



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, SOSYOTROPİK VE
OTONOMİK KİŞİLİK BOYUTLARININ PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

ZEYNEP ÇAKIR

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Uzay Dural Şenoğuz

İSTANBUL-2020

T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, SOSYOTROPİK VE
OTONOMİK KİŞİLİK BOYUTLARININ PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

ZEYNEP ÇAKIR

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Uzay Dural Şenoğuz

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlamasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı olabilecek bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



Zeynep ÇAKIR

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecimin her aşamasında yanımda olan ve her adımı beraber attığımız sevgili danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Uzay Dural Şenoğuz'a çok teşekkür ediyorum. Bu yol boyunca beraber yan yana adımlarla ilerlediğim sevgili arkadaşım Psikolog Asude Altıparmak'a tüm yoldaşlığı için teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecim boyunca tüm destekleri ile sonuna kadar yanımda olan canlarım babam Veis Çakır, annem Emine Çakır, kardeşim Saliha Çakır'a pozitif enerjileri ve bana olan güvenleri için minnettarım. Ondan ne kadar uzak kalsam da her zaman sevgisini en yakınımnda hissettiğim minik prensesim Rukiyeme sonsuz sevgisi için teşekkür ediyor ve onu kucaklıyorum.

ÖZET

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, SOSYOTROPİK VE OTONOMİK KİŞİLİK BOYUTLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Araştırmanın temel amacı, gelişmeleri kaçırma korkusunun öncüller ve sonuçlar ile ilişkisini incelemek ve kurulan bu ilişki örüntüsünde düzenleyici değişkenlerin rolünü anlamaktır. Araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun öncülü olarak iki farklı bağlanma stili olan güvenli ve güvensiz bağlanma alınarak GKK'nın bu değişkenler ile ilişkisine bakılmıştır. GKK'nın sonuçları olarak psikolojik iyi oluş göstergelerinden ikisi, depresif belirti düzeyi ve kaygı düzeyi ele alınmış ve GKK'nın bu değişkenler ile ilişkisi anlaşılmaya çalışılmıştır. Bağlanma stillerinin GKK ile ilişkisinde kişilik boyutları ekseninde benlik kurgusunun düzenleyici etkisi ve GKK'nın depresif belirtiler ve kaygı üzerinde algılanan sosyal destek değişkeninin düzenleyici etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmaya 18-26 yaş aralığında 226 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada katılımcıları tanıyabilmek adına Demografik Veri ve Sosyal Medya Kullanım Formu verilmiştir. Katılımcıları değerlendirmek için verilen diğer ölçekler ise Przyblski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği, Griffin ve Barthelomow (1994) tarafından geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi, Zimet ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri, Singelis (1994) tarafından geliştirilen Benlik Kurgusu Ölçeği ve Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Sürekli Kaygı kısmıdır. Araştırmanın sonuçlarında güvenli bağlanma stili ile GKK arasında negatif yönde ve anlamlı, güvensiz bağlanma ile GKK arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkisi bulunmuştur. GKK ile hem depresif belirti hem kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada ele alınan iki farklı düzenleyici değişken ilişkisi için anlamlı sonuç bulunamamıştır. Araştırmanın son bölümünde ise bulunan sonuçlar tartışılmış, gelecekteki çalışmalar ve klinik uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: gelişmeleri kaçırma korkusu, bağlanma stilleri, depresif belirtiler, kaygı, benlik kurgusu, algılanan sosyal destek

ABSTRACT

THE EFFECT OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO), SOCIOTROPIC AND AUTONOMIC PERSONALITY DIMENSIONS ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING

The main purpose of the study is to examine the antecedents and consequences of the Fear of Missing Out (FoMO) of young adults. I examined the relationship with the FOMO and two different attachment styles, secure and insecure attachment. I also investigated whether FOMO is related with depressive symptoms and anxiety. I suggested a moderating effect of self construal on the relationship between attachment styles and FoMO. Similarly, I examined the moderating effect of perceived social support on the relationships among FoMO and depressive symptoms as well as the relationship between FoMO and anxiety. The respondents consisted of 226 university students aged between 18-26. I, first, provided participants Demographic Form and Social Media Form have been given. Then, participants took other scales namely Fear of Missing Out Scale which is developed by Przyblski et al. (2013), Relationship Questionnaire which is developed by Griffin and Bartholomew (1994), Multidimensional Scale of Percieved Social Support which is developed by Zimet et al. (1988), Beck Depression Inventory which is developed by Beck et al. (1961), Self Construal Scale which is developed by Singelis (1994) and State and Trait Anxiety Inventory (trait anxiety part) which is developed by Spielberger et al. (1970). Results showed that there is a negative and significant relationship between secure attachment and FoMO, a positive and significant relationship between insecure attachment and FoMO. FoMO has a positive and significant relationship with both depressive symptoms and anxiety level. I could not find any significant moderating effect. I discussed the results of the current study in relation with past findings, provided recommendations for future studies and clinical applications.

Key Words: fear of missing out, attachment style, depressive symptoms, anxiety, self construal, perceived social support

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KISALTMALAR	vii
TABLolar	viii
ŞEKİLLER.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırma Hipotezleri	2
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMLAR VE İLİŞKİLER.....	8
2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	8
2.1.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Uygulamaları ve İnternet Kullanımı İlişkisi	9
2.2. Bağlanma	10
2.2.1. Bağlanmanın İşlevi	11
2.2.2. Bağlanma Stilleri	12
2.2.3. Dörtlü Bağlanma Modeli	13
2.2.4. Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	14
2.3. Benlik Kurgusu.....	16
2.3.1. Benlik Kurgusu Kavramı	16
2.3.2. Benlik Kurgusu ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	18
2.4. Depresif Belirtiler ve Kaygı	20
2.4.1. Depresif Belirtiler	20
2.4.2. Kaygı.....	21
2.4.3. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Kaygı	21
2.4.4. Psikolojik İyi Oluş, Depresif Belirtiler, Kaygı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu.....	22
2.5. Sosyal Destek	27
2.5.1. Sosyal Destek ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu.....	28
BÖLÜM III	30
GEREÇ VE YÖNTEM	30

3.1. Katılımcılar.....	30
3.2. Veri Toplama Araçları.....	32
3.2.1. Demografik Veri Formu	32
3.2.2. Sosyal Medya Kullanım Formu	32
3.2.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	32
3.2.4. İlişki Ölçekleri Anketi Kısa Form	33
3.2.5. Benlik Kurgusu Ölçeği	33
3.2.6. Beck Depresyon Envanteri	33
3.2.7. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri – Sürekli Kaygı Kısmı	34
3.2.8. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	34
3.3. İşlem ve Verilerin Analizi	35
BÖLÜM IV	36
BULGULAR.....	36
4.1. Normallik Dağılımları ve Güvenirlikler.....	36
4.1.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları.....	36
4.1.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri, Ortalamaları ve Standard Sapma Değerleri....	37
4.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyo-Demografik, Psikiyatrik Rahatsızlık ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenlerine Göre İncelenmesi	40
4.2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyo-Demografik Değişkenler İlişkisi	40
4.2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Psikiyatrik Rahatsızlık İlişkisi	42
4.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Medya Kullanım Sıklığı İlişkisi	42
4.3. Hipotez Testi Bulguları	46
4.3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri	46
4.3.2. Düzenleyici Değişken Analizleri	47
BÖLÜM V	54
TARTIŞMA	54
5.1. Araştırmanın Literatüre Katkıları ve Klinik Önemi	62
5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	65
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	79
EK A - SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ	79
EK B - İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ.....	80

EK C - ÇBASDÖ	81
EK D – BECK DEPRESYON ENVANTERİ.....	83
EK E – BENLİK KURGUSU ÖLÇEĞİ (SCS).....	87
EK F - STAI FORM TX – 2.....	91
EK G - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	93
EK H SOSYAL MEDYA KULLANIM FORMU	95
EK I – ETİK KURUL ONAYI.....	97
EK J - GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	98



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance, Varyans Analizi
APA	: American Psychological Association, Amerikan Psikiyatri Birliği
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
BKÖ	: Benlik Kurgusu Ölçeği
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
FoMO	: Fear of Missing Out
GKK	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
İÖA	: İlişki Ölçekleri Anketi
SOGKKÖ	: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği
SPSS	: Statistics for Social Sciences, Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
STAI	: State-Trait Anxiety Inventory, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği
UGKKÖ	: Uskudar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLÖLAR

- Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri
- Tablo 2.** Ölçeklerin Normallik Dağılımları
- Tablo 3.** Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu
- Tablo 4.** GKK Puanlarının Değişkenlere Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları
- Tablo 5.** GKK ile Değişkenlerin Bağımsız Örneklem T-Test Sonuçları
- Tablo 6.** Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımları
- Tablo 7.** GKK Puanının Youtube Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek için Yapılan Scheffe Testi Sonuçları
- Tablo 8.** İlişkisel Benliğin, Bağlanma Stilleri ve GKK Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etki
- Tablo 9.** Özerk Benliğin, Bağlanma Stilleri ve GKK Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etki
- Tablo 10.** Özerk Benliğin, Saplantılı Bağlanma ve GKK Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etki
- Tablo 11.** Sosyal Desteğin, GKK ve Depresyon Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etki
- Tablo 12.** Sosyal Desteğin, GKK ve Kaygı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Etki

ŞEKİLLER

- Şekil 1.** Güvenli-Güvensiz Bağlanma Stilleri ile GKK İlişkisinde İlişkisel Benlik Kurgusunun Düzenleyici Etkisi
- Şekil 2.** Güvenli-Güvensiz Bağlanma Stilleri ile GKK İlişkisinde Özerk Benlik Kurgusunun Düzenleyici Etkisi
- Şekil 3.** GKK'nın Depresyon veya Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesinde Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Etkisi
- Şekil 4.** Özerk Benlik ve Saplantılı Benlik Etkileşiminin GKK Üzerindeki Etkisi

BÖLÜM I

GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Araştırmanın Amacı

Sosyal medya uygulamalarının sık kullanılması ile birlikte insanlar kendi sosyal çevrelerine çok daha kolay bir şekilde ulaşmaktadır. Bu da insanların diğerlerinin o anda ne yaptığı ne konuştuğu ve nerede olduğu bilgisine hakim olmalarını sağlamaktadır. Bu şekilde kişilerin internet üzerinden edindiği eş zamanlı bilgilerin çoğalması ve iletişim ağlarının genişlemesi ile yeni ve popüler bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusu literatürde yer edinmeye başlamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), kişinin yokluğunda diğerlerinin ödüllendirici deneyimler yaşama ihtimaline karşı duyulan yoğun kaygı durumudur (Przybylski ve ark., 2013). GKK deneyimleyen birey, diğerlerinin ne yaptığı bilgisine ulaşmak için süregelen bir şekilde iletişimde kalmaya çalışır (Przybylski ve ark., 2013). GKK deneyimleyen bireyler için sosyal medya uygulamaları iletişimde kalma halini oldukça kolaylaştırmaktadır.

Bu araştırmanın ana odak noktası, gelişmeleri kaçırma korkusunun öncülleri ve sonuçlarını irdelemek; bu ilişki örüntüsüne etkisi olabileceği düşünülen düzenleyici etmenleri incelemektir. Bu çalışmada GKK değişkeninin öncülü olarak bağlanma stilleri, sonucu olarak ise depresif belirtiler ve kaygı değişkenleri ele alınacaktır. Araştırmada bağlanma stillerinin GKK ile ilişkisini düzenlemede kişilik boyutları ekseninde benlik kurgusu değişkeni, GKK'nın depresif belirtiler ve kaygı ile ilişkisini düzenlemede algılanan sosyal destek değişkeni test edilmektedir. Bu tezde algılanan sosyal destek ve GKK arasındaki ilişki, güvenli/güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki ilişkide benlik kurgularının düzenleyici etkisi, GKK ve depresyon-kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisi gibi hipotezler ilk defa test edilmiştir. Aynı zamanda GKK ve bağlanma stillerini bir arada inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüş olup elde edinilen bulguların bu alanda da açıklayıcılığı olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın evrenini genç yetişkin üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalarda genç bireylerde GKK düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Dossey, 2014; Przybylski ve ark.,2013).

Özellikle otuz yaşın altındaki bireylerde, GKK düzeyi arttıkça genel yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir (Przyblski ve ark., 2013).

1.2. Araştırma Hipotezleri

İlk olarak, genç yetişkinlerin kişilik yapılanmalarından biri olan bağlanma stilleri ile GKK arasında anlamlı ilişki beklenmektedir.

Bağlanma, kişinin doğumundan itibaren başlayan ve erken yaşam dönemlerinde daha yoğun gelişen kişinin bakım vereni ile kurduğu bağın özellikleri ile yordanan bir sistemdir (Bowlby, 1973). Bağlanma yenidoğan için daha etkili bir kavram olmasıyla beraber sadece yenidoğana ait bir kavram değildir (Bartholomew, 1997). Aksine bağlanma kişinin ilk senelerinde oluşan ve yaşamı boyunca (özellikle stresin hakim olduğu zamanlarda) devam eden kişinin bakım vereni ile kurduğu ilişki sisteminin diğer ilişkilerine de sirayet etme halidir. Yetişkin bireyler çevrelerindekiyle kurduğu ilişki sistemlerini güvenli bağlanma, güvensiz bağlanma olmak üzere iki temel alanda deneyimlerler (Bartholomew, 1997).

Güvenli bağlanma kişinin kendilik ve sembolik diğeri algısının olumlu olduğu kaçınma ve kaygının da düşük yaşandığı bir bağlanma modelidir (Bartholomew, 1997). Kişinin gelişmeleri kaçırma korkusu kendi çevresi ile alakalı bir kavram olduğu için ilişki kurma stili ile yakından bağlantılıdır. Bu sebeple kendilik ve sembolik diğeri algısı olumlu olan (güvenli bağlanan) bireyler çevresi ile daha sağlıklı ilişkiler kuracağı için GKK düzeyinin daha düşük olmasını beklenmektedir.

H1.a.) *Güvenli bağlanma stili ve GKK arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki vardır.*

Güvensiz bağlanma kişinin kendilik veya sembolik diğeri algısının olumsuz olduğu; kaçınma veya kaygının yoğun yaşandığı bağlanma modellerinin tümüdür (Bartholomew, 1997). Güvensiz bağlanma modelinin altında üç farklı stil vardır: Kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma. Bu bağlanma stillerinin her birinde kişinin kendisi ya da diğeri dair olumsuz yorumlamalar bulunmaktadır. Bu olumsuz yorumlama ve yüksek kaygı halinin kişinin ilişkilerini etkileyeceği bu

sebeple de GKK deęiřkenini besleyeceęi dūřūnūldūęunden gūvensiz baęlanma stiline sahip katılımcıların daha yoęun GKK yařaması beklenmektedir.

H1.b.) *Gūvensiz baęlanma stili ve GKK arasında pozitif yōnde, anlamlı bir iliřki vardır.*

İkinci olarak, GKK ile yetişkinlerin kişiliğinin gōstergelerinden biri olan kişilik boyutları arasında ilişki beklenmektedir. Benlik kurgusu veya sosyotropik-otonomik kişilik boyutları kişinin bir grup ya da topluluk iğerisinde kendini tanımlama durumudur (Brewer ve Chen, 2007). Bu araştırmada kişilik sosyotropik ve otonomik ayrıma benzer şekilde, ama kūltūrel bakış ağısı da getirerek iki ana farklı boyutta incelenmektedir: İlişkisel benlik kurgusu ve ōzerk benlik kurgusu.

İlişkisel benlik kurgusu veya kişilerin diğerleri ile bağlı olduğu bir sistemdir (Markus ve Kitayama, 1991). İlişkisel kurguda benlik; kişinin toplumdaki ōnemli rolleri, gruba dahil olma hali ve diğerleri ile olan ilişkileri tarafından yordanır (Cross ve ark., 2000). GKK'nın sosyal ilişkilerle olan bağlantısından dolayı ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireyler kendilerini topluluk ōzerinden tanımlandıracakları ięin bu bireylerin GKK dūzeylerinin daha yūksek olması beklenmektedir.

H2.a.) *İlişkisel benlik kurgusu ve GKK arasında pozitif yōnde, anlamlı bir ilişki vardır.*

Ōzerk benlik kurgusu kiřilerin kendilerini dięerlerinden ayrı deęerlendirme durumudur (Cross ve Madson, 1997). Ōzerk benlik kurgusuna sahip bireyler kendilerini sosyal baęlamdan ayrı deęerlendirmekte ve kendilik tanımlarını būtūncūl, sınırlı ve her durumda sūreęen olarak yapmaktadırlar (Cross ve Morris, 2003). Bu sebeple ōzerk benlik kurgusuna sahip bireylerin kendilik algılarının toplumdan daha baęımsız olması beklenmektedir. Bōylece bu benlik kurgusuna sahip bireylerin toplumsal bir kavram olan GKK dūzeylerinin daha dūřūk olması beklenmektedir.

H2.b.) *Ōzerk benlik kurgusu ve GKK arasında negatif yōnde, anlamlı bir ilişki vardır.*

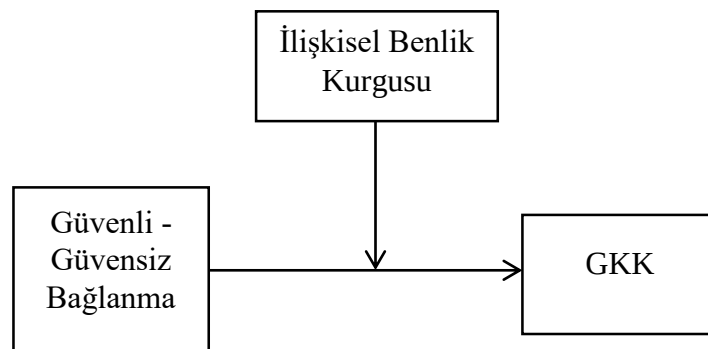
Bu çalışmada, üçüncü olarak, güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin GKK üzerindeki etkisinin incelenmesinde ilişkisel ve özerk benlik kurgusunun düzenleyici değişken olması beklenmektedir.

Yukarıda bahsedildiği üzere bağlanma modelleri ve GKK düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler beklenmektedir. Benlik kurgularından bağımsız olarak güvenli bağlanma stiline kurulan bu ilişki üzerinde koruyucu bir etken olacağı düşünüldüğünden güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların, güvensiz bağlanana göre, daha düşük GKK yaşaması beklenmektedir. Bu noktada katılımcıların bağlanma stilleri kukla değişken aracılığı ile güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olarak iki farklı kategoriye bölünmüştür.

İlişkisel benlik kurgusu; kişinin kendilik tanımını diğerleri aracılığı ile yaptığı ve kendini bir topluluğa ait gördüğü bir kavramdır (Markus ve Kitayama, 1991). Güvensiz bağlanan bireyin ise kendilik ve diğeri algısı daha olumsuzdur ve bu durum ilişki kurma stillerine de yansımaktadır. Güvensiz bağlanan kişi aynı zamanda ilişkisel benlik kurgusuna sahip ise çevresi ile irtibatının daha güçlü olmasını isteyecektir. Bu sebeple güvensiz ve ilişkisel olan bireyin gelişmeleri kaçırmaya dair artmış bir kaygısı olabilir. Sonuç olarak ilişkisel benlik kurgusunun güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin gücünü arttıracakı düşünülmektedir. Bu düzenleyici ilişki Şekil 1’de gösterilmektedir.

H3.a.) *Güvenli-Güvensiz bağlanma stilleri ile GKK ilişkisinde ilişkisel benlik kurgusunun düzenleyici etkiye sahiptir. Güvensiz bağlanan ve ilişkisel benlik kurgu düzeyi yüksek olanların GKK düzeyinin diğer kişilere göre daha yüksektir.*

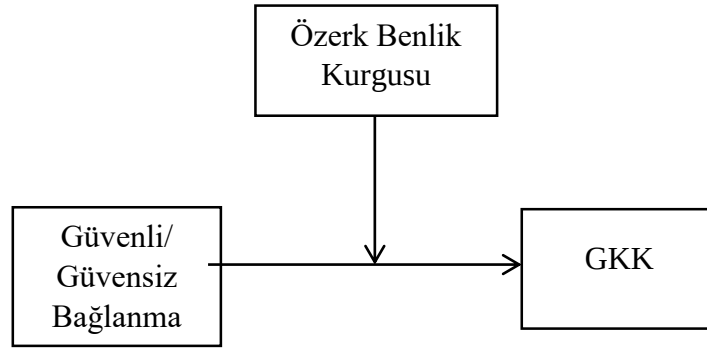
Şekil 1. Güvenli-Güvensiz Bağlanma Stilleri İle GKK İlişkisinde İlişkisel Benlik Kurgusunun Düzenleyici Etkisi



Özerk benlik kurgusu kişinin kendilik tanımını diğerlerinden bağımsız yaptığı ve kendini bireysel olarak gördüğü bir kavramdır (Cross ve Madson, 1997). Güvensiz bağlanan kişi ise kendilik ve diğeri algısı olumsuz olan kişidir ve bu durum ilişki kurma stillerine de yansımaktadır. Güvensiz bağlanan kişi aynı zamanda özerk benlik kurgusuna sahip ise çevresi ile irtibatının daha bağımsız olmasını isteyecektir. Bu sebeple güvensiz ve özerk olan bireyin gelişmeleri kaçırmaya dair azalmış bir kaygısı olabilir. Böylece özerk benlik kurgusunun güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin gücünü azaltacağı beklenmektedir. Bu düzenleyici ilişki Şekil 2’de gösterilmektedir.

H3.b.) *Güvenli-güvensiz bağlanma stilleri ile GKK ilişkisinde özerk benlik kurgusunun düzenleyici etkiye sahip olması beklenmektedir. Güvensiz bağlanan ve özerk benlik kurgu düzeyi yüksek olanların GKK düzeyinin diğer kişilere göre daha düşüktür.*

Şekil 2. Güvenli-Güvensiz Bağlanma Stilleri İle GKK İlişkisinde Özerk Benlik Kurgusunun Düzenleyici Etkisi



Dördüncü olarak, GKK’ı yordayan etmenlerden biri de algılanan sosyal destek olabilir. Genç yetişkinler için sosyal desteğin önemi diğer yaş gruplarından farklılaşmaktadır. Bu yaş grubunda sosyal destek görmek kişinin psikolojik iyi oluşunu koruyabilmesi, ilişkilerini sürdürmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi için olumlu bir etkidir (Yılmaz ve ark., 2008). Sosyal bir terim olan GKK ile algılanan

sosyal destek arasındaki ilişkinin ise negatif yönde birbirini etkilemesi beklenmektedir. Kişi daha az sosyal destek hissettiği bir ortamda ilişkilerine dair daha fazla kaygı duyacaktır. Bu durumun ise kişinin gelişmeleri kaçırmaya dair duyduğu korkuyu arttırması beklenmektedir.

H4.) *Algılanan sosyal destek ile GKK arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.*

Beşinci olarak, GKK'nın yordayıcıları biri de depresif belirtiler ve kaygı olabilir. GKK düzeyi daha yüksek olan katılımcıların yaşadığı yoğun korkudan ötürü sosyal çevresinden uzaklaşması, duygu durumunda çökkünlük yaşaması, bu durumun gündelik hayatını sekteye uğratması ve benzeri depresyon tanı kriterleri ile pozitif ilişkide olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak GKK düzeyi yüksek olan katılımcıların subklinik düzeyde depresif belirtiler gösterebileceği düşünülmektedir.

H5.a.) *GKK ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.*

Kaygı ve korku kavramsal olarak birbirlerinden farklı terimlerdir. Korku bir tehde karşı anlık gelişen bir tepki iken kaygı kişiyi daha genel düzlemde etkileyen tehdit ihtimaline karşı duyulmaktadır (Lewis, 1970). Temel düzlemde farklılık gösteren bu iki terimin kesiştiği noktalar da bulunmaktadır. Sürengen bir korku durumu kişinin genel bir kaygı oluşturmaya sebep olabilir. Sonuç olarak gelişmeleri kaçırmaya dair duyulan korku ile kişinin sürekli kaygı durumu arasında pozitif bir etkileşim beklenmektedir.

H5.b.) *GKK ile kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.*

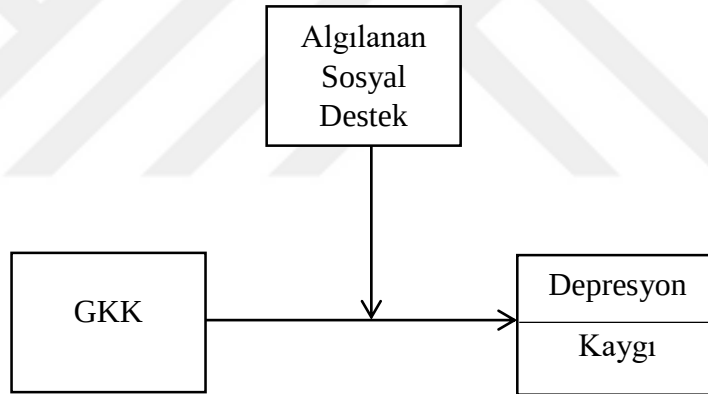
Son olarak, GKK'nın depresif belirtiler veya kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olması beklenmektedir (bakınız Şekil 3). GKK'nın depresif belirtiler ve kaygı üzerinde pozitif yönde bir ilişkisi olması beklenirken; algılanan sosyal destek ile negatif yönde bir ilişki olduğu öngörülmektedir. Yüksek düzeyde GKK'sı olan bireylerden sosyal destek aldığını

düşünenlerin depresif belirti veya kaygı oranlarının daha düşük olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak GKK, depresif belirti ve kaygı değişkenleri arasında negatif yöndeki ilişkinin gücünü algılanan sosyal destek değişkeninin düşürmesi beklenmektedir.

H6a.) *GKK'nın depresif belirti üzerindeki etkisinin incelenmesinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olması beklenmektedir.*

H6b.) *GKK'nın kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olması beklenmektedir.*

Şekil 3. GKK'nın Depresif Belirti Veya Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesinde Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Etkisi



BÖLÜM II

KAVRAMLAR VE İLİŞKİLER

2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Son yıllarda akıllı telefonların ve sosyal medya uygulamalarının sık kullanılmaya başlaması ile kişilerin kendi sosyal çevrelerinden haberdar olma durumu oldukça kolaylaşmıştır. Sosyal medya uygulamaları kişiye diğerleri hakkında anlık bilgi sağlayabilmektedir. Bu sebeple kişi fazla çaba sarfetmeksizin birden çok ortamı ve ortamdaki kişilerin uğraşlarını eş zamanlı olarak kontrol edebilmektedir. Sosyal medyanın yaygın ve yoğun bir şekilde kullanılması ise son zamanlarda popüler olmaya başlayan gelişmeleri kaçırma korkusu kavramını gündeme getirmiştir (Alt, 2015). Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) Przybylski ve arkadaşları tarafından 2013 yılında literatüre kazandırılan bir kavram olup kişinin, içinde bulunmadığı bir ortamda diğerlerinin ödüllendirici deneyimler yaşama ihtimaline karşı yoğun korku duyma halidir (Przybylski ve ark., 2013). Kişi yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu ile devamlı olarak diğerlerinin şimdi ve orada ne yaptığından haberdar olmak istemektedir (Przybylski ve ark., 2013). Bu tezin en temel amacı da GKK'nın yordayıcılarını ortaya koymaktır.

Kişinin yapabileceği aktivite ya da deneyimleyebileceği durumlar ne kadar çok ise diğer bir deyişle seçenekleri ne kadar fazla ise seçeneklerden en iyisini seçebilme ihtimali de o kadar düşük olacaktır (Milyavskaya, 2018). Bu durum ise kişinin kendi seçiminin ne kadar 'en iyi seçim' olduğunu sorgulamasına yol açacaktır (Milyavskaya, 2018). Sonuç olarak kişi içerisinde bulunduğundan başka, zevk alabileceği potansiyel etkinlikler ya da yerler olabileceği düşüncesine kapılarak kaygı duymaya başlayacaktır (Przybylski ve ark., 2013). Bu durumu yoğun bir şekilde yaşayan bireyin ise gelişmeleri kaçırmaya yönelik korkusu artacaktır.

Genç yetişkinlerin özellikle yoğun GKK yaşadığı düşünülmektedir. Üniversiteye yeni başlayan bir genç başında bir otorite figürü olmadan seçimleri hakkında sadece kendisi karar vereceği için her önemli kararın hayatı üzerinde büyük bir etkisi olacağını düşünebilir. Aynı zamanda üniversiteye giriş ile birlikte kişinin sosyal hayatında karşısına çıkan fırsatlar artacaktır, fakat okul ve hayattaki

sorumluluklarının çoğalmasi ile beraber gencin bu firsatları kaçırma ihtimali de artacaktır. Dolayısı ile GKK yaşama ihtimali de yükselecektir (Milyavskaya, 2018). Ergen ve genç yetişkin bireyler ailesinden ayrılarak kendi kurdukları sosyal çevre içerisinde yer edinme ve var olma ihtiyacı duymaktadırlar. Özellikle üniversite öğrencileri sosyal medya uygulamalarını sınıf arkadaşları da dahil olmak üzere sosyal çevresi ile iletişim kurmak için oldukça yoğun kullanılmaktadırlar (Ophus ve Abbitt, 2009). İnternet ve sosyal medya uygulamalarının bu olanağı üniversite öğrencilerini uzakta olan aile ve arkadaş gibi çevrelerinden sosyal destek aldıklarını hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Gemmill ve Peterson, 2006). Bu yüzden GKK'nın yordayıcılarını inceleyen bu tez genç yetişkinleri hedef evren olarak seçmiştir.

2.1.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Uygulamaları ve İnternet Kullanımı İlişkisi

Akıllı telefonların üretilmesi ve sık kullanılmaya başlanması ile birlikte ortaya bireylerin oluşturdukları bir 'sanal sosyal çevre' çıkmıştır (Lai ve Turban, 2008). Oluşturulan bu sanal sosyal çevreye ise akıllı telefonların ana özelliklerinden olan sosyal medya uygulamaları aracılığı ile kolay bir şekilde ulaşım sağlanmaya başlanmıştır (Chen ve ark., 2011). Teknolojik gelişmelerin bu yönde ilerlemesi ile insanlar belli bir yerde bulunma koşulu olmadan orada ne yapıldığı bilgisine ulaşmaya başlamışlardır. Böylece GKK kişinin gerçek hayatta yaşadığı bir mefhumdan daha çok sanal alanda oluşturduğu çevresi ile bağlantılı bir kavram olmaya başlamıştır (Przyblski ve ark.,2013). Bu yüzden GKK hakkında yapılan çalışma ve araştırmalar da sosyal medya kullanımı, internet aşırı kullanımı gibi konulara kaymıştır (Alt, 2015; Gökler ve ark., 2015; Metin ve ark., 2017; Przyblski ve ark., 2013).

We Are Social'ın verilerine göre 2020 yılında 3.8 milyar insan aktif olarak sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır (We Are Social, 2020). Bu da yaklaşık 7.8 milyar olan dünya nüfusunun neredeyse yarısını oluşturmaktadır. Yaygın kullanılan facebook, twitter, foursquare gibi sosyal medya uygulamaları kişilerin sosyal bağlantılarını ve sosyal ortamlara dahil olma sıklığını arttırmaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Sosyal medyanın kişilerarası ilişkilerde etkili olma durumu, kişiye eş zamanlı etkileşim olanağı vermesi ve kişinin kendi sosyal arkadaş ağına ulaşım imkanları sağlamasından kaynaklanmaktadır (Asur ve Huberman, 2010). Kişi sosyal medya uygulamalarını gelişmeleri kaçırmamaya yönelik bir araç olarak da

kullanabilmektedir. Burada gelişmeleri kaçırma korkusunu kesici etken kişilerin sosyal medya uygulamaları ile eş zamanlı etkileşime geçebilmesi ve daha kısa, zahmetsiz bir şekilde kişinin diğerlerinin ne yaptığı bilgisine ulaşabilmesidir (Przybylski, 2013). GKK deneyimleyen birey diğerlerinden haberdar olabilmek için sosyal medya üzerinde çevrimiçi kalma ihtiyacı hissetmektedir (Alt, 2015). Bu sebeple kişinin bu uygulamalarda vakit geçirme süresi artış gösterebilir. Billieux ve arkadaşları (2015) ilişkilerde yaşanan ‘kaçırma’ kaygısının internet üzerindeki yansımalarını iki farklı düzlemde ele almıştır: Bilişsel olan ve tekrarlayan ‘kaçırma’ düşünceleri ve davranışsal olan çevrimiçi kalarak kontrol etme hali. Böylece kişinin ilişkilerine yansıyan kaçırma kaygısı kişiyi sosyal medya üzerinde sık çevrimiçi olmaya itebilmektedir (Billieux ve ark., 2015). Sosyal medyanın insanları bir arada tutmak gibi bir yararı varken bu uygulamalarının yoğun kullanılmaya başlaması aynı zamanda iyi oluş halini düşürmek gibi olumsuz psikolojik sonuçlara sebep olmaktadır (Alavi ve ark., 2011).

Bu durumlar dışında GKK’yı yordayan kişilik etmenlerine de odaklanılmaktadır. Bunlardan ilki duygusal bağlanmadır. Bowlby (1988) kişinin davranışsal ve zihinsel sisteminin sağlıklı olmasının önemli olduğunu belirtir. Bu sistem kişinin duygu durumunun ve akıl sağlığının stabil olması, olumlu bir benlik algısı oluşturmaya, ilişki içerisinde olduğu kişilere karşı olumlu bir yaklaşım takınmasına zemin hazırlayacaktır (Bowlby, 1988). Sosyal medya kullanımı ilişki kurma ve yürütme ile ilgili bir alan olduğu için bağlanma stillerinin bu alana etki edeceği düşünülmüştür. İnsanlar ilişkileri konusunda kaygılı bir yapıdaysalar yoğun bir dışlanma korkusu yaşayabilmektedirler (Liu ve Jianling, 2019). GKK kavramı da bu duruma benzer bir şekilde kişinin kendi yokluğunda diğerlerinin eğlenceli zaman geçireceği kaygısıdır (Przybylski ve ark., 2013) ve bu yönden bağlanma ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

2.2. Bağlanma

Bağlanma kuramı John Bowlby ve Mary Ainsworth’ün (1991) çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Kuramın gelişimine bakıldığında Bowlby’nin bakım verenin kaybı ve yoksunluk arasındaki bağa ilgi duymasıyla başladığı daha sonrasında

kişilik gelişimine kaydığı ve Ainsworth'ün katılımı ile kuramın güvenlik arayışını da içine aldığı görülmektedir (Brethon, 1992). Bowlby kuramın temel taşlarını oluşturmuş böylece çocuğun anne ile olan bağını ve bu bağ koptuğunda çocukta oluşan ayrılma, yoksunluk ve yas gibi süreçleri tanımlamıştır (Holmes, 2017). Ainsworth ise kuramın yöntemsel kısmına katkıda bulunup bağlanma nesnesinin çocuk için güvenli bir zemin olma ve bu zemin aracılığı ile etrafının keşfetmeye başlaması gibi konulara değinmiş bunun sonucunda da yeni doğan-bakım veren bağ örüntülerini geliştirmiştir (Brethon, 1992). Bowlby ve Ainsworth'ün beraber temelini oluşturduğu bu kuram farklı araştırmacıların da katkıları ile günümüzdeki haline bürünmüştür.

2.2.1. Bağlanmanın İşlevi

Bowlby'e (1982) göre bağlanma sisteminin işlevi, kişiyi (özellikle yeni doğanı) tehlikelere karşı kendini güvende tutabilecek olan bakım verene yakınlık arama durumudur. Yeni doğanlar uzun süre korunma ihtiyacı duyacakları için kendilerine bakım, ilgi ve destek verecekleri karşı bir yakınlık iç güdüsü ile dünyaya gelirler (Milkulincer ve Shaver, 2003). Bakım verenin ulaşılabilir olma durumu tehdit altına girdiği zaman kişide bağlanma sistemi etkinleşir. Bu sistemin etkinleşmesi ile bakım verenin kişiye yaklaşımına bağlı olarak iki durum ortaya çıkar. Ya bakım verene temas tekrar kurulur ve ilişkinin onarılması ile kişi kendini güvende hisseder, ya da temas tekrar kurulduğunda ayrılığa bir tepki olarak kişi hissettiği yoğun kaygı sebebi ile karşı tepkiler verir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanmanın işlevi özellikle kişinin erken yaşam döneminde önemli olmasına rağmen bu ihtiyaç sadece erken yaşam dönemine indirgenemez. Bu sistem ömür boyu aktif olup kişinin davranış ve düşüncelerine de yansıyacak ve kişi bağlanma nesnelerine yakın olmak isteyecektir (Bowlby, 1988). Bu bağlanma sistemi özellikle kişinin stres yaşadığı zamanlarda ya da travmatik deneyimlerinde açığa çıkarak kişinin bu dönemle başa çıkıp kendini dengeleyebilmesi için kişi bağlanma nesnelerinin desteği ve rahatlatmasına ihtiyaç duyacaklardır (Milkulincer ve Shaver, 2003).

Yeni doğanlarda bağlanma nesnesi birincil bakım verenler (ebeveynler gibi) olurken ilerleyen yetişkinlik dönemlerinde bu bağlanma nesneleri çoğalır; ebeveynler, arkadaşlar ve romantik partnerler gibi.. Kişide tehdit algısı oluşmadığı zamanlar

duyduğu yakınlık ihtiyacı, romantik yakınlaşma ya da cinsel birleşme ihtiyacı dışında ortadan kalkacaktır (Milkulincer ve Shaver, 2003).

Bağlanma, bakım veren ile ilişki zemininde incelendiğinde dört farklı davranış örüntüsü ile gözlemlenebilir. Bunlar; yakınlığı arama ve bu yakınlığı koruma, çevrenin keşfi için bakım vereni güvenli bir üs olarak görme, ayrılığa karşı tepki oluşturma, güvende hissetme ve destek için bakım vereni ‘sağlam bir sığınak’ olarak görmedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkinlikte ana bağlanma stratejisi kişiyi direkt yakınlık arama davranışına yönlendirmeyebilir (Sümer ve Güngör, 1999). Aslında bu strateji düzenli olarak ilgi ve koruma sağlayan bağlanma nesnelerinin zihinsel simgesinin etkinleşmesinin dışı vurumu olabilir. Bu bilişsel süreç kişide korunma ve güvende olma hissini oluşturur. Bu da kişinin tehditlerle başarılı bir şekilde başa çıkmasına sebep olacaktır. Sonuç olarak bağlanma nesnelerinin zihinsel temsilcileri sembolik bir koruyucu görevi üstlenecektir. Bu zihinsel süreç de destekleyici olan diğerlerine sembolik bir yakınlaşma olarak içselleştirilir bu da kişinin ilişki kurma ve davranış örüntüsüne yansır (Milkulincer ve Shaver, 2003).

Torquati ve Raffaelli’ye (2004) göre güvensiz bağlanan bireyler diğerleri ile ilişki içerisinde sevildiklerini, kabul edildiklerini ve güvende olduklarını hissedebilmek için diğerinin varlığına ihtiyaç duyarlar. Öte yandan güvenli bağlanan bireyler yalnız olduklarında da olumlu duygu durumlarını koruyabilirler. Bunun sebebi ise güvenli bağlanan bireylerin kendisi, diğerleri, ilişkileri ve genel manada sosyal yaşantıya karşı içsel çalışma modellerinin olumlu ve süregelen olmasıdır (Torquati ve Raffaelli, 2004). Sonuç olarak kişiler bağlanma stillerine göre farklı içsel çalışma modelleri geliştirmekte bu durum da kişinin ilişkilerine doğrudan yansımaktadır.

2.2.2. Bağlanma Stilleri

Çocuk stres altındayken de güvende hissediyor ve bu hissi koruyarak çevresini keşfedebiliyorsa kurulan bir ‘güvenli bağlanma’ ilişkisi var demektir. Güvenli bağlanmanın gelişebilmesi için bakım verenin davranışlarının tutarlı ve kesintiye uğramıyor olması aynı zamanda ulaşılabilir olması gerekmektedir. Bakım verenin tahmin edilemez ve aşırı müdahaleci olması çocuğun ‘kaygılı bağlanma’ stili

geliştirmesine sebep olacaktır. Bakım verenin ihmalkar olması ya da çocuğu reddedici davranması çocuğun zamanından önce bakım verenden kopma eğilimi göstermesine sebep olur (Main, 1990). Main (1990) güvenli bağlanma stratejilerini birincil koşullu stratejiler olarak değerlendirirken güvensiz bağlanma stratejilerini ikinci koşullu stratejiler olarak değerlendirir. Yukarıda da belirtilen güvensiz bağlanma stratejileri kısa vadede çocuğun kendini koruması için yararlı da olsa uzun vadede ortaya çıkacak davranış örüntüleri ilişkilerde sorunlara sebep olacak ve kişide olumsuz şemalara yol açacaktır (Bartholomew, 1993).

Bowlby (1973) kişinin birinci koşullu stratejileri kullanmasını kendisini seilmeye değer olarak gördüğü bir benlik modeli oluştururken başkaları modelinin de destekleyici, tutarlı, ulaşılır ve güvenilir olacağını söyleyerek açıklar. Bu durumdan yola çıkarak ikincil koşullu stratejilerin de kişide kendi benlik modelinin değersiz ve olumsuz olurken başkalarının modelinin de soğuk, tutarlı olmayan ve güvenilmez olarak var olacağı söylenebilir (Main, 1990). Bu zihinsel modelleri göz önüne alarak kişinin hem kendisi ile (kendine dair güven, öz saygı gibi) hem de başkaları ile (güven, rahat ilişki kurma gibi) ilgili beklenti ve algılarını oluşturacağını söyleyebiliriz (Cassidy, 1988). Bowlby (1973) kişinin erken dönemde oluşturduğu zihinsel bağlanma modellerinin fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlevini sürdürdüğünü söylemektedir. Fakat çocukluk dönemindeki bağlanma ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma arasında ciddi farklılıklar olduğu da söylenmektedir. Yetişkinlikteki bağlanmanın bakım verme, bağlanma ve cinsel birleşme gibi birleşenleri vardır. Bu da çocukluk dönemindeki bağlanmadan farklılaştığı noktadır (Hazan ve Bradshaw, 1988).

2.2.3. Dörtlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987) bağlanma kuramı araştırmalarını yetişkinlikler ve romantik ilişkileri üzerine kaydıran ilk isimler olmuştur. Hazan ve Shaver, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından tanımlanan çocuklar için geçerli olan üçlü bağlanma stiline paralel bir üçlü yetişkin bağlanma stili geliştirmişlerdir (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanan bireyler diğerlerine güven duyma ve yakınlaşmada rahat, saplantılı bağlanan (ambivalent) bireyler diğerlerine karşı kaygılı ve bağımlı, kaçınan bağlanan bireyler ise diğerlerine güvensiz ve yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve ark., 1997).

Hazan ve Shaver'ın geliştirdikleri bu model üzerine Bartholomew dört boyutlu bir yetişkin bağlanma modeli oluşturmuştur. Bu dört boyutlu model kendi içerisinde iki boyuta ayrılır: Kişinin kendilik algısının pozitif ya da negatif olması ve kişinin sembolik diğeri algısının pozitif ya da negatif olması (Bartholomew, 1997). Kendilik algısı boyutu bireyin diğeriyle sevgisine sahip olup olamayacağına dair duyduğu endişeyle ilişkilidir. Sembolik diğeri boyutu ise diğeriyle olan ilişkide yakınlıktan kaçınma ile ilişkilidir (Bartholomew, 1997).

Güvenli bağlanma, kendilik ve sembolik diğeri algısının olumlu, düşük kaygı ve kaçınmanın olduğu modeldir. Güvenli bağlanan bireyler özerk ve diğeriyle yakın olmakta sorun yaşamazlar. Saplantılı bağlanma, kendilik algısının olumsuzken sembolik diğeri algısının olumlu, yüksek kaygı ve düşük kaçınmanın olduğu modeldir. Saplantılı bağlanan bireyler kendilik değerini belirlemek için diğeriyle fazla bağımlı olabilir. Bartholomew (1997) kaçınan bağlanmayı iki ayrı biçimde değerlendirmiştir: Korkulu bağlanma ve Kayıtsız bağlanma. Korkulu bağlanma, kendilik ve sembolik diğeri algısının olumsuz, yüksek kaygı ve yüksek kaçınmanın olduğu modeldir. Korkulu bağlanan bireyler sosyal etkileşime ihtiyaç duyarlar fakat reddedilme korkusu ile bundan uzak dururlar. Kayıtsız bağlanma, kendilik algısı olumlu iken sembolik diğeri algısının olumsuz, düşük kaygı ve yüksek kaçınmanın olduğu modeldir. Kayıtsız bağlanan bireyler yakın ilişki ihtiyaç ve arzusu duyduklarını reddederler (Bartholomew, 1997).

GKK kavramı kişinin sosyal ortamına dair bir kavramdır. Kişi kurduğu ilişkilerle oluşturduğu sosyal çevresinde gelişmeleri kaçırmaya dair korku duyar (Gökler ve ark., 2015). Aynı zamanda kişilerin gelecekteki sosyal ilişkilerinden beklentileri geçmiş ilişkilerinin temsilinden oluşmaktadır (Torquati ve Raffaelli, 2004). Bu sebeple kişinin ilişki kurma stiline GKK deneyimlemesi üzerinde önemli bir etkisi olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın ana amaçlarından biri de Türkiye'deki genç yetişkinlerde GKK ve bağlanma ilişkisi hakkında bilgi edinebilmektir.

2.2.4. Bağlanma ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GKK ve bağlanma ilişkisi daha önce Türkiye bağlamı dışında ve çok kısıtlı sayıda çalışmada ele alınmıştır. Örneğin, Liu ve Jianling (2019) yetişkin bağlanma

stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi yordayan etkenleri değerlendirmişlerdir. Bu etkenlerden biri de GKK olarak bulunmuştur. Bu çalışmaya göre kaygılı bağlanma sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili iken kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Çalışmadan katılımcıların sosyal medya üzerinden aldıkları sanal destek de değerlendirilmiştir. GKK ve sanal sosyal desteğin, kaygılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu da kaygılı bağlanan bireylerin daha yüksek GKK yaşadıkları ve sanal desteğe daha fazla ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Artan GKK ve sanal destek ihtiyacı ise kişinin sosyal medya bağımlılığını beslemektedir. Blackwell ve arkadaşları (2017) yaptıkları farklı bir çalışmada ise kaçınan bağlanma ile GKK arasında düşük güçte pozitif bir ilişki bulunurken kaygılı bağlanma ve GKK arasında çok daha güçlü bir ilişki olduğunu görmüşlerdir. GKK'nın gelişim sürecine bakıldığında kişinin karşılanmayan ihtiyaçlarının etkisi olduğu görülmektedir (Przyblski ve ark., 2013). Bağlanma ve GKK arasındaki ilişkiye bu düzlemde bakıldığında çocuğun gelişim sürecindeki bakım vereni tarafından karşılanmayan ihtiyaçları ve bunun sebep olduğu güvensiz bağlanma stilleri ile GKK'nın bir bağlantısı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar kaygılı bağlanan bireylerin daha yoğun sanal-sosyal destek ihtiyacı hissettiklerini göstermiştir. Bu durum ise bireyleri yoğun sosyal medya kullanımına yönlendirmektedir. Sanal-sosyal destek ihtiyacı ise GKK'yı yordamaktadır. Sonuç olarak GKK ve sanal-sosyal destek ihtiyacının kaygılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasında aracı rol üstlendiği görülmüştür (Liu ve Jianling, 2019).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ve GKK arasında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmada iki farklı bağlanma modeli olan güvenli ve güvensiz bağlanma stillerini ele alınarak bu stillerin GKK üzerindeki etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Kişinin bağlanma stili dışında benlik kurgusunun da GKK'yı etkileyecek etkenlerden biri olduğu düşünülmektedir. Doğan ve arkadaşları (2019) yaptıkları bir çalışmada kişinin bir yere ait olma ihtiyacı ne kadar artarsa GKK deneyimleme olasılığının da o kadar artacağını düşünmüşlerdir. Bireylerin benlik kurgularının da bu ilişkiye etkisinin olacağını düşünerek kişinin ilişkisel veya özerk benlik kurgusuna

sahip olma durumunun GKK üzerinde etkisi olması beklenmektedir ve bu çalışmada GKK'ı yordayıcı bir diğer kişilik değişkeni olarak benlik kurgusu ele alınmaktadır.

2.3. Benlik Kurgusu

Benlik kurgusu kişinin, ilişkilerinde, grup veya topluluk içerisinde kendini nasıl tanımladığına göre belirlenen bir kavramdır (Brewer ve Chen, 2007). Batılı araştırmacılar seneler boyunca benliği tek bir boyutta değerlendirmişlerdir: Bağımsız benlik kurgusu (Markus ve Kitayama, 1991). Bu tek boyutlu değerlendirme daha çok Avrupa-Amerika kültürlerinden yola çıkarak oluşturulmuş bir yaklaşımdır. Batılı kültürlerde birey daha çok bireysel hareket eder, kişisel haklarını ön planda tutar, sosyal grupların içerisinde özerkliğe önem verir (Bellah ve ark., 1985).

2.3.1. Benlik Kurgusu Kavramı

Benlik kurgusu kavramı, Beck'in (1983) sosyotropi ve otonomi kavramları ile paralellik göstermektedir. Bu kavramlar kişilerin psikolojik işlevselliğini etkileyen iki temel kavramdır (Beck, 1983). Sosyotropi ile paralellik gösteren ilişkisel benlik kurgusu, kişinin kendini güvende hissetmesi için kişilerarası ilişkilerinden onay alma ihtiyacı arama hali olarak tanımlanmaktadır (Mazure ve ark., 2001). Otonomi ile paralellik gösteren özerk benlik kurgusu ise kişinin daha çok kendi bireysel başarı ve kontrolüne odaklanan bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Akkaya, 2009).

Kültürel bağlamda bireyciliğin yansıması özerk benlik toplulukçuluğun yansıması ise ilişkisel benlik olarak tanımlanabilir (Wasti ve Erdil, 2007). Bireyci topluluklar 'ben' bilincinde, özerk, duygusal olarak bağımsız, bireysel olarak girişken, mahremiyeti bir hak olarak değerlendiren, zevk odaklı, daha az ve özel arkadaş sahibi olmak isteyen bir yapıdadır. Toplulukçu toplumlar ise 'biz' bilincinde, topluluk kimliğine sahip, duygusal olarak bağımlı, grup egemenliğinde, paylaşımcı, görev ve sorumlulukları olan, daha istikrarlı arkadaşlıklara sahip, tikelcidir (Hui ve Triandis, 1986).

Özerk benlik kurgusunun altında yatan en temel prensip kişinin diğerlerinden ayrı olma durumudur. Kişinin kendine has özellikleri, yetenekleri, seçimleri, ilgi alanları, amaçları, deneyimleri ve bu öncüllerin sosyal, kişilerarası ilişkiler

bağlamında değişmesi özerk benliğin öncüllerindendir (Cross ve ark., 2000). Özerk benlik daha çok Batı kültürlerinde yaygındır (Brewer ve Chen, 2007). Bireyciler, özerk benliğin hayatta kalmak için en temel yetilerden biri olduğunu savunur ve bunun için de otonomiye yoğun şekilde ihtiyaç duyarlar (Hui, 1988).

İlişkisel benlik kurgusunda birey diğerlerine bağlıdır. Bu sebeple benlik kişinin önemli rolleri, grup üyelikleri ya da ilişkileri tarafından yordandır (Cross ve ark., 2000). İlişkisel benlik Doğu kültürlerinde daha yaygındır. Toplulukçular hayatta kalmak için grup ya da gruplara ihtiyaç olduğunu düşünür. Aynı zamanda ilişki ve diğerini besleme, diğerini koruma ihtiyaçları daha yoğundur (Hui, 1988). İlişkisel benlik kurgusuna sahip bireyler ait hissettikleri toplumu kendiliklerinin bir parçası olarak görmektedirler (Markus ve Kitayama, 1991). Bu sebeple ilişkisel benliğe yatkın bireyler diğerlerinin ne yaptığı bilgisi ile daha ilgilidir.

Bireycilik ve toplulukçuluğun önemli olmasının sebeplerinden biri sosyal davranışlar üzerinde büyük bir etkisinin olmasıdır. Oyserman ve arkadaşları (2002) yaptıkları bir çalışmada bireyci ve toplulukçu benlik kurguları arasından doğan farklılıkların psikolojik ve sosyal birçok işlevi olduğunu söylemiştir. Kişisel iyi oluş hali, kişilerarası iletişim, grup içi davranış ve dinamikler bunlardan bazılarıdır. Benlik kurgusunun kişisel iyi oluşa etkisi beslendiği kaynaklar açısından farklılık göstermektedir. Bireyci benlik kurgusuna sahip olanlarda, kişisel hedefler, mutluluk, kişisel kontrol gibi etkenler iyi oluşu yordarken toplumcu benlik kurgusuna sahip olanlarda, sorumlulukları ve görevleri yerine getirmek iyi oluşu yordar (Diener ve Diener, 1995).

Her iki benlik kurgusu içinde yatay ve dikey değerlendirme vardır. Yatay değerlendirme eşitliği simgelerken (benlik diğerlerinininki ile aynıdır) dikey değerlendirme hiyerarşiyi simgeler (benlik diğerinininkinden farklıdır) (Triandis, 1995). Yatay ve dikey bağlamında benlik kurgularını incelediğimizde dört farklı örüntü görürüz; yatay toplulukçuluk (YT), dikey toplulukçuluk (DT), yatay bireycilik (YB), dikey bireycilik (DB). Yatay toplulukçu kişiler için grup (aile, aşiret, etnik köken, iş arkadaşları vb.) önemlidir, grubun ve kendisinin iyi oluşu da önemlidir. Fakat kendilerini gruplarının altında değerlendirmezler. Bundan farklı olarak dikey toplulukçular grubun kurallarına sıkı bir şekilde bağlıdır ve kendi kişisel kimliklerini

grupları için feda etmeye hazırdırlar. Yatay bireyciler ise fark gözetmeksizin özerkliği önemserler. Bu da kendi uğraşlarını; kendilerini, diğerleri ile kıyaslamadan yapmaları olarak değerlendirilebilir. Son olarak, dikey bireyciler kendilerini diğerleri ile sık sık karşılaştırır. Rekabetin insan doğasında olduğunu savunurlar ve onların her tür mücadelede başarılı olma arzuları vardır (Chiou, 2001).

Bireycilik ve toplulukçuluk karşıt kavramlar olarak değil kişinin kendi içerisinde farklı seviyelerde ikisini de barındırabileceği sendromlardır. Bu da bireyin özerk ve ilişkisel benlik özelliklerinin ikisini de taşıyabileceğini farklı durum ve zamanlarda farklı şekillerde ikisinin de bireyde ortaya çıkabileceğini gösterir (Wasti ve Erdil, 2007). Bu sebeple kişiyi özerk ya da ilişkisel olarak görmekten ziyade iki kavramdan birine daha yatkın görmek daha doğru olacaktır (Kuichi, 2006).

2.3.2. Benlik Kurgusu ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Bu tezde benlik kurgusunun GKK'ı açıklayacağı düşünülmektedir. Önceki çalışmalara bakıldığında benlik kurgusu ve GKK arasındaki ilişkinin literatürde oldukça kısıtlı bir yeri olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu iki kavramın birbiri üzerindeki etkisi tam anlamıyla anlaşılmamıştır.

Doğan ve arkadaşları (2019) yaptıkları bir çalışmada kişinin bir yere ait olma ihtiyacı ne kadar artarsa GKK deneyimleme olasılığının da o kadar artacağını düşünmüşlerdir. Bireylerin benlik kurgularının da bu ilişkiye etkisinin olacağını düşünerek ilişkisel benlik kurgusuna sahip birey ve toplulukların GKK deneyimlerinin daha yoğun olduğu gösterilmiştir. Literatür taramasıyla sınırlı olmakla beraber Doğan ve arkadaşları dışında başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Türkiye’de GKK ile benlik kurgusu ilişkisine ise ilk defa bu tezde incelenildiği görülmektedir.

Doğan’ın çalışması dışında GKK ve benlik kurgusu arası ilişkinin doğasını anlamak için farklı literatürlerdeki bulgular incelenmiştir. Örneğin, Hentz ve arkadaşları (2015) kendi ülkelerinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerinin kendi ülkelerinde yaşayan öğrencilere kıyasla daha yoğun GKK yaşadıklarını görmüşlerdir. Bunu göz önüne alarak kişilerin bir yere aitlik hissinin GKK yaşama olasılığını arttırdığı düşünülebilir. Diğer bir bağlantı ise GKK, kültür ve satın alma arasında kurulabilir. Bir kişinin GKK deneyimlediğini söyleyebilmek için birden fazla ön koşul gereklidir. Bu koşullar; kaçırılan deneyimin ödüllendirici ve zevk verici bir deneyim

olması, kaçırılan deneyimin kişinin kendiliği ve yaşam deneyimleri ile bağlantısı olması ve bu deneyimin diğerleri arasında istenilen, popüler bir tarafının olması (Hayran ve ark., 2016). Kişilerin satın alma davranışlarının da ödüllendirici deneyimler arasında yer aldığı düşünülürse; Aaker ve Schmidt (2001) yaptıkları bir çalışmada Çinli ve Amerikalı katılımcıların satın alma deneyimlerini incelemiştir. Çalışmada; Çinli katılımcıların satın alma deneyimlerinin satın aldıkları nesneye ne kadar asimile oldukları belirlerken, Amerikalı katılımcıların aldıkları nesnenin asimile olunmuş olmasından ziyade farklı olmasını tercih ettikleri görülmüştür. Bu çalışmadan da yola çıkarak Batı kültürünün daha bireysel Doğu kültürünün ise daha ilişkisel olduğu görülmektedir. Sonuç olarak özerk toplum yapısına sahip olanlar farklılığa odaklanırken ilişkisel toplum yapısına sahip olanların uyuma odaklandıkları görülmektedir (Doğan, 2019). Bu çalışmadan yola çıkarak ilişkisel benlik kurgusuna sahip kişilerin ödüllendirici deneyimler yaşaması diğerlerinin varlığıyla ilişki olduğu söylenebilir. Satın alınan bir nesne dahi o toplum tarafından değer görülen ve istenilen bir nesne ise satın alma eylemi ödüllendirici olmaktadır. GKK kavramı aynı zamanda ödüllendirici deneyimleri kaçırma kaygısı (Przyblyski ve ark., 2013) olduğu için ilişkisel benlik kurgusunun GKK üzerindeki etkisinin daha yoğun olacağı düşünülmektedir.

İlişkisel benlik algısına daha yakın olan bireyler tatmin oldukları amaç ve durumları diğerleri ile yaşadıkları deneyime atfetmektedirler (Suh ve ark., 2008). GKK deneyiminin de buna benzer olarak çevre ile ilişkili durumların kişiye zevk verdiği ya da kişide korku oluşturduğu görülmektedir çünkü GKK daha çok kişinin yakınları söz konusu olduğunda gerçekleşmektedir (Rıfkın ve ark., 2015). Bu bakış açısı ile yaklaşıldığında iki kavramında çevre ile olan ilişkiler tarafından yordandığı düşünülmekte ve bu sebeple birbirleri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Yukarıdaki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda kişinin ödüllendirici deneyimler yaşaması benlik kurgusuna göre değişkenlik gösterme ihtimali olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada da GKK ve benlik kurgusu modellerinin birbirleri ile ilişki içerisinde olan iki farklı etmen olduğu söylenebilmektedir.

2.4. Depresif Belirtiler ve Kaygı

Kişinin duygusal, bilişsel ve fiziksel olarak yaşam boyu dengeli bir temelde kalabilmesi, işlevselliğini koruyabilmesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve problemlerle başa çıkabilmesini sağlayan güce iyi oluş hali denmektedir (Pollard ve Davidson, 2001). Netz ve arkadaşları (2005) iyi oluş halini dört farklı kategoride değerlendirmişlerdir: Duygusal iyi oluş, kendilik algısı, fiziksel iyi oluş ve küresel algı. Duygusal iyi oluş kategorisinin içerisinde depresif belirti ve kaygı hali en önemli belirleyicilerdendir (Netz ve ark., 2005). Bu çalışmada da katılımcıların depresif belirti ve kaygı düzeyleri incelenecektir.

2.4.1. Depresif Belirtiler

Depresyon Latince ‘depresus’ kökünden gelip; aşağı doğru bastırmak, çekmek, gamlı, kederli olmak manalarına gelir (Basha ve Kaya, 2016). Depresyon, kişinin belli bir neden olmaksızın sürekli olarak üzüntülü, melankolik ya da depresif hissetme durumudur. Buna eşlik eden yoğun stres, değersizlik, güç kaybı, isteksizlik, hayata karşı olumsuz bakış açısı ya da yavaşlayan konuşma, bilişsel ve fiziksel aktivite gibi belirtiler vardır (Yalçın ve Öztürk, 2016). Depresyon toplumda en sık rastlanan psikopatolojilerden biri olarak değerlendirilmektedir (Schraedley ve ark., 2002). Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre dünya üzerinde 300 milyondan fazla insan depresif bozukluk yaşamaktadır (WHO, 2013).

DSM 5’in majör depresyon tanı kriterlerine göre (APA, 2013);

- A) Çökkün duygu durumu, ilgi kaybı, kilo değişimi, uyku düzeninde farklılaşma, psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama, enerji azlığı ya da yorgunluk, değersizlik hissi ya da suçluluk, konsantrasyon problemleri, ölüm düşüncesi gibi belirtilerin en az beş tanesinin iki haftalık süreyle kişide bulunması
- B) Bu duygu durumu ve belirtilerin kişinin gündelik hayatını sekteye uğratması
- C) Belirtilerin herhangi bir fizyolojik sebebe bağlanamaması
- D) Belirtilerin; şizoaffektif bozukluk, şizofreni, şizofreniform bozukluk, sanrı bozuklukları ya da farklı bir şizofreni spektrum ve psikotik bozukluklarla daha iyi açıklanamaması
- E) Daha öncesinde mani ya da hipomani geçmişi olmaması

gerekmektedir.

2.4.2. Kaygı

Kaygı fiziksel uyarılmaya eşlik eden gerginlik, sinirlilik ve endişe gibi belirtilerin bir araya gelerek kişinin duygu durumunu etkileyen psikolojik ve fizyolojik bir durumdur (Spielberger, 2010). Lewis (1970) kaygıyı kişinin öznel bir şekilde hissedip değerlendirebileceği korkuya yakın bir duygu durumu olarak tanımlar ve bu duygu durumunu hoş olmayan, olumsuz, abartılı tehdit algısının oluştuğu, gelecek yönelimli, hem öznel bir tarafı olan hem de bedensel rahatsızlığa sebep olan bir durum olarak değerlendirmektedir.

Kaygı ve korku birbirinden farklı kavramlardır. Korku algılanan veya gerçekte yaklaşan bir tehdide dair daha anlık iken kaygı gelecekte oluşabilecek bir tehdit algısına dair bir durumdur (Davis, 1998). Davis'e (1998) göre bu iki kavramın kesiştiği noktalar olmasına rağmen kavramlar birbirinden ana hatları ile ayrılmaktadır. Korku, 'savaş ya da kaç' dürtüsüyle beraber bilişsel ve bedensel belirtiler olarak kendini göstermektedir. Kaygı ise daha çok kasların gergin hale gelmesi ve olabilecek bir tehdide karşı tedbirli olma ya da kaçınma davranışları gösterme hali olarak değerlendirilmektedir (APA, 2013).

Spielberger (1966) kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak iki ayrı kategoride değerlendirmiştir. Durumluk kaygı anlık bir uyarana karşı sinir sisteminin de harekete geçmesi ile duyulan gerginlik ve endişe hissidir. Sürekli kaygı ise nesnel olarak tehlikeli sayılamayacak bir durumun tehdit edici olarak değerlendirilmesi ve kişinin yüksek bir kaygı durumu ile buna tepki verme halidir (Spielberger, 1966). Sürekli kaygı, birçok duruma karşı benzer şekilde tepki içeren kendi içerisinde tutarlı, süreğen bir kaygı halidir. Bu tutarlılık kesin ve sınırlı bir tutarlılık olmayıp kişinin kaygı verici durumlarla karşılaştığında kendi içerisinde tutarlı bir halde bu duruma tepki verme hali olarak değerlendirilir (Endler ve Kocovski, 2001).

2.4.3. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Kaygı

Üniversite öğrencileri ve üniversiteye yeni başlayan bireyler akademik ve kişisel hayatları göz önüne alındığında hayatlarının zor bir evresine giriş yaptıkları gözlemlenmektedir. Bu zorlu koşullar ise öğrencilerin (özellikle 18-20 yaş arası) depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına

zemin hazırlamaktadır (Islam ve ark., 2020). Çalışmalar psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin %75'inin problemlerinin temelini gençlik dönemlerinde belirlemeye başladığını göstermektedir (Downs ve ark., 2018). Bu durum gelişimsel bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde bireylerin bu dönemlerde bir çok stres etmeni ile karşı karşıya kaldığı görülmektedir. Bunlar; üniversite ortamına uyum sağlama, akademik beklentiler ve daha farklı bir eğitim tarzına alışma gibi sorunlardır (Acharya ve ark., 2018). Bu yaşam evresindeki bireylerin yaşadığı depresyon, kaygı ve stres gibi problemler küresel çapta önem taşımaktadır (Othman ve ark., 2019). Yapılan bazı çalışmalar bu yaşlarda yaşanan psikolojik problemlerin öncüllerinin cinsiyet, ekonomik zorluklar, aile içerisindeki sorunlar, öğrenim yılı, kişinin genel başa çıkma becerileri, işsizlik, okul içerisindeki sosyal destek problemleri, ders çalışmama ve beden algısı gibi etmenler olabileceğini göstermiştir (Hamaideh, 2018; Cheung ve ark., 2016; Auerbach ve ark., 2018). Othman ve arkadaşları (2019) ise yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres gibi sorunları deneyimlemelerinde aile, kişilerarası ilişkiler, sosyoekonomik, politik ve sosyal etmenlerin etkisi olduğunu görmüşlerdir.

Kültürel yapısı daha toplulukçu olan yerlerde yaşayan bireylerde aile yanından ya da bireysel ortamlarından ayrılarak daha farklı bir şehir, ülke veya yerleşim yerine taşınma durumu öğrencilerde psikolojik rahatsızlıklara bir yatkınlık oluşturmaktadır (Alim ve ark., 2017). Bu ortamlarda uyum problemi yaşayan öğrencilerin ise depresyon ve kaygıya karşı daha dirençsiz oldukları görülmüştür (Islam ve ark., 2020). Wasti'ye (2000) göre Türkiye ağırlıklı olarak toplulukçu bir toplumdur. Bu sebeple Türkiye'de yaşayan genç bireyin üniversite eğitimi için aile yanından ayrılması o bireyi başta depresyon ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklara yatkın hale getirebilir. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde depresyon ve anksiyete prevalansına bakıldığında; depresyon için %27.1, kaygı için %47.1 oranlarında bir yayılım gösterdiği görülmektedir (Bayram ve Bilgel, 2008).

2.4.4. Psikolojik İyi Oluş, Depresif Belirtiler, Kaygı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

İyi oluş hali kişinin fiziksel, bilişsel ve sosyo-duygusal olarak yaşam boyu başarılı bir düzlemde kalabilmesi ve bunun sonucunda çevresinde işlevselliğini koruyabilmesi, doyurucu ilişkiler kurabilmesi ve karşısına çıkabilecek psikososyal

problemlerle başa çıkabilmesini sağlayan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Pollard ve Davidson, 2001). GKK ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki farklı bakış açıları ile ele alınmaktadır. Bunlar; gelişmeleri sosyal medya üzerinden takip etmenin GKK ve iyi oluş üzerindeki etkisi, genç bireylerde GKK ve iyi oluş, yalnızlık ve GKK'nın iyi oluş ile ilişkisi, yaşam problemleri ile başa çıkma ve sosyal medya kullanımıdır.

Yapılan çalışmalarda GKK ve iyi oluş arasında doğrudan bir ilişkiden bahsedilmemektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Elhai ve ark., 2016). GKK ve genel psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında GKK'nın yordayıcı bir görev üstlendiği görülmektedir (Alt, 2016; Dossey, 2014; Hunt ve ark., 2018). Kişi sosyal medya platformlarını ve interneti olumsuz duyguları ve sorunları ile başa çıkma yöntemi olarak kullanabilmektedir. Sosyal medyayı daha sık kullanan bireylerde daha yüksek GKK görülmektedir (Alt, 2015; Beyens ve ark., 2016; Elhai ve ark., 2016). Yüksek GKK'ya sahip ve gelişmeleri sosyal medya üzerinden takip eden bireylerde olumsuz duygulanım, depresif belirti ve kaygı semptomları (Baker ve ark., 2016), patolojik uykusuzluk ve yeme problemleri (Adams ve ark., 2017; Beyens ve ark., 2016; Oberst ve ark., 2017) gibi durumlar görülmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında GKK'nın olumsuz psikolojik ve fizyolojik sonuçları olduğu anlaşılmaktadır. Fakat GKK deneyimleyen bireylerin yoğun sosyal medya kullandığı bilinse bile yaşanan GKK'nın bu yoğun kullanımdan kaynaklandığı net olarak bilinmemektedir (Dhir ve ark., 2018). Bazı araştırmalar düşük psikolojik iyi oluş ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide GKK'nın aracı rol üstlendiğini göstermektedir (Alt, 2015; Przybylski ve ark., 2013). Fakat GKK'nın doğrudan psikolojik iyi hali etkilediğine dair çok fazla çalışma yoktur. Bu sebeple bu bölümde GKK ve sosyal medya kullanımı bir arada değerlendirilmektedir.

Przybylski ve arkadaşlarına (2013) göre GKK sosyal medya kullanımını arttırırken psikolojik ihtiyaç tatmininde, genel duygu durumunda ve yaşam doyumunda düşüşe sebep olmaktadır. Genç bireylerde GKK düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Dossey, 2014; Przybylski ve ark., 2013). Özellikle otuz yaşın altındaki bireylerde, GKK düzeyi arttıkça genel yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir (Przyblski ve ark., 2013). Üniversite yaşamına uyum sağlamaya çalışan bireylerle yapılan bir çalışmada daha iyi uyum sağlayabilen bireylerin daha az sosyal medya kullandığı görülürken uyum sağlamakta güçlük çeken bireylerin okul dışındaki

aile ve arkadaşları ile iletişim kurmak için diğerlerine nazaran daha yoğun sosyal medya kullandıkları görülmüştür (Alt, 2016).

Bazı kişiler gerçek hayatta iletişim kurmak yerine sosyal medya uygulamalarını kullanarak iletişim kurmayı tercih edebilmektedir (Dossey, 2014). GKK yaşayan bireylerde gelişmeleri sosyal medya üzerinden takip etmek oldukça yoğunudur (Alt, 2016; Gökler ve ark., 2015). Dossey (2014), yaptığı bir çalışmada yüksek düzeyde GKK yaşayan bireylerde yalnızlık duygusunun arttığını gözlemlemiştir. Ona göre GKK yaşayan bireyler yalnız hissetmeye başlar bu yalnızlık hali ise kişinin daha yoğun GKK yaşamasına sebep olur böylece bu iki değişken birbirlerini besleyen döngüsel bir ilişkiye girerler (Dossey, 2014). Bu zamana kadar yapılan çalışmalar GKK ve internet kullanımı arasındaki ilişkinin önemini vurgulamaktadır. Young ve arkadaşları (1998) yaptıkları bir çalışmada internet bağımlılığı olan kişilerde orta ve yüksek düzeyde depresyon saptamıştır. Onlara göre bu durumun sebebi kişinin bireysel olarak bilgisayar karşısında geçirdiği ‘yalnız’ sürenin fazla olmasıdır (Young ve ark., 1998).

İnsanların sosyal medya uygulamalarında çevrimiçi olma süresi ve sıklıklarını yordayan etkenlerden biri yaşam problemleri ile baş etmeye çalışma durumudur (Kardefelt ve Winther, 2014). Kardefelt’e (2014) göre yaşam problemleri kullanıcının çevrimiçi kalmaya dair motivasyonu artırırken kişilerin problemli internet kullanımını da arttırmaktadır. Bu duruma örnek olarak insanların sosyal medya uygulamalarını eğlenme amacı ile kullanırken aynı zamanda olumsuz duygu durumundan ‘kaçınma’ amacı ile de kullanma hali verilebilir (Kardefelt ve Winther, 2014). Gelişmeleri sosyal medya üzerinden takip edenler incelendiğinde yoğun facebook kullananlarda düşük öz saygı (Kalpidou ve ark., 2011) ve yüksek yalnızlık düzeyi görülmüştür (Tiggemann ve Slater, 2013). Instagram ile gelişmeleri yoğun takip edenlerin ise kişilerin kişilerin olumsuz beden algıları ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Tiggemann ve Slater, 2013). Bazı araştırmalar da facebook ile takip etmenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir (Lup ve ark., 2015). Facebook ile gelişmeleri takip etmenin yüksek stres ve sosyal yüklenme, düşük benlik saygısı, yalnızlık ve depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür (Burke, 2010; O’Keeffe, 2011).

İnsanlar gelişmeleri sosyal medya kullanarak takip ettiğinde daha olumsuz psikolojik iyi oluş yaşadıkları gibi, kaygı, kırgınlık, stres ya da depresyon gibi olumsuz psikolojik deneyimleri ile başa çıkma ihtiyacından dolayı da sosyal medya ve genel olarak internet kullanmaktadırlar (Alt ve Nissim, 2018). Bu karşılıklı etkileşimin de uzun süreli devam etmesinin duygusal yorgunluk ve kişilerarası anlaşmazlık gibi problemlere yol açacağı düşünülmektedir (Beranuy ve ark., 2009; James ve ark., 2017). Sosyal medya uygulamalarının fazla kullanımının doğrudan ve dolaylı yoldan depresyon ve kaygı semptomlarını arttırdığı yapılan çalışmalarda görülmektedir (Lup ve Trup, 2015; Rosen ve ark., 2013; Ho ve ark., 2015).

Kişinin sosyal medya hesaplarının içeriği o kişinin sosyal ortamda kendini ve başkalarını nasıl konumlandığını gösterir. Bu durum sosyal medyanın sadece gelişmeleri kaçırmamak için katalizör bir etkisi olduğunu değil aynı zamanda kişinin yansıttığı kendi hayatını diğerlerinin yansıttıkları ile karşılaştırdığı bir alan haline getirdiğini gösterir (Hedges, 2014). Sosyal dışlanmışlığın kaygı uyandırması, istenilen sosyal ortama ait olmama ya da ortamla bağ kuramama durumuna işaret etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). GKK'sı yüksek olan kişiler sosyal olarak dahil olmaya daha fazla ihtiyaç duydukları için daha fazla akıllı telefon kullanmaktadırlar. Fazla telefon kullanımı doğrudan depresyon ya da kaygıya etki ettiğini söylemek yerine fazla telefon kullanımının sebep olduğu izolasyon, fiziksel hareketlerde azalma ve duyguların bastırılması gibi etkenlerin bir aracı rol üstlendiği söylenebilir (Elhai ve ark., 2016). Aynı zamanda yapılan bu çalışmada katılımcıların GKK düzeyleri ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Elhai ve ark., 2016). Bu zamana kadar yapılan başka çalışmalar da GKK'nın depresyon, kaygı ve bazı olumsuz fizyolojik semptomları arttıran bir etkisi olduğunu göstermiştir (Baker ve ark., 2016; Dvorak ve Hall, 2016; Wolniewicz ve ark., 2019).

Gelişmeleri sosyal medyadan takip etmenin kişi üzerinde olumsuz etkiler uyandırmasının başka bir sebebi ise kişinin sosyal medya üzerinden aldığı dönütlerdir. Olumlu dönütler kişinin benlik saygısı ve iyi oluşunu arttırırken olumsuz dönütler tam tersi bir etki uyandırmaktadır (Valkenburg, 2006). Özellikle ergen kadınlarda gelişmeleri sosyal medyadan daha fazla zaman geçirerek takip etmenin düşük benlik saygısı ve depresif semptomlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Neira, 2014). Kişi sosyal

medya üzerinden kendisinin davet edilmediği sosyal etkinlik, tatil gibi fotoğrafları gördüğünde kişide içerleme, kıskanma ve yalnızlık gibi hisler uyanabilmektedir (Krasnova, 2013). Lup ve arkadaşları (2015) yaptığı bir çalışmada kişinin yoğun instagram kullanımının daha fazla depresif belirti göstermesine sebep olduğunu görmüştür, bu ilişki içerisinde ise kişinin diğerleri ile sosyal karşılaştırma yapmasının aracı bir rolü olduğunu anlamışlardır. Kişiler gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayarak sosyal medya kullanımını arttırmakta ve sosyal medya uygulamaları üzerinden kendilerini başkaları ile karşılaştırmaktadır. Kişide sosyal kıyas nedeniyle daha fazla yetersizlik hissi oluşmakta ve böylece kişi daha çok depresif belirti göstermektedir.

GKK deneyimleyen bireylerin yoğun sosyal medya ve problemli internet kullanımı kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasında düşüşe yol açmaktadır (Alt, 2015). GKK sosyal medya kullanımını arttırmaktadır, sosyal medya aşırı kullanımı ise iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir (Hunt ve ark., 2018). Wegmann ve arkadaşları (2017) sosyal medya uygulamalarını kullanan katılımcılarla yaptıkları bir çalışmada daha yoğun GKK deneyimleyen katılımcıların daha fazla psikopatolojik belirtiye sahip olduğunu görmüştür. Katılımcıların bu uygulamaları kullanmalarının ana sebepleri araştırıldığında ise bunlardan birinin olumsuz duygulardan kaçma isteği olduğu görülmüştür (Wegmann ve ark., 2017). Farklı araştırmalara bakıldığında ise kişilerin depresyon ile başa çıkmak için sosyal medya uygulamalarına yöneldiği görülmektedir (Hussain ve ark., 2017; Lin ve ark., 2016; Ophir, 2017).

Literatüre bakıldığında araştırmaların ağırlıklı olarak GKK sebebi ile sosyal medya uygulamaları ve internet kullanımının artması ve bunun sonucunda kişinin daha yoğun stres, kaygı, depresif semptomlar göstermesi ve genel psikolojik iyi halinde düşüş olması alanına yöneldiği görülmektedir. Yapılan bu çalışmada ise GKK'nın depresyon ve kaygı ile ilişkisi ele alınmaktadır. GKK düzeyi daha yüksek olan katılımcıların yaşadığı yoğun korkudan ötürü sosyal çevresinden uzaklaşması, duygu durumunda çökkünlük yaşaması, bu durumun gündelik hayatını sekteye uğratması ve benzeri depresyon tanı kriterleri ile pozitif ilişkide olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak GKK düzeyi yüksek olan katılımcıların subklinik düzeyde depresyon belirtileri gösterebileceği düşünülmektedir. Bir diğer tarafta ise yine psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen kaygı durumu vardır. Kaygı ve korku kavramsal olarak birbirlerinden farklı terimlerdir. Korku bir tehdide karşı anlık gelişen bir tepki iken kaygı kişiyi daha

genel düzlemde etkileyen tehdit ihtimaline karşı duyulmaktadır (Lewis, 1970). Temel düzlemde farklılık gösteren bu iki terimin kesiştiği noktalar da bulunmaktadır. Süreğen bir korku durumu kişinin genel bir kaygı oluşturmaya sebep olabilir. Sonuç olarak gelişmeleri kaçırmaya dair duyulan korku ile kişinin sürekli kaygı durumu arasında pozitif bir etkileşim beklenmektedir.

Bu çalışmada GKK deneyimlerinin yordayıcıları olarak kişilik özellikleri (duygusal bağlanma, benlik kurgusu), algılanan sosyal destek ve olası psikolojik iyi hali baltalayan sonuçlar olarak depresyon ve sürekli kaygı ele alınmaktadır.

2.5. Sosyal Destek

Sosyal destek, 1970’lerde sağlık ve iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin görülmesi ile konuşulmaya başlayan bir kavram olmuştur (Caplan, 1974). Bu kavram üzerine çalışan çoğu araştırmacı sosyal desteği sosyal çevrenin bir parçası olarak görmüşlerdir. Bu sebeple 1970 ve 1980’lerde bu kavram üzerine yapılan çalışmalar “toplum psikolojisi” başlığı altında toplanmış ve çalışmaların çoğu Amerikan Toplum Psikolojisi Dergisi’nde yayımlanmıştır (Pierce ve ark., 1997).

Kriz olarak değerlendirilen (özellikle duygusal) durumlarda kişiler aile üyeleri, arkadaş ya da özel birinden destek görme ihtiyacı duymaktadırlar. Kişinin kendi oluşturduğu bu destek ağının kendi iyi oluşu, sağlığı ve uyum süreci üzerinde önemli bir etkisi vardır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997).

Özellikle genç yetişkinler için sosyal destek ilişkilerine devam edebilmesi, psikolojik iyi oluşunu koruyabilmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi açısından önem taşımaktadır (Yılmaz ve ark., 2008).

Sosyal desteği ölçmek için geliştirilen ölçeklerin çoğu öz bildirime dayalı olup kişinin destek, rehberlik, duygusal doyum gibi sosyal kaynaklarını ölçmektedir. Fakat yapılan bu ölçüm çalışmalarının çoğalmasında odak noktasını kişilerin doğrudan sosyal kaynaklarını ölçmekten daha çok, kişinin sosyal çevresini öznel olarak nasıl değerlendirdiğine kaydırmıştır (Pierce ve ark., 1997). Bu öznel değerlendirme durumu algılanan sosyal destek kavramı ile eş değerdir. Algılanan sosyal destek ise algılayan bireyin kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir.

Vinokur ve arkadaşları (1987) yaptığı bir çalışmada sosyal desteğin hem kişilerarası ilişkiler hem de algılayan kişinin kişilik özelliklerinden beslenen tarafları olduğunu belirtmiştir. Barrera ve arkadaşlarının (1990) yaptığı bir çalışmada ise sosyal desteğin, çevreden ve bu çevreye yanıt veren kişinin birleşiminden ortaya çıkan kendine has bir kavram olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu çalışmalar göz önüne alındığında sosyal desteğin hem çevrenin hem de kişinin özellikleri ile yorumlanabileceği, bu iki durumu ise ayrı ayrı değil birbirini besleyen ve destekleyen iki kaynak olarak görülebileceği söylenebilir.

Eker ve Arkar (1995) yaptıkları bir çalışmada beş farklı grup üzerinde sosyal desteği ölçmüşlerdir. Bu gruplar; üniversite öğrencileri, psikolojik problemler nedeni ile hastaneye başvuran öğrenciler, psikiyatri bölümünde tedavi gören hastalar (ayakta ve yatılı olmak üzere), böbrek hastaları, ve kolayda örneklem yolu ile seçilmiş hasta yakınlarıdır. Bu beş grup üzerinden algılanan sosyal destek puanları en düşük olan grubun psikiyatri kliniğinde tedavi gören grup ile psikolojik problemleri sebebi ile hastaneye başvuran grup olduğu görülmüştür.

2.5.1. Sosyal Destek ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GKK düzeyi yüksek bireylerin diğerleri ile bağ kurma ihtiyacı daha yüksektir, bireyler bu bağ kurma ihtiyacı için internet ve sosyal medya platform kullanımına yönelebilmektedir (Wang ve ark., 2018). Birey için algılanan sosyal destek kavramı bireyin sosyal çevresinden ayrılamaz bir kavramdır. Yılmaz ve arkadaşları (2008) yaptıkları bir çalışmada katılımcıların yalnız hissetme düzeylerinin arttıkça algılanan sosyal destek düzeylerinin azaldığını görmüştür. Yüksek düzeyde aidiyet hissi ihtiyacı duyan bireylerin olumsuz yönden beslendiği bir kaynak ise sosyal ortamlarda kendini diğerleri ile mukayese etme durumudur. Bu mukayese etme durumu yüksek düzeyde aidiyet ihtiyacı duyanlarda düşük düzeyde aidiyet ihtiyacı duyanlara nazaran daha yoğun görülmektedir. Bu bireyler çoğu zaman kendilerini sosyal medya platformlarında görünür kılmak istemektedirler. Bu durumun önemli bir sebebi kişinin aidiyet hissi oluşturabilmesi için sosyal olarak uyumlu olduğunu kanıtlama ihtiyacıdır (Leary ve ark., 2013). Wang ve arkadaşları (2018) yaptığı bir çalışmada GKK ve aidiyet ihtiyacı değişkenlerinin arasında algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olma durumunu araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre bireyin GKK düzeyinin yoğunluğunun bu ilişki üzerinde önemli bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Katılımcıların (GKK düzeyi farketmeksizin) algılanan sosyal destek düzeyleri ne kadar yüksekse kendilerini toplumda görünür kılma çabaları da o kadar düşük olacaktır. Bu sebeple bireylerin GKK yaşama düzeylerinin yoğunluğunun sosyal destek algısı üzerinde bir etkisi olduğu görülse dahi güçlü bir yordayıcılığı olmadığı anlaşılmaktadır. Başka bir çalışmada Hunt ve arkadaşları (2018) katılımcıların sosyal medya kullanımlarını her uygulama için günde 10 dk ile sınırlandırarak 3 hafta arayla ölçülen değişkenler arasında değişiklik olma durumuna bakmıştır. Katılımcıların kaygı, GKK, depresyon semptomları ve hissedilen yalnızlık düzeylerinde düşüş görülürken algılanan sosyal destek, öz saygı düzeylerinde bir değişiklik görülmemiştir (Hunt ve ark., 2018). Bu durum değerlendirildiğinde sosyal medya kullanımı ile GKK arasında bir ilişki olduğu görülürken aynı sosyal medya kullanımının algılanan sosyal destek üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak algılanan sosyal destek salt olarak sosyal medya tarafından yordanamamaktadır.

Sosyal medya kullanımı ve GKK deneyimleme birbirleri ile yakın ilişkide olan iki farklı değişkendir. Yapılan çalışmalara bakılarak kişinin yoğun sosyal medya kullanımı ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında doğrudan bir ilişki olmadığı görülebilmektedir (Hunt ve ark., 2018). Fakat daha önceki araştırmalarda algılanan sosyal desteğin depresyon ve kaygı yaşayan bireyler için koruyucu bir etmen olduğu görülmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Holt ve Espelage, 2005; McCarthy ve ark., 2002). Bu sebeple GKK ve algılanan sosyal destek arasında doğrudan bir ilişki olmamasına rağmen GKK'nın depresyon ve kaygı durumunun üzerindeki olumsuz etkisini algılanan sosyal desteğin düşürmesi beklenmektedir.

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Araştırmaya İstanbul Medipol Üniversitesi'nde lisans ve yüksek lisans öğrencisi olan 226 kişi (205 kadın, 21 erkek) katılmıştır. Çalışmaya katılan 226 üniversite öğrencisinin yaş ortalaması 21.50 (SS= 2.42), yaş aralığının ise 18-38 arasında olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %90.3'ü kadın (n= 205), %9.7si erkektir (n=21). Katılımcıların çoğunluğunu üçüncü sınıf öğrencileri (%26.5, n=60) oluşturmaktadır. Bunu birinci sınıf ve hazırlık programı (%25.2, n=57), ikinci sınıf (%24.3, n=55), dördüncü sınıf ve yüksek lisans (%23.6, n=54) öğrencileri takip etmiştir (bkz: Tablo 1). Gruplararası farklılıklara bakmak için hazırlık programı (n=1) ile birinci sınıf (n=56) öğrencileri; dördüncü sınıf (n=37) ve yüksek lisans (n=17) öğrencileri birleştirilmiştir.

Katılımcıların 'şu an için kaldıkları yer' sorusuna cevapları %54.4'ü ailemin yanında (n=123), %45.6'sı ailemden uzak (n=103) şeklindedir. Katılımcıların dengeli dağılması için arkadaşları ile evde (n=27), yurttan (n=48) ve diğer (n=27) seçeneğini işaretleyenler "ailemden uzak" seçeneği altında birleştirilmiştir. Diğer seçeneğini işaretleyenlerin cevapları arasında 'tek başıma, apartta, akrabalarımın kalıyorum' gibi farklı ifadeler vardır.

'Psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?' sorusuna katılımcıların cevabı, %79.6 (n=180) Hayır, %20.4 (n=46) Evet olmuştur. Psikiyatrik rahatsızlık geçmişi olan katılımcıların %7.1'i (n=16) depresyon, %7.1'i (n=16) kaygı bozukluğu, %1.8'i (n=4) OKB, %1.3'ü (n=3) fobi tanısı olduğunu belirtirken %2.7'si de (n=6) diğer seçeneğini işaretlemiştir. Diğer seçeneğini işaretleyenlerin cevapları arasında, 'aldığım belirli bir tanı yok, dissosiyatif bozukluk, blumia, depersonalizasyon ve konuşma üzerine bir bozukluk' gibi rahatsızlıklar belirtilmiştir.

Katılımcıların %77'nin romantik ilişkisi yoktur (n=174), %23'ün ilişkisi vardır (n=52). Katılımcıların dengeli dağılması için evli olan (n=6) ve ilişkisi olan (n=46) katılımcılar 'ilişkisi var' başlığı altında birleştirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler	N	%	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	226	100	21.50	2.42
Cinsiyet				
Kadın	205	90.3		
Erkek	21	9.7		
Sınıf düzeyleri				
1.Sınıf & Hazırlık	57	25.2		
2.Sınıf	55	24.3		
3.Sınıf	60	26.5		
4.Sınıf & YL	54	23.6		
Şu an Kaldıkları Yer				
Aile Yanında	123	54.4		
Aileden Uzakta	103	45.6		
Psikiyatrik/psikolojik geçmişleri				
Hayır	180	79.6		
Evet	46	20.4		
Psikiyatrik/psikolojik rahatsızlıkları				
Depresyon	16	7.1		
Kaygı Bozukluğu	16	7.1		
OKB	4	1.8		
Fobi	3	1.3		
Diğer	6	2.7		
İlişki Durumu				
İlişki Yok	174	77.0		
İlişki Var	52	23.0		

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için yedi ayrı öz bildirim ölçeği kullanılmıştır. Bunlar; Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (bknz: Ek A), İlişki Ölçekleri Anketi Kısa Form (bknz: Ek B), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (bknz: Ek C), Beck Depresyon Envanteri (bknz:Ek D), Benlik Kurgusu Ölçeği (bknz: Ek E), Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri – Sürekli Kaygı Kısmı (bknz: Ek F) ölçekleridir. Ek olarak katılımcılar hakkında gereken detaylı bilgileri toplayabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Veri Formu (bknz: Ek G) ve Sosyal Medya Kullanım Formu (bknz: Ek H) kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Veri Formu

Demografik Veri Formu araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, psikiyatrik tanı geçmişi, aile hakkında ek bilgiler (medeni durum, gelir düzeyi, kardeş sayısı, anne-baba birlikteliği gibi) hakkında bilgi edinmek amacı ile hazırlanan sorulardan oluşmuştur.

3.2.2. Sosyal Medya Kullanım Formu

Sosyal Medya Kullanım Formu araştırmacı tarafından katılımcıların instagram, facebook, youtube, twitter, snapchat, linked-in, whats app, tinder vb. sosyal medya uygulamalarını kullanım sıklıklarını ve bu uygulamaları kullanım amaçlarını anlamaya yönelik sorulardan oluşmuştur.

3.2.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Ölçek GKK'yı ölçmek için Przybylski ve arkadaşları tarafından (2013) geliştirilmiş olup 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1= 'hiç katılmıyorum' ile 5='tamamen katılıyorum' arasında değişen 5'li Likert tipli bir ölçekte puanlanmaktadır. Kişilerin olayları veya sosyal çevrelerinde ne olduğu hakkında bilgileri kaçırmaktan ne kadar korktuğunu ölçmek için oluşturulan ölçek, öz bildirim yoluyla yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik güvenirlik çalışması Gökler ve arkadaşları tarafından (2016) yapılmıştır. Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır (Gökler ve ark., 2016). Katılımcının bu ölçekte yüksek puan alması GKK düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.2.4. İlişki Ölçekleri Anketi Kısa Form

Griffin ve Barthelmeow'un (1994) oluşturduğu İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Styles Questionnaire) 30 maddeli bir ölçektir ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) ölçmeyi amaçlamaktadır. Türkiye için Sümer ve Güngör (1999) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Anketteki 17 madde bağlanma stili için kullanılırken; diğerleri bağlanma boyutları ve Collins ve Read'in üç faktörünü (yakınlık, dayanma, kaygı) ölçmek için kullanılmaktadır. Araştırmada anketin bağlanma stillerini ölçen 17 madde bulunmaktadır. Ölçek yedili likert tipli olup 1 = beni hiç tanımlamıyor ile 7 =tamamıyla beni tanımlıyor değişen ölçekte puanlanmaktadır. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu çalışmada hipotez testi için güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma alt puanları elde edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları güvenli bağlanma için .58 güvensiz bağlanma için .81 olup bu oranların kabul edilebilir derecede yüksek olduğu söylenebilir (Sümer ve Güngör, 1999). Katılımcının bağlanma stilleri alt boyutlarından aldığı yüksek puan o bağlanma stiline meyilli olduğunu göstermektedir.

3.2.5. Benlik Kurgusu Ölçeği

Benlik Kurgusu Ölçeği Singelis (1994) tarafından oluşturulmuştur. Bu çalışmada kullanılacak olan ölçeğin Türkçe geçerlemesi Wasti ve Erdil (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 sorudan oluşmakta ve 7'li likert (1= 'kesinlikle katılmıyorum' ile 7='kesinlikle katılıyorum' arasında puanlanır) tiplidir. Ölçekte Özerk ve İlişkisel Benlik olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Bu iki alt boyutun güvenirlik katsayıları .70 seviyelerinde bulunmuştur (Wasti, 2007). Katılımcının özerk benlik alt boyutundan yüksek puan alması özerk benlik kurgusuna yatkınlığı; ilişkisel benlik alt boyutundan yüksek puan alması ilişkisel benlik kurgusuna yatkınlığını göstermektedir.

3.2.6. Beck Depresyon Envanteri

Beck ve arkadaşları (1961) tarafından kişilerin depresif belirtilerini belirlemek amacıyla Beck Depresyon Envanteri geliştirilmiştir. Envanter 21 sorudan oluşur, 4'lü likert tipli ölçekle her madde değerlendirilir ve 0,1,2,3 şeklinde puanlanır. Ölçek Tegin (1980) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup Hisli (1989) tarafından ölçeğin

güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Envanterin yarıya bölme güvenirliği .74 olarak, madde analizinden elde edilen cronbach alfa katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989). Bu bulgular literatürdeki diğer çalışmalarla benzer sonuçlardadır (Hisli, 1989). Bu çalışmada genel puan hesaplanacaktır. Katılımcının bu genel puanının yüksek olması yüksek depresif belirti düzeyini göstermektedir. Ölçekten alınan kesme puanların göstegeleri; 10-16 puan= hafif düzeyde depresif belirtiler, 17-29 puan= orta düzeyde depresif belirtiler, 30-63 puan= şiddetli depresif belirtiler şeklindedir.

3.2.7. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri – Sürekli Kaygı Kısım

Çalışmada katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ölçülecek olup Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Sürekli Kaygı formu kullanılacaktır. Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplamda 40 maddeden oluşan ölçeğin Durumluk Kaygı Formu, kişinin belirli zamanda yaşadığı kaygıyı; Sürekli Kaygı Formu ise kişinin sabit kişilik yapısındaki kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ölçmektedir. Ölçek 4'lü likert tipli (1= 'hemen hemen hiçbir zaman' ile 4= 'hemen hemen her zaman' arasında puanlanır) olup yirmişer maddeden oluşmaktadır. Sürekli kaygı ölçeğinin güvenirlik katsayısı ölçeğin geneli için .94 olarak hesaplanmıştır (Varol, 2014). Katılımcının sürekli kaygı envanterinden yüksek puan alması sürekli kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek genel puan aralığı 20 ile 80 arasındadır. Ortalama alınan puan aralığı ise 31 ile 41 arasındadır.

3.2.8. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Bu çalışmada Zimet ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği Eker ve Akar'ın (1995) Tükçeye uyarladığı Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılacaktır. Ölçek 12 sorudan oluşup ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar algılanan sosyal desteğin kaynağını belirten alt boyutlar olup aile, arkadaşlar ve özel bir insandan gelen sosyal destek olarak üç kategoride gruplanır. Alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları sırası ile .89, .92, .86, ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .89'dur (Eker ve Akar, 1995). Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması o alandan aldığı desteğin yüksek olduğunu gösterir (Eker ve ark., 2001). Bu çalışmada üç alan

alınmayacağı için tek ortalama puan alınacaktır ve yüksek sosyal destek puanı algılanan desteğin genel olarak yüksek olduğunu gösterir.

3.3. İşlem ve Verilerin Analizi

Araştırma İstanbul Medipol Üniversitesi etik kurulu tarafından onaylanmış olup (bkz: Ek I) araştırmada toplanan veriler İstanbul Medipol Üniversitesi'ndeki öğrencilerden 2019 Bahar dönemi süresi içerisinde elde edilmiştir. Ölçek kullanımı için gereken izinler alındıktan sonra ölçekler çevrimiçi ulaşıma uygun hale getirilmiştir. Ölçekler öğrencilere çevrimiçi hali ile ulaştırılmış olup veriler, ulaşılan kitleden seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yolu ile seçilerek toplanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce kişilere gönüllü katılım onay formu (bkz: Ek J) verilerek katılımcıların izinleri alınmıştır. Katılımcıların ad-soyad gibi kişisel bilgileri gizlilik ilkeleri esas gereği alınmamıştır. Katılım sağlayan öğrencilere belirlenen derslerin öğretim üyeleri tarafından çalışmaya katkıları karşılığında sınavlarına bir puan eklenmiştir. Katılımcılara sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri, Benlik Kurgusu Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve İlişki Ölçekleri Anketi Kısa Formu verilmiştir. Ölçeklerin yanıtlanması yaklaşık 25 dakikada tamamlanmıştır.

Araştırma Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun öncüller ve sonuçlar arasındaki ilişkinin incelenmesini temel alan nicel-korelatif bir çalışmadır. Araştırmanın veri toplama aşaması sonrasında, veriler kayıp değerler, uç değerler ve normallik açısından incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2006). Verilerin analizi IBM SPSS Statistics 20.0 programı yardımı ile yapılmıştır (IBM, 2011). Program yardımı ile betimsel istatistikler, iç tutarlılık için Cronbach alfa değeri, gruplararası karşılaştırmalar için t-test ve varyans analizi ve değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Düzenleyici etkileri test etmek için Baron ve Kenny'nin (1986) yöntemi kullanılarak çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırma yürütülürken elde edilen veriler ve bu verilerin istatistiksel sonuçları bu bölümde değerlendirilmiştir.

4.1. Normallik Dağılımları ve Güvenirlikler

4.1.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Analizlere başlamadan önce elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre BKÖ ($p = .20$), İÖA ($p = .06$) ve STAI ($p = .20$) değerleri istatistiksel olarak anlamlı değil ve normal dağılıma uygundur. Öte yandan SOGKKÖ ($p = .001$), BDE ($p = .00$) ve ÇBASDÖ ($p = .016$) istatistiksel olarak anlamlı ve normal dağılıma uygun değildir. Normallik testi sonuçlarına göre BKÖ, STAI ve İÖA normal dağılıma uygun gözükürken; SOGKKÖ, BDE, ÇBASDÖ ölçeklerinin dağılımları normallik dışındadır. Verilerin normallik değerlerine çarpıklık ve basıklık değerleri göz önüne alınarak incelendiğinde elde edilen değerler Tablo 2.'de verildiği gibi bulunmuştur. Ölçeklerin çarpıklık, basıklık puanları -2.0 ve +2.0 değerleri arasında olması durumunda verilerin dağılımının normal dağılıma uygun olduğu söylenmektedir (George ve Mallery, 2010). Buna göre kullanılan ölçek puan dağılımının normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında belirlenen hipotezleri test etmek için yapılan analizler parametrik testler kullanarak yapılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
SOGKKÖ	Çarpıklık	.459	.162
	Basıklık	.405	.322
İÖA	Çarpıklık	-.295	.162
	Basıklık	-.007	.322
BKÖ	Çarpıklık	.012	.162
	Basıklık	-.155	.322
ÇBASDÖ	Çarpıklık	-.176	.162
	Basıklık	-.919	.322
STAI	Çarpıklık	.150	.162
	Basıklık	-.288	.322
BDE	Çarpıklık	1.152	.162
	Basıklık	1.778	.322

SOGKKÖ (Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği), İÖA (İlişki Ölçekleri Anketi), BKÖ (Benlik Kurgusu Ölçeği), ÇBASDÖ (Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği), STAI (Durumluk Ve Sürekli Kaygı Ölçeği), BDE (Beck Depresyon Envanteri)

4.1.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri, Ortalamaları ve Standard Sapma Değerleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik güvenirlik değerlerine bakılmıştır. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nin (SOGKKÖ) Cronbach alfa (α) değeri .805, Benlik Kurgusu Ölçeği'nin (BKÖ) Cronbach alfa (α) değeri .832, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin (ÇBASDÖ) Cronbach alfa (α) değeri .893, Sürekli Kaygı Ölçeği'nin (STAI) Cronbach alfa (α) değeri .872, Beck Depresyon Envanteri'nin (BDE) Cronbach alfa (α) değeri .889 olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi'nin (İÖA) Cronbach alfa (α) değeri .777 olarak bulunmuştur (Tablo 3.).

Katılımcıların Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği'nden (SOGKKÖ) aldıkları ortalama puan 2.21'dir (SS= .60) (Tablo 3.). Gelişmeleri kaçırma için en düşük değer 1.00, en yüksek değer 4.40 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri'nden (BDE) aldıkları ortalama puan 1.56'dır (SS= .41) (Tablo 3.). Depresyon için en düşük değer 1.00, en yüksek değer 3.24 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği'nden (STAI) aldıkları ortalama puan 2.33'tür (SS= .44) (Tablo 3.). Sürekli kaygı için en düşük değer 1.35, en yüksek değer 3.55 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden (ÇBASDÖ) aldıkları ortalama puan 5.09'dur (SS= 1.24) (Tablo 3.). Algılanan sosyal destek için en düşük değer 2.25, en yüksek değer 7.00 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların İlişki Ölçekler Anketi'nin (İÖA) 'Güvenli Bağlanma' boyutundan aldıkları ortalama puan 3.84 (SS= .85), 'Güvensiz Bağlanma' boyutundan aldıkları ortalama puan 4.01'dir (SS= .74'). Güvensiz bağlanma stiline alt boyutlarından olan 'Korkulu Bağlanma' alt boyutundan aldıkları ortalama puan 3.69 (SS= 1.17), 'Saplantılı Bağlanma' alt boyutundan aldıkları ortalama puan 4.14 (SS=1.0), 'Kayıtsız Bağlanma' alt boyutundan aldıkları ortalama puan 4.20'dir (SS= 1.02) (Tablo 3.). Güvenli bağlanma boyutu için en düşük değer 1.40, en yüksek değer 6.00 olarak bulunmuştur. Güvensiz bağlanma boyutu için en düşük değer 2.08, en yüksek değer 5.90 olarak bulunmuştur.

Benlik Kurgusu Ölçeği'nin (BKÖ) 'Özerk Benlik' genel alt boyutundan alınan değerler: Ortalama puan 4.83 (SS= .81), en düşük değer 2.50, en yüksek değer 6.43 olarak bulunmuştur. Benlik Kurgusu Ölçeği'nin (BKÖ) 'İlişkisel Benlik' genel alt boyutundan alınan değerler: Ortalama puan 4.15 (SS= .73), en düşük değer 2.25, en yüksek değer 6.06 olarak bulunmuştur (Tablo 3.).

Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

	Değişkenler	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	GKK	2.21	.60	(.805)										
2	Güvenli Bağlanma	3.84	.85	-.168*	(.582)									
3	Güvensiz Bağlanma	4.01	.74	.263**	-.467**	(.811)								
4	Kayıtsız Bağlanma	4.20	1.2	.190**	-.324**	.758**	(.642)							
5	Korkulu Bağlanma	3.69	1.17	.081	-.463**	.857**	.645**	(.692)						
6	Saplantılı Bağlanma	4.14	1.00	.298**	-.181**	.458**	-.079	.087	(.562)					
7	İlişkisel Benlik	4.15	.73	.265**	-.080	.359**	.199**	.233**	.324**	(.762)				
8	Özerk Benlik	4.83	.81	.164*	.077	.326**	.429**	.181**	.080	.377**	(.802)			
9	Algılanan Sosyal Destek	5.10	1.24	.017	.180**	-.252**	-.098	-.230**	-.194**	.124	.167*	(.893)		
10	Depresyon	1.56	.41	.131*	-.312**	.404**	.223**	.370**	.243**	.150*	-.070	-.350**	(.889)	
11	Kaygı	2.33	.44	.307**	-.352**	.307**	.085	.230**	.329**	.153*	-.219**	-.303**	.619**	(.872)

* p<.05 **p <.01, Not: Cronbach alfa değerleri parantez içindedir.

4.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyo-Demografik, Psikiyatrik Rahatsızlık ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Değişkenlerine Göre İncelenmesi

4.2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyo-Demografik Değişkenler İlişkisi

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin aritmetik ortalamalarında öğrencinin sınıfı seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulunan sonuçlarda sınıf değişkeni ile GKK $F(2,222) = 1.83, p = .141$ ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin aritmetik ortalamalarında öğrencilerin 20 yaş ve altı, 21-22 yaş, 23 yaş ve üzeri olarak üç farklı gruba ayrılarak elde edilen yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulunan sonuçlarda sınıf değişkeni ile GKK $F(2,223) = 1.26, p = .285$ ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.).

Tablo 4. GKK Puanlarının Değişkenlere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

GKKÖ		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Sınıf	Gruplar arası	1.983	2	.661	1.838	.141
	Gruplar içi	79.850	222	.360		
	Toplam	81.833	225			
Yaş	Gruplar arası	.916	2	.458	1.262	.285
	Gruplar içi	80.917	223	.363		
	Toplam	81.833	225			
Instagram	Gruplar arası	1.960	2	.980	2.737	.067
	Gruplar içi	79.872	223	.358		
	Toplam	81.833	225			
Youtube	Gruplar arası	4.923	2	2.462	7.138	.001
	Gruplar içi	76.909	223	.345		
	Toplam	81.833	225			
WhatsApp	Gruplar arası	.360	2	.180	.492	.612
	Gruplar içi	81.473	223	.365		
	Toplam	81.833	225			
Twitter	Gruplar arası	.898	2	.449	1.237	.292
	Gruplar içi	80.935	223	.363		
	Toplam	81.833	225			

Katılımcıların yaşadıkları yer durumuna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini anlayabilmek için bağımsız örneklemli t testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre ailesinden uzakta yaşayan katılımcılar ile ($Ort.=2.17$, $SS=.66$) ailesinin yanında yaşayan katılımcıların ($Ort.=2.24$, $SS=.55$) ortalama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(224) = -.93$, $p = .35$ (Tablo 5.). Sonuçlar ailesinden uzak yaşayan katılımcıların aile yanında yaşayan katılımcılara kıyasla GKK yaşama yoğunluklarının değişmediğini göstermektedir.

Katılımcıların romantik ilişki durumuna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini anlayabilmek için bağımsız örneklemli t testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre ilişkisi olan katılımcılar ile ($Ort.=2.09$, $SS=.09$) olmayan katılımcılar ($Ort.=2.24$,

$SS=.04$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır; $t(224) = 1.67, p = .09$ (Tablo 5.). Sonuçlar ilişkisi olan katılımcıların olmayanlara kıyasla GKK yaşama yoğunluklarının değişmediğini göstermektedir.

Tablo 5. GKK İle Değişkenlerin Bağımsız Örneklem T-Test Sonuçları

GKKÖ ve..	Ort.	SS	t-testi
Psikiyatrik Rahatsızlık			0.12
Var (n=46)	2.22	0.73	
Yok (n=180)	2.21	0.56	
İlişki Durumu			1.67
İlişkisi Var (n=52)	2.09	0.66	
İlişkisi Yok (n=174)	2.24	0.58	
Yaşam Yeri			-0.93
Aileden Uzakta (n=103)	2.17	0.66	
Aile Yanında (n=123)	2.24	0.54	
Facebook Kullanımı			-0.57
Kullanıyor (n=37)	2.26	0.72	
Kullanmıyor (n=189)	2.20	0.57	

* $p < .05$: İstatistiksel olarak anlamlı

4.2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Psikiyatrik Rahatsızlık İlişkisi

Katılımcıların psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini anlayabilmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre psikiyatrik rahatsızlığa sahip olan katılımcılar ile ($Ort.=2.22, SS=.73$) sahip olmayan katılımcılar ($Ort.=2.21, SS=.56$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(224) = .12, p = .90$ (Tablo 5.). Sonuçlar psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcıların olmayanlara kıyasla GKK yaşama yoğunluklarının değişmediğini göstermektedir.

4.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Medya Kullanım Sıklığı İlişkisi

Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımları

Sosyal Medya	Kullanım Süresi	N	Yüzdelik
Instagram	1 saat ve altı	78	34.5
	1-3 saat	100	44.2
	3 saat üzeri	48	21.2
YouTube	1 saat ve altı	132	58.4
	1-3 saat	66	29.2
	3 saat üzeri	28	12.4
WhatsApp	1 saat ve altı	70	31.0
	1-3 saat	75	33.2
	3 saat üzeri	81	35.8
Facebook	kullanmayan	189	83.6
	kullanan	37	16.4
Twitter	kullanmayan	86	38.1
	0-1 saat	84	37.2
	1 saat üzeri	56	24.8

Tabloda katılımcıların bir gün içerisindeki sosyal medya kullanım sıklıkları verilmiştir. Elde edilen verilere göre en sık kullanılan sosyal medya uygulamaları Instagram, YouTube ve WhatsApp'tır. Katılımcıların dengeli dağılımı için kullanım süreli birbirlerinden farklı gruplandırılmıştır.

Katılımcılar,

Instagram uygulamasını 1 saat ve altı (n=78) kullananlar %34.5, 1-3 saat (n=100) arasında kullananlar %44.2, 3 saat ve üzeri (n=48) kullananlar %21.2 olarak dağılmaktadır. YouTube uygulamasını 1 saat ve altı (n=132) kullananlar %58.4, 1-3 saat (n=66) arasında kullananlar %29.2, 3 saat ve üzeri (n=28) kullananlar %12.4 olarak dağılmaktadır. WhatsApp uygulamasını 1 saat ve altı (n=70) kullananlar %31.0, 1-3 saat (n=75) arasında kullananlar %33.2, 3 saat ve üzeri (n=81) kullananlar %35.8 olarak dağılmaktadır. Facebook uygulamasını kullananlar (n=37) %16.4, kullanmayanlar (n=86) %83.6 olarak dağılmaktadır. Twitter uygulamasını kullanmayanlar (n=86) %38.1, 0-1 saat (n=84) arasında kullananlar %37.2, 1 saat ve üzeri (n=56) kullananlar %24.8 olarak dağılmaktadır (Tablo 6.).

Katılımcıların facebook kullanma durumuna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini anlayabilmek için bağımsız örneklemli t testi uygulanmıştır. Sonuçlara

göre facebook kullanan katılımcılar ile ($Ort.=2.26$, $SS=.72$) kullanmayan katılımcılar ($Ort.=2.20$, $SS=.57$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır $t(224) = -.57$, $p = .56$ (Tablo 5.). Sonuçlar facebook kullanan katılımcıların kullanmayanlara kıyasla GKK yaşama yoğunluklarının değişmediğini göstermektedir.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin aritmetik ortalamalarında instagram kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulunan sonuçlarda instagram kullanım sıklığının GKK $F(2,223) = 2.73$, $p = .06$ ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin aritmetik ortalamalarında youtube kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulunan sonuçlarda youtube kullanım sıklığının GKK $F(2,223) = 7.13$, $p = .001$ ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.).

GKK ölçeğinin youtube kullanım sıklığı için belirlenen anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığı anlamak için tamamlayıcı post hoc testleri uygulanmıştır. Uygulanacak testin belirlenmesi amacı ile grupların homojen dağılıma durumuna bakılmıştır. Yapılan Levene testi sonuca göre ($p < .05$) GKK'nın gruplar arasında homojen dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Dağılımın homojen olmadığı tespit edildikten sonra farklılığın hangi youtube kullanım dağılımı grubundan kaynaklandığını anlamak için Scheffe testi uygulanmıştır. GKK ölçeği gözetilerek bakıldığında farklılığın 1 saat ve altı ($Ort.= 2.09$, $SS = .52$) ile 1-3 saat arası ($Ort.= 2.32$, $SS = .61$) ve 3 saat üstü ($Ort.= 2.50$, $SS = .78$) grupları arasında olduğu anlaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre youtube uygulamasını 1-3 saat arası ve 3 saat üzeri kullanan katılımcıların 1 saat ve altı kullanan katılımcılara göre daha yoğun gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olduğu görülmektedir. Uygulamayı 3 saat üstü kullanan katılımcıların ise 1-3 saat arası kullanan katılımcılara göre daha yoğun gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları görülmüştür (Tablo 7.).

Tablo 7. GKK Puanının Youtube Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Youtube Kullanım Dağılımı	Youtube Kullanım Sıklığı	Ortalama Fark	Standart Hata	Sig.
1 saat ve altı	1-3 saat arası	-.228*	.088	.033
	3 saat üstü	-.403*	.155	.042
1-3 saat arası	1 saat ve altı	.228*	.088	.033
	3 saat üstü	-.175	.155	.656
3 saat üstü	1 saat ve altı	.403*	.088	.042
	1-3 saat arası	.175	.155	.656

*p < .05: İstatistiksel olarak anlamlı

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin aritmetik ortalamalarında whatsApp kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulunan sonuçlarda whatsApp kullanım sıklığının GKK $F(2,223) = .49$, $p = .612$ ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo .4).

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin aritmetik ortalamalarında twitter kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulunan sonuçlarda twitter kullanım sıklığı ile GKK $F(2,223) = 1.23$, $p = .292$ ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 4.).

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların GKK yoğunluklarının psikiyatrik rahatsızlık, ilişki durumu, yaşam yeri, yaş değişkeni, sınıf değişkeni, facebook kullanım sıklığı, instagram kullanım sıklığı, whatsApp kullanım sıklığı ve twitter kullanım sıklığı değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra katılımcıların GKK yoğunluklarının YouTube kullanım sıklığı değişkenine göre farklılaştığı anlaşılmıştır. Katılımcılardan 1 saat ve altında youtube uygulamasını kullananlara göre 1-3 saat arası kullanan grubun daha yoğun GKK yaşadığı, 1-3 saat arası kullanan katılımcılara göre de 3 saat ve üzeri kullanan katılımcıların daha yoğun GKK yaşadığı görülmüştür.

4.3. Hipotez Testi Bulguları

4.3.1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri

4.3.1.1. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile GKK Arasındaki İlişki

Çalışmada katılımcıların bağlanma alt boyutlarından aldığı puanlar ile GKK düzeyleri arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Sonuçlara göre güvenli bağlanma boyutu ile GKK arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r(226) = -.16, p < .05$]. Güvensiz bağlanma boyutu ile GKK arasında pozitif yönde anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür [$r(226) = .26, p < .05$]. Güvensiz bağlanmanın alt boyutları olan kayıtsız bağlanma boyutu ve saplantılı bağlanma boyutu ile GKK arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür [sırasıyla, $r(226) = .19, p < .05$, $r(226) = .29, p < .05$] (Tablo 3.). Bulgular ‘H1.a.) Güvenli bağlanma stili ve GKK arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki vardır’ ve ‘H1.b.) Güvensiz bağlanma stili ve GKK arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki vardır’ hipotezlerini desteklemektedir.

4.3.1.2. Benlik Kurgusu ile GKK Arasındaki İlişki

Çalışmada katılımcıların benlik kurgusu alt boyutlarından aldığı puanlar ile GKK düzeyleri arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Sonuçlara göre ilişkisel benlik kurgusu boyutu ile GKK arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r(226) = .26, p < .05$]. Özerk benlik kurgusu boyutu ile GKK arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür [$r(226) = .16, p < .05$] (Tablo 3.). Bulgular ‘H2.a.) İlişkisel benlik kurgusu ve GKK arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki vardır’ hipotezini desteklerken ‘H2.b.) Özerk benlik kurgusu ve GKK arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki vardır’ hipotezini desteklememektedir.

4.3.1.3. Algılanan Sosyal Destek ile GKK Arasındaki İlişki

Çalışmada katılımcıların algılanan sosyal destek puanları ile GKK düzeyleri arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Sonuçlara göre algılanan sosyal destek ile GKK arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [$r(226) = .01, p > .05$] (Tablo 3.). Bulgular ‘H4.) Algılanan sosyal destek ile GKK arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır’ hipotezini desteklememektedir.

4.3.1.4. GKK, Depresyon, Kaygı Arasındaki İlişkiler

Çalışmada katılımcıların Beck depresyon envanteri ve sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile GKK düzeyleri arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi yöntemi ile bakılmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların depresyon düzeyleri ile GKK arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r(226) = .13, p < .05$]. Katılımcıların kaygı düzeyleri ile GKK arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r(226) = .30, p < .00$] (Tablo 3.). Bulgular ‘H5.a.) GKK ile depresyon arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır’ ve ‘H5.b.) GKK ile kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır’ hipotezlerini desteklemektedir.

4.3.2. Düzenleyici Değişken Analizleri

Hipotez 3a., Hipotez 3b.’ü, Hipotez 6a., Hipotez 6b.’yi test etmek için hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Analizlerin öncesinde tüm puanların standart puanı alınmış ve ardından etkileşim değişkenleri için standardize puanların çarpımı alınmıştır.

4.3.2.1. Bağlanma Stilleri ve İlişkisel Benliğin GKK Üzerindeki Etkisi

Hipotez 3a.’da ilişkisel benliğin, bağlanma stilleri ve GKK arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olma durumu test edilmektedir. Bağlanma stilleri kukla değişken yöntemi ile güvenli/güvensiz bağlanma olarak iki farklı kategoriye ayrılmıştır. Güvenli bağlanma değişkenine ‘1’, güvensiz bağlanma değişkenine ‘0’ değeri verilmiştir. Hipotez 3a.’yı test etmek için hiyerarşik regresyon modelinde ilk basamakta güvenli/güvensiz bağlanma değişkeni ve ilişkisel benlik ortalama puanı girilmiştir. İkinci basamakta güvenli/güvensiz bağlanma ve ilişkisel benlik etkileşimi eklenmiştir. Sonuç değişkeni GKK’dır. Etkileşim değişkeninin girmesi GKK’daki varyansta istatistiksel anlamlılık düzeyinde açıklamamaktadır, $\Delta R^2 = (.009)$, $F(3,222) = 7.552$, $p > .001$ (bknz., Tablo 8.). Bulgular ‘H3.a.) Güvenli-Güvensiz bağlanma stilleri ile GKK ilişkisinde ilişkisel benlik kurgusunun düzenleyici etkiye sahiptir’ hipotezini desteklememektedir.

Tablo 8. İlişkisel Benliğin, Bağlanma Stilleri Ve GKK Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişken Olması

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	β	R ²	ΔR^2	F
1					.084	.084	10.165*
	Sabit	2.278	.053				
	İlişkisel Benlik	.148	.039	.246*			
	Güvenli-Güvensiz B.	-.142	.078	-.117			
2					.093	.009	7.552
	Sabit	2.286	.053				
	İlişkisel Benlik	.091	.055	.152			
	Güvenli-Güvensiz B.	-.140	.078	-.116			
	İlişkisel x Güvenli-Güvensiz B.	.116	.078	.134			

* $p < .05$. Sonuç değişkeni = GKK

4.3.2.2. Bağlanma Stilleri ve Özerk Benliğin GKK Üzerindeki Etkisi

Hipotez 3b.'de özerk benliğin, bağlanma stilleri ve GKK arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olma durumu test edilmektedir. Bağlanma stilleri kukla değişken yöntemi ile güvenli/güvensiz bağlanma olarak iki farklı kategoriye ayrılmıştır. Güvenli bağlanma değişkenine '1', güvensiz bağlanma değişkenine '0' değeri verilmiştir. Hipotez 3b.'yi test etmek için hiyerarşik regresyon modelinde ilk basamakta güvenli/güvensiz bağlanma değişkeni ve özerk benlik ortalama puanı girilmiştir. İkinci basamakta güvenli/güvensiz bağlanma ve özerk benlik etkileşimi eklenmiştir. Sonuç değişkeni GKK'dır. Etkileşim değişkeninin girmesi GKK'daki varyansta istatistiksel anlamlılık düzeyinde açıklamamaktadır, $\Delta R^2 = (.006)$, $F(3,222) = 4.301$, $p > .001$ (bkz., Tablo 9.). Bulgular 'H3.b.) Güvenli-güvensiz bağlanma stilleri ile GKK ilişkisinde özerk benlik kurgusunun düzenleyici etkiye sahip olması beklenmektedir' hipotezini desteklememektedir.

Tablo 9. Özerk Benliğin, Bağlanma Stilleri Ve GKK Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişken Olması

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	β	R ²	ΔR^2	F
1					.049	.049	5.774*
	Sabit	2.296	.054				
	Özerk Benlik	.095	.039	.157			
	Güvenli-Güvensiz B.	-.181	.079	-.150			
2					.055	.006	4.301
	Sabit	2.298	.053				
	Özerk Benlik	.049	.056	.081			
	Güvenli-Güvensiz B.	-.181	.079	-.150			
	Özerk x Güvenli-Güvensiz B.	.116	.079	.079			

* $p < .05$. Sonuç değişkeni = GKK

Ana hipotezlerde yer almamasına rağmen güvensiz bağlanma stiline alt boyutlarından saplantılı bağlanma boyutu da analize sokulmuştur. Oluşturulan model saplantılı bağlanma'nın GKK üzerindeki etkisinde özerk benliğin düzenleyici değişken olma durumudur. Bunu test etmek için hiyerarşik regresyon modelinde ilk basamakta saplantılı bağlanma değişkeni ve özerk benlik ortalama puanı girilmiştir. İkinci basamakta saplantılı bağlanma ve özerk benlik etkileşimi eklenmiştir. Sonuç değişkeni GKK'dır. Etkileşim değişkeninin girmesi GKK'daki varyansta istatistiksel anlamlılık düzeyinde artışı açıklamaktadır, $\Delta R^2 = (.016)$, $F(3,222) = 10.528$, $p < .001$ (bkz., Tablo 10).

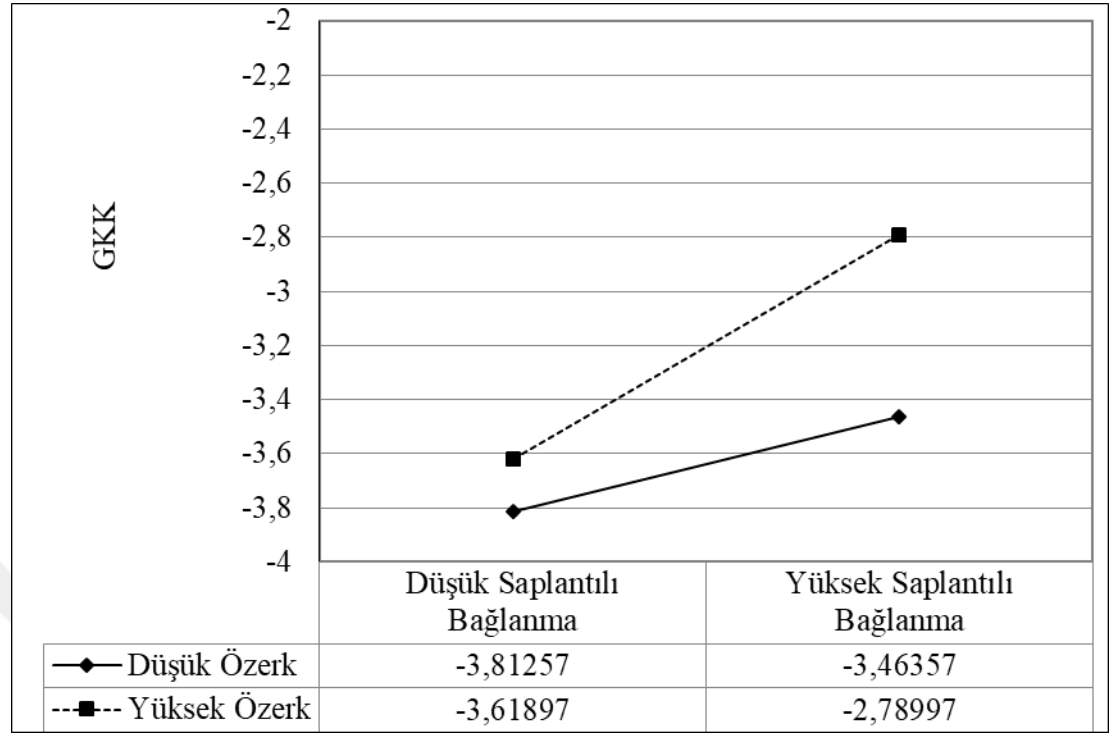
Tablo 10. Özerk Benliğin, Saplantılı Bağlanma Ve GKK Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişken Olması

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	β	R ²	ΔR^2	F
1					.109	.109	13.617*
	Sabit	-.016	.063				
	Özerk Benlik	.141	.063	.141			
	Saplantılı B.	.287	.063	.287*			
2					.125	.016	10.528
	Sabit	2.952*	1.480				
	Özerk Benlik	-.353	.255	-.353			
	Saplantılı B.	-.432*	.366	-.432			
	Özerk x Saplantılı B.	.147	.074	.913*			

* $p < .05$. Sonuç değişkeni = GKK

Özerk benlik ve saplantılı benlik etkileşimi GKK'ı istatistiksel anlamlılık düzeyinde yordamaktadır, $B = .913$, $t = 1.996$, $p < .05$. Bu bulgu, özerk benliğin saplantılı bağlanma ile GKK arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Şekil 4'e göre de yüksek özerk benliğe ve saplantılı bağlanma eğilimine sahip kişilerin, diğerlerine göre, daha yüksek GKK yaşadıkları görülmektedir.

Şekil 4. Özerk Benlik Ve Saplantılı Benlik Etkileşiminin GKK Üzerindeki Etkisi



4.3.2.3. GKK ve Algılanan Sosyal Desteğin Depresyon Üzerindeki Etkisi

Hipotez 6a.'da algılanan sosyal desteğin, GKK ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olma durumu test edilmektedir. Hipotez 6a.'yı test etmek için hiyerarşik regresyon modelinde ilk basamakta GKK değişkeni ve algılanan sosyal destek ortalama puanı girilmiştir. İkinci basamakta GKK ve algılanan sosyal destek etkileşimi eklenmiştir. Sonuç değişkeni Depresyon'dur. Etkileşim değişkeninin girmesi Depresyon'daki varyansta istatistiksel anlamlılık düzeyinde açıklamamaktadır, $\Delta R^2 = (.003)$, $F(3,222) = 12.490$, $p > .001$ (bkz., Tablo 11.). Bulgular 'H6a.) GKK'nın depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olması beklenmektedir' hipotezini desteklememektedir.

Tablo 11. Sosyal Desteğin, GKK Ve Depresyon Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişken Olması

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	β	R ²	ΔR^2	F
1					.141	.141	18.377*
	Sabit	1.567	.026				
	Sosyal Destek	-.146	.026	-.353*			
	GKK	.057	.026	.137*			
2					.144	.003	12.490
	Sabit	1.251	.365				
	Sosyal Destek	-.223	.092	-.539*			
	GKK	-.032	.106	-.079			
	Sosyal Destek x GKK	.028	.032	.292			

* $p < .05$. Sonuç değişkeni = Depresyon

4.3.2.4. GKK ve Algılanan Sosyal Desteğin Kaygı Üzerindeki Etkisi

Hipotez 6b.'de algılanan sosyal desteğin, GKK ve kaygı arasındaki ilişkide düzenleyici değişken olma durumu test edilmektedir. Hipotez 6b.'yi test etmek için hiyerarşik regresyon modelinde ilk basamakta GKK değişkeni ve algılanan sosyal destek ortalama puanı girilmiştir. İkinci basamakta GKK ve algılanan sosyal destek etkileşimi eklenmiştir. Sonuç değişkeni kaygıdır. Etkileşim değişkeninin girmesi Kaygı'daki varyansta istatistiksel anlamlılık düzeyinde açıklamamaktadır, $\Delta R^2 = (.003)$, $F(3,222) = 12.490$, $p > .001$ (bkz., Tablo 12). Bulgular 'H6b.) GKK'nın kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olması beklenmektedir' hipotezini desteklememektedir.

Tablo 12. Sosyal Desteğin, GKK Ve Kaygı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişken Olması

Model	Değişkenler	B	Standart Hata	β	R ²	ΔR^2	F
1					.190	.190	26.070*
	Sabit	2.334	.026				
	Sosyal Destek	-.136	.027	-.309*			
	GKK	.138	.027	.312*			
2					.190	.000	17.330
	Sabit	2.235	.378				
	Sosyal Destek	-.160	.096	-.363			
	GKK	.110	.109	.249			
	Sosyal Destek x GKK	.009	.033	.086			

* $p < .05$. Sonuç değişkeni = Kaygı

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Çalışmanın temel amacı GKK değişkeninin öncülleri olarak düşünülen bağlanma stilleri, sonuçları olarak düşünülen depresif belirti ve kaygı değişkenleri arasındaki ilişkinin gücünü değiştiren düzenleyici değişkenlerin (benlik kurgusu ve algılanan sosyal destek) incelenmesi ve tüm bu değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri anlamaktır. Önceki çalışmalarda bağlanma stilleri ile GKK arası ilişki (Blackwell ve ark., 2017; Liu ve Jianling, 2019), GKK ile depresyon/kaygı değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir (Baker ve ark., 2016; Lin ve ark., 2016). Fakat bilinen kadarı ile GKK değişkeninin öncülleri ve sonuçlarını düzenleyici değişkenler ışığında bu kadar geniş bir düzlemde inceleyen başka çalışma yoktur. Yapılan çalışmada ilk olarak değişkenlerin birbirleri içinde nasıl yordandığına bakılmıştır. Bu da GKK'nın bağlanma stilleri tarafından yordanma; depresif belirti ve kaygının GKK tarafından yordanma durumudur. Sonra bağlanma stillerinin GKK'yı yordama durumunda özerk ve ilişkisel benlik kurgusunun düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Daha sonra ise GKK'nın depresif belirti ve sürekli kaygı düzeyini yordama durumunda algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisi incelenmiştir. GKK kavramı literatüre son yıllarda giren bir kavram olup öncüller, sonuçlar ve düzenleyici değişkenler ile ilişkisi üzerine açıklayıcı bir yaklaşımla çok fazla çalışılmamış bir olgudur. Bu çalışmanın önemi de burada ortaya çıkmaktadır. Çalışmadaki ana hedef GKK deneyimini yordayacak olan kişilik etkenleri ve GKK deneyiminin sosyal destek algısı ile yordadığı psikolojik iyi oluş etkenlerini daha detaylı anlayarak literatüre katkıda bulunmaktır.

Çalışmanın tartışma bölümünde, ilk adım olarak bulgular açıklanacak ve tartışılacaktır. İkinci adım olarak genel bir değerlendirme yapılacak ve araştırmanın klinik öneminden bahsedilecektir. Son adım olarak ise çalışmanın sınırlılıkları değerlendirilecek ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

Yapılan çalışmanın betimleyici bulgularına bakıldığında katılımcıların GKK yoğunluklarının psikiyatrik rahatsızlık, ilişki durumu, yaşam yeri, yaş değişkeni, sınıf değişkeni, facebook kullanım sıklığı, instagram kullanım sıklığı, whatsApp kullanım sıklığı ve twitter kullanım sıklığı değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Bundan farklı olarak katılımcıların GKK yoğunluklarının YouTube kullanım sıklığı değişkenine göre farklılaştığı anlaşılmıştır. Katılımcılardan 1 saat ve altında youtube uygulamasını kullananlara göre 1-3 saat arası kullanan grubun daha yoğun GKK yaşadığı, 1-3 saat arası kullanan katılımcılara göre de 3 saat ve üzeri kullanan katılımcıların daha yoğun GKK yaşadığı görülmüştür. Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında sosyal medya kullanımı ve GKK'nın sık sık beraber çalışıldığı görülmekte ve bu iki değişkenin birbirini yordadığı anlaşılmaktadır (Dhir ve ark., 2018; Gökler ve ark., 2015; Przyblski ve ark., 2013). Bu tezde sosyal medya kullanım sıklığı ve GKK ilişkisine bakıldığında katılımcıların youtube hariç diğer sosyal medya kullanım sıklıklarının GKK yaşama yoğunluklarına göre değişmediği görülmektedir. Çalışmada kullanılan GKK ölçeğinin herhangi bir kesme puanı yoktur (Gökler ve ark., 2015). Ölçekten alınan yüksek puan yüksek GKK yaşandığını göstermekte ve alınabilecek puan 10-50 arasında değişmektedir. Bu tezdeki katılımcıların GKK puan ortalaması 22 olarak bulunmuştur. Kartol ve Peker'in (2020) ergenlerle yaptığı bir çalışmada da katılımcıların GKK puan ortalamalarının 22 olduğu görülmüştür. Örneklem incelendiğinde görülen bir diğer önemli bulgu ise katılımcıların depresif belirti ve anksiyete düzeyleri olmuştur. Bu çalışmadaki ortalama depresif belirti puanının 33 ortalama kaygı puanının ise 47 olduğu görülmektedir. Ölçeklerin kesme değeri ve ortalama puanlarına bakıldığında depresyon için kesme puanın 17 (Hisli, 1989) kaygı için ortalama puanının 31-41 (Öner ve Le Compte, 1985) olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların depresif belirti ve kaygı düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu söylenebilir.

Hipotez 1a'da güvenli bağlanma stili ve GKK arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki beklenmiştir ve yapılan analizler sonucunda hipotez doğrulanmıştır. Daha yüksek güvenli bağlanma eğilimine sahip bireylerde GKK düzeyi daha düşük görülmektedir. Literatür incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişki hakkında çok fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Lai ve arkadaşları (2016) yaptıkları bir çalışmada bağlanma stilleri ile GKK arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bireylerin gelecekteki sosyal ilişkilerinden beklentileri geçmiş ilişkilerinin temsilinden oluşmaktadır (Torquati ve Raffaelli, 2004). Güvenli bağlanan bireyler kaygı, yalnızlık ya da cesaretsizlik gibi olumsuz duygulara daha az meyillidirler (Torquati ve Raffaelli, 2004). Bu sebeple ilişkilerini daha az kaygı ve yalnızlık hisleri

üzerine kuran güvenli bağlanan bir yetişkinin sosyal ortamlarda daha tatmin edici ilişkiler kurabileceği düşünülebilir. Sağlıklı ve kaygıdan uzak ilişki kuran bireylerin ise farklı alanlarda insanların ne yaptığını düşünme ve bu konu üzerinde korku duyma ihtimali düşük olabilir.

Önceki araştırmalar güvenli bağlanmadan ziyade kaygılı ve kaçınan bağlanma gibi güvensiz bağlanma alt boyutları ile GKK arasındaki ilişkileri incelemiştir (Blackwell ve ark., 2017; Liu ve Jianling 2019). Nitekim, bu araştırmada Hipotez 1b’de güvensiz bağlanma stili ve GKK arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olma durumu doğrulanmıştır. Güvensiz bağlanmanın alt boyutları ile GKK arasındaki ilişkiye bakıldığında alt boyutlardan; kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile GKK değişkeninin pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmektedir. Önceki çalışmaların bu hipotezi desteklediği görülmektedir (Blackwell ve ark., 2017; Liu ve Jianling 2019). Örneğin, Blackwell ve arkadaşları (2017) güvensiz bağlanma alt boyutlarından olan kaçınmacı bağlanma ile GKK arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulurken, kaygılı bağlanma ve GKK arasında çok daha yüksek ve pozitif ilişki olduğunu görmüştür. Başka bir çalışmada, Liu ve Jianling (2019) kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek GKK yaşadıklarını görmüşlerdir. Torquati ve Raffaelli’ye (2004) göre güvensiz bağlanan bireyler diğerleri ile ilişki içerisinde sevdiklerini, kabul edildiklerini ve güvende olduklarını hissedebilmek için diğerinin varlığına ihtiyaç duyarlar. Güvensiz bağlanan bireyler kaygı ve yalnızlık olumsuz duyguları daha yoğun yaşamaktadır (Torquati ve Raffaelli, 2004). Kişi ilişkileri konusunda kaygılandığında ise daha fazla sosyal dışlanma korkusu duymaktadır (Liu ve Jianling, 2019). Sosyal dışlanmışlığın kaygı uyandırması; istenilen sosyal ortama ait olmama ya da ortamla bağ kuramama durumuna işaret etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Kaygılı ve tutarsız ilişkiler kurmak bireyin dışardaki ortama dair daha yoğun bir korku duymasına sebep olabilir. Bu bilgiler ışığında bakıldığında güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilerinde daha kaygılı olduğu ve ilişkilerini de bu kaygı temelinde kurduğu düşünülebilir. Bu sebeple güvensiz bağlanan kişinin sosyal ilişkilerinde gelişmeleri kaçırmaya dair daha yoğun bir korkusu olabilir.

Araştırmanın hipotezlerinden olan ‘işikisel benlik kurgusu ve GKK arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki vardır’ Hipotez 2a doğrulanırken ‘özerk benlik kurgusu ve GKK arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki vardır’ Hipotez 2b yapılan analizler

sonucunda doğrulanmamıştır. Sonuçlara göre ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin daha yüksek GKK yaşadıkları görülmüştür. Öte yandan özerk benlik kurgusu ve GKK değişkenleri arasında negatif yönde ilişki beklentisinin aksine özerk benlik kurgusuna sahip bireylerin pozitif ama düşük etki düzeyinde GKK deneyimledikleri anlaşılmıştır. Bu bulgu literatürle kısmen örtüşmektedir.

Doğan ve arkadaşları (2019) yaptıkları bir çalışmada ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin özerk benlik kurgusuna sahip bireylere nazaran daha yoğun GKK yaşadıklarını bulmuşlardır. İlişkisel benlik kurgusuna sahip bireyler kendilerini bir topluluk üzerinden tanımlayarak yaşam deneyimlerini o topluluk üzerinden oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu bireyler kişisel tatminlerini diğerleri ile yaşadıkları ilişki ve deneyimler üzerinden gerçekleştirmektedirler (Suh ve ark., 2008). Bu bilgi ışığında bakıldığında ilişkisel benlik kurgusuna sahip bir üniversite öğrencisinin farklı alanlarda diğerleri ile tatmin edici deneyimler yaşama ihtimalini kaçırma korkusu duyduğu söylenebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda genç bireylerde GKK düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Dossey, 2014; Przybylski ve ark., 2013). Milyavskaya (2018) genç bireyin üniversiteye giriş ile birlikte kişinin sosyal hayatında karşısına çıkan fırsatlar artacağı fakat okul ve hayattaki sorumluluklarının çoğalması ile beraber gencin bu fırsatları kaçırma ihtimalinin de doğru orantılı bir şekilde artacağını savunmuştur. Buna göre hayatında yeni bir evreye giren genç birey için GKK kavramı daha önemli bir hale gelebilir. Bu tezde de örneklemimizin hepsi üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite ortamında kendine ait bir ortam kurmaya çalışan genç birey ilişkisel benliğe sahip ise kurmaya çalıştığı bu ortam onun için daha da önemli hale gelebilir. Bu sebeple kendi sosyal ağını oluşturmaya çalışan genç bireyin gelişmeleri kaçırmaya dair olan korkusu daha yoğun olabilir.

Özerk benlik kurgusu kişinin toplumdan bağımsız bir benlik algısına sahip olma durumudur (Wasti ve Erdil, 2007). Özerk benlik kurgusuna sahip olan kişilerde GKK düzeyinin daha düşük olacağının düşünülmesi bu kişilerin duygusal olarak bağımsız, mahremiyete önem veren ve daha az ve öz arkadaş sahibi olmaya meyilli olmak (Hui ve Triandis, 1986) gibi belli başlı kişilik özellikleri olmasından kaynaklanmaktadır. Bu hipotez oluşturulurken bireyin kendini grubun dışında da tanımlayabileceği ve birey grubun dışında olsa dahi kendini tatmin edebilecek yaşam deneyimleri bulabileceği düşünülmüştür. Fakat bu çalışmada edinilen bulgular özerk benlik ve GKK

arası negatif ilişkiyi göstermemektedir. Araştırmanın bulgularından olan özerk benlik kurgusuna sahip bireylerin düşük güçte de olsa GKK deneyimlemelerinin sebepleri anlaşılmaya çalışıldığında sosyal medya kullanım alışkanlıklarının bu ilişkide etkisi olabileceği düşünülmüştür. GKK düzeyi yüksek olan bireylerde akıllı telefon ve sosyal medya uygulamaları kullanımı yoğun olarak görülmektedir (Elhai ve ark., 2016; Dossey, 2014). Bu tezde katılımcıların youtube kullanım oranlarına göre GKK düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Fakat literatürdeki diğer çalışmalar sosyal medya kullanımının GKK ile önemli bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Hedges (2014) yaptığı bir çalışmada kişinin oluşturduğu sosyal medya hesaplarının o kişinin sosyal ortamda kendini ve başkalarını nasıl konumlandığını gösterdiğini söylemektedir. Ona göre bu durum sosyal medya uygulamalarının sadece gelişmeleri kaçırmamaya olumlu etkisi olduğunu değil aynı zamanda kişinin orada yansıttığı hayatını diğerlerinin yansıttıkları ile karşılaştırdığı bir alan haline getirdiğini göstermektedir. Son zamanlarda özellikle bu çalışmada da örneklem olarak alınan genç yetişkinlerde artan akıllı telefon ve sosyal medya kullanım zamanlarına bakıldığında kişilerin ilişkisel veya özerk benlik kurgusuna sahip olmaları farketmeksizin uygulamaları kullanımlarında artış olduğu bilinmektedir (Primack ve ark., 2017). Bu çalışmadaki genç bireylerin sosyal medya kullanım yoğunluğuna bakıldığında ise katılımcıların 1 saat ve üzerindeki uygulamaları kullanım oranları; whatsapp için %69, instagram için %65.4, youtube için %41.6 olduğu görülmektedir. Bu verilerden yola çıkarak özellikle bu yaş grubu için özerk veya ilişkisel benliğe sahip olma durumundan bağımsız sosyal medya kullanımı ve kişinin sosyal medya üzerinden yansıttığı kendiliğini güncel tutmak için gelişmelerden haberdar olma ihtiyacı hissedilebileceği düşünülebilir. Bu sebeple özerk benliğe sahip genç bireylerin düşük güçte GKK deneyimlemesi farklı bir amaca hizmet ediyor olabilir. Bu amaç da sosyal hayatta güncel kalabilme ve sosyal medya uygulamaları üzerinden iyi bir kendilik yansıtmayı yapabilme ihtiyacını karşılama olabileceği düşünülmektedir. GKK deneyimleyen bireyin sosyal medya uygulamaları daha güncel kalabilir. Bu güncellik de kişinin kendini daha iyi bir şekilde kendiliğini yansıtacağı anlamına gelebilir.

Araştırmanın hipotezlerinden olan Hipotez 3a ve Hipotez 3b; ‘güvenli/güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki ilişkide ilişkisel benlik kurgusu değişkeninin düzenleyici değişken olması’ ve ‘güvenli/güvensiz bağlanma ve GKK

arasındaki ilişkide özerk benlik kurgusu değişkeninin düzenleyici değişken olması' yapılan analizler sonucunda doğrulanmamıştır. Sonuçlara göre; güvenli/güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki ilişki ilişkisel benlik kurgusu veya özerk benlik kurgusu değişkeni ile etkileşime girdiğinde farklılık göstermemektedir. Başka bir deyişle güvenli/güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin GKK deneyimleme düzeyi kişinin ilişkisel benlik veya özerk benlik kurgusuna sahip olma durumundan etkilenmemektedir. Bu düzenleyici değişken modelleri literatürde daha önce incelenmemiştir. Çalışmanın literatüre olan katkısı GKK'nın bu değişkenler tarafından yordanma durumunun ilk defa incelenmesidir.

Bu tezin önceki bulgularında görülmektedir ki güvensiz bağlanan bireyin GKK düzeyi daha yüksektir. Bunun sebeplerinden biri güvensiz bağlanan bireylerin daha kaygılı ilişki kurabilme durumu olabilir. İlişkisel benlik kurgusu kişinin topluluk üzerinden yaşamını deneyimlemesi ve kendisini daha yoğun bir şekilde içinde bulunduğu topluluğa ait görme durumudur (Markus ve Kitayama, 2010). Başka bir çalışmada ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin özerk benlik kurgusuna sahip bireylere kıyasla daha yüksek GKK yaşadıkları görülmüştür (Doğan ve ark., 2019). Bu bulgu tezin diğer bir doğrulanmış hipotezi olan ilişkisel benlik kurgusu ve GKK arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusunu da desteklemektedir. Sonuç olarak bu çalışmadaki genç yetişkinlerin güvensiz bağlanma stiline kurduğu ilişkilere kaygılı bir zemin oluşturduğu ve bu kişilerin aynı zamanda ilişkisel benlik kurgusuna sahip olmasının GKK düzeyini daha da yükselttiği düşünülmüştür. Bu sebeple Hipotez 3a oluşturulurken kişinin güvensiz bağlanma ve ilişkisel benlik kurgusuna sahip olmasının GKK düzeyini daha da yükselteceği düşünülmüş hareket edilmiştir.

Güvensiz bağlanma ile GKK arasındaki ilişkide özerk benliğin düzenleyici etkisi olmadığı görülürken güvensiz bağlanmanın alt boyutlarından saplantılı bağlanmanın GKK ile ilişkisinde özerk benliğin düzenleyici etkisi olduğu görülmüştür. Bu bulgu araştırmanın hipotezlerinde yer almamaktadır. Fakat oldukça önemli bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Sonuçlara göre yüksek özerk benliğe ve saplantılı bağlanma eğilimine sahip kişilerin, diğerlerine göre, daha yüksek GKK yaşadığı görülmektedir. Buna göre saplantılı bağlanma özerk benlik kurgusu içindeyken GKK'yı arttıran bir risk etmeni olabilir. Literatür incelendiğinde güvensiz bağlanma boyutları ile GKK arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu

görülmektedir (Blackwell ve ark., 2017; Liu ve Jianling 2019). Bu tezdeki bulgular da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Fakat beklenilenin aksine özerk benlik kurgusu ve GKK arasında da pozitif yönde bir ilişki vardır. Özerk benlik kurgusunun kişiyi diğerlerinden daha bağımsızlaştırılacağı düşünülerek GKK yaşama ihtimallerinin daha da düşeceği öngörülmüş fakat böyle olmadığı anlaşılmıştır. Bulgulara bu bakış açısı ile yaklaşıldığında güvensiz bağlanma stili ve GKK arasındaki ilişkide özerk benliğin düzenleyici etkisinin olması diğer bulgulara ve literatürdeki bu eksikliğe ışık tutuyor olabilir. Güvensiz bağlanma daha özele inilirse saplantılı bağlanma özerk benlik kurgusu ile birlikte GKK'yı daha fazla arttıran bir etmen olabilir. Saplantılı bağlanmaya bakıldığında kişinin kendilik algısının olumsuzken sembolik diğeri algısının olumlu, yüksek kaygı ve düşük kaçınmanın olduğu bir stil olduğu görülmektedir (Bartholomew, 1997). Saplantılı bağlanan bireyin düşük kaçınma ve yüksek kaygısının olması kişinin ilişkilene istediğini ama diğerine karşı güvensizlik duyan bir yapılanmaya sahip olduğunu gösterebilir. Kişi olumsuz benlik imajına sahipken sevdiklerini kaybetme kaygısı da taşıyabilir. Bununla beraber kişi özerk benliğe sahip ise kendini bireysel özelliklerine dayandırarak tanımlamaktadır (Wasti ve Erdil, 2007). Bu da kişinin bağımsız olma ihtiyacı olduğu anlamına gelebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde bir kişi hem olumsuz benlik imajına sahip hem de kendini bireysel özelliklerini temellendirerek var ediyorsa ve aynı zamanda düşük kaçınma sebebi ile diğerleri ile ilişkilene ihtiyacı duyuyorsa bu kişinin daha yoğun GKK yaşamasının bu kaygılı özerk ilişkilene ihtiyacının tezahürü olabilir.

Araştırmanın hipotezlerinden biri olan Hipotez 4; 'algılanan sosyal destek ile GKK arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır' yapılan analizler sonucunda doğrulanmamıştır. Sonuçlara göre kişinin algıladığı sosyal destek arttığı ya da azaldığında GKK düzeyinde bir farklılık gözlenmemektedir. Daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında ise algılanan sosyal destek ve GKK arasında doğrudan bir ilişkiye bakılmadığı görülmektedir. Bu sebeple bu iki değişken arasında doğrudan ilişki olma durumu bu tezde ilk defa incelenmiştir. Algılanan sosyal destek kişinin ihtiyaç duyduğunda yardıma ulaşabileceğini bilme durumudur (Calvete ve Connor-Smith, 2006). Bu sebeple bu hipotez oluşturulurken algılanan sosyal desteğin GKK deneyimlenmesine karşı koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmüştür. Fakat sonuçlar incelendiğinde bu iki değişken arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bu da genç yetişkinlerin GKK deneyiminde aileden, özel kişilerden veya arkadaşlardan aldıklarını düşündüğü sosyal desteğin yordayıcı bir etkisi olmayacağını düşündürmektedir.

Araştırmanın, ‘GKK ile depresif belirti arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi vardır’ ve ‘GKK ile kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır’ hipotezleri yapılan analizler sonucunda doğrulanmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan genç yetişkinlerin GKK seviyesi arttıkça depresif belirti ve kaygı düzeyleri de artış göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinden bu bulgunun birçok kaynak tarafından desteklendiği görülmektedir (Baker ve ark., 2016; Elhai ve ark., 2016; Lin ve ark., 2016; Przybylski ve ark., 2013). Cohen ve arkadaşları (2013) yaptıkları bir çalışmada duygu durumu olumsuz ve yaşam doyumu düşük kişilerin daha sık GKK deneyimleyebileceğini görmüşlerdir. Elhai ve arkadaşları (2016) yaptığı bir çalışmada akıllı telefon kullanımı, GKK, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkilere bakmıştır. Elde edilen bulguların yorumlarına göre GKK’sı yüksek olan kişiler sosyal olarak dahil olmaya daha fazla ihtiyaç duydukları için daha fazla akıllı telefon kullanabilecekleri düşünülmüştür. Fazla telefon kullanımı doğrudan depresif belirti ya da kaygıya etki ettiğini söylemek yerine fazla telefon kullanımının sebep olduğu izolasyon, fiziksel hareketlerde azalma ve duyguların bastırılması gibi etkenlerin bir aracı rol üstlendiği düşünülmüştür (Elhai ve ark., 2016). GKK düzeyi daha yüksek olan bireyler yaşadığı yoğun korkudan ötürü sosyal çevresinden uzaklaşabilir, duygu durumunda çökkünlük yaşayabilir bu durumun ise kişinin gündelik hayatını sekteye uğratabilir. Adams ve arkadaşlarının (2017) yaptığı bir çalışmada genç bireylerin gerçek ya da sanal dünyada gelişmeleri kaçırma ihtimallerini düşürmek için daha geç uykuya gittikleri görmüştür. DSM’nin depresyon tanı kriterlerine bakıldığında uyku düzeninde bozulma ve farklılaşmanın da bir tanı kriteri olduğu görülmektedir (APA, 2013). Bunlar göz önüne alındığında genç bireyin gelişmeleri kaçırmaya dair yaşadığı yoğun korkunun gündelik hayata yansması depresyon belirtileri şeklinde görülebilir.

Araştırmanın hipotezlerinden olan Hipotez 6; ‘GKK ve depresif belirti arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek değişkeninin düzenleyici değişken olması’ ve ‘GKK ve kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek değişkeninin düzenleyici değişken olması’ yapılan analizler sonucunda doğrulanmamıştır. Bu düzenleyici

değişken modeli literatürde ilk kez incelenmiştir. Bulgulara göre; GKK düzeyi yüksek olan katılımcıların depresif belirti ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, fakat kişinin algıladığı sosyal desteğin az ya da çok olmasının o kişinin depresif belirti ya da kaygı düzeyindeki varyansı anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmüştür. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin aile, arkadaş, öğretmen ya da komşulardan aldıkları sosyal destek kaygı deneyimlemelerine karşı koruyucu olmaktadır (Holt ve Espelage, 2005). Zhou ve ark. (2013) yaptıkları bir çalışmada ise katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça depresif belirti-kaygı deneyimlemelerinin azaldığını görmüşlerdir. Bu bilgiler ışığında durum değerlendirilirse algılanan sosyal desteğin olumsuz duygusal deneyimler kaşısında depresyon ve kaygı üzerindeki koruyucu etkisi açıkça görülmektedir. Bu sebeple hipotez oluşturulurken kişinin GKK düzeyi yüksek olsa dahi algılanan sosyal desteğin koruyucu etkisi ile depresif belirti ve kaygı deneyimlemesinin düşeceği düşünülmüştür. Fakat kurulan bu hipotez doğrulanamamıştır. Bunun sebebi GKK kavramının hali hazırda sosyal ortamlardan ayrı değerlendirilmesinin güç olması olabilir. Kişi yakın çevresinden destek gördüğünü düşünse dahi bir arkadaş grubunun içindeyken diğer arkadaş grubunun ne yaptığına dair düşünceleri oluşabilir. Örneğin, kişinin ihtiyacı olduğunda içinde bulunduğu çevreden yardım alacağı düşüncesi kişiyi güvende hissettirebilir fakat bu durum o kişinin içinde bulunduğu ortamdaki deneyimi ödüllendirici ve tatmin edici bulacağı anlamına gelmeyebilir bu sebeple de kişi başka yerde daha ödüllendirici bir deneyim yaşama ihtimali üzerine korku duyuyor olabilir. Sonuç olarak algılanan sosyal desteğin, GKK'nın depresif belirti/kaygı üzerindeki etkisini değiştirmedığı anlaşılmaktadır.

5.1. Araştırmanın Literatüre Katkıları ve Klinik Önemi

Sonuçlara bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeninin öncülleri olan bağlanma stilleri ve sonuçları olan depresif belirtiler ve anksiyete değişkenleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Yapılan bu çalışmada algılanan sosyal destek ve GKK arasındaki ilişki, güvenli/güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki ilişkide benlik kurgularının düzenleyici etkisi, GKK ve depresif belirti-kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkisi gibi hipotezler ilk defa test edilmiştir. Daha önceki çalışmalara bakıldığında GKK kavramının daha salt ve tek yönlü olarak ele

alındığı görülmektedir. Fakat bu tezde GKK'nın ilişkisel olarak hangi değişkenlerle etkileşimde olabileceği ve bu ilişkileri yordayacak farklı etkenlerin neler olabileceği hakkında daha geniş düzlemde bir çalışma yapılmıştır. Bu sebeple bu tezin literatüre olan katkısının çok yönlü ve önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda GKK ve bağlanma stillerini bir arada inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüş olup elde edilen bulguların bu alanda da açıklayıcılığı olacağı düşünülmektedir. Sonuçlara göre güvenli bağlanma stili ile GKK arasında negatif yönde bir ilişki varken güvensiz bağlanma stili ve GKK arasında pozitif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Güvenli bağlanan bireyler daha düşük GKK'ya sahipken güvensiz bağlanan bireyler daha yüksek GKK deneyimlemektedir. Yapılan araştırmada ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin daha yüksek GKK deneyimledikleri görülmüş olup özerk benliğe sahip bireylerin çok yüksek olmasa da GKK deneyimledikleri anlaşılmıştır. Bu araştırmadan ilk kez bakılan güvenli/güvensiz bağlanma ve GKK arasındaki ilişkide benlik kurguların düzenleyici değişken olma durumu doğrulanmamıştır. Bulgulara göre kişinin benlik kurgusunun bağlanma stili ve GKK arasındaki ilişki gücünü düşürmemekte veya arttırmamaktadır. Öte yandan güvensiz bağlanma alt boyutlarından saplantılı bağlanma ve GKK ilişkisinde özerk benliğin düzenleyici değişken olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgu GKK'yı yordayan etkenleri anlamaya yönelik önemli bir bulgudur. Yapılan çalışmada ilk kez bakılan algılanan sosyal destek ve GKK arasındaki ilişki anlamsız bulunmuştur. Buna göre kişinin algıladığı sosyal destek GKK düzeyini değiştirmemektedir. Başka bir hipotez olan GKK ve depresif belirtiler/kaygı arasında kurulan ilişki anlamlı bulunmuştur. Sonuçlara göre kişinin GKK düzeyinin yükselmesi depresif belirti ve kaygı düzeylerinde de artışa yol açmaktadır. Yine literatürde ilk kez bakılan GKK ve depresif belirtiler/kaygı arası ilişkide algılanan sosyal desteğin düzenleyici değişken olma durumu yapılan analizler sonucunda anlamlı bulunmamıştır. Buna göre algılanan sosyal desteğin bu ilişki üzerinde herhangi bir etkisi yoktur.

Literatüre bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcı etkenleri ve sonuçlarını konu alan çalışmaların çok kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu sebeple görece yeni olan GKK kavramını daha geniş bir düzlemde açıklamaya yönelik yapılan bu çalışmanın literatüre olan katkısı oldukça önemlidir. Daha önce yapılan çalışmalarda bağlanma stillerinin GKK üzerindeki etkisi yoğunluklu olarak telefon ve sosyal medya

üzerinden araştırılmıştır (Baek ve ark., 2014; Hart ve ark., 2015). Bu araştırmada bağlanma stilleri güvenli/güvensiz kategorilerine ayrılarak değerlendirilmiş ve güvensiz kategorisinin alt boyutları olan; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri üzerindeki etkisini de dahil ederek bir bütün olarak incelenmiştir. GKK deneyimlemenin sonuçlarının ise; kaygı ve depresif belirtiler olduğu düşünülmüş ve kişinin GKK deneyimlemesinin depresif belirti ve kaygı üzerindeki etkileri anlaşılmaya çalışılmıştır. Sonuçlar göz önüne alındığında güvensiz bağlanan bireylerin; kişinin benlik kurgusu farketmeksizin daha yoğun GKK deneyimledikleri, kişinin yoğun GKK deneyimleme halinin ise algılanan sosyal destekten bağımsız bir şekilde yüksek derecede anksiyete ve depresif semptomlar göstermesi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

GKK kavramı literatüre yakın bir zamanda giriş yapmış ve hakkında çok detaylı çalışmalar yapılmamış bir kavramdır. Yapılan bu araştırma hem GKK'yı yordayan hem de GKK'nın yordandığı değişkenler ele alınarak geniş çapta açıklayıcılık sağlayan bir çalışmadır. Aynı zamanda GKK'nın depresif belirti ve kaygı ile birlikte ele alınması araştırmayı klinik bir düzleme oturtulmasına yardımcı olmuştur. Yapılmış olan bu çalışmanın gelecekteki araştırmalara ışık tutması hedeflenmiştir. Çalışmanın bütününe katkısının yanında yukarıda da ayrıntılı değinilen sınırlılıkların ortadan kaldırılmasına yönelik yapılacak olan çalışmaların daha geniş bir düzlemde açıklayıcılığı olacağı ve daha genellenebilir sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında bakıldığında kişinin bağlanma stillerinin GKK deneyimlemesine etki ettiği görülmektedir. Klinik bakış açısı ile kişinin bağlanma stiline yönelik yapılacak doğrudan terapötik müdahalelerin uzun vadede sonuç vereceği düşünüldüğünden kişinin GKK deneyimlediğinde kaygı duyduğu alanlara davranışsal müdahaleler yapılarak kaygısı giderilmeye çalışılabilir. Bu tez değişkenler arasındaki ilişkileri temel alarak oluşturulmuştur. Buna bağlı olarak kişinin GKK deneyimlemesinin yön farketmeksizin depresif belirti ve kaygı düzeyleri ile pozitif bir ilişkide olduğu görülmüştür. Sonuç olarak kişinin depresif belirtilerini ve kaygı düzeyini düşürmeye yönelik yapılacak çalışmaların kişinin ilişki kurma stilini ve GKK deneyimleme yoğunluğunu da düşüreceği düşünülmektedir.

5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları vardır. İlk olarak yapılan bu çalışma ilişkisel bir çalışmadır. Deneysel olmayan bu çalışmadan nedensel çıkarımlar yapmak doğru olmayacağı için çalışma katılımcılar üzerinde deneysel manüpilasyonlar yapılarak tekrarlanabilir. Örneğin, bir sonraki çalışmalarda özerk benlik kurgusu manipüle edilerek bağlanma stili ile GKK arası ilişki nasıl farklılaşıyor bakılabilir.

Çalışma ağırlıklı olarak lisans düzeyindeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir ve sonuçların geçerliği genç yetişkin üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. GKK'nın bu yaş aralığı için daha önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Fakat araştırmanın farklı ve daha geniş bir örneklem üzerinde tekrarlanması farklı yaş grupları üzerindeki tezahürünü görmek için daha yararlı olabilir ve yaş aralığının çeşitlenmesi daha genellenebilir sonuçlar doğurabilir. Araştırmada kadın katılımcı sayısının erkek katılımcılara göre çok daha fazla olması ile cinsiyet dağılımı dengesiz olmuştur. Bulgular, kadın genç yetişkinlerin deneyimlerini erkeklere nazaran daha fazla yansıtmaktadır. Halbuki yapılan bir çalışmada erkek katılımcıların kadınlara nazaran daha yüksek GKK yaşadıklarını gözlemlenmiştir (Dossey, 2014). Katılımcıların GKK ölçeğinden aldıkları ortalama puan (22 puan) çok yoğun GKK deneyimlemediklerini işaret etmektedir. İleriki çalışmalarda erkek katılımcıların artması ile yoğunlaşabilecek GKK deneyiminin düzenleyici değişken analizlerindeki ilişkiyi etkileyebileceği ve istatistiki olarak daha anlamlı bulgular edinilebileceği düşünülebilir.

Katılımcılardan öz bildirim ölçekleri ile veri toplanmıştır. Buna bağlı olarak sonuçlar katılımcıların kendilerini ne kadar dürüst bir şekilde değerlendirdiklerine göre değişebilir. Aynı zamanda öz bildirim ölçeklerini dolduran katılımcılar kendileri ile ilgili olumlu şeyler söyleme veya kendilerini daha iyi gösterebilecek cevapları işaretleme eğiliminde olabilirler. Bu da kişinin gerçek davranışlarını gizleyerek sosyal olarak istenilen bir hale bürünmelerine sebep olabilir. İleriki çalışmalar bu araştırma modelindeki değişkenleri hem öz bildirim ölçekleri ile hem de daha nesnel ölçütlerle – örneğin, depresif belirtilerin ve kaygının bir klinisyen tarafından değerlendirmesiyle – ölçüm geçerliğini artırabilir.

Son olarak katılımcıların farklı şehirlerde yaşamalarına rağmen İstanbul gibi ödüllendirici etkinliklerin ve sosyal ortamların daha ulaşılabilir olduğu bir metropolde eğitim görmeleri GKK düzeyini etkileyebilir. Gelişmelerin daha yoğun yaşandığı ve farklı alternatiflerin çok daha fazla olabileceği bir şehirde yaşamak kişinin GKK'ya olan meyilini arttırabileceği düşünülmektedir. Farklı şehirlerde araştırmanın tekrarlanması, örneğin gelişmelerin daha yavaş yaşandığı kırsal yerler, bu dış sınırlılığı ortadan kaldırabilir. Bu sınırlılıklar göz önüne alınarak yapılacak olan çalışmaların daha genellenebilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Aaker, J. L., & Schmitt, B. (2001). Culture-dependent assimilation and differentiation of the self: Preferences for consumption symbols in the United States and China. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 561-576.
- Abdallah, A. R., & Gabr, H. M. (2014). Depression, anxiety and stress among first year medical students in an Egyptian public university. *International Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, 2(1), 11–19.
- Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2018). College life is stressful today–Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American college health*, 66(7), 655-664.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Akkaya, E. (2009) The relationship between the university students' autonomic-sociotropic personality characteristics and learned resourcefulness levels. *Unpublished master's thesis, Marmara University, Institute of Education Sciences, İstanbul*.
- Alim, S. A. H., Rabbani, M. G., Karim, E., Mullick, M. S., Mamun, A., et al. (2017). Assessment of depression, anxiety and stress among first year MBBS students of a public medical college, Bangladesh. *Bangladesh Journal of Psychiatry*, 29(1), 23–29.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet interventions*, 13, 30-39.
- American Psychiatric Association. (2013). Cautionary statement for forensic use of DSM-5. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.CautionaryStatement>

- Asur, S., & Huberman, B. A. (2010, August). Predicting the future with social media. In *2010 IEEE/WIC/ACM international conference on web intelligence and intelligent agent technology* (Vol. 1, pp. 492-499). IEEE.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Murray, E. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
- 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
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Barrera, M. Jr., & Baca, L. M. (1990). Recipient reactions to social support: Contributions of enacted support, conflicted support and network orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 541-551.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. In S. Duck (Ed.), *Understanding relationship processes series, Vol. 2. Learning about relationships* (pp. 30-62). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Bartholomew, K., Cobb, R. J., & Poole, J. A. (1997). Adult attachment patterns and social support processes. In *Sourcebook of social support and personality* (pp. 359-378). Springer, Boston, MA.
- Basha, E., & Kaya, M. (2016). Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2701-2705.
- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression , anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672.
- Beck, A.T. (1983). Cognitive therapy of depression: new perspectives. In: P.J. Clayton and J.E. Barrett (Eds.), *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches*, pp. 265/290. Raven Press, New York.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life* (p. 1985). Berkeley: University of California Press.
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64.
- Bowlby, J (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). CLASSIC-ATTACHMENT AND LOSS, VOL 1, ATTACHMENT. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*, (29), 18-18.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Psychiatry*, 145, 1-10.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Brewer, M. ve Chen Y. (2007). Where (who) are collectives in collectivism? Toward conceptual clarification of individualism and collectivism. *Psychological Review*, 114 (1): 133-151.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912).

- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. *Clinical implications of attachment*, 1, 300-323.
- Cheung, T., Wong, S. Y., Wong, K. Y., Law, L. Y., Ng, K., Tong, M. T., ... & Yip, P. S. (2016). Depression, anxiety and symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 13(8), 779.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis . *Psychological Bulletin*, 77, 153-171.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5–37.
- Cross, S. E., & Morris, M. L. (2003). Getting to know you: The relational self-construal, relational cognition, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 512–523.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relationalinterdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 78, 791–808.
- Çakır, Y., & Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Davis, M. (1998). Are different parts of the extended amygdala involved in fear versus anxiety?. *Biological psychiatry*, 44(12), 1239-1247.
- 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.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.

- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524-538.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Downs, N., Galles, E., Skehan, B., & Lipson, S. K. (2018). Be true to our schools—models of care in college mental health. *Current psychiatry reports*, 20(9), 72.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Akar, H. & Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1):17-25.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders*, 15(3), 231-245.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*, 17.0 update, 10/e. Pearson Education India.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenirliliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 53–59. <http://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.

- Hajli, M. N. (2014). A study of the impact of social media on consumers. *International Journal of Market Research*, 56(3), 387-404.
- Hamaideh, S. H. (2018). Alexithymia among Jordanian university students: Its prevalence and correlates with depression, anxiety, stress, and demographics. *Perspectives in psychiatric care*, 54(2), 274-280.
- Hayran, C., Anik, L., & Gurhan-Canli, Z. (2016). Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of. *ACR North American Advances*.
- Hazan, C, & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C, & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hedges, K. (2014). Do You Have FOMO: Fear Of Missing Out? Retrieved from Forbes: <http://www.forbes.com/sites/work-in-progress/2014/03/27/do-you-have-fomo-fear-of-missing-out/>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47, 259-272.
- Higgins, E. T. (1996). The “self-digest”: Self knowledge serving self-regulatory functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1062–1083.
- Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7 (23) 3-13.
- Holmes, J. (2017). Attachment theory. *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory*, 1-3.
- Hui, C. H. (1988). Measurement of individualism-collectivism. *Journal for Research on Personalio*, 22, 17-36.
- Hui, C. H., & Triandis, H. C. (1986). Individualism– collectivism: A study of cross-cultural researchers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17, 225–248.

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., & Griffiths, M. D. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in Bangladesh: a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.
- Jyh-Shen Chiou (2001) Horizontal and Vertical Individualism and Collectivism Among College Students in the United States, Taiwan, and Argentina, *The Journal of Social Psychology*, 141:5, 667-678.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(4), 183-189.
- Kardefelt-Winter, D., De Kaminski, M., Dunkels, E., & Hydén, H. (2014). Dataspelande inte orsak till dåliga skolresultaten. *DN Debatt*.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Yordayıcılarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 1-1.
- Kiuchi, A. (2006). Independent and interdependent self-construals: Ramifications for a multicultural society. *Japanese Psychological Research*, 48(1), 1-16.
- Krasnova H, Wenninger H, Widjaja T, et al. Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? *Wirtschaftsinformatik Proceedings 2013* 2013;92.
- Kumari, R., Langer, B., Jandial, S., Gupta, R., Raina, S. K., & Singh, P. (2019). Psycho-social health problems: prevalence and associated factors among students of professional colleges in Jammu. *Indian Journal of Community Health*, 31(01), 43–49.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.

- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6), 610–624.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word “anxiety”. *International Journal of Psychiatry*, 9, 62 – 79.
- Lovell, G. P., Nash, K., Sharman, R., & Lane, B. R. (2015). A cross-sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health-behavior participation in Australian university students. *Nursing and Health Sciences*, 17, 134–142.
- Lun, K. W., Chan, C. K., Ip, P. K., Ma, S. Y., Tsai, W. W., Wong, C. S., Wong, C. H., Wong, T. W., & Yan, D. (2018). Depression and anxiety among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal (Xianggang Yi Xue Za Zhi)*, 24(5), 466–472.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48–61.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Mazure, C.M, Raghavan, C., Maciejewski, P.K, Jacobs, S.C & Bruce, M.L. (2001).Cognitive-personality characteristics as direct predictors of unipolar major depression. *Cognitive Therapy And Research*, 25(2), 215-225.
- Metin, B., Pehlivan, R. & Tarhan, N., (2017). Üsküdar gelişimleri kaçırma korkusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4,(2).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, 35, 56-152.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- 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.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Othman, N., Ahmad, F., El Morr, C., & Ritvo, P. (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. *International journal of mental health systems*, 13(1), 17.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128, 3-72.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1998). Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. 2. Basım. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öner, N., & LeCompte, W. A. (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Pierce, G. R., Lakey, B., Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Joseph, H. J. (1997). Personality and social support processes. In *Sourcebook of social support and personality* (pp. 3-18). Springer, Boston, MA.
- Pollard, E. L., & Davidson, L. (2001). Foundations of child well-being. Retrieved from: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000124620>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D. & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- 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.

- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29, 1243–1254.
- Sağ, B. (2016). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki ilişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Schraedley, P. K., Turner, R. J., & Gotlib, I. H. (2002). Stability of retrospective reports in depression: Traumatic events, past depressive episodes, and parental psychopathology. *Journal of Health and Social Behavior*, 307-316.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., et al. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318–323.
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven, CT, US: Yale University Press.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and social psychology bulletin*, 20(5), 580-591.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. NY: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). Test Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. *Creative Education Journal*, 3, (1).
- Suh, E. M., Diener, E. D., & Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 3-15.

- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick. B. G. & Fidell. L. S. (2006). Using multivariate statistics (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tegin, B. (1980). Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme. *Yayınlanmamış doktora tezi, HÜ Psikoloji Bölümü, Ankara.*
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630–633.
- Torquati, J. C., & Raffaelli, M. (2004). Daily experiences of emotions and social contexts of securely and insecurely attached young adults. *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 740-758.
- Triandis, H. C. (1995). New directions in social psychology.
- 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*, 9(5), 584-590.
- Varol, Y. K. (2014). Beden Eğitimi Sürekli Kaygı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 221-235.
- Vinokur, A., Schul, Y., & Caplan, R.D. (1987). Determinants of perceived social support: Interpersonal transactions, personal outlook, and transient affect states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1137-1145.
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., ... & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138.
- Wasti, S. A. (2000). Organizational commitment in a collectivist culture: The case of Turkey.

- Wasti, S. A., & Eser Erdil, S. (2007). Bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ölçülmesi: Benlik kurgusu ve INDCOL ölçeklerinin Türkçe geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7, 39-66.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- WHO (2013). International Perspectives on Spinal Cord Injury. Erişim 20.05.2020, <http://www.iscos.org.uk/sitefiles/WHO%20international%20perspectives%20on%20SCI.pdf>.
- Yalçın, B. M., & Öztürk, O. (2016). The management of major depressive disorder in primary care. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(4), 250-258.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
- Zeelenberg, M. (1999). Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12(2), 93-106.
- Zimet, G.D., Dahlen, N.W., Zimet, S.G, Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

EKLER

EK A - SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcı,

Bu ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddede 5 seçenek 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.

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

EK B - İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1 2 3 4 5 6 7

- _____ 1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
- _____ 2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
- _____ 3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
- _____ 4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
- _____ 5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
- _____ 6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
- _____ 7. Yalnız kalmaktan korkarım.
- _____ 8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
- _____ 9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
- _____ 10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
- _____ 11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
- _____ 12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
- _____ 13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
- _____ 14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
- _____ 15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
- _____ 16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
- _____ 17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

EK C - ÇBASDÖ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet



EK D – BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

- 1) a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
b. Kendimi üzgün hissediyorum
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
- 2) a. Gelecekte umutsuz değilim
b. Gelecek konusunda umutsuzum
c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok
d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek
- 3) a. Kendimi başarısız görmüyorum
b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum
d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum
- 4) a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
- 5) a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum
- 6) a. Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim
b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim
c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum
d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum

- 7) a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
d. Kendimden nefret ediyorum
- 8) a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c. Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
- 9) a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şey yapamam
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum
c. Şimdilerde her an ağlıyorum
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum
d. Artık hiç karar veremiyorum
- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum

- b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum
- c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum
- d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
- b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum
- c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
- d. Artık hiç çalışmıyorum
- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum
- b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
- c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum
- d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum
- c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum
- d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil
- b. İştahım eskisi kadar iyi değil
- c. Şimdilerde iştahım epey kötü
- d. Artık hiç iştahım yok
- 19) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum
- b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım
- d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- 20) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
- b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntıları var
- c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntıları beni çok endişelendiriyor
- d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum
- 21) a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok

- b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
- c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
- d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı



EK E – BENLİK KURGUSU ÖLÇEĞİ (SCS)

Aşağıda 30 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 30 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Birçok yönden kendine özgü ve başkalarından farklı olmaktan hoşlanırım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

2. Benden yaşça epey büyük olsa bile biriyle tanıştıktan kısa süre sonra ona ilk ismiyle hitap etmekten çekinmem.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

3. Grubun üyelerine hiç katılmasam bile tartışmaktan kaçınırım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

4. İlişkide bulunduğum otoritelere saygı duyarım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

5. Başkaları ne düşünürse düşünsün kendi bildiğimi okurum.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

6. Kendileri hakkında alçakgönüllü olan insanlara saygı duyarım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

7. Bağımsız bir kişi olarak davranmanın benim için çok önemli olduğunu hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

8. İçinde bulunduğum grubun menfaati için kişisel çıkarlarımı feda ederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

9. Yanlış anlaşılırmaktansa, doğrudan “hayır” demeyi tercih ederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

10. Canlı bir hayal gücüm olması benim için önemlidir.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

11. Eğitimim ve kariyerimle ilgili plan yaparken anne-babamın tavsiyelerini göz önünde bulundurmam gerekir.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

12. Kaderimin çevremdekilerin kaderiyle örülü olduğunu düşünüyorum.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

13. Yeni tanıştığım kişilerle muhatap olduğumda açık ve dobra olmayı tercih ederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

14. Başkalarıyla işbirliği yaptığım zaman kendimi iyi hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

15. Herkesin arasından seçilerek ödüllendirilmek veya övülmek konusunda kendimi

rahat hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

16. Kardeşim başarısız olsa kendimi sorumlu hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

17. Çoğu zaman başkalarıyla ilişkilerimin kendi başarılarımdan daha önemli olduğunu

hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

18. Bir toplantı sırasında fikirlerimi beyan etmek benim için sorun değildir.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

19. Otobüste yerimi amir/profesörüne teklif ederdim.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

20. Kiminle olursam olayım, aynı şekilde davranırım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

21. Benim mutluluğum çevremdekilerin mutluluğuna bağlıdır.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

22. Sağlığımın iyi olmasına her şeyden çok değer veririm.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

23. Mutlu olmasam bile eğer bir grubun bana ihtiyacı varsa grupta kalırım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

24. Başkalarını nasıl etkilerse etkilesin, kendim için en iyi olanı yapmaya çalışırım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

25. Kendi başımın çaresine bakabiliyor olmak benim için birincil kaygıdır.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

26. Grup içinde verilen kararlara saygı göstermek benim için önemlidir.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

27. Başkalarından bağımsız olarak bireysel kimliğim benim için çok önemlidir.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

28. Grubum içindeki uyumu muhafaza etmek benim için önemlidir.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

29. Ev ve işte/okulda aynı şekilde davranırım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum

30. Kendim farklı şeyler yapmak istesem bile, genelde diğerlerinin yapmak istediklerine uyarım.

Kesinlikle Katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Katılıyorum



EK F - STAI FORM TX – 2

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)

35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



EK G - DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

3. Sınıfınız: ☐ 1.sınıf ☐ 2.sınıf ☐ 3.sınıf ☐ 4.sınıf

4. Bölümünüz:.....

5. Nerede Kalıyorsunuz: ☐ Yurt ☐ Arkadaşlarım ile evde ☐ Ailemin yanında
☐ Diğer: (Belirtiniz).....

6. Hayatınızın Çoğunu Nerede Geçirdiniz: ☐ Köy ☐ Kasaba ☐ İlçe ☐ İl

7. Anne ve Babanız:

☐ Sağ

☐ Yalnızca Anne Sağ

☐ Yalnızca Baba Sağ

☐ İkisi de Sağ Değil

8. Anne ve Babanız:

☐ Birlikte Yaşıyor

☐ Boşanmış

☐ Diğer: (Belirtiniz).....

9. Ailedeki Kardeş Sayısı: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ve üzeri

10. İlişki Durumunuz:

☐ Bekar

☐ Evli

☐ Dul

☐ İlişkisi Var

11. Ailenizin Aylık Geliri:

- ☐ Düşük (1500tl ve altı)
- ☐ Düşük-Orta (1500tl-3000tl)
- ☐ Orta (3000tl-6000tl)
- ☐ Orta-Yüksek (6000tl-15000tl)
- ☐ Yüksek (15000tl ve üzeri)

12. Geçmişinizde teşhis aldığınız, tedavi gördüğünüz psikiyatrik bir rahatsızlığınız oldu mu?

- ☐ Hayır ☐ Evet

Cevabınız Evet İse; ☐ Depresyon ☐ Kaygı Bozukluğu ☐ Psikoz ☐ OKB (
) Fobi _____(çeşit belirtiniz)

EK H SOSYAL MEDYA KULLANIM FORMU

1. Aşağıdaki sosyal medya uygulamalarından hangilerini günde ne kadar kullanıyorsunuz?

- Instagram; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Facebook; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Youtube; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Twitter; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Snapchat; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Linked-in; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Whats app; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Tinder ve benzeri; ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü
- Varsa Diğer.....** ☐ Hiç ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-4 saat ☐ 4 saat ve üstü

2. Bu sosyal medya platformlarını hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- ☐ Bilgi almak amacı ile kullanıyorum
- ☐ Arkadaşlarımı takip etmek için kullanıyorum
- ☐ Zaman geçirmek için kullanıyorum
- ☐ Merak ettiğim ve ilgi duyduğum şeyleri takip etmek için kullanıyorum
- ☐ Oyun oynamak için kullanıyorum
- ☐ Diğer _____(belirtiniz)

3. Aşağıdaki ifadelerden hangileri sizin için doğrudur?

- ☐ Zaman zaman kaç kişi tarafından takip edildiğimi kontrol ederim
- ☐ Sosyal medya ile iletişim kurmanın kolay olduğunu düşünüyorum

() Sosyal medya yüz yüze veya telefonla ifade edemeyeceğim duygu ve düşüncelerimi kolaylıkla ifade etmemi sağlıyor

() Arkadaşlarımın düşüncelerimi, fotoğraflarımı veya beğendiklerimi diğer insanlarla paylaşıyor olmasından mutluluk duyuyorum



EK I – ETİK KURUL ONAYI

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☒ İngilizce ☐ Diğer ☐
Karar Bilgileri	Karar No: 06	Tarih: 25/02/2019		
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oybirliği” ile karar verilmiştir.			

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Prof. Dr. Ahmet Hamdi TOPAL	Hukuk Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Nurullah GÜR	İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Doç. Dr. Mevlüt TATLIYER	İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	

* :Toplantıda Bulunma

EK J - GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Dr. Öğr. Üye. Uzey DURAL ŞENOĞUZ ve klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Zeynep ÇAKIR tarafından tez çalışması kapsamında yürütölmektedir. Çalışmanın Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO/Fear of Missing Out)'nun Öncüller Ve Sonuçlar Üzerindeki Etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın yürütölebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllölük esasına dayanmaktadır. Ölçek setinde genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte sorular bulunmamaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Çalışmayı yarıda kesmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Verilen ölçeklerin hiçbirinin üzerine isminizi yazmayınız. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Bu ölçek setinde birden fazla ölçme aracı vardır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 25 dakika sürmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen her bir ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Çalışmadan elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir.

Bu çalışmaya tamamen gönüllölük olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Tarih

-----/-----/-----

İmza
