Anlık olarak güncelleme yapılan sosyal mecraların çok fazla kullanımıdır.” Alt (2015) ise “Bir olaydan, durumdan veya sosyal mecralardaki gündemden uzak kalma/eksik kalma kaygısı” olarak açıklamaktadır. FoMO, bireylerin başkalarının olumlu deneyimlerini kaçırmaktan korktuklarında ortaya çıkan yaygın bir kaygıdır (Chai vd., 2019). Bu eksik kalma hissi bireylerin duygusal olarak rahatsız olmalarına neden olur (Elhai vd.,2020). Bu tanımlardan yola çıkarak, FoMO; sosyal medya tarafından tetiklenen, bireyin kendi hayatı dışında gelişen durumları, diğer insanların yaşantılarındaki ödüllendirici deneyimleri kaçırma ve mahrum kalma hissini getirdiği kaygı, gerginlik durumu olarak ifade edilir (Tanhan vd., 2022).

FoMO’nin nedenlerine bakıldığında memnuniyet ihtiyacının karşılanmaması, merak duygusu, rekabetin yüksek olması, toplumun bir parçası olma ihtiyacı, en iyinin seçilmesine ilişkin belirsizlik, iletişim kurmanın yollarındaki değişiklik ve çeşitlilik, eksik kalma gösterilebilir (Tanhan vd., 2022). Bireyler meraklarının giderilmesi için sosyal medya sayfalarını güncel tutma eğilimindedirler. Sürekli yenilenen bilgi akışı ve anlık geri bildirimler bireylerin takip etme ihtiyacını artırmaktadır (Przybylski vd., 2013). Bu durum bireyin başka

hayatları görüp kendisiyle karşılaştırmasına neden olmaktadır. Rekabet ortamı ise bireyleri mutsuzluğa, eksik kalma hissine sürüklemektedir (Tanhan vd., 2022). Sürekli bu akış içinde olmak bireyi anlık deneyimlerden uzaklaştırmaktadır (O'Connell, 2020).

Yapılan araştırmalara bakıldığında problemlerli cep telefonu kullanımı (Taş, 2022), internet bağımlılığı (Çınar & Mutlu, 2019), akıllı telefon bağımlılığı (Elhai vd., 2020), sanal kaytarma (Demirçelik, 2022), sosyotelizm (Özdemir, 2021), sosyal medya bağımlılığı (Blackwell vd., 2017), nomofobi (Yıldız vd., 2020), uyku problemleri (Scott & Woods, 2018), dikkat eksikliği (Al-Furaih & Al-Awidi, 2021), can sıkıntısı (Holte & Ferraro, 2020), yalnızlık (Zheng vd., 2023), depresyon (Baker vd., 2016), anksiyete (Kartol & Peker, 2020) ve stres (Milyavskaya vd., 2018) FoMO'yu pozitif; bilinçli farkındalık (Sa'id & Dewi, 2022) ve özsaygı (Sommantico vd., 2023) negatif olarak yordamaktadır.

Bir başka önemli çalışmada FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisini ele alınmıştır. Sonuç olarak, FoMO'nun sosyal medya kullanımını artırdığını ve bu durumun depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini yükselttiği bulgulanmıştır (Oberst vd., 2017). 2024 yılında yayımlanan bir meta-analiz çalışmasında, FoMO'nun uyku sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya konmuştur. Çalışma, FoMO'nun yatma zamanı ertelemesi, uyku hijyeni ve uyku kalitesi ile pozitif korelasyona sahip olduğunu bulmuştur. Bu durum, bireylerin sürekli olarak çevrimiçi kalma ve bağlantıda olma ihtiyacı hissetmelerinin, önemli uyku saatlerini feda etmelerine neden olabileceğini göstermektedir (Brombach & Dietch, 2024).

Yapılan başka bir çalışmada ise algılanan sosyal desteğin FoMO üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Çalışma, algılanan sosyal desteğin, bireylerin FoMO düzeylerini düşürdüğünü ve bu ilişkinin stres düzeyi ile aracılık edildiğini bulunmuştur. Bu durum, sosyal destek sistemlerinin güçlü olduğu bireylerin, gelişmeleri kaçırma korkusunu daha az yaşadıklarını göstermektedir (Wang vd., 2021).

Sonuç olarak alan yazında var olan güncel araştırmalar, FoMO'nun bireylerin psikolojik sağlığı, uyku düzeni, yalnızlık düzeyleri ve internet kullanım alışkanlıkları üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Lemay vd., 2019; Zhu vd., 2023). Bu etkiler, bireylerin sosyal medya ve dijital platformlarla olan etkileşimlerinin nasıl yönetileceği konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltmak için sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve bireylerin dijital medya kullanım alışkanlıklarının dikkatle yönetilmesi gerekmektedir (Dhir vd., 2018; Liu vd., 2023).

Felaket Kaydırması

Dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın yaygınlaşması ile belirgin hale gelen kavramlardan birisi de “Doomscrolling”dir. Türkçeye “Felaket Kaydırması” olarak geçen bu kavram çevrimiçi platformlarda çok fazla kötü habere, olumsuz içeriklere maruz kalmaya ve daha fazlasını merak etmeye neden olan bir kısır döngüyü ifade etmektedir (Satıcı vd., 2022). Çevrimiçi platformlar bireyin dikkatini çeken, onu cezbeden, internetteki aramalarını içeren içerikleri sunmak için tasarlanmıştır. Sebebi gerek merak gerek belirsizliği gidermek gerekse de algoritmik sistemler olsun birey istemsizce zorunlu kaydırmaya sürüklenecektir (Anand vd., 2022; Nguyen, 2020).

Felaket kaydırması kavramının 2018 yılında o dönemki adıyla Twitter sosyal medya ağından ortaya çıktığı varsayılmaktadır (Dinç, 2021). 2020 yılında Oxford Sözlüğü’nde “Yılın Kelimeleri” listesine giren felaket kaydırması, moral bozucu, cesaret kırıcı ve kötü olmasına rağmen haberler arasında gezinmek veya bu eğilimi devam ettirmek olarak tanımlanmaktadır (Fergen vd., 2021). COVID-19 pandemisinin ortaya çıkması ile popülerleşen bu kavram sosyal medya kullanıcılarının özellikle afetler, krizler, kazalar, ekonomik sıkıntılar ve trajediler hakkında ısrarla olumsuz bilgilere odaklandığı eşsiz bir medya alışkanlığını temsil etmektedir (Sharma vd., 2022). Bu belirsiz uyarılar bireylerde rahatsız edici ve kontrol edilemeyen düşüncelerin oluşmasına neden olmaktadır. Belirsiz durumlar giderilmeye çalışılarak bu düşünceler hafifletilebilmektedir (Carleton, 2016). Bu kontrol dürtüsü kullanıcıların daha fazla bilgiye ulaşmak için uzun saatler boyunca telefonla meşgul olmasına sebep olmaktadır. Olumsuz, iç karartıcı haberlere sürekli olarak maruz kalmak ve haber akışlarında gezinmek felaket kaydırması olarak kendini gösterebilmektedir (Jennings, 2020; Krishna, 2022).

Felaket kaydırması özünde kaygıyla başa çıkmak için kullanılan bir çeşit kaçınma yöntemidir. Kaygı ile sağlıklı başa çıkma mekanizmasının olmadığı yerde birey felaket kaydırmasına karşı savunmasız kalmaktadır. Bu da bireyi verimli uyku, anlamlı sosyal ilişkiler, hobiler ve tatmin edici işlerden mahrum bırakmaktadır (Baker, 2021). Zihinsel sağlığımızı olumlu etkileyen, destekleyen etkenlerin ortadan kalkması ise kısır döngüye neden olmaktadır (Rosen, 2022).

Bitmeyen kötü haber döngüsüne yakalanmak ve bunu devam ettirmek olumsuz ruh sağlığı ile ilişkilendirilmektedir (Buchanan vd., 2021). Yapılan bir çalışmada COVID-19 ile ilgili haberlere daha fazla zaman harcayan bireylerde diğerlerine göre daha yüksek düzeyde depresyon, stres, kaygı ve sıkıntı tespit edilmiştir (Riehm vd., 2020). Felaket kaydırmasının ilişkili olduğu yoğun kaygı, sıkıntı, belirsizlik sonucunda bireylerin uyku kalitesinde düşme,

uykuya dalmada zorluk, iştahın kesilmesi, düşük motivasyon ve aktivitelere ilginin azaldığı görülmektedir (Anand vd., 2022; Güme, 2024). Bir başka araştırmada ise sosyal medyaya düzenli olarak maruz kalmanın Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve depresyondaki artışla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Price vd., 2022). Sharma ve arkadaşları (2022) tarafından felaket kaydırması ile çevrimiçi dikkat, problemlili sosyal medya ve internet kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Yürütülen bir diğer çalışmada ise felaket kaydırması ile nevroitiklik, sosyal medya bağımlılığı, FoMO ve sosyal medyada geçirilen süre arasında pozitif yönde ilişki bulunurken; uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük arasında negatif ilişki olduğu rapor edilmiştir (Satıcı vd., 2022).

Felaket kaydırmasının neden olduğu kısır döngüyü bozmak için bu davranışın farkında olup alışkanlığı kırmak gerekmektedir (Anand vd., 2022). Ek olarak sosyal medyada geçirilen sürenin sınırlandırılması, söz konusu zamanın başka aktiviteler ile değerlendirilmesi, olumsuz haber izlenirken oluşan duyguları fark edilip rahatlama egzersizlerinin yapılması önerilmektedir (Dinç, 2021).

Şekil 1. FoMO ve Felaket Kaydırması

Özellik	FoMO	Felaket Kaydırması
Temel Motivasyon	Sosyal bağlantı ve güncel kalma isteği	Tehlike ve tehditlere karşı bilgi edinme isteği
İçerik Odağı	Sosyal etkileşimler ve kişisel paylaşımlar	Olumsuz haberler ve küresel olaylar
Duygusal Etki	Kaygı, yetersizlik hissi, kıskançlık	Korku, endişe, umutsuzluk
Davranışsal Sonuç	Sürekli sosyal medya kontrolü	Olumsuz haberlere takılıp kalma
Uzun Vadeli Etki	Sosyal ilişkilerde bozulma, öz saygı kaybı	Dünya görüşünde kötüleşme, depresyon riski

Depresyon

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre “çökkünlük, bunalım” olarak tanımlanan depresyon, fizyolojik işlevleri, duygu durumunu, davranışı ve düşünsel süreçleri olumsuz etkileyen ve beraberinde karamsarlık, umutsuzluk, isteksizlik, konsantrasyon eksikliği ve ilgi kaybının eşlik ettiği bir ruhsal bozukluktur (Korkmaz, 2006; Öztürk & Uluşahin, 2023). Depresyon en sık görülen duygu durum bozukluğu olmakla beraber pek çok kaynakta bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Bunun sebebi tanı konulması için gerekli olan belirtilerin süregelen belli bir zaman aralığında görülmesi ve bireyde işlevsizliğe sebep olacak şekilde var olmasıdır (Ak vd., 2021; Köknel, 2002). Ümitsizlik, üzüntü, bunaltı, uyku düzensizliği gibi belirtilerin sürekli yaşandığı bu duygu durum bozukluğu, bireyin işlevselliğini olumsuz etkiler ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Ak vd., 2021). Depresyon, aşırı melankoli ve olumsuz duygulara

maruz kalma şeklinde kendini göstermektedir. Aynı zamanda günlük faaliyetleri yavaşlatır ve değersizlik, güçsüzlük, durgunluk hislerine neden olmaktadır (Çalık & Aktaş, 2011). Littauer (2000) ise kişinin yoğun sıkıntı hissettiği, istek ve arzularının yok olduğu, geleceğe ilişkin düşüncelerinde karamsar ve kötümser bir havanın estiği, iştah kaybı, uykuda düzensizlik ve cinsel isteksizlik gibi fizyolojik problemlerin eşlik ettiği hastalık olarak tanımlamaktadır. Sadece bu belirtilere bakarak depresyon tanısı koymak mümkün değildir.

DSM-V'e göre depresyonun tanı ölçütü:

- En az beş semptomun art arda gelen iki hafta süresince devam etmesi ve bireyin geçmiş işlevselliğinde değişim olması gerekir.

1. Çökkün ruh hali günün büyük bir kısmında olmalıdır. Birey bunu kendisi ifade eder veya başkaları tarafından fark edilir.
2. Günün büyük bir kısmında hemen hemen tüm etkinliklere karşı ilgisizlik görülür.
3. İştahdaki düzensizliğe bağlı olarak kilo alma veya kilo kaybı (bir aylık süreçte ağırlığın %5'inden daha fazla olan değişiklikler)
4. Uyku problemlerinin eşlik etmesi (aşırı uyuma, uyuyamama, sık sık uyanma)
5. Psikomotor retardasyon: Zihinsel ve motor faaliyetlerde yavaşlama görülmesi.
6. Günün çoğunluğunda yorgun ve bitkin hissetme, enerji azlığı
7. Her gün büyük ölçüde değersiz ve aşırı suçluluk hissetme
8. Hemen hemen her gün dikkat dağınıklığı yaşama, odaklanmakta zorlanma
9. Tekrarlayan ölüm düşüncesi, intihar girişimleri ya da ölüme ilişkin eylem planları tasarlama

Anksiyete

Anksiyete (kaygı), çevreden veya içsel nedenlerden kaynaklanan, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlarda yaşanan, sebebi somut bir nesneye dayandırılmayan ve fizyolojik belirtilerin sık görüldüğü gergin, endişeli, korkulu olma hali olarak tanımlanmaktadır (Karamustafalıoğlu & Akpınar, 2010). Kişi güvende olmadığını hissettiğinde ortaya çıkmaktadır ve hemen hemen her insanın deneyimlemesi olası bir duygu durumudur (Velioglu vd., 1991). Freud (1984), bireyden veya toplumdan gelen uyaranlara karşı hayatı devam ettirmeyi, adapte olmayı sağladığını ve belirli düzeydeki kaygının yaşam için gerekli olduğunu ifade etmektedir. Olası bir tehlike durumunda “savaş ya da kaç” tepkisinin verilmesini sağlamaktadır (Greenberger & Padesky, 2020). Anksiyete hafif düzeyde gerginlik ile başlayıp panik olma haline kadar farklı seviyelerde olmaktadır Uyum sağlayıcı işlevinin

yitirildiği durumlar ise patolojik anksiyete olarak adlandırılmaktadır (Karamustafalıoğlu & Yumrukçal, 2011).

Kaygı ve korku birbirine karıştırılmaktadır. Korku belirli bir nesneye yönelik verilen anlık ve ilkel bir duygudur. Gerçek bir tehlike durumuna karşı doğal bir savunmadır (Tekin & Tekin, 2014). Verilen tepkiler hızlı ve belirli tepkilerdir. Bu tepkiler vücudun harekete geçmesini sağlamaktadır. Kaygı ise çoğunlukla belirsiz ve gelecekteki olası tehlikelere yönelik bir tepkidir. Potansiyel tehlikelere hazır olma amacı taşıdığı için tehdit edici durum olmasa da gerginlik ve endişeli olma halidir (Geçtan, 2004; Şahin, 2019).

Anksiyete bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olmak üzere dört şekilde kendini göstermektedir (Greenberger & Padesky, 2020). Bireyin dikkatini toplamakta ve bir şeyleri hatırlamakta zorlanması, zayıf başa çıkma becerisi, tehlike olarak algılanan durumların abartılması ve süregelen endişeli düşünme hali, çarpık düşünceler bilişsel; kontrol kaybının getirdiği korku, öfke, endişe, sıkıntılı ruh hali, panik duygusal; güvensiz hissedilen ortamdan veya durumdan kaçınma, mükemmeliyetçilik, kontrol çabası, işlevsellikte bozulma davranışsal; uyku problemleri, kas gerginliği, kalpte çarpıntı ve sıkışma, ağızda kuruluk terleme, mide rahatsızlığı, diş gıcırdatma, baş dönmesi ise fiziksel belirtiler içerisinde yer almaktadır (APA, 2014; Greenberger & Padesky, 2020; Öztürk & Uluşahin, 2023).

Cüceloğlu (2006) anksiyetenin nedenlerini dört başlıkta açıklamıştır. Bunlar:

- Sosyal desteklerin ortamdan çekilmesi,
- Olumsuz sonuç odaklı olmak,
- İnanç ve davranışların çakıştığı içsel çelişkiler
- Geleceğe ilişkin belirsizliklerdir.

Stres

TDK'ye (2023) göre ruhsal gerilim olarak tanımlanan stres, gündelik hayatın normal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Alışlagelmiş rutinlerde değişikliğe neden olan herhangi bir şey stres kaynağı olabilmektedir (Folkman vd., 1986). Bu kelimeyi ortaya atan Selye (1965), stresi organizmanın tehdit olarak algıladığı bir duruma gösterilen tepki olarak ifade etmektedir. Cüceloğlu (2006), bireyin kendisinden ve/veya çevresinden kaynaklanan uyumsuzluğa neden olan durumlara karşı verilen öznel tepkiler olarak tanımlamaktadır. Bireyin yaşadığı stres, stresin kaynağını yorumlamasına göre farklılık göstermektedir (Özer, 2015). Bir başka tanımda ise bireyin çevresi ile kendisi arasındaki dengeyi bozan ve dengenin yeniden sağlanması veya korunması için daha fazla efora neden olan bir unsur olarak ele alınmaktadır (Humphrey & King, 2000; Şahin vd., 2009). Bozulan dengenin sağlanması için

bireyin uyum sağlaması gerekmektedir. Uyum sağlanmadığında ise birey savaş ya da kaç tepkisi tepkisini kullanarak dengeyi bulmaya çalışmaktadır (Yılmaz, 2023). Lazarus ve Folkman’a (1980) göre ise bireylerin değişikliklerle baş etmekte zorlanmaları ve bunu kendileri için tehdit olarak algılamaları üzerine fiziksel ve psikolojik olarak aşırı uyarılma olarak kendini göstermektedir.

Bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması veya çeşitli nedenlerle doyuma ulaşılmasının engellenmesi, içsel çatışma, seçim yapması gereken durumlarda yaşadığı kararsızlık, ölüm, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan kişinin üzerinde baskı oluşturan uyarıcılar strese sebep olmaktadır (Geçtan, 2014). Uzun süreli stresin sonucunda ortaya çıkan tepkiler kalp, mide, baş, eklem ağrısı gibi birçok sağlık problemini tetiklemektedir. Bu tepkiler fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal olmak üzere dört başlıkta incelenmektedir (Braham, 2002). Kalp atışının hızlanması, göz bebeklerinin büyümesi, kan basıncının artması, sindirimin yavaşlaması, alyuvar sayısının artması, terleme fiziksel; sinirli ruh hali, depresyon, uyku problemleri, tükenmişlik, kaygı, uyarılara karşı aşırı hassas olma, hayattan zevk almama, ruh halinde ani değişiklikler psikolojik; odaklanmakta zorlanma, dikkati toplayamama, karar verememe, başarısız olmaya yönelik düşünceler, olumsuz odaklanma, unutkanlık bilişsel; sigara ve alkol kullanımında artış, sosyal ilişkilerden kaçınma, başkalarını eleştirme ve suçlama, ses tonundaki değişiklik, iletişim problemleri ise davranışsal tepkilere örnek olarak verilmektedir (Baltaş & Baltaş, 2018; Eryılmaz, 2009; Frydenberg & Lewis, 2004; Kaba, 2019; Tekbaş, 2015)

Strese verilen tepki üç aşamada ortaya çıkmaktadır. Bunlar alarm, direnme ve tükenme aşamaları olarak adlandırılmaktadır (Johnstone, 1989; Selye, 1976). Bunlardan birincisi olan alarm aşamasında stresle karşılaşan birey savaş-kaç tepkisi göstermektedir. Bu aşamada birey kaçmaya veya yüzleşmeye hazırlıklıdır. Kalp atışında artış, solunumda hızlanma görülmektedir. Alarm aşamasını direnme aşaması takip etmektedir (Aydın, 2010; Faulkner, 2000). Direnme ya da uyum aşamasında, strese karşı konulmaya, kaybedilmiş olan enerji geri kazanılmaya ve vücut dengeye getirilmeye çalışılmaktadır. Stresin kaynağına uyum sağlamayla birlikte devreye parasempatik sinir sistemi girmekte ve solunum, kalp atışı, kaslardaki gerilim azalmaktadır (Ivancevich vd., 1990). Stresin kaynağı, yoğunluğu azalmadıka veya arttıkça bireyin şevki kırılmaktadır. Bu durumda uyum sağlanamamakta ve birey tükenme aşamasına geçmektedir. Gerilimin kaynağı ortamda ve parasempatik sinir sistemi etkin haldedir. Tükenen kişi farklı stres durumlarına da açık hale gelmektedir. (Balcı, 2000; Baltaş ve Baltaş, 2018; Selye, 1976).

Bilinçli Farkındalık

İngilizce kaynaklarda “mindfulness” olarak görülen bu kavram Türkçeye bilinçli farkındalık olarak çevrilmiştir (Özyeşil vd., 2011). Kökeni Pali dilindeki “sati” kelimesinden gelmekte olan bilinçli farkındalık terimi dikkati, farkındalığı, kabulü ve hatırlamayı kapsamaktadır. Anda olanları ve anı belirgin bir biçimde deneyimlemektir (Brown & Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkla ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Kabat-Zinn’e (2009) göre ana odaklanırken dikkatin bilinçli bir şekilde yönlendirilmesi ve deneyimlerin yargısızca kabul edilmesidir. Marlatt ve Kristeller’e (1999) göre şimdiki ana ve deneyimlere dikkati yoğunlaştırırken kabul ve şefkati temel almayı içerirken; Bishop ve arkadaşlarına (2004) göre, halihazırda var olan ana dikkati merak ve kabul ile yönlendirmektir. Germer ve arkadaşları (2013) ise mevcut andaki yaşantıları nezaketle, dostça, yargısız bir şekilde kabul etmek olarak tanımlamaktadır.

Bilinçli farkındalık, dikkati bilerek ve isteyerek şimdiki ana odaklamayı ve deneyimleri olduğu gibi, yargılamadan kabul etmeyi içeren farkında ve uyanık olma halidir. Bu uyanıklık halinde birey yargılayıcı olmaktan vazgeçmekte, gelecekle ilgili planlanan hedefleri bir kenara bırakarak içinde bulunulan anı istediği şekliyle değil, olduğu gibi kabul etmekte ve onaylamaktadır. Otomatik pilotu bilinçli olarak devreden çıkarmak ve böylece vaktimizin çoğunu geçmişte kalarak veya geleceğe ilişkin kaygı duyarak geçirmekten kurtulmak, yargılayıcı olmaksızın bütün dikkati şimdiye odaklamaktır (Baer vd., 2004). Düşüncelerimiz gerçeğin bizzat kendisi değildir ve geçici zihinsel durumlardır. Bilinçli farkındalık, yaşadıklarımızı düşüncelerle değil, kendi bedenimizle ve duyularımızla deneyimlediğimizde yaşamımızı olduğu gibi kabul edip onunla aramızdaki bağı daha sıkı hale getireceğimizi ifade etmektedir (Germer vd., 2013). Bu farkındalık türü, dikkatin her zaman olduğundan daha fazlası olması değil, dikkati odaklama tarzını değiştirmek ve farklı bir şekilde yöneltmektir. Dikkatin sürekli değişen algının içinde bilinçli bir şekilde kontrol edilmesidir (Kabat-Zinn, 2009; Shapiro vd., 2006).

Bilinçli farkındalıkta, hoş olmayan deneyimleri değiştirmek yerine bunları bütünüyle görme ve dikkat etme ana husustur (Kabat-Zinn, 2003). Duygu ve düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışmak yerine onlarla ilişkimizi esnetmemiz gerekmektedir. Böylelikle duygu ve düşüncelerin olumsuz etkileri kaybolmaya başlamaktadır (Shapiro vd., 2006).

Bilinçli farkındalık üç ana kavram etrafında toplanmaktadır. Bunlar; geçmiş veya gelecekte değil bilinçli olarak şu anda olma (Dane, 2011), bireyin içsel yaşantılarının yanı sıra bulunduğu yerin koşullarının da farkında olması (Cenkseven & Akbaş, 2007) ve yaşananları değiştirmek veya düzeltmek için uğraşmadan her yönüyle kabul edilmesidir (Taşdemir, 2018;

Şahin, 2019). Baer ve arkadaşları (2006), bilinçli farkındalığı beş boyutta ele almıştır: içsel yaşantıya tepkisiz kalma, bireyin kendisini tüm yönleriyle gözlemlemesi, farkındalıkla davranma, olayları sözcüklerle tanımlama ve yaşantıların yargılanmamasıdır. Erus (2019) ise yedi boyutlu bir yapı sunmuştur: Kabul, anda kalma, farkındalık ve dikkat, yargılamama, tanımlama, tepkisizlik, gözlemlemedir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları, mental sağlık sorunlarıyla baş etme becerilerini geliştirmesi nedeniyle insan yaşamına olumlu katkılarda bulunur. Bu uygulamalar, bireylerin sosyal çevrelerinde meydana gelen olayları ve kendi iç dünyalarında yaşadıkları duygu ve düşünceleri önyargısız bir şekilde değerlendirebilme yeteneklerini artırır (Dane, 2011). Olumsuz düşünceleri ve duyguları fark etmemizi, bunlara karşı daha az tepki vermemizi ve duygusal uzaklaşmamızı sağlar. Araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının depresyon semptomlarını azalttığını, anksiyete düzeylerini düşürdüğünü ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermiştir (Arslan, 2018; Kabat-Zinn vd., 1992).

Bilinçli farkındalık, zorlayıcı duyguların farkına varmamıza ve bunları yargılamadan gözlemlememize yardımcı olur. Bu sayede, bireyler duygusal düzenleme becerilerini geliştirir ve zorlu durumlarda daha sakin ve mantıklı tepkiler verirler. Anksiyete ve stresin bedensel etkilerini fark etmemizi ve bunlara karşı daha iyi bir şekilde tepki vermemizi sağlar (Hofmann vd., 2010, Keng vd., 2011).

Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık ve olumlu ruh halinde önemli rol oynadığı görülmektedir (Baer vd., 2004; Kristeller & Wolever 2011). Bilinçli farkındalık stres (Kabat-Zinn vd., 1992), depresyon (Williams & Penman, 2020), kaygı (Kısmetoğlu, 2019), tükenmişlik (Lomas vd., 2017), gelişmeleri kaçırma korkusu (Sa'id & Dewi, 2022), yeme bozuklukları (Kristeller & Wolever, 2011), problemli internet kullanımı (Şehidoğlu, 2014), cep telefonu bağımlılığı (Güner, 2019), öfke (Yıldızhan, 2019) ile negatif; iyi oluş (Şahin, 2019), psikolojik dayanıklılık (Yavuz, 2019), duygu düzenleme (Kısmetoğlu, 2019), yaşam doyumu (Özdoğan, 2018), öz şefkat (Tingaz, 2020) ile pozitif ilişkilidir.

İlgili Araştırmalar

Kartol ve Peker'in (2020) FoMO'nun yordayıcılarını belirlemek amacıyla 517 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada FoMO ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Amerika'da 450 yetişkinle yapılmış olan bir diğer çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun can sıkıntısı, anksiyete ve depresyon ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Holte & Ferraro, 2020).

Fioravanti ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında ise FoMO ile depresyon, anksiyete, nevrotiklik arasında pozitif; bilinç ile negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun internet tabanlı problemli oyun oynama, problemli akıllı telefon kullanımı ve depresyona etkisinin araştırıldığı bir çalışmada FoMO'nun depresyon ve problemli akıllı telefon kullanımını yordadığı görülmüştür (Yuan vd., 2021). Benzer şekilde Yıldız ve arkadaşları (2020) tarafından 458 sporcuyla yapılan bir diğer araştırmada nomofobi ve internet bağımlılığının FoMO ile orta seviyede ilişkili olduğu bulunmuştur.

Satıcı ve arkadaşları (2022) tarafından yapılmış olan çalışmada felaket kaydırması ile sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk arasında negatif korelasyon ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda felaket kaydırmasının yaş ve sosyo-ekonomik durum ile de negatif ilişkisi olduğu görülmüştür. Diğer yandan felaket kaydırması ile nevrotiklik, sosyal medya bağımlılığı, FoMO'nun pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Sa'id ve Dewi (2022) 126 lisans son sınıf öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada FoMO ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu iki kavram arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda yüksek farkındalığa sahip bireylerin FoMO yaşama eğiliminin daha düşük olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca birçok çalışmada bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının depresyon, anksiyete, stres gibi ruh hallerini olumlu yönde etkilediği kanıtlanmıştır (Kabat-Zinn, 1992; Williams & Penman, 2020).

Flack ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında FOMO ile iki tür problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünü incelenmiştir: problemli sosyal medya kullanımı ve felaket kaydırması. 603 katılımcıyla yürütülen bu çalışmada, FoMO'nun problemli sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisinin hem içsel hem de kişilerarası duygu düzenleme ile tamamen aracılık edildiği bulunmuştur.

Kaya ve Griffiths (2024) yaptıkları bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ve felaket kaydırmasının bu ilişkideki rolünü incelemektedir. Araştırma, 18-55 yaş arasındaki 432 katılımcıyla çevrimiçi bir anket aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem felaket kaydırması hem de zihinsel sağlık üzerinde doğrudan olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Felaket kaydırması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile mental sağlık arasındaki

dolaylı bir etkiye de aracılık etmiştir. Sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün mental sağlık için bir risk faktörü olduğunu ve felaket kaydırmasının bu riski artırdığını göstermektedir.

Jones ve arkadaşlarının (2022) 17-24 yaş arası 371 genç ile yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık, genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi aracılık eden bir unsur olarak incelenmiştir. Araştırma, bilinçli farkındalığın sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltabileceğini ve depresyon riskini düşürebileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, mindfulness uygulamalarının sosyal medya kullanımından kaynaklanan zihinsel sağlık risklerini hafifletmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Kılıç ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının FoMO ile öznel iyi oluş arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 18-55 yaş arasında 336 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı, sosyal medya bağımlılığının ise öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği ve aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının, sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Çiftçi ve Kumcağız (2023) tarafından FoMO ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki üzerinde sosyal karşılaştırma ve yalnızlık değişkenlerinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 1000 genç (505 kız ve 495 erkek) katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, gençlerin FoMO seviyeleri ile öznel iyi oluş seviyeleri arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, gençlerin FoMO seviyeleri arttıkça öz-değerlerinin düştüğü ve yalnızlık seviyelerinin yükseldiği sonucuna varılmıştır. Sosyal karşılaştırmanın FoMO ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı olduğu ve yalnızlığın da bu ilişkide aracılık rolü üstlendiği görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada lise öğrencilerinin gelişimleri kaçırma korkusu, felaket kaydırması ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda bir nicel araştırma yöntemi olan genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2008). İlişkisel araştırma modelleri, birçok değişkeni ölçerek bu değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemeye odaklanır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki değişimlerin varlığını ve miktarını tespit etmeyi amaçlamaktadır (Gürbüz & Şahin, 2017).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmada, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubunu, 2023–2024 eğitim öğretim yılı Erzurum ilinde bulunan MEB’e bağlı resmi liselerde öğrenim gören ve gönüllü olarak araştırmaya katılan 482 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi olmak üzere beş farklı tür liseden veri toplanmıştır.

Uygun örnekleme yönteminde, çalışma için uygun olan yerlerden ve erişilebilir gruplardan seçim yapılarak çalışma grubunun oluşturulmasını sağlar (Erkuş, 2017). Bu yöntemle, araştırma boyunca ortaya çıkabilecek maddi kayıplar ve zaman minimize edilebilmektedir. Çalışmaya katılan katılımcılar gönüllü olan bireyler arasından seçilmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişken	Kategoriler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	322	66.8
	Erkek	158	32.8
	Boş	2	.4
	Toplam	482	100.0

Tablo 1 (Devamı)

Sınıf Seviyesi	9. Sınıf	137	28.4
	10. Sınıf	151	31.3
	11. Sınıf	118	24.5
	12. Sınıf	76	15.8
	Toplam	482	100.0
Okul Türü	Anadolu Lisesi	151	31.3
	Fen Lisesi	93	19.3
	İmam Hatip Lisesi	92	19.1
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	55	11.4
	Sosyal Bilimler Lisesi	91	18.9
	Toplam	482	100.0
En çok kullandığı sosyal medya platformu	Facebook	5	1.0
	Instagram	291	60.4
	Twitter	18	3.7
	Tiktok	50	10.4
	Youtube	127	26.3
	Diğer	32	6.6
Günlük ne kadar süre sosyal medya kullandığı	1-2 Saat	182	37.8
	3-5 Saat	218	45.2
	5-8 Saat	55	11.4
	8+	26	5.4
	Boş	1	.2
	Toplam	482	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya alınan öğrencilerin 322'si (%66.8) kız, 158'i (%32.8) erkektir ve 2 kişi tarafından cinsiyet değişkeni işaretlenmemiştir. 137'i (%28.4) 9. Sınıf, 151'i (%31.3) 10. Sınıf, 118'i (%24.5) 11. Sınıf, 76'sı (%15.8) 12. sınıf öğrencisidir. 151'i (%31.3) Anadolu Lisesi, 93'ü (%19.3) Fen Lisesi, 92'si (%19.1) İmam Hatip Lisesi, 91'i (%18.9) Sosyal Bilimler Lisesi ve 55'i (%11.4) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim görmektedir. Araştırma bulguları, lise öğrencileri arasında en çok kullanılan sosyal medya platformunun Instagram olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin %60.4'ü Instagram'ı en sık kullandıkları platform olarak belirtmiştir. Bunu %26.3 ile Youtube takip etmektedir. Tiktok, öğrencilerin %10.4'ü tarafından en çok kullanılan platform olarak belirtilmiştir.

Twitter, %3.7'lik bir oranla daha az tercih edilen bir platform olarak öne çıkarken, Facebook %1.0 ile en az kullanılan platformlar arasında yer almaktadır. Diğer kategorisi ise %6.6 oranında belirtilmiştir ve bu da çeşitli diğer platformların kullanımını işaret etmektedir. Tabloya göre lise öğrencilerinin %37.8'inin günlük olarak 1-2 saat arası sosyal medya kullandığını göstermektedir. Öğrencilerin %45.2'si ise sosyal medyada günde 3-5 saat harcadığını belirtmiştir. Daha uzun süre sosyal medya kullanan öğrenciler arasında, %11.4'ü 5-8 saat ve %5.4'ü 8 saatten fazla sosyal medya kullanımı bildirmiştir. Veriler ayrıca, katılımcıların çok küçük bir kısmının (%0,2) bu soruya yanıt vermediğini göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenebilmesi için Kişisel Bilgi Formu, Felaket Kaydırması Ölçeği, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği (FoMO), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Kısa Form), Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Ergen Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla oluşturulmuştur (EK:1). Bu formda katılımcıların cinsiyetleri, devam ettikleri lise türleri, sınıf kademeleri, en çok kullandıkları sosyal medya platformları ve günlük sosyal medyada geçirdikleri vakit ile ilgili maddeler yer almaktadır.

Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO)

Zhang ve arkadaşlarının (2020) geliştirmiş olduğu FoMO ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Çelik ve Özkara tarafından yapılmıştır (EK:2). Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar kişisel ve sosyal FoMO'dur. Kişisel FoMO alt boyutunun 5, sosyal FoMO alt boyutunun ise 4 maddesi bulunmaktadır. Şıklarda "1=Kesinlikle katılmıyorum" "7=Kesinlikle katılıyorum" cevaplarının yer aldığı 7'li likert tipi ölçektir. Ölçekten alınan puan en düşük 9 ve en yüksek 63 puan olabilmektedir. Ölçeğin DFA sonuçlarına bakıldığında ($\chi^2/df=3.12$; RMSEA=.08; SRMR=.03; CFI=.98) uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. DFA analizindeki veriye göre kişisel FoMO için Cronbach alfa .90 iken sosyal FoMO için bu değer .89 olarak rapor edilmiştir (Çelik & Özkara, 2022).

Felaket Kaydırması Ölçeği

Bu araştırmada Sharma ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen ve Satıcı ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan "Felaket Kaydırması Ölçeği" kullanılacaktır (EK:3). Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde

bulunmamaktadır. Ölçeğin hem 15 maddelik ve 4 maddelik kısa formu bulunmaktadır. Her iki form içinde maksimum olabilirlik tahmini kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA, 15 maddelik form için model uyum değerleri kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir: $\chi^2 (89, N = 378) = 402.57, p < .001$; CFI = 0.92, NFI = 0.90, IFI = 0.92, SRMR = 0.046). Ölçeğin yapısı doğrulandıktan sonra, IRT analizi hesaplanmıştır. Ayırıcılık parametresi değerlerinin 1.69 ile 3.31 arasında değiştiği ve Baker'ın (2001) önerdiği kurallara göre 14 maddenin çok yüksek bir maddenin yüksek ayırıcılık gösterdiği belirtilmiştir. 15 maddelik Felaket Kaydırması Ölçeğinin güvenirlik katsayıları Cronbach alfa (α aralığı = 0.938 - 0.944), McDonald's omega (ω aralığı = 0.942 - 0.947) ve Guttman's lambdanın (λ_6 aralığı = 0.949 - 0.955) değerlerinin oldukça kabul edilebilir olduğu bulunmuştur. Ölçekte toplam puan alınmakta ve yükselen puanlar felaket kaydırması düzeyinin de yükseldiğine işaret etmektedir (Satıcı vd., 2022). Araştırmada kullanılan ölçekte 15 maddelik form uygulanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21 Kısa Form)

Orijinal formu Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen söz konusu ölçek 42 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin 21 sorudan oluşan kısa hali Henry ve Crawford (2005) ve Mahmoud ve arkadaşlarının (2010) çalışmalarından alınarak Türkçeye uyarlanması Yılmaz ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır (EK:4). Ölçek 4'lü Likert tipli ve öz bildirimle dayalı olmakla beraber kaygı, depresyon ve stres olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu doğrultuda her bir boyut için Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı hesaplanmıştır. Yapılan bu analiz sonuçları kaygı alt boyutu için .84; depresyon alt boyutu için .91 ve stres alt boyutu için .90 olarak raporlanmıştır. Ayrıca test tekrar test korelasyon katsayıları depresyon alt ölçeği için $r=0.68$, anksiyete alt ölçeği için $r=0.66$ ve stres alt ölçeği için $r=0.61$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak yapılan analiz işlemleri neticesinde DASS-21 Ölçeği'nin Türkçeye uyarlamasının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak alan yazında kullanılabileceği değerlendirilmektedir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Ergen Formu

Brown ve arkadaşları (2011) tarafından ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla bireyin öz-bildirimine dayalı olarak geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçek 14 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Söz konusu ölçek, Türkçeye Turan (2020) tarafından uyarlanmıştır (EK:5). Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları İstanbul'da yaşayan 116 erkek ve 105 kız olmak üzere toplam 221 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .78, iki yarı test güvenirliği .76

olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca yapılan DFA sonuçlarında ki-kare değerlerinin anlamlı ($\chi^2=131.84$, $SD=77$, $p=.00010$) ve uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir ($RMSEA=.057$, $GFI=.92$, $AGFI=.89$, $CFI=.93$, $IFI=.93$, $NNFI=.92$, $SRMR=.060$) düzeyde olduğu raporlanmıştır. Sonuç olarak yapılan analiz işlemleri neticesinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Ergen Formu'nun Türkçeye uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğu ve alan yazında kullanılabileceği değerlendirilmektedir.

Süreç

Araştırma sürecinin ilk adımında verilerinin toplanabilmesi için ölçeklere ait kullanım izinleri (EK:6), Atatürk Üniversitesi Etik Komisyon İzni ve MEB'den gerekli izinler alınmıştır. Ölçme araçları yüz yüze uygulanabilmeye uygun ve "Google forms" kullanılarak çevrimiçi uygulanmaya hazır hale getirilmiştir. Nisan 2024-Mayıs 2024 tarihleri arasında Erzurum'da öğrenim gören 517 öğrenciye ölçekler, "Google Forms" aracılığıyla çevrimiçi ve sınıflarda yüz yüze uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce katılımcılara, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere, verilerin gizliliği konusunda da bilgi sağlanmıştır. Bu açıklamalar, çevrimiçi formda ise yazılı olarak yer verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma için toplanan veriler IBM SPSS Statistics 27.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan verilerin analizine geçmeden önce veri temizleme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Özellikle uç değerlerin etkisini minimize etmek amacıyla Z puanları hesaplanmış ve 517 katılımcıdan ± 3 standart sapma dışındaki 12 katılımcı bu şekilde ve 23 katılımcı da histogram tablolarından uç değer olarak tanımlanarak veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Verilerin analizi için minimum örneklem sayısı gözetilerek 482 katılımcıdan toplanan veriler ile analiz gerçekleştirilmiştir (Soper, 2024). Bu işlemler, verilerin daha güvenilir ve temsil edici olmasını sağlamak amacıyla yapılmıştır. Regresyon analizinde stresi yordama aşamasında cook's distance analizine göre +1'den fazla çıkan bir veri uç değer olarak bulunmutur (Field, 2009). Analizin bu aşamasından sonra 481 veri ile devam edilmiştir.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla normallik testleri gerçekleştirilmiştir. Bu testlerin ardından "Skewness (çarpıklık)" ve "Kurtosis (basıklık)" değerleri analiz edilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde bu değerlerin -0.39 ile 1.02 arasında değiştiği görülmüştür. Veri setinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında bulunması, verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir işareti olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmamızda elde edilen değerler bu aralıkta

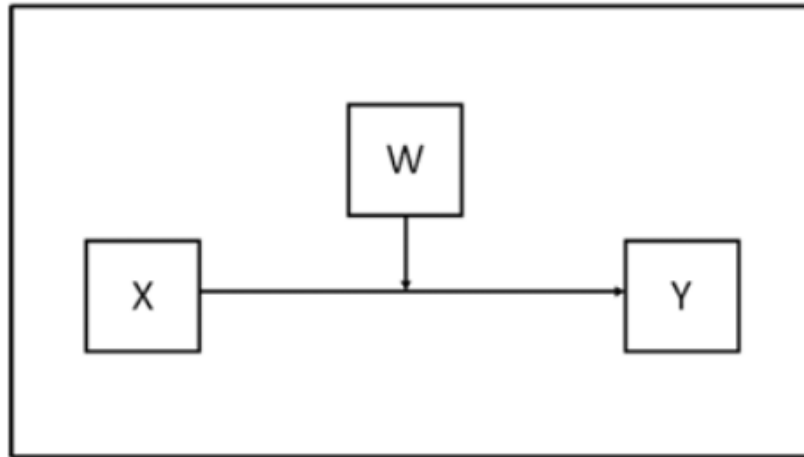
yer aldığı için, veri setinin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla, çalışmamızda verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bilinçli farkındalık puanlarının bağımlı ve bağımsız değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. SPSS programına uzantı olarak eklenen Process v3.5 modeli ile düzenleyici (Şekil 1) değişken analizi yapılmıştır.

SPSS ile düzenleyici değişken analizi yapabilmek için bazı ön şartların yerine getirilmiştir. Düzenleyici değişken analizi, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğunu varsayar; bu nedenle, ilişkinin var olup olmadığı önceden test edilmiştir. Bağımsız değişken ile düzenleyici değişken arasındaki etkileşim terimi oluşturulmuştur. Bu terim, bağımsız değişkenin düzenleyici değişkene bağlı olarak bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemektedir. Sağlanan bir diğer ön koşul ise bağımsız ve düzenleyici değişkenler arasında yüksek bir korelasyon (çoklu doğrusallık) olmamasıdır. Moderasyon analizi için PROCESS penceresinde Conditioning Values kısmında -1SD, MEAN +1SD seçeneği seçilmiştir (Gürbüz, 2019).

Bağımsız değişkenler (X) felaket kaydırması ve FoMO, bağımlı değişkenler (Y) depresyon, anksiyete ve stres, düzenleyici değişken (W) ise bilinçli farkındalık olarak ele alınmıştır.

Şekil 2. Hayes Process Macro- Model 1



Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve tüm değerler .070'ten daha büyük bulunmuştur (Büyüköztürk, 2018). Veriler gönüllü katılımcılardan toplanmıştır. Araştırma yapılırken uzman görüşü alınmış ve bu doğrultuda güncellemeler yapılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach Alfa katsayısı

Ölçekler	Cronbach Alfa katsayısı	Madde sayısı
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	.853	14
DASS-21 Ölçeği	.884	21
Felaket Kaydırması Ölçeği	.914	15
FoMO ölçeği	.898	9

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla korelasyon, regresyon analizi ve bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan düzenleyici etki analizi sonuçları tablolar halinde verilerek yorumlanmıştır.

Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Felaket Kaydırması Ölçeği, FoMO Ölçeği alt boyutları ve DASS-21 Ölçeği alt boyutlarına özet istatistik değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilerin Tanımlayıcı Özellikleri

	N	$\bar{X}$	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	482	52.22	12.79	20.0	84.0	.07	-.39
Felaket Kaydırması	482	34.40	16.99	15.0	85.0	.77	-.36
Kişisel FoMO	482	13.35	7.00	5.0	33.0	.64	-.39
Sosyal FoMO	482	8.91	5.56	4.0	25.0	1.02	.09
FoMO	482	22.27	11.17	9.0	55.0	.68	-.25
Depresyon	482	15.60	4.67	7.0	28.0	.27	-.17
Anksiyete	482	14.31	4.37	7.0	26.0	.42	-.37
Stres	482	15.27	3.99	7.0	27.0	.27	-.17

Tablo 3'e bakıldığında; ölçeklerden elde edilen veri setinin basıklık-çarpıklık değerlerinin -1.5, +1.5 arasında olup normal dağılımı sağladığı görülmektedir.

Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Felaket Kaydırması Ölçeği Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO), ve DASS-21 Ölçeği alt boyutları puan ortalamalarındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Analiz verileri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. *Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular*

Değişken	1	2	3	4	5	6
Bilinçli Farkındalık	1	-.264*	-.347*	-.443*	-.449*	-.449*
Felaket Kaydırması		1	.517*	.291*	.372*	.234*
FoMO			1	.352*	.353*	.292*
Depresyon				1	.631*	.620*
Anksiyete					1	.682*
Stres						1

Tablo 4 incelendiğinde, bilinçli farkındalık, felaket kaydırması, FoMO, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri arasındaki korelasyonları göstermektedir. Bilinçli farkındalık ile felaket kaydırması ($r = -0.264$, $p < 0.05$), FoMO ($r = -0.347$, $p < 0.05$), depresyon ($r = -0.443$, $p < 0.05$), anksiyete ($r = -0.449$, $p < 0.05$) ve stres ($r = -0.449$, $p < 0.05$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, bilinçli farkındalığın bu olumsuz psikolojik durumlarla ters orantılı olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, felaket kaydırması ile FoMO ($r = 0.517$, $p < 0.05$) depresyon ($r = 0.291$, $p < 0.05$), anksiyete ($r = 0.372$, $p < 0.05$) ve stres ($r = 0.234$, $p < 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. FoMO'nun depresyon ($r = 0.352$, $p < 0.05$), anksiyete ($r = 0.353$, $p < 0.05$) ve stres ($r = 0.292$, $p < 0.05$) ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, depresyon ile anksiyete ($r = 0.631$, $p < 0.05$) ve stres ($r = 0.620$, $p < 0.05$) arasında ve anksiyete ile stres ($r = 0.682$, $p < 0.05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın artırılmasının olumsuz psikolojik durumların azaltılmasında potansiyel olarak faydalı olabileceğini, buna karşın sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Depresyonun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Bulgular

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Felaket Kaydırması Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanlarının depresyonu yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analiz verileri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Depresyonun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Değişken	B	SE	t	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	19.70	1.07	18.28	<.001**	17.58	21.82

Tablo 5 (Devamı)

Bilinçli Farkındalık	-.129	.016	-8.31	<.001**	-.160	-.099
Felaket Kaydırması	.030	.013	2.35	.019*	.005	.055
FoMO	.072	.020	3.58	<.001**	.033	.111

Not. Bağımlı Değişken: Depresyon

$F(3,477) = 52.715, p < 0.001, R^2 = .249$ * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Bu analizde, bilinçli farkındalık, felaket kaydırması ve FoMO puanlarının depresyon puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(3,477) = 52.715, p < 0.001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenler, depresyon puanlarındaki varyansın %24.9'unu açıklamaktadır ($R^2 = 0.249$). Regresyon katsayıları incelendiğinde, Bilinçli farkındalık puanlarının depresyon puanları üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür ($B = -0.129, t = -8.31, p < 0.001$). Bu, bilinçli farkındalık puanlarının artmasının depresyon puanlarını azalttığını göstermektedir. FoMO puanları ise depresyon puanları üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir ($B = 0.072, t = 3.58, p < 0.001$), bu da FoMO'nun artmasının depresyon puanlarını artırdığını göstermektedir. Felaket kaydırması puanları da depresyon puanları üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir ($B = 0.030, t = 2.35, p = 0.019$).

Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Bulgular

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Felaket Kaydırması Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanlarının anksiyeteyi yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analiz verileri Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Anksiyetenin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	SE	t	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	17.56	.98	17.89	<.001**	15.63	19.49
Bilinçli Farkındalık	-.119	.014	-8.43	<.001**	-.147	-.092
Felaket Kaydırması	.057	.012	4.87	<.001**	.034	.080
FoMO	.045	.018	2.48	.013*	.010	.081

Not. Bağımlı Değişken: Anksiyete

$F(3,477) = 62.542, p < 0.001, R^2 = .282$ * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 6'ya bakıldığında bilinçli farkındalık, felaket kaydırması ve FoMO puanlarının anksiyete puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(3,477) = 62.542, p < 0.001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenler, anksiyete puanlarındaki varyansın %28.2'sini açıklamaktadır ($R^2 = 0.282$). Regresyon katsayıları incelendiğinde, Bilinçli farkındalık puanlarının anksiyete puanları üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür ($B = -0.119, t = -8.43, p < 0.001$). Bu, bilinçli farkındalık

puanlarının artmasının anksiyete puanlarını azalttığını göstermektedir. FoMO puanları ise anksiyete puanları üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir ($B = 0.045$, $t = 2.48$, $p = 0.013$), bu da FoMO'nun artmasının anksiyete puanlarını artırdığını göstermektedir. Felaket kaydırması puanları da anksiyete puanları üzerinde anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir ($B = 0.057$, $t = 4.87$, $p < 0.001$). Sonuç olarak, FoMO, bilinçli farkındalık ve felaket kaydırması puanlarının anksiyete üzerinde anlamlı etkileri bulunmaktadır. Bu bulgular, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırmasının anksiyete seviyelerini artırabileceğini, bilinçli farkındalığın ise anksiyete seviyelerini azaltabileceğini göstermektedir.

Stresin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Felaket Kaydırması Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanlarının stresi yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analiz verileri Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. *Stresin Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması ve FoMO'ya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	20.05	.92	21.67	<.001**	18.23	21.86
Bilinçli Farkındalık	-.121	.013	-9.07	<.001**	-.147	-.095
Felaket Kaydırması	.017	.011	1.56	.118	-.004	.039
FoMO	.042	.017	2.42	.016*	.008	.076

Not. Bağımlı Değişken: Stres

$F(3,477) = 47.144$, $p < 0.001$, $R^2 = .229$ * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 7'ye göre, bilinçli farkındalık, felaket kaydırması ve FoMO puanlarının stres puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(3,477) = 47.144$, $p < 0.001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenler, stres puanlarındaki varyansın %22.9'unu açıklamaktadır ($R^2 = 0.229$). Regresyon katsayıları incelendiğinde, Bilinçli farkındalık puanlarının stres puanları üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür ($B = -0.121$, $t = -9.074$, $p < 0.001$). Bu, bilinçli farkındalık puanlarının artmasının stres puanlarını azalttığını göstermektedir. FoMO puanları ise stres puanları üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir ($B = 0.042$, $t = 2.426$, $p = 0.016$), bu da FoMO'nun artmasının stres puanlarını artırdığını göstermektedir. Felaket kaydırması puanları ise stres puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir ($B = 0.017$, $t = 1.567$, $p = 0.118$). Özetle, FoMO ve bilinçli farkındalık puanlarının stres üzerinde anlamlı etkileri bulunmaktadır. Bu bulgular, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun stres seviyelerini artırabileceğini, bilinçli farkındalığın ise stres seviyelerini azaltabileceğini göstermektedir.

FoMO ile Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analizi Sonuçları

Bu analiz, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile depresyon arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin bilinçli farkındalık tarafından nasıl etkilendiğini incelemektedir. Hayes'in SPSS'e entegre PROCESS Makrosu kullanılarak elde edilen bulgular aşağıda sunulmaktadır. Modelde bağımsız değişken (X) olarak FoMO, bağımlı değişken (Y) olarak depresyon ve moderatör değişken (W) olarak bilinçli farkındalık kullanılmıştır.

Tablo 8. *FoMO ile Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	17.98	1.78	10.09	.000	14.48	21.49
FoMO	.213	.072	2.94	.003	.071	.355
Bilinçli Farkındalık	-.084	.033	-2.58	.010	-.149	-.020
*Etkileşimsel Terim	-.002	.001	-1.69	.091	-.005	.000

*Etkileşimsel terim: FoMO X Bilinçli Farkındalık, $p>0.05$

Regresyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 8), FoMO'nun depresyon üzerindeki pozitif etkisi anlamlı bulunmuştur ($B=.213$, $t=2.94$, $p=0.003$). Bu sonuç, FoMO düzeyi arttıkça depresyon puanlarının da arttığını göstermektedir. Bilinçli farkındalık, depresyon puanlarını negatif yönde ve anlamlı şekilde etkilemektedir ($B=-.084$, $t=-2.58$, $p=0.010$). Bu, bilinçli farkındalık arttıkça depresyon puanlarının azaldığını göstermektedir. Ancak, FoMO ile bilinçli farkındalık etkileşim teriminin depresyon üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B=-.002$, $t=-1.69$, $p=0.091$). Bu, bilinçli farkındalığın, FoMO ile depresyon arasındaki ilişkiyi ılımlaştırmadığını göstermektedir.

Felaket Kaydırması ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Modelde bağımsız değişken (X) olarak felaket kaydırması, bağımlı değişken (Y) olarak depresyon ve moderatör değişken (W) olarak bilinçli farkındalık kullanılmıştır.

Tablo 9. *Felaket Kaydırması ve Depresyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	20.63	1.81	11.39	.000	17.07	24.19
Felaket Kaydırması	.072	.048	1.51	.132	-.022	.166

Tablo 9 (Devamı)

Bilinçli Farkındalık	-.131	.033	-3.94	.000	-.196	-.065
*Etkileşimsel Terim	.000	.001	-.439	.661	-.002	.001

*Etkileşimsel terim: Felaket Kaydırması X Bilinçli Farkındalık, $p>0.05$

Tablo 9 incelendiğinde, felaket kaydırmasının depresyon üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B = 0.072$, $p=0.132$). Bilinçli farkındalık puanlarının depresyon üzerindeki negatif etkisi anlamlıdır ($B = -0.131$, $p<.001$). Bu, bilinçli farkındalık arttıkça depresyon puanlarının azaldığını göstermektedir. Etkileşim teriminin (Felaket Kaydırması x Bilinçli farkındalık) depresyon üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B = 0.000$, $p=0.661$ $p = 0.661$ $p=0.661$). Bu, bilinçli farkındalığın felaket kaydırması ile depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin olmadığını göstermektedir.

FoMO ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 10. *FoMO ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	18.24	1.65	10.99	.000	14.98	21.49
FoMO	.123	.067	1.82	.069	-.010	.255
Bilinçli Farkındalık	-.112	.030	-3.69	.000	-.172	-.052
*Etkileşimsel Terim	-.001	.001	-.542	.588	-.003	.002

*Etkileşimsel terim: FoMO X Bilinçli Farkındalık, $p>0.05$

Bu analiz sonuçlarına göre (Tablo 10), FoMO'nun anksiyete üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B=.123$, $p=0.069$). Ancak, bilinçli farkındalık düzeyi anksiyete puanlarını negatif yönde ve anlamlı şekilde etkilemektedir ($B=-.112$, $p=0.000$). Bu, bilinçli farkındalık arttıkça anksiyete puanlarının azaldığını göstermektedir. Etkileşim terimi (FoMO x Bilinçli farkındalık) anlamlı bulunmamıştır ($B=-.001$, $p=0.588$). Bu da bilinçli farkındalığın, FoMO ile anksiyete arasındaki ilişkiyi düzenlemediği anlamına gelmektedir.

Felaket Kaydırması ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 11'deki analiz sonuçlarına göre felaket kaydırması ile anksiyete arasındaki ilişkinin, bilinçli farkındalık düzeyine bağlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir.

Tablo 11. Felaket Kaydırması ve Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	16.84	1.637	10.29	.000	13.62	20.06
Felaket Kaydırması	.124	.043	2.86	.004	.039	.205
Bilinçli Farkındalık	-.095	.030	-3.16	.002	-.154	-.036
*Etkileşimsel Terim	-.001	.001	-1.26	.207	-.003	.001

*Etkileşimsel terim: Felaket Kaydırması X Bilinçli Farkındalık, $p>0.05$

Tablo 11 incelendiğinde, felaket kaydırmasının anksiyete üzerinde anlamlı bir etkisi bulunduğu gözükmemektedir ($B=.124$, $p = 0.004$). Bu bulgu, felaket kaydırması düzeyi arttıkça anksiyete puanlarının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyinin artması, anksiyete puanlarını anlamlı derecede azaltmaktadır ($B=-.095$, $p=0.002$). Bununla birlikte, felaket kaydırması ile bilinçli farkındalık etkileşim terimi anlamlı bulunmamıştır ($B = -.001$, $p= 0.207$). Bu sonuç, bilinçli farkındalığın, felaket kaydırması ile anksiyete arasındaki ilişkiyi modere etmediğini ortaya koymaktadır.

FoMO ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile stres arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin bilinçli farkındalık düzeyine göre nasıl değiştiğini inceleyen bir moderatör analizi yapılmıştır.

Tablo 12. FoMO ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	20.29	1.52	13.26	.000	17.28	23.29
FoMO	.063	.062	1.02	.308	-.059	.185
Bilinçli Farkındalık	-.120	.028	-4.26	.000	-.175	-.065
*Etkileşimsel Terim	-.000	.001	-.149	.882	-.003	.002

*Etkileşimsel terim: FoMO X Bilinçli Farkındalık, $p>0.05$

Elde edilen analiz sonuçlarındaki Tablo 12'e göre, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile stres arasındaki doğrudan ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($B=.063$, $p=0.308$). Bu bulgu, FoMO düzeyinin artmasıyla stres düzeyinde anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir. Öte yandan, bilinçli farkındalık düzeyinin artması, stres puanlarını anlamlı derecede düşürmektedir ($B=-.120$, $p<.001$). Bu durum, yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin stres üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, FoMO ile bilinçli farkındalık etkileşim terimi anlamlı bulunmamıştır.

($B=-.000$, $p=0.882$). Bu sonuç, bilinçli farkındalığın FoMO ile stres arasındaki ilişkiyi modere etmediğini, yani bilinçli farkındalık düzeyinin FoMO'nun stres üzerindeki etkisini ılımlaştırmadığını göstermektedir.

Felaket Kaydırması ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Bu çalışmada Tablo 13 değerlendirilerek, felaket kaydırması ile stres arasındaki ilişkinin, bilinçli farkındalık düzeyine bağlı olarak nasıl değiştiği incelenmiştir.

Tablo 13. *Felaket Kaydırması ve Stres Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Düzenleyici (Moderatör) Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SE	T	P	%95 CI	
					LL	UL
(Sabit)	21.84	1.544	14.14	.000	18.80	24.87
Felaket Kaydırması	.003	.041	.084	.933	-.077	.083
Bilinçli Farkındalık	-.146	.028	-5.17	.000	-.201	-.091
*Etkileşimsel Terim	.001	.001	.668	.504	-.001	.002

*Etkileşimsel terim: Felaket Kaydırması X Bilinçli Farkındalık, $p>0.05$

Tablo 13'e göre, felaket kaydırmasının stres üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($B=.003$, $p=0.933$). Bu durum, felaket kaydırması düzeyinin artmasının stres puanlarında anlamlı bir değişim yaratmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık düzeyinin stres üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır ($B=-.146$, $p<.001$). Bu sonuç, bilinçli farkındalık arttıkça stres düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Etkileşim terimi (Felaket Kaydırması x Bilinçli Farkındalık) ise anlamlı bulunmamıştır ($B=.001$, $p=0.504$). Bu da bilinçli farkındalığın, felaket kaydırması ile stres arasındaki ilişkiyi düzenlemediğini göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Tartışma

Bu araştırmada, ergenlerde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisi ve bilinçli farkındalığın bu ilişkiler üzerindeki düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi doğrultusunda ortaya çıkan bulguların tartışılmasına, yorumlanmasına ve sunulacak önerilere yer verilmiştir. Bulgular, literatürdeki çalışmalarla büyük ölçüde uyumlu olup, bazı alanlarda yeni katkılar sunmaktadır.

Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Felaket Kaydırması, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada, ergenlik dönemindeki öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres puanları ile gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), felaket kaydırması arasında pozitif yönde bilinçli farkındalıkla ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve gelişmeleri kaçırma korkusu depresyon, anksiyete ve stresi yordarken felaket kaydırması depresyon ve anksiyeteyi yordamaktadır.

Araştırmalar, anksiyete ve depresyonun FoMO ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha yüksek anksiyete ve depresyon seviyelerine sahip bireyler, FoMO yaşama olasılığı daha yüksektir (Holte & Ferraro, 2020). Przybylski ve arkadaşlarının (2013) çalışması, FoMO'nun depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ergenler, sosyal medyada sürekli güncel kalma isteği ile depresyon, anksiyete ve strese daha yatkın hale gelmektedirler. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının ergen psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır (Przybylski vd., 2013). Benzer şekilde, Baker ve arkadaşları (2016) FoMO'nun anksiyete ve depresyon belirtilerini artırdığını bulmuşlardır. Lianawati ve arkadaşlarının (2023) 15-18 yaş aralığındaki ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, FoMO'nun anksiyete ve stres seviyelerini artırdığını ve bu durumun ergenlerin duygusal sağlığını olumsuz etkilediğini göstermiştir. FoMO, depresyonla da yakından ilişkilidir. FoMO yaşayan bireylerin, sosyal medya üzerinden başkalarının mutlu ve ödüllendirici deneyimlerini gördüklerinde, kendi yaşamlarından memnuniyetsizlik duygularının arttığı gözlemlenmiştir (Wang vd., 2021). Bu

çalışmada ayrıca, internet oyun oynama bozukluğu ve problemli akıllı telefon kullanımı değişkenleri de incelenmiş ve FoMO'nun bu değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. FoMO, depresyon ve stres şiddetinin artmasıyla birlikte, internet oyun oynama bozukluğu ve problemli akıllı telefon kullanımı şiddetini artırmaktadır. Fabris ve arkadaşlarının (2020) çalışması, depresyonun şiddetinin FoMO'nun etkisini artırarak, bireylerin daha fazla sosyal medya kullanımı ve daha fazla sosyal karşılaştırma yapmasına neden olabileceğini göstermektedir. FoMO, ergenlerde stres seviyelerini artırabilir. Bu durum, özellikle yoğun sosyal medya kullanımının olduğu ve sürekli olarak başkalarının etkinliklerini takip eden bireylerde daha belirgindir. Milyavskaya ve arkadaşları (2018), FoMO'nun artan duygusal sıkıntı, stres, yorgunluk ve azalan uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada ayrıca, FoMO'nun günlük ve dönemlik olumsuz etkilerinin yanı sıra, öğrencilerin günlük aktiviteleri sırasında sık sık FoMO yaşadıkları, özellikle günün ilerleyen saatlerinde ve hafta sonlarına doğru artan bir eğilim gösterdiği bulunmuştur. Elhai ve arkadaşları (2020) ise FoMO'nun stres ve anksiyete şiddeti ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu belirlemişlerdir. FoMO, sosyal medya bağımlılığı ve problemli internet kullanımı ile de ilişkilidir. Bir çalışmada, depresyon ve stresin internet oyun bozukluğu ile ilişkili olduğu ve FoMO'nun bu ilişkiyi kısmen düzenlediği bulunmuştur (Wang vd., 2021). Ayrıca, Oberst ve arkadaşları (2017), 16-18 yaş aralığındaki gençler üzerinde yapılan araştırmada sosyal medya kullanımının ergenlerde olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceğini ve FoMO'nun bu etkileşimde aracılık eden bir rol oynadığını göstermiştir. Çalışmamızda da ergenlerde FoMO'nun depresyon, anksiyete ve stres puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bu, sosyal medya kullanımının ergen psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan literatürle uyumludur.

Tablo 4'teki bulgulara göre felaket kaydırmasının da bireylerin depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri ile pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Felaket kaydırması ile olumsuz ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişkiyi gösteren çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Price vd., 2022, Satıcı vd., 2022, Sharma vd., 2022, Shabahang vd., 2022). Bu bulgulara göre, olumsuz haberlere veya bilgilere maruz kalmak, sonsuz bir döngü içinde anksiyete ve depresyonu şiddetlendirebilir. Dahası, mevcut veya gelişmekte olan ruh sağlığı sorunlarını daha da kötüleştirebilir (Shabahang vd., 2021, Watts, 2020). Anand ve arkadaşlarının (2022) yaptığı araştırma, insanların kontrol edilemeyen durumları anlamak ve olumsuz duygularla başa çıkmak için felaket kaydırması yaptığını ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre, olumlu haber arayışı kaygı, endişe, belirsizlik ve panik duygularını artırmaktadır. Benzer şekilde, Groot Kormelink ve Klein Gunnewiek (2021) COVID-19 pandemisi sırasında haber tüketiminin etkilerini incelemiş ve durumu kontrol etme arayışının haber tüketimini

artırdığını, bunun da duygusal yükü ve kaygıyı artırdığını bulmuştur. Kartol ve arkadaşları (2023), 2023 Türkiye depremi sonrası psikolojik sıkıntı ve felaket kaydırması arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik sıkıntı ile gelecek kaygısının felaket kaydırması düzeylerini artırdığını, gelecek kaygısının ise psikolojik sıkıntı ile felaket kaydırması arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını bulmuştur. Pas (2023) depresyon ve felaket kaydırması arasındaki bağlantıyı araştırmış ve depresif duyguların felaket kaydırmasının daha sık yapılmasına yol açtığını, negatif özdeğerlendirme ve geleceğe dair olumsuz inançların bu davranışı artırdığını belirtmiştir. Eysenck ve Fajkowska (2017) ise depresyonun negatiflik önyargısı ile ilişkili olduğunu ve negatif bilgilerin pozitif bilgilerden daha fazla önem kazandığını belirtmiştir. Robertson ve arkadaşları (2023), haber tüketiminde duygusal dilin etkisini incelemiş ve negatif dil içeren haber başlıklarının daha fazla tıklanma eğiliminde olduğunu, bunun da felaket kaydırmasına yol açabileceğini bulmuştur.

Ergenlerde FoMO ile felaket kaydırması davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, sosyal medyada sürekli güncel kalma isteğinin felaket kaydırma eğilimini artırabileceğini göstermektedir. Felaket kaydırması kavramı ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalar oldukça azdır ve literatürde bu iki değişkenin birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır, bu nedenle çalışmamız literatürdeki sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve felaket kaydırması davranışları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara önemli katkı sağlamaktadır. Medvedev ve arkadaşları (2018), sosyal medya bağımlılığı, FoMO ve felaket kaydırması arasındaki ilişkiyi incelemiş ve felaket kaydırmasının sosyal medya kullanımı, FoMO ve sosyal medyada geçirilen süre ile pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Felaket kaydırması ve FoMO'nun psikolojik sağlık üzerindeki etkileri üzerinde yapılan önceki çalışmalar, bu düşünce ve davranış kalıplarının genellikle olumsuz duygusal durumları artırdığını belirtmektedir (Przybylski vd., 2013; Tversky & Kahneman, 1974). Bu araştırmadaki bulgulara bakıldığında literatürdeki gibi FoMO'nun felaket kaydırması davranışını pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği gözlemlenmiştir.

Bilinçli farkındalık (mindfulness), kişinin mevcut anı yargılamadan ve bilinçli bir şekilde farkında olması durumunu ifade eder (Kabat-Zinn, 2009). Bu yaklaşımın depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada etkili olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir. Lomas ve arkadaşlarının (2017) yaptığı bir başka araştırmada, bilinçli farkındalık uygulamalarının eğitimcilerin performansı ve iyilik hali üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, bu uygulamaların iyilik hali, performans, uyku kalitesi ve öz-şefkati artırırken; tükenmişlik, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları azalttığını göstermektedir.

Atia ve Sallam (2019), bilinçli farkındalık eğitiminin depresyon, stres ve kaygı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Yapılan eğitimde, depresyon tanısı almış kişilere farkındalık ile nefes alma ve yeme teknikleri öğretilmiştir. Yapılan ön-test ve son test sonuçlarına göre, bu tekniklerin kişilerde depresyon, stres ve kaygı seviyelerini anlamlı bir şekilde düşürdüğü görülmüştür. Yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programının depresyon ve anksiyete semptomlarını anlamlı ölçüde azalttığı bulunmuştur (Goldin & Gross, 2010). Song ve Lindquist'in (2015) uyguladığı Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının kaygı, stres ve depresyona etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise katılımcılar yine deney ve kontrol grubu olarak ayrılmış ve 8 haftalık müdahale programının ardından deney grubundaki katılımcıların kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin azaldığı, bilinçli farkındalık düzeylerinin ise anlamlı olarak arttığı ifade edilmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın olumsuz bilişsel önyargıları ve algılanan stresi azaltarak duygusal sıkıntıyı azalttığı belirlenmiştir (Ford & Shook, 2019). Birçok çalışma, bilinçli farkındalığın stres seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir. Örneğin, MBSR programına katılan öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin belirgin bir şekilde azaldığı ve bilinçli farkındalık seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir (Song & Lindquist, 2015). Bilinçli farkındalığın depresyon ve anksiyete üzerindeki etkilerinin, duygusal düzenleme gibi süreçlerle aracılık edildiği bulunmuştur (Cheung & Ng, 2019). Al-Ghalib ve Salim (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, deney grubuna 3 hafta boyunca bilinçli farkındalık eğitimi uygulanmıştır. Bu eğitimin sonucunda, deney grubundaki katılımcıların olumsuz duygu durumlarının azaldığı; iyilik halleri ve yaşam doyumlarının ise kontrol grubuna kıyasla arttığı tespit edilmiştir. Hofmann ve arkadaşlarının (2010) araştırmasında, yüksek düzeyde bilinçli farkındalık, düşük düzeyde depresyon, kaygı, stres ile ilişkili bulunmuştur. Sancho ve arkadaşlarının (2018) bulgularına göre ise, bilinçli farkındalık arttıkça kaygı, depresyon ve madde bağımlılığında azalma olduğu saptanmıştır. Schneider ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında ise düşük bilinçli farkındalık düzeyinin depresyon, kaygı ve uykusuzluk ile alakalı olduğu bildirilmiştir. Literatüre bakıldığında bulguların destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

FoMO, felaket kaydırması ve depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık değişkeninin düzenleyici (moderatör) etkisine ilişkin analiz sonuçlarının tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, FoMO ve felaket kaydırması gibi dijital çağın belirgin davranışlarının, depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu ancak, bilinçli farkındalık değişkeninin bu ilişkilerde moderatör bir etki göstermediği gözlemlenmektedir. Bu durum, bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek veya düşük olmasının, FoMO ve felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki

etkilerini modere etmediğini göstermektedir. Literatürde, bilinçli farkındalığın genellikle stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların yönetiminde olumlu bir rol oynadığı belirtilmektedir (Kabat-Zinn, 1992). Araştırmanın bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalığın FoMO ve felaket kaydırması gibi spesifik dijital davranışların olumsuz etkilerini hafifletmede yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, bu dijital davranışların kendine özgü dinamiklere sahip olduğunu ve bilinçli farkındalıktan bağımsız olarak daha derin psikolojik veya sosyokültürel kökenlere dayandığını düşündürmektedir.

Bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü üzerine yapılan önceki araştırmalar, mindfulness'ın duygusal regülasyon, stres yönetimi ve genel psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Zeidan vd., 2010). Ancak, bu çalışmada görülen bulgular, bilincin farkındalığın, bazı bireysel ve durumsal faktörlerle etkileşime girerek, felaket kaydırması ve FoMO gibi spesifik psikolojik tetikleyiciler karşısında yeterince etkili olamayabileceğini göstermektedir. Jin ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında bilinçli farkındalığın FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltmada tam anlamıyla etkili olmadığını ortaya koymuştur. Felaket kaydırması ve FoMO'nun etkilerini azaltmada bilinçli farkındalığın yanı sıra, daha hedeflenmiş müdahalelerin ve destek sistemlerinin geliştirilmesi gerekebilir.

Sonuç

Ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırmasının depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile ilişkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgular incelendiğinde sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile depresyon, stres ve anksiyete puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre felaket kaydırması da depresyon, stres ve anksiyete ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. FoMO ve felaket kaydırması arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif korelasyon olduğu görülmektedir.

Araştırmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bilinçli farkındalık, felaket kaydırması ve FoMO depresyonu ve anksiyeteyi yordamaktadır. Stresi ise sadece bilinçli farkındalık ve FoMO'nun yordadığı görülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın FoMO ve felaket kaydırması ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerde düzenleyici rolü olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak ilk dört araştırma sorusunun desteklendiği sonuncusunun ise desteklenmediği söylenebilmektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayanarak, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve felaket kaydırmasının ergenlerde depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini artırdığı; bilinçli farkındalığın bu olumsuz psikolojik durumları azaltmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, bilinçli farkındalığın, FoMO ve felaket kaydırması ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir etki göstermediği tespit edilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Eğitimleri: Öğrencilere, bilinçli farkındalık tekniklerini öğreten programlar sunulmalıdır. Bu eğitimler, öğrencilerin günlük yaşamlarında daha bilinçli ve farkında olmalarını sağlayarak depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal Medya Bilgilendirme Çalışmaları: Okullarda ve diğer eğitim kurumlarında sosyal medya kullanımına ilişkin bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı, sosyal medyanın olumlu ve olumsuz yönleri öğrencilere aktarılmalıdır.

Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri: Okullarda, öğrencilerin sosyal medya kullanımı, FoMO ve felaket kaydırması gibi konularda destek alabilecekleri psikolojik danışmanlık hizmetleri artırılmalıdır. Bilinçli farkındalık temelli bireysel ve grup terapileri, özellikle sosyal medya kaynaklı stres ve anksiyete yaşayan öğrenciler için uygulanabilir. Bu terapiler, öğrencilerin kendi duygularını tanımlarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir.

Dijital Detoks Programları: Öğrencilere yönelik dijital detoks programları oluşturulmalı ve belirli dönemlerde sosyal medya kullanımına ara vermeleri teşvik edilmelidir.

Akran Destek Grupları: Benzer sorunları yaşayan öğrencilerin bir araya gelerek deneyimlerini paylaşabilecekleri akran destek grupları oluşturulmalıdır. Bu gruplar, öğrencilerin yalnız olmadıklarını hissetmelerine ve birbirlerinden öğrenmelerine olanak sağlar.

Bilinçli farkındalığın, FoMO ve felaket kaydırması gibi spesifik dijital davranışların olumsuz etkilerini hafifletmede neden yeterli olmadığını belirlemek için daha derinlemesine araştırmalar yapılmalıdır. Bu araştırmalar, bilinçli farkındalık dışında hangi faktörlerin bu etkileri hafifletebileceğini de incelemelidir.

Bu araştırma, ergenler üzerinde yapılmış olup, farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda benzer çalışmalar yapılmalıdır. Bu, elde edilen bulguların genellenebilirliğini

artıracaktır. Bilinçli farkındalık eğitimlerinin ve sosyal medya kullanımının uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılmalıdır.

Bu önerilerin uygulanması, ergenlerin sosyal medya kaynaklı stres ve anksiyete düzeylerini azaltmada ve genel psikolojik sağlıklarını iyileştirmede önemli katkılar sağlayabilir. Bilinçli farkındalık müdahalelerinin ergenlerde FOMO ve felaket kaydırmasını azaltmada etkili olup olmadığını değerlendiren deneysel çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, düzenleyici etkilerin eksikliği konusunda daha fazla araştırma yapılarak bu dijital davranışların olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik daha kapsamlı stratejiler geliştirilebilir. Gelecek araştırmalar, bilinçli farkındalığın belirli psikolojik tetikleyiciler üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemeli ve bu etkilerin nedenleri üzerine daha fazla bilgi sağlamalıdır.



KAYNAKÇA

- Adrian, K., & Sahrani, R. (2021, August). Relationship between fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use (PSU) in generation Z with stress as a moderator. *In International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 964-970). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.152>
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan, A., Güler, Ö., Kesici, Ş., & Akkişi Kumsar, N. (2021) *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi-1*. (2. baskı). Nobel.
- Al-Furaih, S.A.A., Al-Awidi, H.M. (2021) Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies* 26(2), 2355–2373. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>
- Al-Ghalib, S., & Salim, A. (2018). A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4, 142-157.
- 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*, 2022 issue 1, Article 4824256. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*; 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., Ajith, S., J., Kande, J. S., Neeraj, M. S., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170-172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) (2014). *Tanı ölçütleri başvuru elkitabı (DSM-V)* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atia MM, Sallam LE (2020) The effectiveness of mindfulness training techniques on stress anxiety and depression of depressed patient. *Am J Nurs*, 8:103-113.
- Aydın, K. B. (2010). *Stresle başa çıkma*. (2. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bagozzi, R. P., & Claes Fornell. (1982) “Theoretical concepts, measurement, and meaning,” in, Vol. 2, C. Fornell (Ed.) *A Second Generation of Mulivariate Analysis*, Praeger, 5-23.
- Baker, F. B. (2001). The basics of item response theory. In: ERIC Clearinghouse on Assessment and Evaluation, second ed. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED458219.pdf>. Accessed 15 June 2022.
- Baker, M. (2021). Gloom, Doom, & In Tune: Political Engagement, Anxiety, and Dispositional Traits in the Age of Doomscrolling. *UC Merced*. Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/0660z3vf>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi. Kuram ve Uygulama*. Nobel Yayınları.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. (36. baskı). Remzi Kitabevi.
- Bergström, A., & Jervelycke Belfrage, M. (2018). News in Social Media: Incidental consumption and the role of opinion leaders. *Digital Journalism*, 6(5), 583–598. <https://doi.org/10.1080/21670811.2018.1423625>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Braham, J. B. (2002) *Ateş altında sakin kalabilmek: Stres yönetimi*. (V. Diker, Çev.). Hayat Yayınları.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 2(Pt I), 74-104. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. ve Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>
- Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLoS ONE*, 16(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Bulunmaz, B. (2014). Yeni medya eski medyaya karşı: savaşı kim kazandı ya da kim kazanacak? *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 22-29.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912). <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-214.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W., Liu, S., & Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 100, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.005>
- Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: The underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(6), 1124–1135. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1069-y>
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları* (15. baskı). Remzi Kitapevi.
- Çalık, K. Y., Aktaş S. (2011). Gebelikte depresyon: sıklık, risk faktörleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2011; 3(1), 142-162.
- Çelik, F. & Özkara, B.Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology*, 42(1), 71–103. <https://doi.org/10.26650/SP2021-838539>
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çifçi, S., & Kumcağız, H. (2023). The relationship between fear of missing out and subjective Well-Being in adolescent: The mediating role of social comparison and loneliness /

- Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolü. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 83-101. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1187412>
- Dafonte-Gómez, A. (2018). Audience as medium: Motivations and emotions in news sharing. *International Journal of Communication*, 12(2018), 2133–2152.
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37(4), 997–1018. <https://doi.org/10.1177/0149206310367948>
- Demirçelik, M. (2022). *Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal kayıtarma arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma* (Tez No. 724153) [Yüksek Lisans tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dinç, E. (2021). *Felaket Kaydırması (Doomscrolling) ve Alınabilecek Önlemler*. Rapor. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15719.16808>
- Dinçer, E., Saygın, M., & Karadal, H. (2022). The fear of missing out (fomo): theoretical approach and measurement in organizations. In *Handbook of Research on Digital Violence and Discrimination Studies* (pp. 631-651). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9187-1.ch028>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore (New York, N.Y.)*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Erkuş, A. (2017). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme*. Pegem Akademi Yayınları.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Tez No. 554025) [Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, D. A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma (ss.20-37). *Van Yüziüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 20-37.
- Eysenck, M. W., & Fajkowska, M. (2017). Anxiety and depression: toward overlapping and distinctive features. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1391–1400. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1330255>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Fergen, J. T., Jacquet, J. B., & Shukla, R. (2021). ‘Doomscrolling’ in my backyard: Corrosive online communities and contested wind development in rural Ohio. *Energy Research and Social Science*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2021.102224>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. SAGE.

- Figeac, J., & Favre, G. (2023). How behavioral homophily on social media influences the perception of tie-strengthening within young adults' personal networks. *New Media & Society*, 25(8), 1971-1990. <https://doi.org/10.1177/14614448211020691>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Fitzgerald, H. E., Lubin, R. E., Duncan, T., Hiserodt, M., & Otto, M. W. (2023). Underscore the F in FoMO: How does anxiety sensitivity contribute to fear of missing out?. *Cognitive behaviour therapy*, 52(1), 38–46. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2131619>
- Flack, M., Burton, W.H. & Caudwell, K.M. I rely on a little help from my friends: the effect of interpersonal and intrapersonal emotion regulation on the relationship between FOMO and problematic internet use. *BMC Psychiatry* 24, 384 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05834-9>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Ford, C. G., & Shook, N. J. (2019). Negative cognitive bias and perceived stress: Independent mediators of the relation between mindfulness and emotional distress. *Mindfulness*, 10(1), 100–110. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0955-7>
- Freud, S. (1984). *Psikanaliz giriş dersleri* (H. Koptagel, Çev.). Altın.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses? *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(1), 25–37. <https://doi.org/10.1080/03069880310001648094>
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak*. Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hartlieb, R. (2024). *Exploring the Gender Dimension: Social Support, Doom-Scrolling, and Anxiety in Climate Change Discourse* (Master's thesis, University of Twente).
- Glynn, C. J., Huge, M. E., & Hoffman, L. H. (2012). All the news that's fit to post: A profile of news use on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 113–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.017>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2020). *Evinizdeki terapist* (26. baskı). (D. Dağyaran, Çev.). Altın Kitaplar.
- Groot Kormelink, T., & Klein Gunnewiek, A. (2021). From “Far Away” to “Shock” to “Fatigue” to “Back to Normal”: How young people experienced news during the first

- wave of the COVID-19 pandemic. *Journalism Studies*, 23(5–6), 669–686. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1932560>
- Gülmez, M. (2005). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu satın alma ve kullanımını etkileyen faktörler: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitelerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* (24), 37-62.
- Güme S. Doomscrolling: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Aralık 2024;16(4):595-603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Güner, U. (2019). Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık (Tez No. 583703) [Yüksek Lisan tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (4. b.)*. Seçkin Yayıncılık.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short- form version of the depression anxiety stress scales (DASS- 21): Construct validity and normative data in a large non- clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hogan, M. (2015). “Facebook and the ‘Fear of missing out (FoMO)’”. (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-one-lifespan/201510/facebook-and-the-fear-missing-out-fomo>).
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Humphrey, L. T., & King, T. (2000). Childhood Stress: A lifetime legacy. *Anthropologie* (1962-), 38(1), 33–49. <http://www.jstor.org/stable/26294837>
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedman, S. M., & Phillips, J. S. (1990). Worksite stress management interventions. *American Psychologist*, 45(2), 252–261. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.2.252>
- Jennings, R. (2020, April 7). Doomscrolling, explained. Vox. <https://www.vox.com/the-goods/21547961/doomscrolling-meaning-definition-what-is-meme/>.
- Jin Y, Xiong W, Liu X, An J (2023). Trait mindfulness and problematic smartphone use in Chinese early adolescent: The multiple mediating roles of negative affectivity and fear of missing out. *Behavioral Sciences*; 13(3), 222. <https://doi.org/10.3390/bs13030222>
- Johnstone, M. (1989). Stress in teaching. An verview of research. *Scottish Council for Research in Education*, 15 St. John Street, Edinburgh, Scotland EH8 8JR (L4. 20).
- Jones, A., Hook, M., Podduturi, P., McKeen, H., Beitzell, E., & Liss, M. (2022). Mindfulness as a mediator in the relationship between social media engagement and depression in young adults. *Personality and Individual Differences*, 185, Article 111284. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111284>

- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhssbd/issue/47888/761264>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>
- Karamustafalıoğlu, O. & Akpınar, A. (2010). *Anksiyete bozuklukları. Aile hekimleri için psikiyatri* (1.Baskı). MT Uluslararası Yayıncılık.
- Karamustafalıoğlu, O. & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kartol, A., Üztemur, S., & Yaşar, P. (2023). 'I cannot see ahead': psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. *BMC public health*, 23(1), 2513. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3>
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kaya, B., & Griffiths, M. D. (2024). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: the mediating and moderating role of doomscrolling. *Behaviour & Information Technology*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314747>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kenny, D. T. (2000). Psychological foundations of stress and coping: A developmental perspective. In D. T. Kenny, J. G. Carlson, F. J. McGuigan, & J. L. Sheppard (Eds.), *Stress and health: Research and clinical applications* (pp. 73–104). Harwood Academic Publishers.
- Kılıç, B., Kefinsiz, N. E., & Kaya, Y. (2024). Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (53), 36-45. <https://doi.org/10.52642/susbed.1336091>
- Kırık, A. M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261. <https://doi.org/10.19145/gumuscomm.300815>
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Tez No. 588663) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Kietzmann, J.H., Hermkens, K., McCarthy, I.P., & Silvestre, B. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54, 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim, Y., Wang, Y., & Oh, J. (2016). Digital media use and social engagement: how social media and smartphone use influence social activities of college Students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19 4, 264-9. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0408>.
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordanması: Sosyo demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan beklentiler, algılanan ilişkiler* (Tez No. 188819) [Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Köknel, Ö. (2002). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. Altın Kitaplar.
- Krishna, S. (2022, June 13). How I accidentally broke my doomscrolling habit. *Wired*. <https://www.wired.com/story/stop-doomscrolling-with-mobile-games/>.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating disorders*, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>
- Lemay, D.J., Doleck, T., & Bazelaïs, P. (2019). Self-determination, loneliness, fear of missing out, and academic performance. *Knowledge Management & E-Learning: An International Journal*, 11, 485-496. <https://doi.org/10.47679/202342>
- Lianawati, A., Kharisma, L. D., Prasetyowati, T., Rahmah, R. I., Syamsiyah, N., Urifan, M. F., & Diasasari, A. (2023). Fear of missing out (FoMO) causes anxiety in adolescents. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 30-36.
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC psychology*, 11(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Littauer, F. (2000). *Depresyonu Yenmek*. (D. Dizman, Çev. Ed.). Sistem Yayıncılık.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132–141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156.
- Mannell, K., & Meese, J. (2022). From doom-scrolling to news avoidance: limiting news as a wellbeing strategy during COVID lockdown. *Journalism Studies*, 23(3), 302-319. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.2021105>
- Markham, A. N. (2021). Pattern Recognition: Using rocks, wind, water, anxiety, and doom scrolling in a slow apocalypse (to learn more about methods for changing the world). *Qualitative Inquiry*, 27(7), 914-927. <https://doi.org/10.1177/1077800420960191>

- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Medvedev, O. N., Norden, P. A., Krägeloh, C. U., & Siegert, R. J. (2018). Investigating unique contributions of dispositional mindfulness facets to depression, anxiety, and stress in general and student populations. *Mindfulness*, 9(6), 1757–1767. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0917-0>
- Metin B., Pehlivan R. & Tarhan N. (2017). Reliability and validity of uskudar fear of missing out scale. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2):43-46. <https://doi.org/10.5455/JNBS.1494334674>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use facebook?. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Nguyen, N. (2020, June 7). Doomscrolling: Why we just can't look away. Wall Street Journal
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be effecting university students in the middle east. *North American Journal of Psychology*, 22(1).
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oxford Dictionary (2018) FOMO. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fomo>
- Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizmin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 64-77.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi* (Tez No. 532986) [Yüksek Lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, A. (2015). “Ben” değeri tiryakiliği. (17. Baskı). Galata Yayıncılık.
- Özmen, H., & Karamustafaoğlu, O. (2019). *Eğitimde araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2023). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (18. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Pas Lt (2023) The influence of depression on doom scrolling and climate change engagement: a mixed-methods study (Bachelor thesis). Enschede, University of Twente.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227–238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Pombeni, M. L., Kirchler, E., & Palmonari, A. (1990). Identification with peers as a strategy to muddle through the troubles of the adolescent years. *Journal of Adolescence*, 13(4), 351–369. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(90\)90029-7](https://doi.org/10.1016/0140-1971(90)90029-7)

- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during Covid-19: the negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the Covid-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338-1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433–455. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96>
- Riehm, K. E., Holingue, C., Kalb, L. G., Bennett, D., Kapteyn, A., Jiang, Q., Veldhuis, C. B., Johnson, R. M., Fallin, M. D., Kreuter, F., Stuart, E. A., & Thrul, J. (2020). Associations between media exposure and mental distress among u.s. adults at the beginning of the COVID-19 pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 630–638. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.06.008>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>
- Robertson, CE., Pröllochs, N., Schwarzenegger, K., Pärnamets, P., Van Bavel, JJ., Feuerriegel, S. (2023) Negativity drives online news consumption. *Nat Hum Behav*, 7, 812-822.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Rosen, K. R. (2022, March 30). How to stop doomscrolling—with psychology. Wired. <https://www.wired.com/story/how-to-stop-doomscrolling-psychology-social-media-fomo/>.
- Ruth Brombach, Jessica Dietch (2024). 0991 Fear of missing out and sleep health: A systematic review and meta-analysis, *Sleep, Volume 47, Issue Supplement_1*, Page A425, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae067.0991>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sa'id, M., & Dewi, D. C. S. (2022). Mindfulness and fear of missing out in final year undergraduate students. *KnE Social Sciences*, 125-136. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12382>
- Salisbury, L. (2023) On not being able to read: doomscrolling and anxiety in pandemic times, *Textual Practice*, 37, 6, 887918. <https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2056767>
- Sancho, M., De Gracia, M., Rodríguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., Sánchez, I., Jiménez-Murcia, S., & Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-Based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: asystematic review. *Frontiers in psychiatry*, 9, 95. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00095>

- Satıcı, S. A., Göçet -Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, B. (2022). Doomscrolling Scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Schneider, J., Malinowski, P., Watson, P. M., & Lattimore, P. (2019). The role of mindfulness in physical activity: a systematic review. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 20(3), 448–463. <https://doi.org/10.1111/obr.12795>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of adolescence*, 68, 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Selye, H. (1965). The stress of life new focal point for understanding accidents. *Nursing Forum*, 4(1), 28-38. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.1965.tb01011.x>
- Selye, H. (1976). *Stress without Distress*. In: Serban, G. (eds) *Psychopathology of Human Adaptation*. Springer, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Shabahang, R., Aruguete, M. S., & Shim, H. (2021). Online news addiction: Future anxiety, fear of missing out on news, and interpersonal trust contribute to excessive online news consumption. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 11(2), e202105. <https://doi.org/10.30935/ojcm/10822>
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). “Give Your Thumb a Break” from Surfing Tragic Posts: Potential Corrosive Consequences of Social Media Users’ Doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460–479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between Depression, Fear of Missing Out and Social Media Addiction: The Mediating Role of Self-Esteem. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(12), 1667. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse education today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Soper, D.S. (2024). A-priori Sample Size Calculator for Multiple Regression [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- Sun, L. (2023) Social media usage and students’ social anxiety, loneliness and well-being: does digital mindfulness-based intervention effectively work?. *BMC Psychol* 11, 362. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01398-7>
- Steinberg L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61>

- Şahin, M (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 427640) [Yüksek Lisan tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Taş, A. (2022). *Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli cep telefonu kullanımı ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 760497) [Yüksek Lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi-Kırıkkale]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 529517) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tekbaş, B. (2015). *Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi* (Tez No. 437595) [Yüksek Lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tekin, M., & Tekin, A. (2014). Anksiyete bozukluklarında dissosiyatif belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 330-339. <https://doi.org/10.5455/cap.20140210075959>
- Tingaz, E. O. (2020). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi* (Tez No. 657535) [Yüksek Lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli farkındalık ölçeği ergen formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5608-5625. <https://doi.org/10.26466/opus.683364>
- Türk Dil Kurumu. (2023). *Türkçe sözlük* (12. baskı). Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
- Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It is all about being popular: the effects of need for popularity on social network site use. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(1), 37-42. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0651>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: a decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

- Van Looy, A. (2016). *Social media management: Technologies and strategies for creating business value*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-21990-5>
- Velioğlu, P., Pektekin, Ç., & Şanlı, T. (1991). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler, Hemşirelikte Kişilerarası İlişkileri Etkileyen Temel Kavramlar. *T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları*, (497), 48-84.
- Wang L, Qiu J, Yan S, Liu W (2021) Does mobile social media undermine our romantic relationships? the influence of fear of missing out (fomo) on young people' romantic relationship. *Research Square*; 2021; <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-636141/v1>
- We Are Social. (2024). Digital in 2024 Global overview. <https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024/>
- Williams, M., & Penman, D. (2020). *Mindfulness- Zıvanadan Çıkış Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin 8 Haftalık Bir Rehber* (S.B. Haktanır, Çev. Ed.). Diyojen Yayıncılık. (Çalışmanın orijinali 2011'de yayımlanmıştır)
- Wu, C. H., & Chen, S. C. (2015). Understanding the relationships of critical factors to Facebook educational usage intention. *Internet Research*, 25(2), 262-278. <https://doi.org/10.1108/IntR-11-2013-0232>
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* (Tez No. 544842) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, K., Kurnaz, D. & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, TBMM 100. Yıl Özel Sayısı*, 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi* (Tez No. 543277) [Yüksek Lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, Ö., Hakan, B. O. Z., & Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (Dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Yılmaz, R. (2023). *Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi* (Tez No. 803348) [Yüksek Lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi-Karaman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive behaviors*, 112, 106648. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106648>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC psychology*, 11(1), 286. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>

- Zhang, Z., Jiménez, F. R. ve Cicala, J. E. (2020). Fear Of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>
- Zheng, Q., Liu, S., Zheng, J., Gu, M., & He, W. (2023). College students' loneliness and problematic mobile phone use: Mediation by fear of missing out. *Journal of Psychology in Africa*, 33(2), 115-121. <https://doi.org/10.1080/14330237.2023.2182033>
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study. *PloS one*, 18(10), e0292429. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429>



EKLER

EK:1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Arkadaşlar,

Aşağıdaki sorulara gönüllülük esası ile vereceğiniz cevaplar, sadece bilimsel bir araştırmada kullanılacak olup, bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Vereceğiniz cevaplar, sonuçların sağlıklı olabilmesi için son derece önemlidir. Soruları içtenlikle ve boş madde bırakmamaya özen göstererek cevaplamanızı rica ediyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Beyza DİNLER
Psikolojik Danışman/Yüksek Lisans Öğrencisi

Cevap İşaretleme: Doğru = ● Hatalı = ✗ ✓ ⊕

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: ☐ Kız
☐ Erkek

Sınıfınız: ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12

Barınma Yeriniz: ☐ Yurt
☐ Aile/Akraba yanı

Hiç ölümcül bir kaza ya da felaket (depresyon, sel, yangın vb.) yaşadınız mı? ☐ Hayır, yaşamadım.
☐ Evet, kendim yaşadım.
☐ Ben yaşamadım ama yakınlarım yaşadı.

Son 3 yıl içinde yakınlarınızdan ya da arkadaşlarınızdan vefat eden oldu mu?

- ☐ Hayır olmadı
- ☐ 1. Derece yakınımı (Anne, baba, kardeş) kaybettim
- ☐ Sevdığım bir akrabama kaybettim
- ☐ Sevdığım bir arkadaşımı kaybettim

Lise Türünüz Hangisi?

- ☐ Anadolu Lisesi
- ☐ Fen Lisesi
- ☐ İmam Hatip Lisesi
- ☐ Meslek Lisesi
- ☐ Sosyal Bilimler Lisesi
- ☐ Spor Lisesi
- ☐ Güzel Sanatlar Lisesi

En fazla kullandığınız sosyal medya sitesi nedir?

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ Tiktok
- ☐ Youtube
- ☐ Diğer.....

Günlük sosyal medya kullanım süreniz nedir?

- ☐ 1-2 saat
- ☐ 3-5 saat
- ☐ 5-8 saat
- ☐ 8+

EK:2 SOSYAL MEDYAKİ GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

"1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kısmen Katılmıyorum 4=Kararsızım 5=Kısmen Katılıyorum 6=Katılıyorum 7=Kesinlikle Katılıyorum" anlamına gelmektedir.

Sosyal medyada aktif olmadığım zamanlarda kendimi endişeli hissedirim.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyada aktif olmadığım zamanlarda diğer kullanıcılara (çevremdekilere) göre eksik kaldığımı hissedirim.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyada aktif olmanın önemli ve eğlenceli olduğunu bildiğimden dolayı sosyal medyaya gir(e)mediğim zamanlarda kendimi kaygılı hissedirim.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyaya giriş yapamadığım zamanlarda kendimi üzgün hissedirim.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyaya giriş yapamadığım zamanlarda pişmanlık hissedirim.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyada aktif olmadığım zamanlarda yer aldığım sosyal grubun beni önemsiz birisi olarak gördüğünü düşünürüm.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyada aktif olmadığım zamanlarda yer aldığım sosyal gruba layık olmadığımı düşünürüm.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyada aktif olmadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından dışlandığımı hissedirim.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Sosyal medyada aktif olmadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından göz ardı edildiğimi/unutulduğumu düşünürüm.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

EK: 3 FELAKET KAYDIRMASI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı; görüşünüzü yansıtan rakamı işaretleyerek belirtiniz.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyor um	Biraz katılmıyorum m	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Sosyal medyada giderek daha sık kötü haberler arama isteği duyuyorum.						
Sosyal medyada kötü haberler okuduğumda zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.						
Yeni kötü bir haber var mı diye sürekli haber akışımı yeniliyorum.						
Daha fazla olumsuz haber arayıp bulmak için gece geç saatlere kadar ayakta kalıyorum.						
Sosyal medyada olumsuz haber okumak artık benim için bir alışkanlık haline geldi.						
Çevrimiçi olduğum zamanlarda, her an kötü bir şey olacaktı gibi gergin hissediyorum.						
Bilgisayarım/telefonumda gezinirken sürekli panik halinde hissediyorum.						
Farkında olmadan haber akışlarımda kötü haber olup olmadığına bakıyorum.						
Haber akışım tümünü gördüğümü söylese bile, olumsuz haberler için ekranı kaydırmaya devam ediyorum.						
Kendimi sürekli olumsuz haberlere bakarken buluyorum.						
Kötü olup biten ne olduğunu görmek için sabahları sosyal medyayı kontrol ediyorum.						
Kendimi olumsuz haberlere bağımlıymış gibi hissediyorum.						
Sosyal medya aramalarım muhtemelen haber akışımı daha da olumsuz hale getiriyor.						
Sosyal medyada gördüklerim beni dehşete düşürse de bakmadan duramıyorum.						
Sosyal medyada olumsuz haberleri okumayı bırakmak zor geliyor.						

EK: 4 DASS-21 (KISA FORM)

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Son bir haftadaki durumunuzu göz önüne alarak uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Her zaman
1. Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	①	②	③	④
2. Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	①	②	③	④
3. Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim.	①	②	③	④
4. Soluk almada zorluk çektim (örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).	①	②	③	④
5. Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	①	②	③	④
6. Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	①	②	③	④
7. Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.	①	②	③	④
8. Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	①	②	③	④
9. Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	①	②	③	④
10. Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.	①	②	③	④
11. Kışkırtılmakta olduğumu hissettim.	①	②	③	④
12. Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi.	①	②	③	④
13. Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim.	①	②	③	④
14. Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum.	①	②	③	④
15. Panik haline yakın olduğumu hissettim.	①	②	③	④
16. Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu.	①	②	③	④
17. Birey olarak değersiz olduğumu hissettim.	①	②	③	④
18. Alıngan olduğumu hissettim.	①	②	③	④
19. Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim).	①	②	③	④
20. Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	①	②	③	④
21. Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım.	①	②	③	④

EK: 5 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ- ERGEN FORMU

Aşağıda günlük yaşantılarınıza ilişkin bir dizi ifade yer almaktadır. Aşağıdaki 6'lı derecelendirmeyi kullanarak, lütfen aşağıdaki ifadeleri şu anda yaşadıklarınızı ne sıklıkta yaşadığınızı göz önünde bulundurarak işaretleyin. Lütfen yaşadığınızın ne olması gerektiğini değil, gerçekte ne yaşadığınıza göre ifadeleri cevaplayın.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
Belli bir zaman geçene kadar farkında olmadığım bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
Özensizlikten, dikkatsizlikten ya da başka şeyleri düşünmeden dolayı bir şeyleri kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
Şu anda ne olduğuna odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
Gideceğim yere ulaşmak için yol boyunca yaşadıklarımı dikkat etmeden hızlıca yürüme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
Gerçekten dikkatimi çekene kadar fiziksel gerginlik veya rahatsızlık hislerini fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
Bana bir kişinin adı ilk defa söylendiğinde, neredeyse söylenir söylenmez unuturum.	1	2	3	4	5	6
Yaptığım şeyi, ne yaptığının farkına varmaksızın “otomatiğe bağlanmış” biçimde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
Aktiviteleri aceleyle, onlara gerçekten dikkat etmeden yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
Ulaşmak istediğim hedefe o kadar yoğun odaklanırım ki hedefe ulaşmak için şu anda yaptığım şeyle bağlantımı kaybederim.	1	2	3	4	5	6
Ne yaptığının farkında olmaksızın işleri veya görevleri otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yapar bulurum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi yaptığım şeyleri dikkatsizce yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
Ne yediğimin farkında olmadan atıştırırım.	1	2	3	4	5	6

EK: 5 ÖLÇEK İZİNLERİ



Doç. Dr. Mehmet Emin TURAN

Alıcı: ben ▼

Merhabalar Beyza,
Ölçek makalesi ve maddeleri ektedir. Tezinde başarılar dilerim.

----- Orijinal Mesaj -----

Kimden: "Beyza Dinler"

Kime: "Dr.Öğrt.Üyesi Mehmet Emin TURAN"

Gönderilenler: 21 Kasım Salı 2023 23:12:08

Konu: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu Kullanım İzni

...



Seydi Ahmet SATICI

Alıcı: ben ▼

Merhabalar Beyza,
Ölçek ektedir.

İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI

Yıldız Teknik Üniversitesi

Eğitim Fakültesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık



ÖZER YILMAZ

Alıcı: ben ▼

Sayın Beyza Hanım;

Öncelikle çalışmanızda başarılar dilerim.

Çalışmanızda Türkçe formatının geçerlilik güvenirlik çalışmasını yaptığımız DASS 21'i kullanmanızı memnuniyetle kabul ederiz.

ÖZ GEÇMİŞ

Lisans eğitimini 207-2021 yılları arasında Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamladı. Yüksek lisans eğitimine Atatürk Üniversitesi'nde 2021 yılında başladı.

