

TC.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÇEVİRİMİÇİ SOSYAL DESTEK VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU İLE SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU BELİRTİ
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN AÇIKLANMASINDA SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞUNUN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ÇAĞIL ÜNAL

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ ESRA GÜVEN

ANKARA-2019

TC.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÇEVİRİMİÇİ SOSYAL DESTEK VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU İLE SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU BELİRTİ
DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN AÇIKLANMASINDA SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL MEDYA YORGUNLUĞUNUN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ÇAĞIL ÜNAL

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ ESRA GÜVEN

ANKARA-2019



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 19 / 07 / 2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: Çağrı Ünal

Öğrencinin Numarası: 21810030

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven

Tez Başlığı: Çevrimiçi Sosyal Destek, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Arasındaki İlişkinin Açıklanmasında Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medya Yorgunluğunun Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 64 sayfalık kısmına ilişkin, 19 / 07 / 2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %8'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

19 / 07 / 2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,
Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven

ANKARA 2019
KABUL VE ONAY

Çağıl ÜNAL tarafından hazırlanan “Çevrimiçi Sosyal Destek, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medya Yorgunluğunun Aracı Rolü” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Kabul (sınav) tarihi: 02/08/2019

(Jüri Üyesinin Unvanı, Adı-Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Emel ERDOĞAN BAKAR

Ufuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU

Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Esra GÜVEN

Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

02/08/2019

Prof. Dr. İpek KALEMCI TÜZÜN
Enstitü Müdürü

*Nefes almaya başladığım ilk günden itibaren
bana hissettirdiği koşulsuz sevgi ve güvenle her an yanımda olan
fakat aramızdan erken ayrılan canım babam İsmail Efe Ünal'a,
her an hissettiğim sevgisi, anlayışı ve desteği ile
karşılaştığım her zorlukta bana güç veren
canım annem Filiz Ünal'a ithafen..*

TEŞEKKÜR

Psikoloji eğitimime başladığım günden itibaren hep hayalini kurduğum yüksek lisans benim için birçok açıdan sırandığım, kendimi tanıma yolunda önemli adımlar attığım, zaman zaman yorgun hissettiğim, hayatla ilgili birçok şeyle yüzleştığım, zorlu fakat bir o kadar da keyifli bir yolculuktu. Bu yolculuğum süresince tanıdığım günden itibaren desteğini her yönden hissettiğim, sevecenliği, bilgisi ve anlayışı ile yoluma ışık tutan, gerek kendimden gerekse tezden yorulduğum her an imdadıma yetişen kıymetli hocam, süpervizörüm ve danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Esra Güven'e çok teşekkür ederim. Tez sürecindeki gösterdiği sonsuz sabır, verdiği kıymetli geribildirimler ve gösterdiği destek yaşadığım yorgunluklarda ve sancılı süreçte, kaygılarımla ve umutsuzluğumla her boğulduğumda ilerleyebilmek için bana güç verdi. Varlığı ve emekleri için kendisine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimin ilk gününden şu güne kadar varlığı ve desteği ile bana her karamsarlığa kapıldığımda umut veren, hayata ve kendime dair verdiği geribildirimleriyle daha kolay ilerlememi sağlayan kıymetli hocam Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na, tez savunma sürecimde olarak katkılarını sunan Prof. Dr. Emel Erdoğan Bakar'a çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin başından itibaren kendimi keşfetmemi, daha farkında bir gözle bakabilmemi sağlayan geribildirimler ve bilgiler sunan saygıdeğer hocam Prof. Dr. Doğan Kökdemir'e, daha bölüme başlamadan bile ilk konuştuğumuz andan itibaren sıcaklığını hissettiğim, sevgisi, yol göstericiliği ile 7 yıldır hayatıma dokunan kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Zuhal Yeniçeri Kökdemir'e, hem lisans hem yüksek lisans eğitimimde her başım sıkıştığında danışabildiğim sevgili Psk. Dr. Dilay Eldoğan Eken'e ve lisans eğitimimden bugüne kadar ikinci ailem olan ve parçası olmaktan gurur duyduğum tüm Başkent Psikoloji Ailesi'ne teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu tez sürecinde neşesi ve desteği ile gece gündüz yanımda olan, kaygılarımı her paylaştığımda beni sıkılmadan dinleyen, yol arkadaşım Psk. Gizem Kavalcı'ya, içindeyken bitmeyecekmiş kadar uzun gelen tez sürecimde odasının kapısını her çaldığımda beni aynı sıcaklığıyla karşılayan ve bu süreçte bize desteği yadsınamaz Arş. Gör. Beliz Toroslu'ya, kafam karışıp her soru sorduğumda sıkılmadan cevaplayan ve yardımcı olan Arş. Gör. Elif Öykü Us'a, yüksek lisans eğitimini keyifli kılan, sadece meslektaş değil çok güzel arkadaşlıklar kazandığımı hissettiren canım dönem arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimdeki bu kocaman iki yılda yaşadığım zorluklar, sırandığım olaylarda her an telefonun bir ucunda olan, desteklerini hep hissettiğim, bunalmalarımı,

yorgunluklarımı, kaygılarımı paylaşabildiğim, tez sürecimde özellikle ölçek sorularına verdikleri cevaplarla yardımlarını esirgemeyen, teker teker yazmakla bitmeyecek canım dostlarım ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Varlığınız hayatımı daha güzel kılıyor. İyi ki varsınız.

Hayatımın her anlamda en zor döneminde sevgisi, anlayışı, sabrıyla bana her zaman destek olan, bunaldığımda yanında nefes alabildiğim, kaygıdan patlamak üzere hissettiğimde yanında sakinleşebildiğim, ağlamak istediğimde bana omuz olan, konuşmasam bile anlaşıldığımı hissettiren ve beni hiç yalnız bırakmayan canım sevgilim Can Meral'e sonsuz teşekkür ederim. Sen olmasan bu süreçte çok daha fazla boğulurdum. Seni çok seviyorum. İyi ki varsın.

Sevinçlerimi paylaştıkça çoğaltan, kaygılarımda, mutsuzluklarımda ve hayatımdaki çalkantılarda koşulsuz yanımda hissettiğim, acılarımı paylaştıkça hafıflediğim, bana duydukları güven ve sevgiyi her anlamda hissettiren, bana hep destek olan kocaman aileme gönülden teşekkür ederim.

Sahip olduğum için kendimi hep şanslı saydığım, zorluklara karşı direnci ve gücü ile hep örnek aldığım, hayatımdaki iyi ya da kötü her an arkamda duran, sonsuz sevgisi ve güveni ile kendimi hiç yalnız hissettirmeyen canım annem Filiz Ünal'a çok teşekkür ederim. Hayatımda bunaldığım, zorlandığım, umutsuzluğa kapıldığım her an desteğin sayesinde yoluma devam ettim. Sen olmasan özellikle bu son 1 yıldan bu kadar güçlü çıkamazdım. Seni çok seviyorum. İyi ki varsın annem!

Nefes almaya başladığımdan beri sevgisini derinden hissettiğim, bana koşulsuz güvenen, anlayış gösteren, attığım her adımda en büyük desteğim, esprileriyle neşe kaynağım, annemle birlikte hayatımdaki en büyük şansım saydığım canım babam İsmail Efe Ünal'a çok teşekkür ederim. Aramızdan ayrılalı 10 ay oldu fakat fiziken olamasa da sevgin ve desteğin bu süreçte hep benimleydi. Kurduğum hayallerde bir basamak daha ilerlediğim bu günü seninle birlikte kutlamayı çok isterdim fakat mutluluğunu ve gururunu yürekten hissediyorum. Nefes aldığım sürece sevgini ve desteğini hep hissedeceğim. Seni çok seviyorum ve çok özliyorum. Huzurla uyu.

ÖNSÖZ

Bireyler günlük hayat rutinleri içinde etkileşim içinde olmalarını ve çeşitli etkileşimleri hayata geçirmelerini gerektiren birçok olayla karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreçler bazı bireyler tarafından işlevsel düzeyde bir kaygı ile gerçekleşirken bazı bireyler bu etkileşim ve aktivitelerini gerçekleştirirken hayatlarını sıkıntıya sürükleyen düzeyde yoğun bir kaygı yaşamaktadırlar. Yaşanılan bu kaygı bireylerin işlevselliklerini sekteye uğratarak hayatlarının pek çok rutininde kendini göstermekte ve klinik alanda sosyal anksiyete bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu bireylerin hem iş yerinde toplantıya girmek ya da okulda sunum yapmak gibi performans gerektiren aktivitelerde hem de sosyal ortamlara girmek, yeni insanlarla tanışmak gibi sosyal etkileşimlerde yoğun kaygı duymasına sebep olmaktadır. Teknolojinin ve sosyal medyanın günlük hayat rutinleri içerisinde önemli bir yer kazanması ile birlikte sosyal anksiyete bozukluğuna ilişkin örüntüler çevrimiçi platformlarda da görünür hale gelmekte ve sosyal medya unsurlarının sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerine yönelik önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında sosyal medya unsurlarına ilişkin faktörler alanyazın kapsamında ilişkili olarak görülen gelişmeleri kaçırma korkusu, çevrimiçi sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu olarak ele alınmıştır.

Sosyal medya bağlamında ilk olarak incelenen gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin kendilerinin bulunmadığı bir ortamda diğer insanların daha tatmin edici yaşantılar deneyimleyeceğine yönelik yaygın bir endişe ve kaygı hali olarak tanımlanmaktadır (Przybylski ve diğerleri, 2013). Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağlamında değerlendirildiğinde bireylerin sosyal medya platformlarında sürekli güncel kalma isteği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma kapsamında bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri orijinali Przybylski (2013) tarafından geliştirilen, Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Alanyazın ışığında oluşturulan modelde gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisi sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla sınanmıştır. Buna ek olarak, gelişmeleri kaçırma korkusunun

sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyine etkisini daha iyi tanımlayan alternatif bir model sınanmıştır.

Sosyal medya bağlamında incelenen çevrimiçi sosyal destek bireylerin sosyal medya platformlarında dolaylı (beğeni, yorum, yeniden paylaşım) ya da doğrudan etkileşim (direkt mesaj kanalları ile iletişim) yolları üzerinden bireylerin algıladıkları destek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin dolaylı ya da doğrudan etkileşim yolları üzerinden algıladıkları destek arttıkça zorluklarla baş etme gücü ve duygusal destek hissi artmakta, yalnızlık hissi azalmaktadır. Türkiye popülasyonunda çevrimiçi sosyal destek unsurlarını doğrudan ya da dolaylı etkileşim yolları üzerinden inceleyen bir ölçme aracı bulunmadığından çalışma kapsamında araştırmacı tarafından yeni bir ölçme aracı oluşturulmuştur. Oluşturulan Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nde bireylerin sanal ortamlarda doğrudan ve dolaylı yollarla algıladıkları sosyal destek tatmin, zorluklarla baş etme, duygusal destek ve doğrudan iletişim boyutları ile değerlendirilmiştir. Çalışma kapsamında ilk olarak oluşturulan ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğin 4 boyutlu bir yapıya sahip olduğu (tatmin, zorluklarla baş etme, duygusal destek, doğrudan iletişim) görülmüştür. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığını belirlemek için alanyazın kapsamında ilişkili olarak görülen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile korelasyonlarına bakılmış ve iç tutarlılık analizi yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucu araştırmacı tarafından oluşturulan ölçek olarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak görülmüş ve çalışmanın ikinci aşamasında bireylerin çevrimiçi platformlarda algıladıkları desteği değerlendirmek için kullanılmıştır. Çalışma kapsamında çevrimiçi sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyini yordayıcılığına ilişkin önerilen model sınanmıştır. Buna ek olarak, belirtilen değişkenlerin sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyini yordayıcılığının arttığı alternatif bir model sınanmıştır.

Sosyal medya bağlamında incelenen sosyal medya bağımlılığı bireylerin işlevselliklerini bozacak ve uzaklaştığında bireyde kaygı yaratacak düzey ve biçimde sosyal medya servisi kullanımı olarak görülmektedir (Nakaya, 2015). Alanyazında sosyal medya platformlarında bireylerin daha kontrollü olarak etkileşim kurması ve bireylere sağladığı konfor

özelliğinin yoğun kullanımı tetiklediği, bu bağlamda sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerine yönelik bir risk faktörü olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı Tutgun Ünal ve Deniz (2013) tarafından oluşturulan ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak görülen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile değerlendirilmiştir.

Sosyal medya bağlamında son olarak incelenen sosyal medya yorgunluğu bireylerin *birçok farklı sosyal medya platformuna katılımı ve etkileşimleri sonucu, bireyin birçok teknolojik, iletişimsel ve etkileşimsel aşırı yüklenme deneyimlemesiyle birlikte yaşanan mental yorgunluk* olarak tanımlanmaktadır (Dhir ve diğerleri, 2018). Sosyal medya yorgunluğunu Türkiye popülasyonunda değerlendirmek için bir ölçme aracı bulunmadığından Maier ve arkadaşları (2012) tarafından oluşturulan Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin uyarlama çalışması ilk aşama kapsamında yürütülmüştür. Yapılan temel bileşenler analizine göre ölçeğin 5 boyutlu bir yapıya (Sosyal aşırı yüklenme, duygusal yorgunluk, agresiflik, tatmin ve kullanım) sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığını belirlemek için alanyazın kapsamında ilişkili olarak görülen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile korelasyonlarına bakılmış ve iç tutarlılık analizi yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucu araştırmacı tarafından oluşturulan ölçek olarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak görülmüş ve çalışmanın ikinci aşamasında bireylerin sosyal medya yorgunluğu düzeyini değerlendirmek için kullanılmıştır.

Çalışmada sosyal anksiyete bozukluğunun gelişiminde gelişmeleri kaçırma korkusu, çevrimiçi sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda değişkenlerin ilişki yönleri alanyazın ışığında belirlenmiş ve değişkenler sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyine yönelik bir risk faktörü olarak modele entegre edilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışma kapsamında sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyini sosyal medya bağlamında bütüncül bir bakış açısı ile açıklamaya çalışan bir model önerilmiştir.

Çalışma kapsamında ilk aşamada 185 katılımcı verisi ile yürütülen çalışmada Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği ile Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin

psikometrik özellikleri incelenmiş, yapılan analizler sonucu araştırmacı tarafından oluşturulan Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği ile uyarlaması yapılan Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olarak bulunmuştur. Çalışmanın 240 katılımcı verisi ile yürütülen ikinci aşamasında, gelişmeleri kaçırma korkusu ve çevrimiçi sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyini yordayıcılığına ilişkin model sınanmıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu ve çevrimiçi sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla anlamlı olarak sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Sınanan modelde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki yolun anlamsız görülmesi üzerine alternatif bir model önerilmiş, sınanan alternatif modelde tüm değişkenlerin belirtilen yollar üzerinden anlamlı olarak sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyini yordadığı görülmüştür.

ÖZET

Araştırma gelişmeleri kaçırma korkusu ve bireylerin sanal etkileşimlerden algıladığı sosyal destek ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi tanımlarken sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolünü açıklamayı amaçlamaktadır. Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Çalışmanın ilk aşamasını iki ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları oluşturmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya yorgunluğu ölçümlemek için geliştirilen “Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği”nin uyarlama çalışması yapılmış ve sanal etkileşimlerden algılanan sosyal desteği ölçümlemek amacıyla “Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği” geliştirilmiştir. Çalışma verileri Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri yoluyla toplanmıştır. Araştırmanın ilk aşaması 185 katılımcı verisi ile yürütülmüştür. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına göre, “Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği” 5 boyutlu (Aşırı Yüklenme, Duygusal Yorgunluk, Agresiflik, Tatmin ve Kullanım), “Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği” ise 4 boyutlu (Tatmin, Zorluklarla Baş Etme, Duygusal Destek ve Doğrudan İletişim) bir yapıya sahiptir. Korelasyon bulgularına göre iki ölçek de Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği dışındaki ölçeklerle anlamlı ilişkiye sahiptir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise sosyal anksiyete bozukluğunu sosyal medya ile ilişkili değişkenler ile açıklamaya çalışan bir model önerilmiş ve sınanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcılardan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği yoluyla veri toplanmıştır. 240 katılımcı verisi ile yürütülen regresyon analizine göre gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu ile önerilen model doğrultusunda oluşturulan bloklar sosyal anksiyete bozukluğunu yordamaktadır. Önerilen yapısal eşitlik modeli analizleri yapıldığında, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla sosyal anksiyete bozukluğunu yordadığı görülmüştür. Sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ise sosyal anksiyete bozukluğunu sosyal medya yorgunluğu üzerinden yordamaktadır. Önerilen alternatif modelde ise gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğunu yordayıcı etkisi üzerinden tanımlanmıştır. Alternatif modele ilişkin yapılan analizlerde

tanımlanan bütün ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Alternatif modele göre gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılık eğilimi artmakta, bu artış kişilerde sosyal medya kaynaklı bir yorgunluğu arttırarak sosyal anksiyete bozukluğunu beslemektedir.

Anahtar kelimeler: Gelişmeleri kaçırma korkusu, çevrimiçi sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu, sosyal anksiyete bozukluğu.



ABSTRACT

The research aims to explain the mediating role of social media addiction and social media fatigue while defining the relationship between fear of missing out and social anxiety perceived by individuals from online interactions. The research consists of two stages. The first stage of the study consists of validity and reliability studies of two scales. In this context, the adaptation study of the Social Media Fatigue Scale which originally developed by Maier et al. (2012) to measure social media fatigue was conducted. In addition Social Support from Online Interactions Scale was developed to measure perceived social support from social media interactions. The data were collected through the Social Support from of Online Interactions Scale, Social Media Addiction Scale, Social Media Fatigue Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale and Brief Symptom Inventory. The first stage of the study was conducted with 185 participant data. According to the validity and reliability studies, Social Media Fatigue Scale is 5-dimensional (Social Overload, Emotional Fatigue, Aggressiveness, Satisfaction and Use), and Social Support from Online Interactions Scale is 4-dimensional (Satisfaction, Coping with Difficulties, Emotional Support and Direct Communication). According to the correlation findings, both scales had a significant relationship with scales other than the Multidimensional Social Support Scale. In the second stage of the study, a model trying to explain social anxiety disorder with variables related to social media was proposed and tested. For this purpose, data were collected from the participants through Fear of Missing Out Scale, the Social Support from Online Interactions Scale, Social Media Addiction Scale, Social Media Fatigue Scale and Liebowitz Social Anxiety Scale. According to the regression analysis conducted with 240 participants' data, the stages which consist of fear of missing out, social support from online interactions, social media addiction and social media fatigue predicted social anxiety disorder. When the proposed structural equation model analyzes were conducted, it was seen that the fear of missing out predicted social anxiety disorder through social media addiction and social media fatigue. Social support from online interactions predicts social anxiety disorder through social media fatigue. In the proposed alternative model, the relationship between fear of missing out, social support from online interactions and social anxiety disorder was defined by the predictive effect of social media addiction on social media fatigue. In the analysis of the alternative model, all relationships identified were significant. According to the alternative model, as social support from online interactions and fear of missing out increases, individuals' tendency towards social media addiction increases and this increase increases social media fatigue and feeds social anxiety disorder.

Keywords: fear of missing out, social support from online interactions, social media addiction, social media fatigue, social anxiety disorder



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VII
TABLolar LİSTESİ.....	XII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XIII
KISALTMA DİZİNİ.....	XIV
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
1.1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	2
1.1.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....	2
1.1.1.1. Klinik Görünüm.....	2
1.1.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Anksiyete.....	6
1.1.3. Algılanan Çevrimiçi Sosyal Destek.....	10
1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	12
1.1.5. Sosyal Medya Yorgunluğu.....	14
1.2. AMAÇ.....	15
1.3. ÖNEM.....	17
1.4. HİPOTEZLER.....	19
BÖLÜM II YÖNTEM.....	20
2.1. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.....	20
2.1.1. Örneklem.....	20
2.1.2. Veri Toplama Araçları.....	22
2.1.3. İşlem.....	25
2.1.4. Verilerin Analizi.....	26
2.2. ANA ÇALIŞMA.....	26
2.2.1. Örneklem.....	26
2.2.2. Veri Toplama Araçları.....	29
2.2.3. İşlem.....	31
2.2.4. Verilerin Analizi.....	32
BÖLÜM III.....	33
BULGULAR.....	33
3.1. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği ve Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmasına İlişkin Bulgular.....	34
3.1.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	34
3.1.2. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Sonuçları.....	34
3.1.3. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği İç Tutarlılık Analizleri.....	37

3.1.4.	Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Geçerlilik Bulguları	37
3.1.5.	Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Sonuçları	38
3.1.6.	Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği İç Tutarlılık Analizleri....	41
3.1.7.	Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Korelasyon Sonuçları	41
3.2.	Ana Çalışma Bulguları (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Bulgular)	42
3.2.1.	Tanımlayıcı İstatistikler.....	42
3.2.2.	Ölçüm Alınan Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular.....	43
3.2.3.	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Regresyon Bulguları	47
3.2.4.	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Modellerin Sınanması	48
BÖLÜM IV		59
TARTIŞMA		59
4.1.	Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması	59
4.2.	Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması	60
4.3.	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Korelasyon Sonuçlarının Tartışılması.....	61
4.4.	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Regresyon Sonuçlarının Tartışılması.....	65
4.5.	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Model Sonuçlarının Tartışılması	67
4.5.1.	Önerilen Modelin DFA Sonuçlarının Tartışılması.....	68
4.5.2.	Önerilen Hipotez Modeli ve Alternatif Model Sonuçlarının Tartışılması	69
4.6.	Sonuç ve Klinik Önem	76
4.7.	Sınırlılık ve Öneriler	79
KAYNAKÇA		81
EK-1		92
EK-2		93
EK-3		94

EK-4	95
EK-5	96
EK-6	98
EK-7	99
EK-8	101
EK- 9	102



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1-Katılımcıların Demografik Dağılımları (Çalışma 1)	21
Tablo 2-Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Dağılımları (Çalışma 1)	22
Tablo 3- Katılımcıların Demografik Dağılımları (Çalışma 2).....	27
Tablo 4- Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Dağılımları (Çalışma 2)	28
Tablo 5- Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Bulguları	36
Tablo 6- Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Korelasyon Bulguları.....	37
Tablo 7- Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Alt Boyutları Korelasyon Bulguları	38
Tablo 8-Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Bulguları	40
Tablo 9- Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Korelasyon Bulguları	41
Tablo 10- Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Korelasyon Bulguları	42
Tablo 11- GKK, SESD, SMB, SMY ve SAB Korelasyon Bulguları	46
Tablo 12- Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları	48
Tablo 13- Ölçüm Modeli Uyum İndeksleri	49
Tablo 14- Hipotez Modeli Uyum İndeksleri	51
Tablo 15-Hipotez Modeli İlişki Bulguları	52
Tablo 16 -Alternatif Model Uyum İndeksleri	55
Tablo 17- Alternatif Model İlişki Bulguları	56
Tablo 18- Aracılık Etkisi Bulguları	57

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1– Önerilen Hipotez Modeli	18
Şekil 2- Ölçüm Modeli.....	50
Şekil 3-Hipotez Modeli.....	54
Şekil 4-Alternatif Model.....	56



KISALTMA DİZİNİ

GKK= Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

SESD= Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek

SMB= Sosyal Medya Bağımlılığı

SMY= Sosyal Medya Yorgunluğu

SAB= Sosyal Anksiyete Bozukluğu



BÖLÜM I

GİRİŞ

Günlük hayat düzeni bireylerin sıklıkla etkileşim içinde olmalarını ve çeşitli etkinlikleri hayata geçirmelerini gerektirebilmektedir. Bazı bireyler bu süreçleri işlevsel düzeyde bir kaygı ile tamamlarken, bazı bireyler günlük hayattaki aktiviteleri ve kişilerarası etkileşimleri işlevsel olmayan ve hayatlarını sıkıntıya sürükleyecek bir kaygıyla devam ettirmektedirler. İşlevselliği sekteye uğratarak deneyimlenen bu kaygı günlük hayatın pek çok rutininde kendini göstermekte olup klinik alanda sosyal anksiyete bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Çok yaygın bir psikolojik bozukluk olarak ortaya çıkan sosyal anksiyete bozukluğu, bozukluğa sahip bireylerin hayatında yeni insanlarla tanışmak, sosyal ortamlara girmek gibi sosyal etkileşim içeren veya iş yerinde toplantıya girmek ya da okulda sunum yapmak gibi performans içeren alanlarda sıkıntı yaşatmakta ve hayatlarının her alanında olduğu gibi çevrimiçi sosyal hayatlarında da çeşitli aksaklıklara sebep olmaktadır.

Teknolojinin hızlanarak ilerlemesi ve insanların hayatında daha ulaşılabilir bir hale gelmesi ile birlikte teknolojik servislerin kullanımı ivmelenerek artmıştır. İnternetin kullanımının giderek artması ile gündelik çoğu aktivite çevrimiçi hale gelmiş ve internet bireylerin gündelik hayatının bir uzantısı noktasına gelmiştir. Bireylerin hayatlarındaki tüm unsurların çevrimiçi platformlara da taşınması ile birlikte kişilerarası etkileşimler de internete taşınmış, bireylerin öz sunumlarını yaptıkları, diğer insanlar ile iletişimlerini sürdürdükleri sosyal medya servisleri bireylerin sıklıkla tercihi haline gelmiştir. Bu tercih ile insanların birbirleri ile etkileşimleri de çevrimiçi platformlarda sergilenmeye başlanmıştır. Sosyal medyanın insanların hayatına hızlıca entegre olması, iletişimi hızlandırması, bilgiye ulaşmayı kolaylaştırması gibi yararlarının yanı sıra telefon ve sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz etkileyebilecek unsurları da ortaya çıkarmıştır (La Barbera, 2009). Gündelik hayat etkinliklerinin ve etkileşimlerin çevrimiçi platformlara taşınması ve giderek yaygınlaşması ile birlikte ortaya çıkan aşırı ve yoğun sosyal medya kullanımı bağımlılık riskini tetiklemektedir (Aktan, 2018).

Her bağımlılık türünde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığının oluşmasında da etkili birçok psikososyal unsur ortaya çıkmaktadır. Özellikle ergen ve erken yetişkinlik döneminde fazlaca görülen sosyal medya bağımlılığının en çok öne çıkan risk faktörlerinden biri de gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ele alınmaktadır (Blackwell ve diğerleri, 2017)

Çoğu bağımlılığın ortaya çıkardığı olumsuzluklar gibi sosyal medya bağımlılığı da kişilerarası ilişkilerde ciddi çatışmalara yol açmakta, bireylerin yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi birçok fizyolojik ve psikolojik rahatsızlık yaşamasına sebep olmaktadır (Kuss ve diğerleri, 2011). Sözü edilen sıkıntıların yanı sıra sosyal medyanın yoğun kullanımdan dolayı ortaya çıkan ve “sosyal medya yorgunluğu” adı verilen tükenmişlik belirtilerin gözlenmesine yol açmaktadır (Bright ve diğerleri, 2015; Dhir ve diğerleri, 2018).

1.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

1.1.1.1. Klinik Görünüm

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) bireylerin sosyal ortamlarda, kişilerarası etkileşimlerinde, performans sergiledikleri durumlarda yaşadıkları ve işlevselliklerinde ciddi düşüşe yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanabilir. Bireyler başkaları tarafından değerlendirilecekleri, aşağılanabilecekleri, gülünç duruma düşeceklerini düşündükleri durumlara karşı aşırı bir korku yaşarlar (Dilbaz, 1997). Bireyler kendilerinde kaygı yaratan durumlara karşı diğer anksiyete bozukluklarında da görüldüğü gibi hem fizyolojik hem de psikolojik belirtiler gösterebilirler. Çarpıntı, terleme, kızarma, titreme gibi fizyolojik belirtiler gösterdikleri gibi yaşadıkları bu yoğun kaygının sonucunda korku ve kaygı yaratan durumlara, olaylara, mekanlara yönelik kaçınma da geliştirebilirler (Dilbaz, 1997).

Sosyal anksiyete bozukluğunun psikiyatrik tarihi incelendiğinde, tanı rehberi olarak kullanılan DSM’in (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 3. versiyonunda ise ilk kez “Sosyal Fobi” olarak ayrı bir tanı kategorisi olarak ortaya çıktığı görülmektedir. DSM

IV’de ise fobi tanımlamasının bozukluğun doğasını yansıtmadığı düşüncesiyle “sosyal anksiyete” terimi ortaya atılmıştır (Küçükparlak, 2011).

Sosyal anksiyete bozukluğunun en belirleyici unsuru içinde bulunulan duruma yönelik değerlendirilme korkuları ve bu kaygıdan dolayı durumdan kaçınmak olarak gösterilebilir. Tanıyı alabilmek için gerekli kriterler incelendiğinde DSM 5’ göre (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014) sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterleri şu şekildedir:

- A. *“Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşaması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, yabancı insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yeme vb.) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. konuşma yapma) vardır.*
- B. *Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.*
- C. *Söz konusu toplumsal olaylar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.*
- D. *Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku/kaygı ile bunlara katlanılır.*
- E. *Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamdan çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.*
- F. *Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.*
- G. *Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.*
- H. *Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde ya da ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.*
- İ. *Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir psikolojik rahatsızlıkla daha iyi açıklanamaz.*

J. *Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.*

- *Eğer duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise, yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında ise belirtilmelidir” (APA, 2014).*

Sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu görülme prevalansı %13.3, yıllık prevalansı %7.9 olarak bulunmuştur (Kessler ve diğerleri, 2005). İlk görülme yaşı 13-20 olarak görülmüştür (Karamustafaoğlu ve diğerleri, 2011). Yapılan klinik çalışmalarda sosyal anksiyete bozukluğunun erkeklerde görülme sıklığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Asher ve diğerleri, 2017).

Sosyal anksiyete bozukluğu ile ilgili yapılan eş tanılara yönelik çalışmalarda sosyal anksiyete bozukluğunda en sık görülen komorbid psikopatolojiler diğer anksiyete bozuklukları (yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu), duygudurum bozuklukları (depresyon) ve kişilik bozuklukları olarak görülmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Kişilik bozuklukları spektrumu içerisinde en sık karşılaşılan komorbidite kaçınan kişilik bozukluğuna vurgu yapılmaktadır. Buna ek olarak madde kullanım bozukluklarının da eş tanı olarak görülebildiği daha önce yapılan çalışmalarda vurgulanmıştır (Eldoğan, 2017).

1.1.1.2. Etiyoloji

Alanyazında sosyal anksiyete bozukluğunun etiyolojisi pek çok model ve perspektiften açıklanmaktadır. Genetik unsurların ve doğuştan gelen faktörlerin ele alındığı biyolojik perspektifte, bireylerde sosyal anksiyete bozukluğunun ortaya çıkışında kalıtsal faktörlerin de açıklayıcı bir rolü olduğu savunulmaktadır (Eldoğan, 2017). Yapılan ikiz çalışmalarında, çift yumurta ikizlerine göre tek yumurta ikizlerinde daha yüksek oranlarda sosyal anksiyete bozukluğu görüldüğü raporlanmaktadır (Scaini ve diğerleri, 2014). Buna ek olarak bireylerin

yetiştirilme tarzları, mizaçları, özellikle erken dönemde maruz kaldığı ev içi uyaranlar bireylerin sosyal anksiyete bozukluğu geliştirmesinde bir faktör olabileceği tartışılmaktadır (Bandelow ve diğerleri, 2004). Utangaçlık ve içedönüklük özelliklerinin hem aşırı otoriter ebeveynlik hem de modelleyerek öğrenme gibi yolların etkisiyle sosyal anksiyetenin gelişiminde rol aldıkları belirtilmektedir (Yağız, 2014). Sosyal anksiyete bozukluğunu bilişsel perspektiften inceleyen çalışmalar ise sosyal anksiyete belirtilerinin önceki olumsuz sosyal deneyimlerle (rezil olduğu düşünülen bir duruma düşme vb.) pekiştiği ve pekişen deneyimlerin bireylerin olumsuz bir sosyal olayla karşılaştığında reddedileceğine, kabul görmeyeceklerine dair temel inançların gelişmesine yol açtığını ileri sürmektedir (Wong ve Rapee, 2016).

Son dönemde sosyal anksiyete bozukluğu ile yapılan çalışmalar yaşanan zorlukların birebir ve reel etkileşimlerin yanı sıra sanal ortam etkileşimlerine de yansıyabileceği ya da bu etkileşimlerdeki bazı örüntüler ile tetiklenebileceğine de işaret etmektedir (Erwin ve diğerleri, 2004).

Yapılan birçok araştırmada sosyal anksiyete bozukluğu ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur (Caplan, 2007). Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler birebir etkileşimin olmadığı bu sanal dünyada kendilerini daha rahat ifade etmekte ve hissettikleri bu rahatlık onların sosyal medya kullanımını arttırıcı bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Pierce, 2009). Bununla birlikte, bağımlılığın tetiklenmesi ile devam eden kısır döngüde sosyal medya kullanımı, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler için bir kaçınma rolü üstlenerek sosyal anksiyete bozukluğu örüntüsüne katkıda bulunmaktadır (Indian ve diğerleri, 2014). Caplan (2007), çalışmasında sosyal anksiyeteye sahip olmanın yalnızlık ile sosyal medya kullanımına aracılık ettiğini ve bunun sosyal medya kullanımının birey üzerindeki olumsuz etkisini arttırıcı bir unsur olduğunu belirtmektedir (Özgür, 2013). Buraya kadar özetlenen bulgular ışığında bu çalışmanın konusu sosyal anksiyete gelişiminde önemli rolü olduğu düşünülen sanal etkileşim örüntü ve özellikleri olarak özetlenebilir. Bu bağlamda sanal etkileşimlerin etkisi, gelişmeleri kaçırma korkusu (Przybylski ve diğerleri, 2013; Bor, 2018) ve çevrim içi sosyal destek (Prizant-Passal ve diğerleri, 2016) ile tetiklenen

sosyal medya bağımlılığı (Weinstein ve diğerleri, 2015) ve tükenme ile sonuçlanan sosyal medya yorgunluğu (Dhir ve diğerleri, 2018) olarak ele alınabilir.

1.1.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Anksiyete

Sosyal hayatların çevrimiçi ortamlara geçiş yapmasıyla birlikte bireylerin sosyal medyadaki etkileşimlerini düzenli olarak güncelleme ve gelişmeleri takip etme ihtiyaçları da ortaya çıkmıştır. Çünkü sosyal medyanın sosyal anksiyete bozukluğunda yüzyüze etkileşimde ortaya çıkabilen yoğun kaygıdan daha uzak bir platform oluşu birçok sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireye konforlu bir ortam sağlarken, bu konforlu ortam sosyal medya kullanımının artmasına zemin hazırlamakta ve hem bağımlılık hem de düzenli sosyal medya güncellemesini/takibini tetiklemektedir. Bu durumun da gelişmeleri kaçırma korkusunun oluşumuna zemin hazırladığı görülebilir (Przybylski ve diğerleri, 2013).

Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) bireylerin kendilerinin bulunmadığı bir ortamda diğer insanların daha tatmin verici yaşantılar deneyimleyeceğine yönelik yaygın bir endişe ve kaygı hali olarak tanımlanmaktadır (Przybylski ve diğerleri, 2013). Przybylski ve arkadaşlarına (2013) göre gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin başkalarının deneyimleriyle sürekli olarak bağlantı kurma arzusu ile karakterize olmaktadır (Bor, 2018). Gelişmeleri kaçırma korkusunun bireylerin iyi oluş hallerine yönelik birçok çalışma bulunmasıyla birlikte bu olgunun bireyi çeşitli internet ve sosyal medya servislerinin içinde tutarak olumsuz bir sonuç da doğurduğu belirtilmektedir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Yüksek gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireyler sosyal çevrelerindeki yeni gelişmeleri yakalayabilmek adına sürekli olarak cep telefonu ile etkileşim içinde olma, internette çok vakit geçirme, düzenli olarak sosyal medya kontrolü gibi durumlarla bu ihtiyaçlarını rahatlatmaya çalışmaktadırlar (Bor, 2018).

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler spesifik olarak kaçırdıkları ya da uzak kaldıkları unsurun ne olduğunun farkında olmasalar bile yoğun şekilde diğerlerinin aktiviteleri

ile ilgilenmektedirler ve bu yoğun ilgi diğer insanların daha iyi bir hayatı olduğu illüzyonunu yaratarak iyi oluş hallerini olumsuz şekilde etkilemektedir (Beşenk, 2018).

1.1.2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Faktörler

Gelişmeleri kaçırma korkusuna ilişkin faktörleri açıklamak için birçok teoriden yararlanılmıştır. Öz Belirleme Teorisi (Self Determination Theory) perspektifinden incelendiğinde iyi oluş hali için doyurulması gereken 3 temel ihtiyacın bu korkunun tetiklenmesinde etkisi olabileceği öne sürülmüştür (Przybylski ve diğerleri, 2013). Özerklik, yeterlik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı olarak tanımlanan bu 3 ihtiyaçtan özellikle ilişkili olma ihtiyacı bireylerin yaşadığı gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkilendirilebilir. Bu ihtiyaç bireylerin hayatlarında önem taşıyan, etkileşimde olduğu diğerleri ile bağlanma ihtiyacını vurgular. Bu ilişki sayesinde bireyler diğerleri tarafından sağlanan destek ve doyumunu hisseder ve içinde yaşadığı sosyal çevreye aidiyet duygusunu yaşar. Bu teori perspektifinde gelişmeleri kaçırma korkusu ihtiyaçların karşılanmasında bir eksiklik olduğu durumlarda ortaya çıkabilir (Riordan ve diğerleri, 2015).

Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin deneyimledikleri yoğun kaygı sosyal ağlarına kısıtlı erişimi beraberinde getirmektedir. Kısıtlı erişim kişilerin sosyal ilişki ihtiyaçlarına yönelik doyumunu engellemektedir ve sosyal olarak bağlantı kurma ihtiyacı devam etmektedir (Erwin ve diğerleri, 2004). Fakat bu ihtiyaçları yaşadıkları kaygıdan dolayı karşılayamayan sosyal anksiyeteye sahip bireylerin yaşadıkları ilişkisel doyumsuzluk, sosyal ağlarındaki insanların ne yaptıklarına yönelik gelişmeleri sürekli olarak takip etme davranışını tetiklemektedirler (Przybylski ve diğerleri, 2013).

Bununla birlikte Stead ve arkadaşları (2017) gelişmeleri kaçırma korkusunun davranışları etkileyen olumsuz duygudurumları ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin kendi yaşamlarını diğerleriyle karşılaştırdıklarında, diğer insanların yaşadığı olumlu duygusal deneyimlerin etkisini büyültüp, olumsuz deneyimlerin etkisini hafife alarak davrandıkları ve

bunun sonucunda diğerlerinin hayatlarını gerçekte olduğundan daha güzel algıladıkları vurgulanmıştır. Buna bağlı olarak çevrimiçi ortamlarda bireylerin gördükleri şeylerin aslında gerçek hayatın rötuşlanmış bir versiyonu olduğu belirtilmiştir. (Stead ve diğerleri, 2017). Çevrimiçi ortamlardaki bu paylaşımları görerek kendi hayatlarıyla bir karşılaştırma yapan bireylerin, diğerlerinin kendilerine göre daha mutlu, başarılı ve duygusal anlamda olumlu hayatlar sürdüklerine inandıkları görülmüştür. Bunun sonucu olarak da yoğun şekilde sosyal medyada insanların hayatını takip eden ve yüksek gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireylerin daha kaygılı oldukları, daha düşük öz saygıya ve yetersizlik hissine sahip oldukları görülmektedir (Stead ve diğerleri, 2017). Bu bilgilerden yola çıkarak gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal anksiyete bozukluğunun bireylerin özsaygıları ve hissettikleri yetersizlik konusunda da benzer temellerde olduğuya da birbirini beslediği sonucuna varılabilir (Oberst ve diğerleri, 2017). Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin yaşadıkları kaygı sebebiyle reel dünyadaki etkileşimlerden kaçınmaları, bireylerdeki iyi oluş halini azaltmakta ve bireylerin yetersizlik hislerinin tetiklenmesine sebep olabilir (Beyens ve diğerleri, 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile reel etkileşimlerde yaşanan sosyal anksiyete ilişkisinin yanı sıra, bu korku sosyal medya kullanım düzey ve biçimi ile bağlantılı olan sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğu yoluyla da bireylerin yaşamını zorlaştırmaktadır. (Dempsey, O'Brien ve diğerleri, 2019)

1.1.2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal

Medya Yorgunluğu

Yapılan çalışmalarda gelişmeleri kaçırma korkusunun genç bireylerde sosyal medya kullanımını arttırdığı belirtilmiştir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Przybylski ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunu yüksek düzeylerde deneyimleyen bireylerin derste ya da araba kullanırken telefonla daha etkileşim halinde olduklarını ve sosyal medya servislerini güncelleme, kullanma oranlarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireyler için sosyal medya kullanımı hem sosyal ilişki

ihtiyacı hem de bağılılık hissini deneyimlemek için çekici hale gelmektedir (Stead ve diğerleri, 2017). Sosyal medya, sosyal çevrelerinde olup bitenleri kaçırmamakla ilişkili yoğun kaygı yaşayan, gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bu bireyler için bir nevi daha verimli ve ulaşılabilir bir iletişim kanalı ortaya koymaktadır (Hoşgör, 2017).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun bireylerin daha önce de bahsedildiği gibi basit psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi ile sosyal medya kullanımı arasında aracı bir rolü olduğu da belirtilmiştir. Doyurulmamış psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik bir hassasiyet oluştururarak sosyal medya kullanımına yönelik arttırıcı bir unsur olduğu bulunmuştur. (Przybylski ve diğerleri, 2013). Sosyal olarak daha kaygılı ve güvensiz olan bireylerin sosyal medya kullanımı üzerinden de sosyal güvence ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıkları bildirilmiştir (Stead, 2017).

Stead ve arkadaşlarının (2017) 18-30 yaş aralığından oluşan bir örneklemle yaptıkları çalışmada bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik iyi oluş halleri ile anlamlı bir negatif korelasyon, problemli sosyal medya kullanımları ile ise anlamlı bir pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaya ek olarak aynı yaş aralığındaki başka bir örneklemle yapılan bir çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı ile arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Hoşgör, 2017). Bütün bu bilgilerin ışığında, gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığına ilişkin önemli bir yordayıcı olarak gösterilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili kuramsal ayrıntılara geçmeden önce sosyal anksiyete gelişiminde rolü olduğu düşünülen bir diğer sanal etkileşim örüntüsü; algılanan çevrimiçi sosyal destek açıklanacaktır.

1.1.3. Algılanan Çevrimiçi Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı “*bireylere başka bir insan tarafından sağlanan kaynak*” olarak tanımlanmakta olup bireylerin kişilerarası ilişkilerinde köklenen, onlara duygusal rahatlık ve destek sağlayan, bilgi kaynağı ve değerlendirilme unsuru olarak görev yapan destekleyici bir mekanizma olarak görülmektedir (Xavier, 2018). Bu mekanizma yoluyla birçok psikolojik ve fiziksel semptomun şiddetinde doğrudan etkiye sahip olmakla birlikte, stresli yaşam olayları ile bireylerin psikolojik sağlıkları arasında tampon görevi de görmektedir (Zimet, 1988). Berkman (1995), bu tampon işlevinin bireylerdeki aidiyet hissini ve öz saygısını arttırarak gerçekleştirdiğini vurgulamaktadır. Tanımlanan bütün işlev ve mekanizmalarıyla sosyal destek, bireylerin hem günlük hayat rutinleri hem de sosyal yaşantıları içerisinde yoğun kaygı yaşıtan sosyal anksiyete bozukluğunun etkilerini azaltmakta ve başa çıkmayı kolaylaştırmada da önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır (Wonderlich-Tierney ve diğerleri, 2010). Günlük hayatımızdaki birçok unsurun çevrimiçi platformlara taşınmasıyla birlikte sosyal destek unsurları ve sosyal anksiyeteye yönelik koruyucu etkileri de çevrimiçi şekilde deneyimlenebilir hale gelmiştir (Erwin ve diğerleri, 2004). Nitekim kuramsal çerçeve dikkate alındığında, algılanan sosyal desteğin bireyin iyi oluş hali, kendine yönelik affedebilme gücü, psikolojik direnç ile pozitif yönde ilişkili olduğu; yalnızlıkla, öfkeyle ve problemleri internet kullanımıyla ise negatif korelasyonda olduğu belirtilmektedir (Xavier, 2018).

1.1.3.1. Aktif ve Pasif Sanal Etkileşimlerden Ortaya Çıkan Sosyal Destek

Hayatımızda rol gösteren bütün mekanizmaların çevrimiçi ortamlarda da görülür olmasıyla birlikte sosyal destek unsurlarına da sosyal medyada rastlayabilmek mümkün hale gelmiştir. Bireyler sosyal medya platformlarında sosyal destek ihtiyaçlarını birçok sanal etkileşim sonucu sağlayabilmektedir. Bireyler aktif sanal etkileşimleri-çeşitli sosyal medya platformlarının “direkt mesaj” özellikleri sayesinde sosyal ağlarındaki insanlarla konuşmak vb.- ile gerçek hayattaki sosyal destek unsurlarını sosyal medya platformlarında da deneyimleyebilirler. Buna ek olarak sosyal medyadaki bazı pasif sanal etkileşimler-fotografılara beğeni almak, paylaşımlarının yeniden paylaşımı, videolarına yorum almak vb.- de bireylerde farklı araçlar aracılığıyla sosyal destek algısını açığa çıkartabilmektedir (McCloskey ve diğerleri, 2015). Günümüz jenerasyonunun sosyal medya servislerini duygusal destek için

ana kaynak olarak gördükleri belirtilmiş, sosyal medya servislerinin gerçek hayatta ulaşılabilir olmayan yeni ilişkiler oluşmasını tetiklemesiyle gerçek hayatta deneyimlenmeyen bir sosyal destek unsuru olmaya başladığı vurgulanmıştır (Bilgin ve diğerleri, 2018). Bireylerin sosyal medya sayesinde ilişki kurabilme gücü ve yeteneğinin arttığı bildirilmiş olup, bireyin sosyal bağlantı sayısının da arttığı belirtilmektedir. Sosyal medyanın sosyal destek algısını arttırarak, yalnızlık ve depresyon hislerini de azalttığı bildirilmektedir (Xavier, 2018). Jih-Hsin ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmaya göre sosyal medya uygulamalarında sosyal destek görmenin, insanların stres düzeyini azalttığı ve iyi oluş hissini arttırdığı vurgulanmıştır (Xavier, 2018). Bu bulgu ile benzer şekilde Lo (2019) da algılanan çevrimiçi sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğuna olumlu yönde bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin sosyal medya platformlarında destek görmesi, diğerleri tarafından özen gösterilmesi bireylerin sosyal medya platformlarındaki iyi oluş hallerini de arttırıcı etki göstermektedir (Lo, 2019).

Sosyal desteğin bahsedilen tüm olumlu yönlerinin birçok açıdan ilişkilerde koruyucu bir faktör olabilmesinin yanı sıra sosyal medya platformlarında sosyal desteğin hissediliyor oluşu bireyi sosyal medya uygulamalarını kullanmaya yönelik bir eğilime de sürükleyebilir. Bu eğilimin sosyal medya bağımlılığını arttırıcı bir etkisi olmakla birlikte, sosyal anksiyete bozukluğunun klinik görünümünü tetikleyici bir rolü de olabilir. Bireyin sosyal medya platformlarında gerçek hayatında kaygıları sonucu ulaşamadığı desteğe ve doyuma ulaşıyor oluşu bireyin kaçınmalarını arttırıcı bir faktör olabilir. Kaçınmalar arttıkça sosyal anksiyete semptomlarının da arttığı bilinmektedir (Wong ve Rapee, 2016). Aktif ve pasif etkileşimler de bu artan kaçınmalar içerisinde çeşitli düzeylerde risk faktörü ortaya çıkarabilir (Lundy ve Drouin, 2015).

Yapılan çalışmalara göre, çevrimiçi platformlarda aktif ve pasif etkileşimlerden ortaya çıkan sosyal desteğin, bireylerin sosyal medya tatmini ve aidiyetini arttırarak sosyal medya yorgunluğunu azaltıcı etki gösterebilir bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Lo, 2019). Yorgunluk halinin birçok stresörün etkisinde gerçekleştiği düşünüldüğünde, sosyal ortamlarda

sosyal destek görüyor olmanın bireylerin sosyal medyada stresörler sonucu yaşadığı sosyal medya yorgunluğunun etkilerini daha hafiflettiği yargısına varılabilmektedir. (Lo, 2019).

Bütün bu çalışmaların ışığında sosyal desteğin çevrimiçi ortamlarda bireyler tarafından hissedilmesinin sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğuna yönelik olumsuz etkilere karşı çeşitli koşullarda koruyucu, farklı koşullarda ise risk faktörü olabileceği öngörülmektedir. Bireylerin aktif etkileşimlerinin -direkt mesajlar, iletiler, sesli ya da görüntülü görüşmeler- ve pasif etkileşimlerinin -fotoğraflara beğeni almak, retweet'ler, hikayelerin daha çok kişi tarafından izleniyor olması vb.- bahsedilen koşulların ortaya çıkışında ve ilişkilerin yönünü belirlemede farklı rolleri olabileceği öngörülmektedir (Pittman ve Reich, 2016).

1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Günlük hayat rutinlerinin internet ortamına taşınması ile son yıllarda sosyal medya kullanımında yoğun bir artış görülmektedir. İnternet servislerinin bir uzantısı olan sosyal medya servisleri insanların hayatında gün geçtikçe daha büyük yer edinmekte ve bu artan aktivite sonucu da bireylerin sosyal medya kullanımı ivmelenerek artmaktadır. Bu yoğun kullanım birçok alanda kolaylık ve pratiklik sağlayarak insan hayatına olumlu katkılar yaparken, bir yandan da bir patoloji geliştirme ihtimalini arttırmaktadır.

İnternet bağımlılığının bir uzantısı olarak görülen ve pek çok ortaklığa sahip sosyal medya bağımlılığı birçok farklı tanıma sahip olsa da bu tanımlardaki ortaklık, bireylerin işlevselliklerini bozacak ve uzaklaşıldığında bireyde kaygı yaratacak düzey ve biçimde sosyal medya servisi kullanımı olarak görülmektedir (Nakaya, 2015). Birçok bağımlılıkta görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılığında da duygudurum modifikasyonu, dikkat/ilgi çekicilik, tolerans geliştirme, yoksunluk durumları, bağımlılık sonucu ortaya çıkan çatışma ve nüksetme gibi benzer örüntüler görülmektedir. Bireyler sosyal medya servislerinde zaman geçirerek duygu durumlarını daha olumluya çevirme, bilişsel-davranışsal ve duygusal açıdan meşgul olma, yaşanan bu duygusal tatmini tekrar aynı şekilde sağlayabilmek için sosyal medya kullanım

zamanı ve dozunu arttırma, sosyal medyadan uzaklaştırıldığında ya da kullanımı kısıtlandığında istenmeyen fiziksel ve duygusal semptomlar gösterme, bağımlılıktan kaynaklanan kişilerarası ilişkilerde bozulma ve bırakma sonrası kısa bir sürede yeniden yoğun sosyal medya kullanımı gibi diğer biyolojik bağımlılık türlerinde alışlagelmiş bağımlılık örüntüsü yaşarlar (Kuss ve diğerleri, 2011).

Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında birçok temanın belirginleştiği görülmüştür. Turel ve Serenko'nun (2012) çalışmasına göre, bilişsel davranışçı açıdan sosyal medya bağımlılığı birçok çevresel faktör tarafından daha güçlü hale gelen uyumsuz bilişler tarafından ortaya çıkar. Sosyal beceri bakış açısına göre ise sosyal medya bağımlılığı bireyin öz sunum becerileri açısından daha yetersiz oluşu ve buna bağlı olarak yüzyüze olmayan sanal iletişimi tercih etmesi ile tetiklenir (Appel ve Gnams, 2019). Son olarak sosyobilişsel perspektife göre sosyal medya bağımlılığı, bireylerin eksik internet yeterlilikleri ve internette öz regülasyonları ile internetten olumlu beklentilerin birleşmesi ile ortaya çıkar (Hong ve diğerleri, 2019). Birçok bağımlılıkta da görüldüğü gibi sosyal medya kullanımının bir tehlike haline gelmesine ilişkin bir önemli faktör de bireylerin sosyal medyayı streslerini azaltmak ve iyi oluş hallerini arttırmaya bir araç olarak görmeleri olarak belirtilir (Chen ve Li, 2017). Özellikle gerçek hayatta sosyal etkileşim konusunda daha zayıf olarak nitelendirilen bireyler için sosyal medya kendine yeterlik ve tatmin açısından birçok unsur barındırır ve bireyin bu unsurları ödül olarak nitelendirmesi ile daha çok sosyal medya kullanımı içerisine girmesi ile sosyal medya bağımlılığı için elverişli bir ortam oluşur (Prizant-Passal ve diğerleri, 2016).

Sözü edilen özellikler açısından bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasında yüzyüze olmaması, bireylerin reel etkileşimle karşılaştırıldığında daha az kaygı ile kendilerini istedikleri sınır ve tarzda sunabilmeleri, kaçınma davranışını koşullayıcı bir platform sağlaması gibi ortak risk faktörleri ve tetikleyiciler olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete arasındakine benzer bir ilişkinin sosyal medya yorgunluğu için de geçerli olduğu düşünülmektedir.

1.1.5. Sosyal Medya Yorgunluğu

Sosyal medya yorgunluğu *bireyin birçok farklı sosyal medya platformuna katılımı ve etkileşimleri sonucu, bireyin birçok teknolojik, iletişimsel ve etkileşimsel aşırı yüklenme deneyimlemesiyle birlikte yaşanan mental yorgunluk* olarak tanımlanmaktadır (Dhir ve diğerleri, 2018). Bireyler birçok sebepten dolayı sosyal medyadan bıkkınlık hissi geliştirebilmekte ve sosyal medyaya yönelik bir tükenmişlik yaşayabilmektedir (Ravindran ve diğerleri, 2014). Bireylerin yaşadıkları bu yorgunluk sonucu sosyal medya platformlarından uzaklaşma davranışı ve sosyal medya servislerine aktif katılımlarını azaltmak en sık görülen tepkilerden biridir (Lo, 2019).

Alanyazındaki çalışmaların ışığında, bireylerin sosyal medya servisleri tarafından çok fazla bilgi yoğunluğuna maruz kalmaları bireylerin sosyal medya yorgunluğunun ortaya çıkışı için bir risk faktörü olarak gösterilir (Lo, 2019). Bireylerin bu bilgi yoğunluğunun ve sosyal medya yorgunluğunun ortaya çıkışında gelişmeleri kaçırma korkusu önemli bir rol oynar. Çalışmada da irdelenen gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerde sosyal medyada geri kaldığı hissini tetikleyerek yoğun sosyal medya kullanımına yol açmakta ve bunun sonucunda sosyal medya yorgunluğu yaşama ihtimali artmaktadır (Dhir ve diğerleri, 2018). Buna ek olarak birden fazla sosyal medya platformunda aktif olmanın da yorgunluğu arttırıcı bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Birçok sosyal medya servisinden farklı uyaran yoğunluğuna maruz kalmak, çok sosyal medya servisinde aktif olan bireyleri sosyal medya yorgunluğu yaşamaya yatkın kılar (Ravindran ve diğerleri,2014).

Alanyazında sosyal medya bağımlılığının da sosyal medya yorgunluğuna yol açtığı ve en büyük tetikleyicilerinden biri olduğu belirtilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya yorgunluğu arasında aracı bir role de sahip olabilir (Dhir ve diğerleri, 2018). Bireylerin yaşadıkları tatmini tekrar yaşamak ve duygu durumlarını düzeltmek için her seferinde daha fazla sosyal medya kullanımı içerisine girmesi ile tetiklenen sosyal

medya bağımlılığı, bu döngünün devamı ile bireylerde tükenmişlik ve yorgunluk sebeplerine sebep olabilmektedir (Lo, 2019).

Buna ek olarak bireylerin görev bilinciyle sosyal ağlarındaki insanlara çok fazla sosyal destek sağlamasının sosyal medya yorgunluğu için önemli bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Lo, 2019). Bireylerin deneyimledikleri sosyal ağlarındaki insanlara karşı fazla iletişimde olma hali ve onlara sağladığı yoğun, aşırı sosyal destek bireylerin sosyal medyaya yönelik geliştirilen tükenmişlik ve yorgunluk hislerine yol açıyor olsa da bireylerin sosyal medyada kabul gören ve sevilen figürler olarak öne çıkıyor olması bireylerin sosyal medyaya yönelik tatminlerini arttırmaktadır. Buna bağlı olarak, çevrimiçi platformlarda algılanan sosyal desteğin sosyal medya yorgunluğuna yönelik koruyucu bir etki ortaya çıkarmasını sağlayabilmektedir (Lo, 2019).

1.2. AMAÇ

Sosyal anksiyete bozukluğu bireylerin hayatını hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileyen bir bozukluktur. Bireyler sosyal etkileşim ve performanstan kaynaklanan kaygıları ile baş etmek için bu durumlardan kaçınmaktadır. Sosyal medya platformlarının sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylere kaçınmalarını kolaylaştırmaları açısından sağladıkları konfor ve sosyal durumların sosyal medya mecralarına kayması ile sosyal anksiyete bozukluğunun bu alanlarda da tetiklenmesi beklenebilir.

İnternet kullanımı ve bir uzantısı olarak sosyal medya kullanımı, giderek artması ve her yaş grubundaki kullanıcılar arasında kullanımının yaygınlaşması ile günümüz çağının önemli bir gündemi haline gelmiştir. Bu kullanımı tetikleyen ve kullanımın bağımlılığa dönüşmesine katkıda bulunan pek çok risk faktörü incelenmiş, aradaki ilişkilerin yönü ve yordayıcılığı bulunmaya çalışılmıştır. Alanyazındaki bütün bilgilerden de yola çıkarak, sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğunun bireylerin iyi oluş halini olumsuz yönde etkilediği ve birçok olumsuz unsur ortaya çıkardığı görülebilir. Yapılması planlanan çalışmanın kuramsal çerçevesinde de detaylıca incelenen bu risk faktörleri ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin hem

ulusal hem de uluslararası pek çok çalışma bulunmaktadır. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığının sonuçlarına ilişkin yapılan çalışmalar ve sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkardığı faktörler Türkiye popülasyonunda daha sınırlı kalmaktadır. Yoğun sosyal medya kullanımı ve bağımlılığının ortaya koyduğu daha güncel bir kavram olan sosyal medya yorgunluğu, bireylerin sosyal medyadan kaynaklı ortaya çıkan yorgunluk ve tükenmişlik davranışını ortaya koyması açısından önemli bir kavramdır.

Bu iki fenomenin, sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğu, tetikleyicileri ve risk faktörlerine de alanyazından ışık tutulduğunda, risk faktörlerinin ve koruyucu olabileceği düşünülen faktörlerin çoklu bağlamda değerlendirilme ihtiyacı doğmuştur. Bağımlılığın ve yorgunluğun en büyük risk faktörlerinden biri olarak gösterilen gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya jenerasyonu olarak da nitelendirilebilecek üniversite öğrencileri örnekleminde değerlendirilmesi, buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğunun yordanabilmesi olası olumsuzluklarına önlem alabilmek için gereklidir. Birçok yönden aralarındaki korelasyonun vurgulandığı sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu için yapılan incelemelerin, daha güncel bir tanım olan sosyal medya yorgunluğu üzerinden de yapılması ve aradaki ilişkinin incelenmesi yeni bir klinik duruma müdahaleyi de kolaylaştıracaktır. Buna ek olarak, çalışmada sadece risk faktörlerin değil, koruyucu faktörlerin de bu bağlamda değerlendirilmesi müdahale çalışmalarındaki odak noktalarını belirlemek için de kritiktir. Bununla birlikte sosyal destek kavramının sosyal medya platformlarında hangi unsurlar açısından risk, hangi unsurlar açısından koruyucu role sahip olduğunu belirleyebilmek bireylerin hangi alanlarda müdahalelere ihtiyacı olduğuna ışık tutabilmek açısından önemlidir.

Özetle sosyal anksiyete bozukluğunun gelişiminde; a) sosyal medya bağımlılığının sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylere özellikle kaçınma belirtisini besleyerek sağladığı konfor özelliği, b) sosyal medya yorgunluğunun ortaya çıkardığı aşırı sosyal yoğunluk ve tükenmişlik özelliklerinin kaygı bileşenini yoğunlaştırarak yordayıcı olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusunun sürekli olarak sosyal medya güncellemesine ihtiyaç duyma ve yoğun sosyal medya kullanımına zemin hazırlama özellikleri açısından sosyal medya bağımlılığı ve yorgunluğu için risk faktörü__olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, sosyal destek bireylerin iyi oluş hallerini arttırıcı bir rol üstlenirken sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu

ile arasındaki yolda aktif ve pasif sanal etkileşimlerden açığa çıkan sosyal desteğin farklı iki rolü olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin sanal etkileşimlerden elde ettikleri sosyal desteğin bireylerin sosyal medya platformlarını kullanımına yönelik bir eğilim oluşturabileceği görülebilmektedir. Bütün bu bilgilerden yola çıkarak, bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu, aktif ve pasif sanal etkileşimlerden oluşan sosyal desteğin sosyal anksiyete bozukluğunu sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu yoluyla yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlanmaktadır. İlişkinin yönünün belirlenmesi ile değişkenler koruyucu ya da risk faktörü olarak modele entegre edilmiş ve ilişkiler bu yönde belirtilen örneklemde açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada özetlenen bu ikili ilişkiler göz önünde bulundurularak sosyal anksiyete bozukluğunu sosyal medya bağlamında bütüncül bir bakış açısı ile açıklamaya çalışan bir model önerilmektedir.

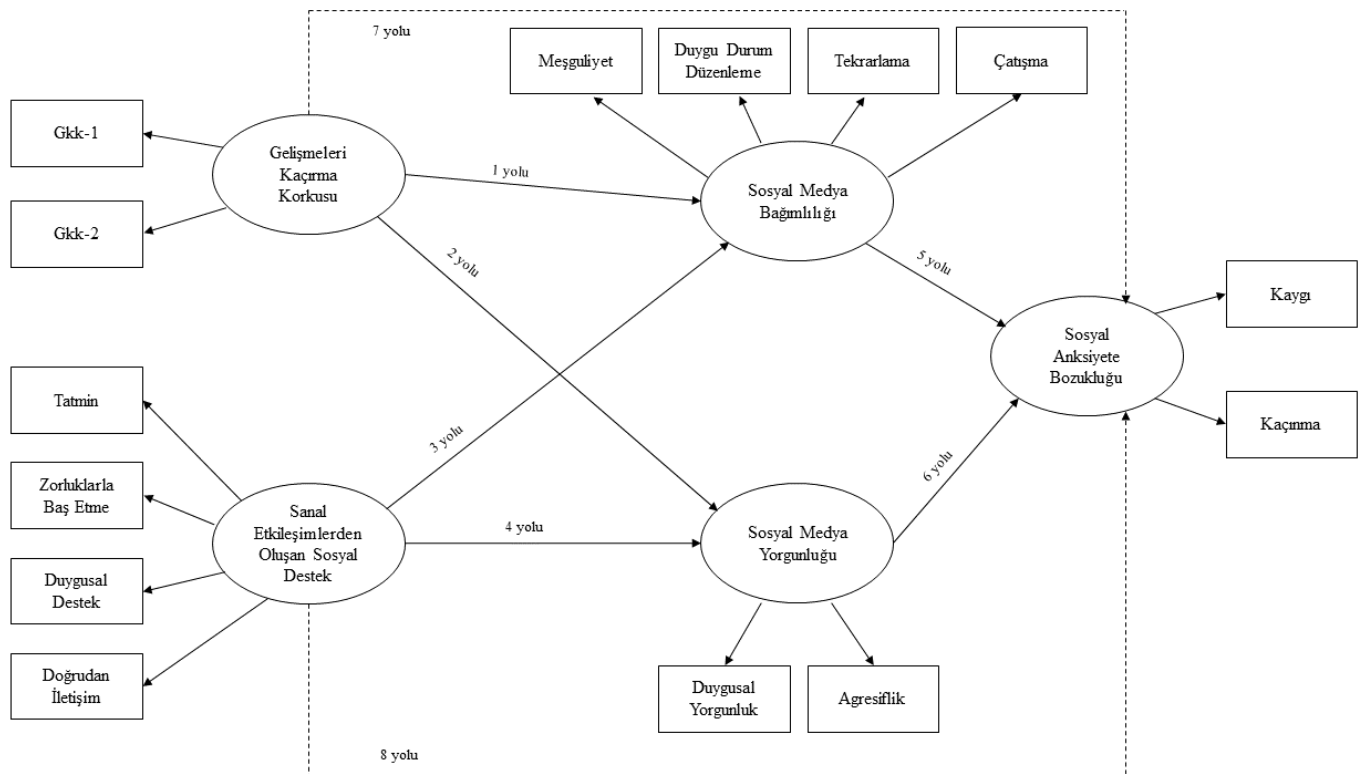
Çalışmada önerilen modele ek olarak, modeldeki sosyal medya yorgunluğu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkenleri alanyazında daha yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu iki değişkeni ölçümleyen ölçeklerin oluşturulması ve uyarlanması sosyal medya unsurlarının farklı açılardan incelenebilmesi açısından kritiktir. Çalışmada önerilen modelin sınanmasına ek olarak bu iki değişkene yönelik oluşturulan ölçeklerin psikometrik özelliklerinin Türk popülasyonunda da incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. ÖNEM

Teknolojinin ilerlemesiyle sosyal medya uygulamaları bireylerin hayatında ivmelenerek daha çok yer kaplamaktadır. Sosyal etkileşimlerin çevrimiçi platformlarda ve sosyal medya servislerinde daha fazla deneyimlenebilir hale gelmesi, bu platformların bireylerin psikolojik iyi oluş hallerine etkilerinin araştırılması ihtiyacını doğurmuştur. Çalışma bağlamında önerilen modelde literatürdeki bilgilerden yararlanılarak açıklanan unsurlardan yola çıkarak, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin çevrimiçi platformlarda daha fazla etkileşim kurma eğiliminin arttığı görülmektedir. Bu bilgiler göz önüne alındığında kuramsal çerçevede açıklanan sanal etkileşim örüntülerinin sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi olası olumsuzluklara yönelik önlem alınabilmesi açısından önemlidir.

Sosyal medya platformlarının sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerine etkilerini incelemek ve risk faktörlerine yönelik önlem alabilmek için sosyal medyanın farklı boyutlarına yönelik ölçümlere yapabilmek kritik bir önem arz etmektedir. Alanyazında daha yeni bir kavram olarak ortaya çıkan sosyal medya yorgunluğuna ilişkin güncel bir ölçme aracının olmayışı sosyal medyanın yoğun kullanımının sonuçlarının etkili şekilde yordanmasını zorlaştırmaktadır. Buna ek olarak bireylerin günlük hayatta deneyimlediği sosyal ilişkilerin ve etkileşimlerin çevrimiçi platformlara taşınması ile birlikte bu etkileşimlerin uğradığı dönüşümü incelemek de sosyal medyanın sosyal ilişkilerde nasıl bir rol aldığını görmek açısından kritiktir. Bu bağlamda sanal ortamlarda bireylerin dolaylı ya da doğrudan kurdukları iletişimin bireylerin iyi oluş hallerine etkisini incelemek için bir ölçme aracı ihtiyacı doğmuştur. Bu açıdan sosyal medya yorgunluğunu ve sanal etkileşimlerden ortaya çıkan sosyal desteği ölçmek için geliştirilen iki ölçeğin Türkiye popülasyonunda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmak kritik önem arz etmektedir.

Şekil 1. Önerilen Model



1.4. HİPOTEZLER

1. Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek (SESD), sosyal medya bağımlılığı (SMB), sosyal medya yorgunluğu (SMY) ve alt boyut puanları ile sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) puanları arasındaki ilişkiler anlamlıdır.

1.1.SAB ile GKK arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon beklenmektedir.

1.2.SAB ile SESD arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon beklenmektedir.

1.3.SAB ile SMB arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon beklenmektedir.

1.4.SAB ile SMY arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon beklenmektedir.

1.5.GKK VE SMB, SMY arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon beklenmektedir.

1.6.SESD ve SMB, SMY arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon beklenmektedir.

2. GKK, SESD, SMB, SMY ve bu değişkenlerin alt boyut puanları SAB'yi yordamaktadır.

2.1. Yordama yönlerinin 1. Hipotez ile paralellik göstermesi beklenmektedir.

3. Aşağıda özetlenen doğrudan ve dolaylı ilişkiler bağlamında önerilen model SAB'yi istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıklamaktadır.

3.1.Doğrudan ilişkiler:

- a1. Bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu puanları sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu puanlarını pozitif yönde yordamaktadır (Şekil 1; 1, 2 yolu).
- b1. Bireylerin sanal etkileşimden oluşan sosyal destek puanları sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu puanlarını yordamaktadır (Şekil 1; 3, 4 yolu)
- c1. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu sosyal anksiyete bozukluğu puanlarını pozitif yönde yordamaktadır (Şekil 1; 5, 6 yolu).

3.2.Dolaylı ilişkiler:

- a2. GKK SAB'yi SMB ve SMY aracılığı ile yordamaktadır (Şekil 1; 7 yolu).
- b2. SESD SAB'yi SMB ve SMY aracılığı ile yordamaktadır (Şekil 1; 8 yolu).

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde çalışanın geçerlik ve güvenirlik çalışması ve önerilen modelin sınanmasına ilişkin örneklem, ölçüm aracı, işlem ve analiz bilgilerine yer verilecek olup, yürütülen iki çalışma ayrı başlıklar altında ele alınacaktır.

2.1. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

2.1.1. Örneklem

Çalışmanın örneklemini 17-76 yaş arası 239 kişi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada ölçek sorularında minimum 1 ölçeğe ait sorulara yanıt vermeyen katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılan uç değer ve boş veri temizliği sonrası 185 katılımcı verisi ile çalışmanın analizleri yürütülmüştür.

Çalışmanın örneklemini 127 kadın, 58 erkekten oluşmaktadır. Katılımcılar 17-76 yaş arasında bir dağılıma sahip olup, yaş ortalamaları 32.44'tür. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde 1 okur yazar, 10 lise mezunu, 122 lisans/önlisans mezunu ve 52 lisansüstü mezunu bulunmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	K	127	%69
	E	58	%31
Eğitim Düzeyi	Okur yazar	1	%0.54
	İlkokul	-	-
	Ortaokul	-	-
	Lise	10	%5
	Lisans/Önlisans	122	%66
	Lisansüstü	52	%28
	0-1499 arası	42	%17.5
Gelir Düzeyi	1500-2999 arası	42	%17.5
	3000-5000 arası	36	%15
	5000+	60	%25

Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarına bakıldığında 158 katılımcı Instagram, 121 katılımcı Facebook, 110 katılımcı Twitter, 43 katılımcı ise Snapchat uygulamalarını ağırlıklı olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların sık kullanılan bu uygulamalara ek olarak kullandıkları sosyal medya uygulamaları yazılması istendiğinde katılımcıların Youtube, Pinterest, TikTok ve LinkedIn kullandıkları da görülmektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde 158 katılımcı bilgi edinmek, 141 katılımcı yeni şeyler keşfetmek, 127 katılımcı iletişim kurmak, 16 katılımcı ise arkadaş edinmek amacıyla sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır. İstenen ek cevaplar incelendiğinde katılımcıların hobi ve zaman geçirmek amacıyla da sosyal medya uygulamalarını kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların sosyal medyayı hangi araç ile takip ettiklerine ilişkin dağılımlar incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun akıllı telefonları ile sosyal medya uygulamalarına ulaştıkları görülmektedir. Çalışmaya katılan 185 katılımcının 77'si sosyal medya uygulamalarında günde ortalama 0-2 saat, 57'si 2-4 saat, 38'i 4-6 saat, 9'u 6-8 saat ve 4'ü 8+ saat geçirmektedir. Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamaları, kullanım amaçları ve araçlarına ilişkin dağılımlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Dağılımları

		N	%
Sosyal Medya Uygulamaları	Instagram	158	%85
	Facebook	121	%65
	Twitter	110	%%60
	Snapchat	43	%24
	Diğer	22	%12
Sosyal Medya Kullanım Süresi	0-2 saat	77	%42
	2-4 saat	57	%31
	4-6 saat	38	%21
	6-8 saat	9	%5
	8+ saat	4	%1.5
Sosyal Medya Kullanım Amacı	Bilgi edinmek	157	%85
	İletişim	128	%69
	Arkadaş edinmek	16	%9
	Yeni şeyler keşfetmek	141	%76
	Diğer	14	%7.5
Sosyal Medya Kullanım Aracı	Akıllı telefon	182	%98
	Tablet	16	%9
	Bilgisayar	55	%30
	Diğer	-	-

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Geçerlilik çalışmasının verileri Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği (SESDÖ), Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği (SMYÖ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılarak yapılmıştır. Aşağıda özetlenen ölçeklerden SESDÖ araştırmacı tarafından oluşturulmuş, SMYÖ ise araştırmacı tarafından uyarlanmıştır. Geçerlilik çalışması için kullanılacak veri toplama araçlarının kullanımı için ölçeklerin sorumlu yazarlarından uygulama izni alınmıştır.

2.1.2.1.Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu, çalışmaya katılan bireylerin çalışma koşulları ile ilgili bilgi edindikleri, çalışmaya gönüllülük esası ile katılmaları ile ilgili onaylarının alındıkları formdur (EK-1).

2.1.2.2.Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetleri, doğum yılları, eğitim durumu, kullandıkları sosyal medya platformları, sosyal medya kullanım amaçları ve süresi ile ilgili bilgileri içermektedir (EK-2).

2.1.2.3.Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği (SESDÖ)

Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği (SESDÖ), bireylerin sosyal medyada yaptığı aktif ve pasif etkileşimlerin ne kadar sosyal destek olarak algılandığını ölçümlemek amacıyla araştırmacılar tarafından belirlenen sorularla oluşturulmuştur. Ölçek “sosyal medyada beğeniler/yorumlardan tatmin olma”, “sosyal medyada gelen tepkilerden duygusal destek hissetme”, “doğrudan iletişim kurmasının yalnız hissetmesine engel olması” gibi sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutlarını belirlemek amacıyla yapılan temel bileşenler analizine göre, ölçeğin araştırmacı tarafından öngörülen şekilde 4 boyutlu (tatmin, zorluklarla baş etme, duygusal destek ve doğrudan iletişim) bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizine göre ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Çalışmanın ölçmek istenen değişkenleri ne kadar yordadığına ilişkin yapılan geçerlilik analizine göre Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği’nin SMBÖ, SMYÖ ve KSE ile arasındaki korelasyonlar anlamlı ve korelasyon katsayıları sırasıyla .49, .51 ve .29 olarak bulunmuştur (EK-3).

2.1.2.4.Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği (SMYÖ)

Literatürde daha yeni bir kavram olarak yer alan sosyal medya yorgunluğunun hali hazırda Türkçe'ye uyarlanmış bir versiyonu bulunmamaktadır. Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A. ve Weitzel, T. (2012) tarafından geliştirilen SMYÖ; aşırı yüklenme, duygusal yorgunluk, tatmin ve kesintili kullanım olmak üzere 4 boyuttan (social overload, emotional exhaustion, satisfaction ve discontinuous usage intention) ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek soruları “sosyal medyada arkadaşlarının iyi oluşlarını fazla önemsemekten rahatsızlık duymak”, “sosyal medya kullandıktan sonra rahatsız ve bitkin hissetmek”, “sosyal medyadaki haberlerle yüzleşince yorgun hissetmek” gibi sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki yorgunluk etkilerini ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipine göre değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça kişinin sosyal medya yorgunluğu düzeyinin arttığı belirtilmektedir. Ölçeğin Türkiye uyarlama çalışması bu tez çalışması kapsamında yürütülmüş olup, yürütülen temel bileşenler analizi sonuçlarına göre ölçeğin orijinalinden farklı olarak 5 faktörlü yapıda (sosyal aşırı yüklenme, duygusal yorgunluk, agresiflik, tatmin ve kullanım) olduğu saptanmıştır. Türkiye örnekleminde Duygusal Yorgunluk alt boyutunun Duygusal Yorgunluk ve Agresiflik olmak üzere iki farklı faktöre ayrıldığı, orijinal yapı ile farklılaşmanın bu ayrışmadan kaynaklandığı görülmüştür. Yapılan güvenirlik analizine göre ölçeğin alt boyutlarının sırasıyla iç tutarlılık katsayıları .86, .92, .81, .90 ve .48 olarak bulunmuş, ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik analizinde kullanılan diğer ölçekler (SMBÖ, SESDÖ, KSE) ile arasındaki korelasyonlar sırasıyla .74, .51 ve .44 olarak bulunmuştur (EK-4).

2.1.2.5.Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Tutgun Ünal ve Deniz (2013) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği üniversite popülasyonunda sosyal medya bağımlılığını yordamak amacıyla kullanılan bir ölçektir. Ölçek 4 boyutu oluşturan (meşguliyet, duygu düzenleme, tekrarlama, çatışma) 41 maddeden oluşmaktadır. ve 5’li Likert tipine göre değerlendirilmektedir.. Ölçekten alınan puanlar en düşük 41, en yüksek 205 olarak bulunmuştur ve alınan puanlar arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığını yordamaya yönelik kesme puanı

74 olarak rapor edilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucu ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .97 olarak bulunmuştur (Tutgun-Ünal ve diğerleri, 2013) (EK-5).

2.1.2.6.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988 yılında Zimet ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur. Ölçek 12 sorudan oluşmaktadır. Aile, arkadaş ve özel bir insan olarak 3 alt boyutlu yapısı vardır. Ölçek bireylerin hayatında ihtiyacı olduğunda yanında olan birilerinin varlığı, ihtiyacı olan duygusal desteği ailesinden görüp görmemesi, sorunlarını arkadaşlarıyla konuşabilmesi gibi sosyal destek ağlarına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.7’li likert yapısına göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur (EK-6).

2.1.2.7.Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Ölçek Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 53 maddeden oluşmakta ve 4’lü likert tipine göre değerlendirilmektedir. Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçekte bireylerin son 1 haftada yaşadıkları çeşitli fizyolojik ve psikolojik semptomlardan oluşmakta ve katılımcıdan bu semptomların şiddetini belirtmeleri istenmektedir. Geçerlik çalışması sonucu yüksek geçerlik ve güvenirlik değerleri bulunan çalışma Depresyon, Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere 5’li faktör yapısına sahiptir. İç tutarlılık katsayıları yetişkin örnekleme için .75 ile .87, ergen örnekleme için .70 ile .88 arasında değişmektedir (EK-7).

2.1.3. İşlem

Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği soruları Türkçe’ye çevrildikten ve Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği soruları araştırmacı tarafından oluşturulduktan sonra çeviri kontrolleri ve öneriler için hakem görüşü alınmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve

güvenirlik çalışması için veri toplama aracı olarak oluşturulan ve uyarlanan ölçekler 18-70 yaş arasındaki bireylere internet ya da bireysel olarak fiziken ulaşma yolu ile uygulanmıştır. İnternet yoluyla uygulanan ölçeklerin Qualtrics aracılığı ile oluşturulan linkleri Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal medya araçları ile dağıtılmıştır. Çalışmaların analizleri IBM SPSS programı ile yapılmıştır. Ölçeklerin temel bileşenler analizi ile yapısı belirlenmiştir. Araştırmacı tarafından oluşturulan Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin (SESDÖ) ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin (SMYÖ) geçerlik analizleri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile yapılmıştır.

2.1.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın analizine geçmeden önce boş veri ve uç değerlere ilişkin veri temizliği yapılmıştır. Yapılan veri temizliği sonrası ölçeklerin alt boyutları ve faktörlerini belirleyebilmek amacıyla temel bileşenler analizi yürütülmüştür. Yapılan temel bileşenler analizi sonrası ölçeklerin iç tutarlılıklarına bakılmış ve Cronbach Alfa katsayıları belirlenmiştir. Ölçeklerin geçerliliğini test etmek için belirlenen diğer ölçek ölçümleri ile korelasyonlarına bakılmıştır. Yapılan analizlerin tümü IBM SPSS 20 programı ile gerçekleştirilmiştir.

2.2. ANA ÇALIŞMA

2.2.1. Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18-70 yaş arası 376 kişi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek sorularında minimum 1 ölçeğe ait sorulara yanıt vermeyen katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılan uç değer ve boş veri temizliği sonrası 240 katılımcı verisi ile çalışmanın analizleri yürütülmüştür.

Çalışmanın örneklemini 166 kadın, 73 erkekten oluşturmaktadır. Çalışmada 1 katılımcı cinsiyetini belirtmek istememiştir. Katılımcılar 18-70 yaş arasında bir dağılıma sahip olup, yaş ortalamaları 31.11'dir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde 1 ortaokul mezunu, 6 lise

mezunu, 165 lisans/önlisans mezunu ve 68 lisansüstü mezunu bulunmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	K	166	%69
	E	73	%30.5
	Belirtmek istemiyor	1	%0.5
	Okur yazar	-	-
Eğitim Düzeyi	İlkokul	-	-
	Ortaokul	1	%0.5
	Lise	6	%2.5
	Lisans/Önlisans	165	%69
	Lisansüstü	68	%28
Gelir Düzeyi	0-1499 arası	61	%25.4
	1500-2999 arası	65	%27.1
	3000-5000 arası	59	%24.5
	5000+	55	%23

Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarına bakıldığında 216 katılımcı Instagram, 149 katılımcı Facebook, 137 katılımcı Twitter, 59 katılımcı ise Snapchat ve 184 katılımcı Youtube uygulamalarını ağırlıklı olarak kullandıklarını belirtmiştir. Katılımcıların sık kullanılan bu uygulamalara ek olarak kullandıkları sosyal medya uygulamaları yazılması istendiğinde katılımcıların Pinterest, Tumblr, Tinder ve LinkedIn uygulamalarını kullandıkları da görülmektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde 203 katılımcı bilgi edinmek, 176 katılımcı yeni şeyler keşfetmek, 187 katılımcı iletişim kurmak, 21 katılımcı ise arkadaş edinmek amacıyla sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır. İstenen ek cevaplar incelendiğinde katılımcıların iş bağlantıları kurmak, eğlenmek ve zaman geçirmek amacıyla da sosyal medya uygulamalarını kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların sosyal medyayı hangi araç ile takip ettiklerine ilişkin dağılımlar incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun akıllı telefonları ile sosyal medya uygulamalarına ulaştıkları görülmektedir. Katılımcılar akıllı telefona ek olarak tablet ve bilgisayar aracılığı ile de sosyal medya uygulamalarını kullandıklarını bildirmişlerdir. Çalışmaya katılan 240 katılımcının 87'si sosyal

medya uygulamalarında günde ortalama 0-2 saat, 102'si 2-4 saat, 37'si 4-6 saat, 10'u 6-8 saat ve 4'ü 8+ saat geçirmektedir. Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamaları, kullanım amaçları ve araçlarına ilişkin dağılımlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Dağılımları

		N	%
Sosyal Medya Uygulamaları	Instagram	216	%90
	Facebook	149	%62
	Twitter	137	%57
	Snapchat	59	%24.5
	Youtube	184	%77
	Diğer	24	%10
Sosyal Medya Kullanım Süresi	0-2 saat	87	%36
	2-4 saat	102	%42.5
	4-6 saat	37	%15.5
	6-8 saat	10	%4
	8+ saat	4	%1.5
Sosyal Medya Kullanım Amacı	Bilgi edinmek	203	%84.5
	İletişim	187	%78
	Arkadaş edinmek	21	%9
	Yeni şeyler keşfetmek	176	%73
	Diğer	14	%6
Sosyal Medya Kullanım Aracı	Akıllı telefon	239	%99.5
	Tablet	21	%9
	Bilgisayar	71	%29.5
	Diğer	1	%0.5

2.2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada bireylerin sanal ortamlarda algıladıkları sosyal desteği ölçümlemek için Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği, sosyal medya bağımlılığının belirti ve şiddetini ölçmek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, sosyal medyanın bireyler üzerindeki yorgunluk ve tükenmişlik etkilerini ölçmek için Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği, Sosyal Anksiyete Bozukluğu ile ilişkili kaygı ve kaçınma belirtilerinin şiddetini ölçmek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve bireylerin gelişmelerden uzak kalmalarına ilişkin ortaya çıkan korku belirtilerini ölçmek için Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'ne ilişkin bilgiler bir önceki bölümde verildiği için bu başlık altında yer verilmemiştir.

2.2.2.1.Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu, çalışmaya katılan bireylerin çalışma koşulları ile ilgili bilgi aldıkları, çalışmaya gönüllülük esası ile katılmaları ile ilgili onaylarının alındıkları formdur (EK-1).

2.2.2.2.Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetleri, doğum yılları, eğitim durumu, kullandıkları sosyal medya platformları, sosyal medya kullanım amaçları ve süresi ile ilgili bilgileri içermektedir (EK-2).

2.2.2.3.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin etkileşim ve performans durumlarında yaşadıkları korku ve kaygıdan kaçınma düzeylerini

belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Liebowitz, 1987). Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları güncellenen ölçek, 24 sorudan ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden biri sosyal etkileşimi ölçen, “satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek”, “çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi” gibi maddelerden oluşurken, diğer alt ölçek ise 13 maddeden oluşan performans ölçeğidir, “seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak”, “önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda sunum yapmak” gibi maddelerden oluşur. Uygulama sonrası hem korku hem kaçınmaya yönelik sosyal etkileşim ve performans ayrı ayrı olmak üzere 4 farklı toplam skor elde edilmektedir. Ölçekten alınacak maksimum skor 144’tür ve yüksek puanlar yaşanan sosyal anksiyete belirtilerinin daha yoğun ve yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kaygı alt ölçeği maddeleri için Cronbach alfa değerleri .96, kaçınma alt ölçekleri için .95, ölçeğin geneli için ise .98 olarak bulunmuştur (Eldoğan, 2017). Ölçek hem klinisyenler hem de bireylerin kendisi tarafından öz bildirim ölçeği olarak uygulanmaktadır. Öz bildirim ölçeği olarak kullanıldığında kaygı alt ölçeği için Cronbach alfa değeri .90, kaçınma alt ölçeği için .89, ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur (Soykan ve diğerleri, 2003) (EK-8).

2.2.2.4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)

Przybylski (2013) tarafından geliştirilen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireylerin sosyal ağlarına ulaşamadıklarında onların yaşadıkları deneyimi kaçırmaya yönelik yaşadığı korku ve sürekli güncel kalma eğilimlerini içeren 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçek “arkadaşları ve başkalarının daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkmak”, “arkadaşlarının ne yaptığını bilmediğinde kaygılanmak”, “tatildeyken bile arkadaşlarının ne yaptığını takip etmek” gibi bireylerin sosyal ağlarına yönelik güncel kalma isteklerine ilişkin maddeler içermekte ve beşli Likert tipine göre değerlendirilmektedir. Maddelere verilebilecek puanlar 1-5 arasında (1= hiç doğru değil, 5=aşırı şekilde doğru) değişmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50’dir. Bireylerin ölçek toplam puanları arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığı belirtilmektedir (Gökler ve diğerleri, 2016). Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik değerlendirmesi sonucunda ise

ölçeğin Kapsam Geçerliliği İndeksi (KGI) değeri .62 olarak bulunmuştur. Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan temel bileşenler analizine göre ise tek boyutu bir yapı gösteren 10 maddelik ölçeğin faktör yüklerinin .36 ile .77 arasında değiştiği raporlanmıştır (Gökler ve diğerleri, 2016). Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak raporlanmıştır (EK-9).

2.2.2.5.Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği (SMYÖ)

2.1.2.4 numaralı başlıkta ayrıntılarına yer verilmiştir.

2.2.2.6.Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

2.1.2.5 numaralı başlıkta ayrıntılarına yer verilmiştir.

2.2.2.7.Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği (SESDÖ)

2.1.2.3 numaralı başlıkta ayrıntılarına yer verilmiştir.

2.2.3. İşlem

Araştırmada veri toplama amaçlı kullanılacak ölçekler, Başkent Üniversitesi Etik Komitesi'nden izin alındıktan sonra (EK-10) 18-70 yaş arasındaki bireylere internet ya da bireysel olarak fiziken ulaşma yolu ile uygulanmıştır. İnternet yoluyla uygulanan ölçekler katılımcılara Qualtrics aracılığı ile oluşturulan linkleri Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal medya araçları ile ulaştırılmıştır. Ölçek sorularında minimum 1 ölçeğe ait sorulara yanıt vermeyen katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılan uç değer ve boş veri temizliği sonrası 240 katılımcı verisi ile çalışmanın analizleri yürütülmüştür. Yapılan analizde IBM SPSS 20 ve IBM AMOS 21 paket programları kullanılmıştır.

2.2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçmeden önce verilere ilişkin boş değerler belirlenmiştir. Çalışmadaki ölçeklerden bir ya da birden fazla ölçeği boş bırakan katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Kalan verilerdeki analizi etkilemeyecek sayıdaki kayıp veriler, ortalama değer atama yöntemi ile doldurulmuştur. Kayıp değer temizliği sonrası Mahalanobis Uzaklığı hesaplanarak uç değerler belirlenmiş ve çalışmadan çıkarılmıştır. Veri temizliği gerçekleştirildikten sonra sırasıyla korelasyon ve regresyon analizleri IBM SPSS 20 programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonrası önerilen modeli sınamak amacıyla IBM AMOS 21 paket programı ile yapısal eşitlik modeli analizleri yürütülmüştür.



BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde ilk aşamada Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği (SMYÖ) ile Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeğinin (SESDÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yürütülmüştür. Yapılan temel bileşenler analizi sonrası Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin 5 faktörlü, Sanal Etkileşimlerden oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin 4 faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeklerin güvenirlik analizleri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile yapılmıştır. Analizler sonrası SMYÖ ve SESDÖ'nün Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği dışındaki ölçeklerle anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasında önerilen model hipotezler doğrultusunda sınanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu puanları hipotezler ile paralel şekilde birbirleri ile anlamlı ilişkiye sahiptir. Hipotezler doğrultusunda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu puanları, katılımcıların sosyal anksiyete bozukluğu puanlarını korelasyon sonuçları ile paralel yönde, anlamlı şekilde yordamaktadır. Son olarak hipotezler doğrultusunda önerilen yapısal eşitlik modelinin veriler ile uyumlu olup olmadığı sınanmıştır. Yapısal eşitlik modelinin sınanmasına ilişkin ilk olarak oluşturulan modelin faktörler ile uyumunu sınamak için ölçüm modeli analizleri yürütülmüştür. Ölçüm modeli analizi sonuçlarına göre, kuramsal açıdan desteklenen modifikasyon indeksleri doğrultusunda iki model iyileştirmesi yapılarak model istenilen uyum indeksleri sınırına getirilmiştir. Bu bağlamda yapılan iyileştirmeler ile birlikte yapısal eşitlik modeli sınanmıştır. Hipotezler doğrultusunda önerilen hipotez modelinde sosyal medya bağımlılığının sosyal anksiyete bozukluğunu anlamlı şekilde yordamaması üzerine kuramsal açıdan desteklenen alternatif bir model önerilmiştir. Önerilen alternatif model sınandığında, modelin istenilen uyum sınırlarına çok yaklaştığı ve bütün yolların anlamlı olduğu görülmüştür. Bunun üzerine kuramsal açıdan ilişkili olarak görülen gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek arasında kurulan iki yönlü ilişki eklenerek model iyileştirilmiştir. Yapılan model iyileştirmesi sonrasında alternatif model

istenilen uyum sınırlarında ve hipotezleri destekleyen bir model olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamıştır. Model sınamasına ek olarak bütün ilişkilerin anlamlı olarak görüldüğü alternatif modelde değişkenlerin aracılık etkilerine bakılmış ve gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal desteğin sosyal medya yorgunluğu ile sosyal anksiyete bozukluğunu, sosyal medya bağımlılığının da sosyal anksiyete bozukluğu aracı değişkenler üzerinden yordadığı görülmüştür.

3.1.Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği ve Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Bulgular

3.1.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Analizlere geçmeden önce ölçekteki soru sayısının yarısından çoğunu boş bırakan katılımcılar çalışmadan çıkarılmıştır. Çıkarılan katılımcılar sonucu çalışmada kalan 185 katılımcının verilerindeki az sayıdaki kayıp veriler ortalama değer atanarak yeni değerlerle doldurulmuştur. Yapılan kayıp veri temizliği sonrası hesaplanan Mahalanobis uzaklığı değeri ile çalışmadaki uç değerler çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılan veri temizliği sonrası değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla normallik testi yürütülmüş ve basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerleri kontrol edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılımda basıklık ve çarpıklık için kabul edilebilir değer olarak gösterilen -2/+2 arasında olduğu görülmüş ve normal dağıldığı varsayılmıştır.

3.1.2. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Sonuçları

Türkçe'ye çevirilen ve uyarlaması yapılan Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin faktör yapısını değerlendirmek için 24 maddenin analize uygunluğu ve maddeler arası korelasyona bakılmıştır. Yapılan KMO ve Barlett testine göre KMO katsayısının yüksek (.90) ve Barlett testinin anlamlı olduğu saptanmıştır (chi-square=2810.827, p=.000).

Ölçeğin kaç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu belirlemek için öz değer ve scree plot bulguları yorumlanmıştır. Yapılan temel bileşenler analizine göre toplam varyansın %68.55'ini açıklayan ve öz değeri 1'den yüksek olan 5 faktör bulunmuştur. Scree plot incelendiğinde, 4 boyuttan sonra düşüş olduğu görülmüştür.

Öz değere göre bakıldığında 5 faktörlü bir yapı gösteren ölçeğe varimax döndürmesi yapılmıştır. Yapılan varimax döndürmesine göre ilk faktör 6, ikinci faktör 9, üçüncü faktör 3, dördüncü faktör 3 ve beşinci faktör 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 4 maddenin (7, 22, 23, 24) iki faktöre birden yüklendiği görülmüştür. Bu maddelerin hangi boyuta ait olduğuna karar verebilmek için faktör yükleri dikkate alınmış ve orijinal ölçekteki faktör boyutlarına göre karar verilmiştir. Ölçeğin boyutları ve boyutlara yüklenen maddelerin faktör yükleri Tablo 5'de verilmiştir.

Ölçekteki 1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler “Aşırı Yüklenme” alt boyutuna yüklenmiştir. “Aşırı Yüklenme” alt boyutundaki maddelerin faktör yükleri .44 ile .83 arasında değişmektedir. Bu boyut genel olarak bireylerin sosyal medyada diğer bireylerin iyi oluşları ile ilgilenmenin kendileri üzerindeki etkisini ölçen maddelerden oluşmaktadır. Ölçekteki 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 ve 18. Maddeler “Duygusal Yorgunluk” alt boyutuna yüklenmiştir. “Duygusal Yorgunluk” alt boyutundaki maddelerin faktör yükleri .53 ile .87 arasında değişmektedir. Bu boyuttaki maddeler genel olarak bireylerin sosyal medya kullanımı ile ilişkili olarak ortaya çıkan olumsuz duygu durum ve yorgunluk belirtileri ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Ölçekteki 8, 9 ve 10. Maddeler “Agresiflik” alt boyutuna yüklenmekte ve faktör yükleri .68 ve .83 arasında değişmektedir. Ölçekteki 19, 20 ve 21. Bu boyuttaki maddeler genel olarak bireylerin sosyal medya kullanımı sonrası ortaya çıkan öfke ve benzer duygu durum belirtileri ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Maddeler “Tatmin” alt boyutuna yüklenmekte olup faktör yükleri .88 ve .90 arasında değişmektedir. Bu boyut genel olarak bireylerin sosyal medya kullanımından aldıkları tatmini ölçen maddelerden oluşmaktadır. 5. Boyut olan “Kullanım” alt boyutu 22, 23 ve 24. Maddelerden oluşmakta ve faktör yükleri .49 ile .79 arasında değişmektedir. Bu boyuttaki maddeler genel olarak bireylerin geleceğe yönelik sosyal medya kullanım tercihleri ile ilgili maddelerden oluşmaktadır.

Tablo 5. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Bulguları

	Faktör Yüğü				
	1	2	3	4	5
Faktör 1: Aşırı Yükleme					
Sosyal medyada arkadaşlarımın iyi oluşlarını çok fazla önemseydiğim için rahatsız hissediyorum.	.67				
Sosyal medyada arkadaşlarımın problemleriyle çok fazla uğraştığım için rahatsız hissediyorum.	.82				
Sosyal medyada arkadaşlarımın eğlenmesi için çok fazla sorumluluk hissetmekten rahatsız hissediyorum.	.83				
Sosyal medyada arkadaşlarımı önemsemekle ilgili hissettiğim sorumluluktan dolayı rahatsız hissediyorum.	.77				
Sosyal medyada arkadaşlarımın paylaşımlarına çok fazla dikkat ettiğim için rahatsız hissediyorum.	.73				
Gerçek hayatta doğum günlerini kutlamayacağım arkadaşlarımın doğum günü hatırlatıcıları yüzünden kutladığım için rahatsız hissediyorum.	.44				
Faktör 2: Duygusal Yorgunluk					
Sosyal medya kullandıktan sonra rahatlamak benim için çok zor.		.53			
Saatlerce sosyal medya kullandıktan sonra rahatsız hissediyorum.		.69			
Sosyal medya kullandığım için duygusal olarak bitkin hissediyorum.		.84			
Sosyal medya kullanmayı bitirdikten sonra tükenmiş hissediyorum.		.83			
Sabah uyandığımda sosyal medyadaki haberlerle yüzleşince yorgun hissediyorum.		.81			
Sosyal medya kullandıktan sonra yıpranmış hissediyorum.		.87			
Sosyal medya kullandığım için hüsrana uğramış hissediyorum.		.77			
Sosyal medyayı çok uzun zamandır kullanıyormuş gibi hissediyorum.		.56			
Sosyal medya kullanıyor olmak beni çok fazla stres altına sokuyor.		.66			
Faktör 3: Agresiflik					
Sosyal medya kullanırken birileri benimle konuşmaya çalışırsa onlara bazen sert bir tepki verebilirim.			.83		
Sosyal medya kullanırken kolaylıkla öfkelenabiliyorum.			.72		
Sosyal medya kullanırken bazen öyle davranmayı istemiyor bile olsam agresifçe davranabiliyorum.			.68		
Faktör 4: Tatmin					
Sosyal medyadan çok memnunum.				.89	
Sosyal medyadan çok mutluyum.				.90	
Genele baktığımda sosyal medyadan çok tatmin alıyorum				.88	
Faktör 5: Kullanım					
Sosyal medya uygulama hesaplarımı dondurduktan sonra yeniden üye olabiliyim.					.49
Gelecekte başka sosyal medya uygulamaları kullanabiliyim.					.49
Gelecekte sosyal medya uygulamalarını bugünden daha az kullanacağım.					.80
Öz Değer	8.93	3.13	1.96	1.42	1.02
Güvenirlilik Katsayısı	.86	.92	.81	.90	.48
Açıklanan Varyans	68.55				

3.1.3. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği İç Tutarlılık Analizleri

Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin iç tutarlılığı Cronbach Alpha güvenirlik analizi ile hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre SMYÖ'nün tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .90, "Aşırı Yüklenme" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .86, "Duygusal Yorgunluk" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .92, "Agresiflik" alt boyutu için .81, "Tatmin" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .90 ve "Kullanım" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .48 olarak bulunmuştur.

3.1.4. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Geçerlilik Bulguları

Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin geçerliliğini test etmek amacıyla uygulanan diğer ölçekler (Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri) ile korelasyonlarına bakılmıştır. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .00$, $p < .01$). Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = .00$, $p < .01$). Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin Kısa Semptom Envanteri ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Buna karşıt olarak Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği ile Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'nin geçerlilik analizlerinin yapıldığı ölçeklerin korelasyonları Tablo 6'da, SMYÖ alt boyutlarının korelasyonları ise Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 6. SMYÖ Korelasyon Bulguları

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) SMBÖ	1			
(2) SMYÖ	.74**	1		
(3) ÇBASDÖ	-.17*	.01	1	
(4) KSE	.54**	.45**	-.26**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 7. SMYÖ Alt Boyutları Korelasyon Bulguları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1) SMYÖ-Aşırı Yükleme	1				
(2) SMYÖ-Duygusal Yorgunluk	.62**	1			
(3) SMYÖ-Agresiflik	.53**	.57**	1		
(4) SMYÖ-Tatmin	.05	-.03	.05	1	
(5) SMYÖ-Kullanım	.13	.06	.06	.32**	1
(6) SMYÖ	.78**	.90**	.66**	.27**	.46**
(7) SMBÖ-Meşguliyet	.51**	.61**	.35**	.27**	.36**
(8) SMBÖ-Duygu Durum Düzenleme	.43**	.51**	.31**	.15*	.26**
(9) SMBÖ-Tekrarlama	.52**	.62**	.28**	.01	.25**
(10) SMBÖ-Çatışma	.49**	.68**	.48**	.00	.20**
(11) SMBÖ	.57**	.72**	.48**	.13	.30**
(12) KSE-Anksiyete	.42**	.43**	.25**	-.01	.09
(13) KSE-Depresyon	.37**	.39**	.23**	-.05	.17*
(14) KSE-Olumsuz Benlik	.47**	.44**	.22**	-.07	.15*
(15) KSE-Somatizasyon	.27**	.28**	.21**	-.03	.09
(16) KSE-Hostilite	.39**	.34**	.19*	.00	.18*
(17) KSE	.44**	.44**	.25**	-.04	.15*
(18) ÇBASDÖ-Aile	-.09	-.05	-.04	.21**	.04
(19) ÇBASDÖ-Özel İnsan	.01	.11	.02	.13	.15*
(20) ÇBASDÖ-Arkadaş	-.22**	-.22**	-.23**	.15*	.09
(21) ÇBASDÖ	-.10	-.03	-.08	.20**	.13

*p<.05, **p<.01

3.1.5. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Sonuçları

Oluşturulan Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'ni oluşturacak maddeler belirlendikten sonra maddelerin faktör yapısını belirlemek için temel bileşenler analizi yapılmıştır. Ölçek sorularının analize uygunluğunu belirlemek için yapılan KMO ve Barlett testi yapılmıştır. KMO katsayısının yüksek olması (.93) ve Barlett testinin anlamlılığı ölçeğin temel bileşenler analizi için uygun olduğunu göstermektedir (chi-square=4537.89, p=.000).

Ölçek için uygun faktör sayısını belirleyebilmek için öz değer ve scree plot bulguları değerlendirilmiştir. Temel bileşen analizi sonrası öz değeri 1'den yüksek olup toplam varyansın %83.05'ini açıklayan toplam 4 faktör elde edilmiştir. Scree plot bulguları değerlendirildiğinde öz değerlerin 4 ile 8 faktör sonrası düşüş gösterdiği görülmüştür.

Faktör yapısı değerlendirilen 20 maddeye varimax döndürmeli temel bileşenler analizi yapılmıştır. Analize göre 4 faktörlü yapı toplam varyansın %83.05'ini açıkladığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre birinci faktör 4, ikinci faktör 4, üçüncü faktör 8 ve dördüncü faktör 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden 4 maddenin (13, 15, 17 ve 19) birden fazla faktöre yüklendiği görülmüştür. Maddelerin hangi faktöre ait olduğuna faktör yüklerinin büyüklüğüne göre karar verilmiştir.

Ölçekteki 1,2,3 ve 4. Maddeler “Tatmin” alt boyutuna yüklenmiştir. Bu alt boyut genel olarak bireylerin sosyal medyada paylaşımlarına gelen tepki, beğeni, yorum ve yeniden paylaşımlardan bireylerin aldığı tatmini ölçümleyen sorulardan oluşmaktadır. “Tatmin” alt boyutuna yüklenen maddelerin faktör yükleri .71 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçekteki 5, 6, 7 ve 8. Maddeler “Zorluklarla Baş Etme” alt boyutuna yüklenmiştir. Bu alt boyut genel olarak bireylerin sosyal medyada paylaşımlarına gelen tepki, beğeni, yorum ve yeniden paylaşımlara göre bireylerin zorluklarla baş etme düzeyini ölçümleyen sorulardan oluşmaktadır. “Zorluklarla Baş Etme” alt boyutundaki maddelerin faktör yükleri .84 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçekteki 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ve 16. Maddeler “Duygusal Destek” alt boyutuna yüklenmektedir. Bu alt boyut genel olarak bireylerin sosyal medyada paylaşımlarına gelen tepki, beğeni, yorum ve yeniden paylaşımlardan bireylerin algıladıkları duygusal destek ve yalnızlık hissinin düzeyini ölçümleyen sorulardan oluşmaktadır. Bu boyuttaki maddelerin faktör yükleri .68 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçekteki 17, 18, 19 ve 20. Maddeler “Doğrudan İletişim” alt boyutuna yüklenmektedir. Bu alt boyut genel olarak bireylerin sosyal medyada birebir iletişim kurmanın bireylere algılattığı tatmin, duygusal destek, yalnızlık ve zorluklarla baş etme düzeyini ölçümleyen sorulardan oluşmaktadır. Bu boyuttaki maddelerin faktör yükleri .70 ile .79 arasındadır. Ölçekteki maddelerin öz değerleri, açıkladıkları toplam varyans ve faktör yükleri Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Temel Bileşenler Analizi Bulguları

	Faktör Yüğü			
	1	2	3	4
Faktör 1: Tatmin				
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen tepkiler beni tatmin eder.	.87			
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen beğeniler beni tatmin eder.	.89			
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumlar beni tatmin eder.	.87			
Sosyal medya paylaşımlarımın yeniden paylaşılması beni tatmin eder.	.71			
Faktör 2: Zorluklarla Baş Etme				
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen tepkiler zorluklarla baş etmemde yardımcı olur.		.86		
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen beğeniler zorluklarla baş etmemde yardımcı olur.		.85		
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumlar zorluklarla baş etmemde yardımcı olur.		.84		
Sosyal medya paylaşımlarımın yeniden paylaşılması zorluklarla baş etmemde yardımcı olur.		.84		
Faktör 3: Duygusal Destek				
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen tepkiler yalnız hissetmeme engel olur.			.78	
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen beğeniler yalnız hissetmeme engel olur			.86	
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumlar yalnız hissetmeme engel olur.			.83	
Sosyal medya paylaşımlarımın yeniden paylaşılması yalnız hissetmeme engel olur.			.82	
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen tepkiler sayesinde algıladığım duygusal destek artar.			.69	
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen beğeniler sayesinde algıladığım duygusal destek artar.			.68	
Sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumlar sayesinde algıladığım duygusal destek artar.			.71	
Sosyal medya paylaşımlarımın yeniden paylaşılması algıladığım duygusal desteği artırır.			.69	
Faktör 4: Doğrudan İletişim				
Sosyal medyada doğrudan/birebir iletişim kurmak beni tatmin eder.				.70
Sosyal medyada doğrudan/birebir iletişim kurmak zorluklarla baş etmemde yardımcı olur.				.74
Sosyal medyada doğrudan/birebir iletişim kurmak yalnız hissetmeme engel olur.				.75
Sosyal medyada doğrudan/birebir iletişim kurmak algıladığım duygusal desteği artırır.				.79
Öz Değer	11.74	2.20	1.56	1.11
Güvenirlık Katsayısı	.91	.96	.96	.89
Açıklanan Varyans	83.05			

3.1.6. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği İç Tutarlılık Analizleri

Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin iç tutarlılığı Cronbach Alpha güvenirlik analizi ile hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre SESDÖ'nün tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .96, "Tatmin" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .91, "Zorluklarla Baş Etme" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .96, "Duygusal Destek" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .96 ve "Doğrudan İletişim" alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.1.7. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Korelasyon Sonuçları

Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin geçerliliğini test etmek amacıyla uygulanan diğer ölçekler (Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri) ile korelasyonlarına bakılmıştır. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .00$, $p < .01$). Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = .00$, $p < .01$). Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin Kısa Semptom Envanteri ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Buna karşıt olarak Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği ile Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 9'da, alt boyutlara ilişkin korelasyon bulguları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Korelasyon Sonuçları

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) SMBÖ	1			
(2) SESDÖ	.49**	1		
(3) ÇBASDÖ	-.17*	.02	1	
(4) KSE	.54**	.29**	-.26**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 10. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyut Korelasyon Bulguları

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) SESD-Tatmin	1			
(2) SESD-Zorluklarla Baş Etme	.44**	1		
(3) SESD-Duygusal Destek	.55**	.68**	1	
(4) SESD-Doğrudan İletişim	.50**	.57**	.73**	1
(5) SMBÖ-Meşguliyet	.40**	.32**	.42**	.47**
(6) SMBÖ-Duygu Durum Düzenleme	.27**	.34**	.42**	.41**
(7) SMBÖ-Tekrarlama	.24**	.34**	.33**	.42**
(8) SMBÖ-Çatışma	.25**	.32**	.35**	.39**
(9) SMBÖ	.34**	.37**	.43**	.49**
(10) KSE-Anksiyete	.15*	.23**	.25**	.28**
(11) KSE-Depresyon	.16*	.15*	.24**	.27**
(12) KSE-Olumsuz Benlik	.19**	.21**	.25**	.31**
(13) KSE-Somatizasyon	.10	.16*	.21**	.21**
(14) KSE-Hostilite	.11	.21**	.24**	.25**
(15) KSE	.17*	.21**	.27**	.30**
(16) ÇBASDÖ-Aile	.06	-.08	-.02	-.01
(17) ÇBASDÖ-Özel İnsan	.11	.02	.12	.05
(18) ÇBASDÖ-Arkadaş	.03	-.13	-.09	-.11
(19) ÇBASDÖ	.09	-.06	.03	-.01

*p<.05, **p<.01

3.2.Ana Çalışma Bulguları (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Bulgular)

3.2.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Analizin güvenilir sonuçlar verebilmesi için yapılan kayıp veri analizi sonucunda ölçeklerin yarısından çoğuna cevap vermeyen ya da hatalı dolduran katılımcılar çalışmadan

çıkarılmıştır. Buna ek olarak ölçeklerde az sayıda boş bırakan katılımcılara ortalama değer atayarak kayıp veri temizliği yapılmıştır. Çalışmadaki uç değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis değer hesaplaması yapılmış ve .001 anlamlılık düzeyi altında kalan değerler uç değer olarak belirlenerek çalışmadan çıkarılmıştır. Veri temizliği yapıldıktan sonra çalışmadaki değişkenlerin normal dağılım içerisinde olup olmadığının kontrolü için normallik analizi yapılmıştır. Analize göre çalışmanın örneklemini 50'den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi kontrol edilmiş ve analizin .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulguya ek olarak bazı değişkenlerin basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerinin normal dağılım için kabul edilebilir değer olan -2/+2 arasında olmadığı görülmüştür. Bu iki bulgunun ışığında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği'ndeki bazı değişkenlerin normal dağılmadığı görülmektedir.

3.2.2. Ölçüm Alınan Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışmanın temel değişkenlerini oluşturan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu ölçümleri arasındaki korelasyon bulgularına aşağıdaki sıra ile yer verilecektir.

3.2.2.1. Bağımlı (SAB) ve bağımsız değişkenler (GKK, SESD, SMB, SMY) arasındaki korelasyon bulguları

Belirtilen korelasyonları incelemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

SAB ve GKK ölçümleri arasındaki korelasyon bulgularına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).

SAB ve SESD arasındaki korelasyon bulgularına göre sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkeninin alt boyutları ile SAB arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Tatmin alt boyutu ile SAB arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .05$, $p < .01$). Zorluklarla Baş Etme alt boyutu ile SAB arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .01$, $p < .01$). Duygusal Destek alt boyutu ile SAB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Son olarak Doğrudan İletişim alt boyutu ile SAB arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .12$, $p < .01$).

SAB ve SMB arasındaki korelasyon bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Alt boyutlar incelendiğinde Sosyal Medya Bağımlılığı değişkeninin Meşguliyet alt boyutu ile SAB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Duygu Durum Düzenleme ile SAB arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Tekrarlama alt boyutu ile SAB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Son olarak Çatışma alt boyutu ile SAB pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir ($r = .00$, $p < .01$).

SAB ve SMY arasındaki korelasyon bulgularına göre sosyal medya yorgunluğu ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$). Alt boyutlar ile SAB arasındaki korelasyon bulguları incelendiğinde çalışmada kullanılan iki SMY alt boyutlarından Duygusal Yorgunluk ve Agresiflik alt boyutları ile SAB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .00$, $p < .01$, $r = .00$, $p < .01$).

3.2.2.2. Bağımsız değişkenler (GKK, SESD, SMB, SMY) arası korelasyon bulguları

Belirtilen korelasyonları incelemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 11’de verilmiştir.

GKK ve SESD arasındaki korelasyon bulgularına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).

GKK ve SMB arasındaki korelasyon bulgularına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).
GKK ve SMY arasındaki korelasyon bulgularına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya yorgunluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).
SESD ve SMB arasındaki korelasyon bulgularına göre sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).

SESD ve SMY arasındaki korelasyon bulgularına göre sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile sosyal medya yorgunluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).

SMB ve SMY arasındaki korelasyon bulgularına göre sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.00$, $p<.01$).

Tablo 11. Korelasyon Bulguları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)
(20) Sosyal Anksiyete	1																
(21) Kaygı	.94**	1															
(22) Kaçınma	.94**	.77**	1														
(23) Sanal Etkileşimden Oluşan Sosyal Destek (SESD)	.19**	.18**	.18**	1													
(24) SESD-Doğrudan İletişim	.10	.13	.06	.81**	1												
(25) SESD-Tatmin	.20**	.18**	.20**	.94**	.68**	1											
(26) SESD-Zorluklarla Baş Etme	.17**	.15*	.17**	.85**	.60**	.78**	1										
(27) SESD-Duygusal Destek	.13	.13*	.10	.68**	.46**	.48**	.41**	1									
(28) Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	.33**	.31**	.32**	.43**	.42**	.42**	.27**	.30**	1								
(29) SMB-Meşguliyet	.24**	.23**	.23**	.39**	.38**	.35**	.20**	.36**	.90**	1							
(30) SMB-Duygu Durum Düzenleme	.34**	.33**	.30**	.48**	.43**	.49**	.37**	.24**	.68**	.59**	1						
(31) SMB-Tekrarlama	.25**	.21**	.26**	.32**	.30**	.32**	.19**	.19**	.83**	.67**	.43**	1					
(32) SMB-Çatışma	.32**	.29**	.31**	.33**	.33**	.32**	.21**	.19**	.90**	.67**	.45**	.73**	1				
(33) Sosyal Medya Yorgunluğu (SMY)	.32**	.34**	.26**	.30**	.33**	.28**	.25**	.12	.63**	.50**	.42**	.55**	.62**	1			
(34) SMY-Duygusal Yorgunluk	.32**	.34**	.26**	.30**	.34**	.22**	.25**	.13*	.63**	.51**	.41**	.55**	.61**	.98**	1		
(35) SMY-Agresiflik	.22**	.24**	.18**	.21**	.20**	.23**	.19**	.04	.43**	.33**	.31**	.38**	.44**	.76**	.60**	1	
(36) Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)	.36**	.37**	.31**	.39**	.32**	.34**	.30**	.33**	.51**	.51**	.41**	.32**	.41**	.44**	.44**	.31**	1

*p<.05, **p<.01

3.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Regresyon Bulguları

Sosyal anksiyete bozukluğunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu doğrultuda sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) yordanan değişken, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek (SESD), sosyal medya bağımlılığı (SMB) ve sosyal medya yorgunluğu (SMY) yordayıcı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Bu çerçevede regresyon analizine birinci aşamada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, ikinci adımda sosyal medya bağımlılığı, üçüncü adımda ise sosyal medya yorgunluğu puanları denkleme alınmıştır. Sosyal anksiyete bozukluğunu yordayan değişkenlere ilişkin bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Analiz bulgularına bakıldığında, ilk aşamada denkleme alınan gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek bloğu yordanan değişken varyansına anlamlı katkı yapmakta ve bloğun toplam varyansın %13’ünü açıkladığı görülmektedir ($F(2-239)=18.33$, $p<.01$). Bloğu oluşturan sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkeninin bağımsız katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Analize ikinci aşamada dahil edilen sosyal medya bağımlılığı değişkeninin oluşturduğu bloğun sosyal anksiyete bozukluğu varyansına anlamlı katkıda bulunduğu ve varyansın %15’e yükseldiği görülmektedir ($F(3-239)=15.11$, $p<.01$). Bloкта sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkeninin bağımsız katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür. Son olarak denkleme üçüncü aşamada dahilen sosyal medya yorgunluğu değişkeninin oluşturduğu bloğun yordanan değişken varyansını anlamlı katkıda bulunduğu ve toplam varyansı %16’ya yükselttiği görülmüştür ($F(4-239)=12.24$, $p<.01$). Bloktaki değişkenlerin bağımsız katkısı incelendiğinde sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek,

sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu değişkenlerinin bağımsız katkılarının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 12. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	B	T	F
1. Aşama	.36	.13	.13			18.33
GKK				.34	5.17**	
SESD				.06	.90	
2. Aşama	.40	.16	.15			15.11
GKK				.26	3.67**	
SESD				.00	.06	
SMB				.20	2.76**	
3. Aşama	.42	.17	.16			12.24
GKK				.22	3.04**	
SESD				.00	-.02	
SMB				.13	1.55	
SMY				.14	1.79	

*p<.05, **p<.01

(GKK= Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, SESD= Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, SMB= Sosyal Medya Bağımlılığı, SMY= Sosyal Medya Yorgunluğu)

3.2.4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Modellerin Sınanması

Bu bölümde gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu değişkenleri arasındaki ilişkiyi en iyi tanımlayabileceği düşünülen iki yapısal eşitlik modeli sınanmış ve hangi modelin daha iyi olduğuna karar verilmesi amaçlanmıştır. Alternatif (ikinci) model analizin önerdiği ve alanyazın ile uyumlu olduğu düşünülen yolların dikkate alınmasıyla oluşturulmuştur. Bu bağlamda sınanan ilk model gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı ve

sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla sosyal anksiyete bozukluğunu yordadığını önermektedir. Alternatif olarak önerilen ikinci yapısal eşitlik modeli ise gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığı aracılığına, sosyal medya yorgunluğu aracılık etmektedir.

Önce her model için ölçüm modeli sınanarak modelde ölçüm araçlarının yapılarına göre öngörülen gözlenen değişkenlerin oluşturulması planlanan örtük değişkenleri temsil edip etmediği belirlenmiştir. Sınanan modelin verilerle iyi uyum göstermesi halinde önerilen modelin sınanmasına geçilmiştir.

3.2.4.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Modelin Ölçüm Modeli (DFA) Bulguları

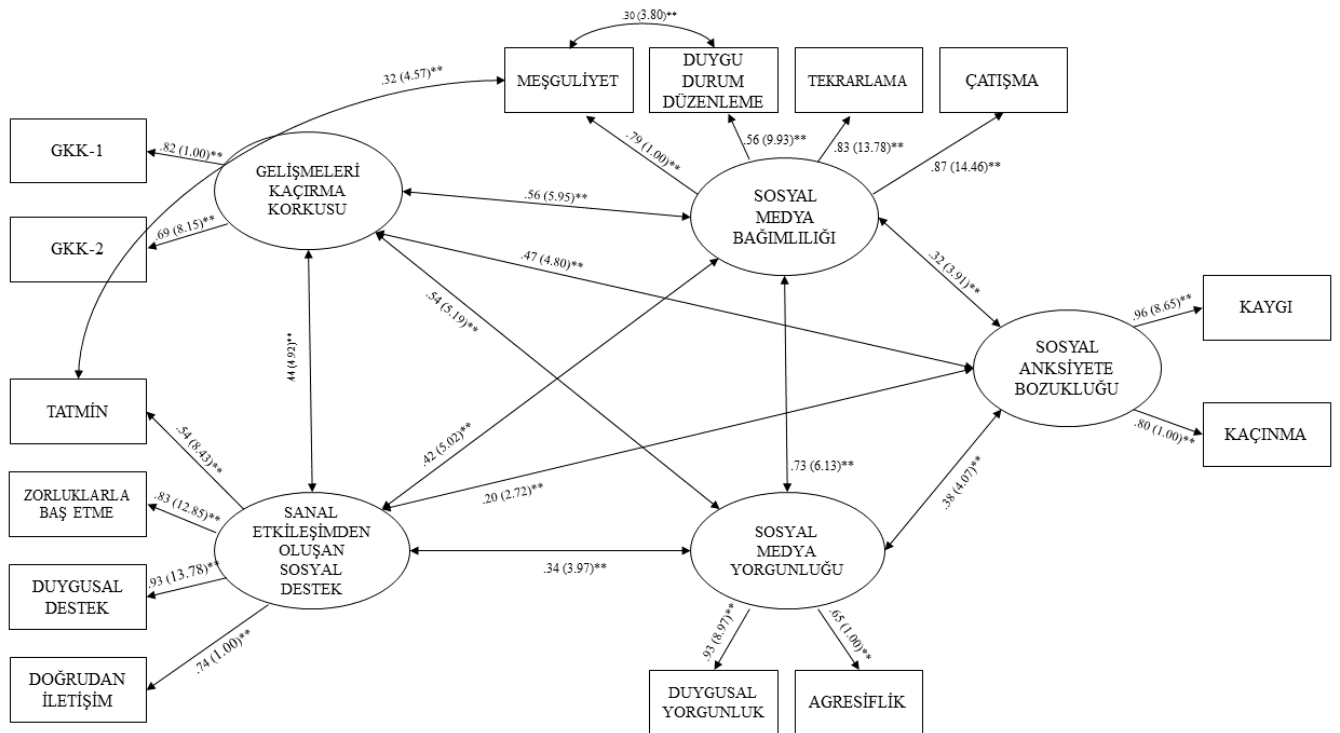
İlk aşamada gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğuna ilişkin önerilen iki model için ölçüm modeli sınanmıştır. Ölçüm modelini sınamak için yapılan analizler IBM AMOS 21 ile doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak yapılmış ve modelin uygunluğuna uyum değerleri ve modifikasyon indeksleri doğrultusunda karar verilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi ve hata iyileştirmelerine ilişkin bulgular χ^2 , serbestlik derecesi (sd), χ^2 /sd , GFI, AGFI, CFI, RMSEA değerleriyle birlikte Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Ölçüm Modeli Uyum İndeksleri

Model	χ^2	Sd	χ^2/sd	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
Ölçüm modeli	192.35	67	2.87	.90	.84	.93	.09
Ölçüm modeli (1 hata ilişkilendirmesi)	170.99	66	2.59	.91	.86	.94	.08
Ölçüm modeli (2 hata ilişkilendirmesi)	154.62	65	2.38	.92	.87	.95	.07

Bulgular incelendiğinde oluşturulan ölçüm modeli için $\chi^2 (67, N=240) = 192, p < .05$ olarak bulunmuştur. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde GFI, AGFI ve CFI değerleri sırasıyla .90, .84 ve .93 olarak bulunmuş ve bu bulgular kabul edilebilir uyum sınırına işaret etmemektedir. Buna ek olarak RMSEA değeri .09 olarak bulunmuş ve bu değer de kabul edilebilir uyum sınırına girmemektedir. χ^2 /sd değeri incelendiğinde bu değer 2.87 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde olduğu görülmüştür.

Şekil 2. Ölçüm Modeli (Hata İyileştirmeli)



* $p < .05$, ** $p < .01$

Uyum değerlerine ek olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin anlamlılıklarına bakıldığında bütün ilişkilerin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmüş, ölçüm modeline ilişkin β ve t değerleri Şekil 2’de gösterilmiştir.

Önerilen modifikasyon indeksleri doğrultusunda ölçüm modelinde ilk olarak Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek değişkeninin alt boyutlarından olan “Tatmin” boyutu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nin “Meşguliyet” boyutu arasında kovaryans tanımlanmıştır. Yapılan tek hata ilişkilendirme bulguları incelendiğinde tek hata ilişkilendirmeli model için χ^2 (66, N=240) = 171, $p < .05$ olarak bulunmuştur. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde GFI, AGFI ve CFI değerleri sırasıyla .91, .86 ve .94 olarak bulunmuştur ve bu bulgular kabul edilebilir uyum sınırı içerisinde. Buna ek olarak RMSEA değeri .08 olarak bulunmuş ve bu değer de kabul edilebilir uyum sınırına girmektedir. χ^2 /sd değeri incelendiğinde bu değer 2.60 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde olduğu görülmüştür. Model iyileştirmesi sonrası lokal uyum indeksleri Tablo 13’te gösterilmiştir.

Yapılan iyileştirme sonrası değişkenler ve alt boyutlar arası ilişkiler incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülmüştür.

3.2.4.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Yapısal Eşitlik Modeli Bulguları

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu’na ilişkin önerilen yapısal eşitlik modeli için orijinal model ve hata iyileştirmelerine ilişkin bulgular χ^2 , serbestlik derecesi (sd), χ^2 /sd, GFI, AGFI, CFI, RMSEA değerleriyle bulguları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Hipotez Modeli Uyum İndeksleri Bulguları

Model	χ^2	Sd	χ^2/sd	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
Hipotez Modeli	246.68	69	3.57	.86	.79	.90	.10

Sınanan modele ilişkin bulgular incelendiğinde oluşturulan orijinal model için χ^2 (70, N=240) = 259, $p < .05$ olarak bulunmuştur. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde GFI, AGFI ve CFI değerleri sırasıyla .86, .79 ve .90 olarak bulunmuş ve bu bulgular kabul edilebilir uyum sınırına işaret etmemektedir. Buna ek olarak RMSEA değeri .10 olarak bulunmuş ve bu değer de kabul edilebilir uyum sınırına girmemektedir. χ^2 /sd değeri incelendiğinde bu değer 3.70 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde olmadığı görülmüştür.

Tablo 15. Hipotez Modelinin Önerdiği Doğrudan İlişki Bulguları

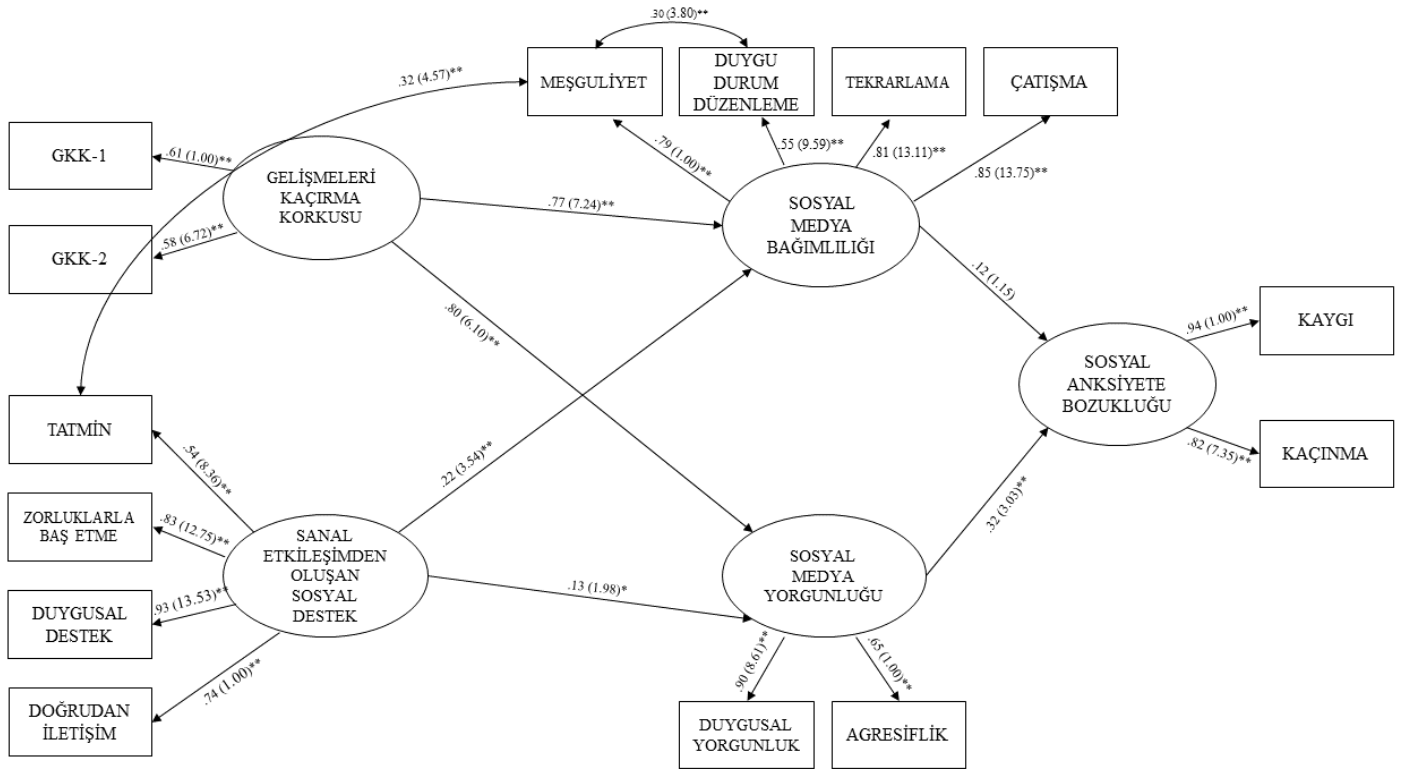
			β	T	SH
Sosyal		Gelişmeleri	.77**	7.24	.34
Medya	←	Kaçırma			
Bağımlılığı		Korkusu			
Sosyal		Gelişmeleri	.80**	6.10	.08
Medya	←	Kaçırma			
Yorgunluğu		Korkusu			
Sosyal		Sanal	.22**	3.54	.16
Medya	←	Etkileşimlerden			
Bağımlılığı		Oluşan Sosyal			
		Destek			
Sosyal		Sanal	.13*	1.95	.05
Medya	←	Etkileşimlerden			
Yorgunluğu		Oluşan Sosyal			
		Destek			
Sosyal		Sosyal Medya	.12	3.03	.01
Anksiyete	←	Bağımlılığı			
Bozukluğu					
Sosyal		Sosyal Medya	.32*	1.15	.77
Anksiyete	←	Yorgunluğu			
Bozukluğu					

* $p < .05$, ** $p < .01$

Önerilen hipotez modelinde değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiler anlamlıdır. Bulgular incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılığı ($\beta = .77$, $t = 7.24$, $p < .05$) ve sosyal medya yorgunluğunun ($\beta = .80$, $t = 6.10$, $p < .05$) arttığı gözlemlenmiştir. Sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu arasındaki ilişkiler anlamlıdır. Bireylerin sanal etkileşimlerden algıladıkları sosyal destek arttıkça sosyal medya bağımlılığı ($\beta = .22$, $t = 3.54$, $p < .05$) ve sosyal medya yorgunluğunun ($\beta = .13$, $t = 1.95$, $p < .05$) arttığı görülmektedir. Sosyal medya yorgunluğu ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ve sosyal medya yorgunluğu arttıkça sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerinin daha şiddetli yaşandığı görülmektedir ($\beta = .32$, $t = 1.15$, $p < .05$). Buna karşıt olarak sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının $p < .05$ düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir. Değişkenler arası ilişkilere ilişkin β ve t değerleri Tablo 15’te gösterilmiştir.

Oluşturulan hipotez modelinde önerilen yolların anlamsız olması üzerine kuramsal açıdan da desteklenen alternatif bir model oluşturulmuştur.

Şekil 3. Hipotez Modeli



*p<.05, **p<.01

3.2.4.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Alternatif Modelin Yapısal Eşitlik Modeli Bulguları

Gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğuna ilişkin önerilen hipotez modelinde hipotezde öngörülen bazı yolların (SMB→SAB) anlamlı olarak bulunmaması üzerine ilişkiyi açıklayan alternatif bir model önerilmiştir. Önerilen alternatif modelde gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki tanımlanırken, etki sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğunu yordayıcı gücü üzerinden tanımlanmıştır.

Alternatif modelin sınanmasına ilişkin bulgulara bakıldığında, model ilk analizde istenilen uyum sınırları içerisinde görülmemiştir. χ^2 /, Sd, χ^2 /sd, GFI, AGFI, CFI ve RMSEA değerleri Tablo 16'da verilmiştir. Önerilen alternatif model için χ^2 (71, N=240) = 211, $p < .05$ olarak bulunmuştur. χ^2 /sd değerinin 5 altında olması kabul edilebilir uyum sınıra işaret ederken, GFI, CFI ve RMSEA değerlerinin sırasıyla .89, .92 ve .09 olarak görülmesi istenilen uyum sınırlarına uzaklığa işaret etmektedir.

Yapılan ilk analizde modelde önerilen bütün tek yönlü doğrudan ilişkilerin $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Gelişmeleri kaçırma korkusu ($\beta = .51$, $t = 5.66$, $p < .05$) ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ($\beta = .28$, $t = 4.21$, $p < .05$) puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığı puanlarının arttığı görülmektedir. Buna ek olarak sosyal medya bağımlılığından sosyal medya yorgunluğuna tanımlanan tek yönlü doğrudan ilişki $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır. Bireylerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal medya yorgunluğu belirtilerinin de arttığı görülmektedir ($\beta = .74$, $t = 7.51$, $p < .05$). Son olarak sosyal medya yorgunluğu sosyal anksiyete bozukluğunu $p < .01$ düzeyinde anlamlı olarak yordamakta ve aralarındaki ilişkinin yönü pozitif olarak görülmektedir ($\beta = .38$, $t = 5.21$, $p < .05$).

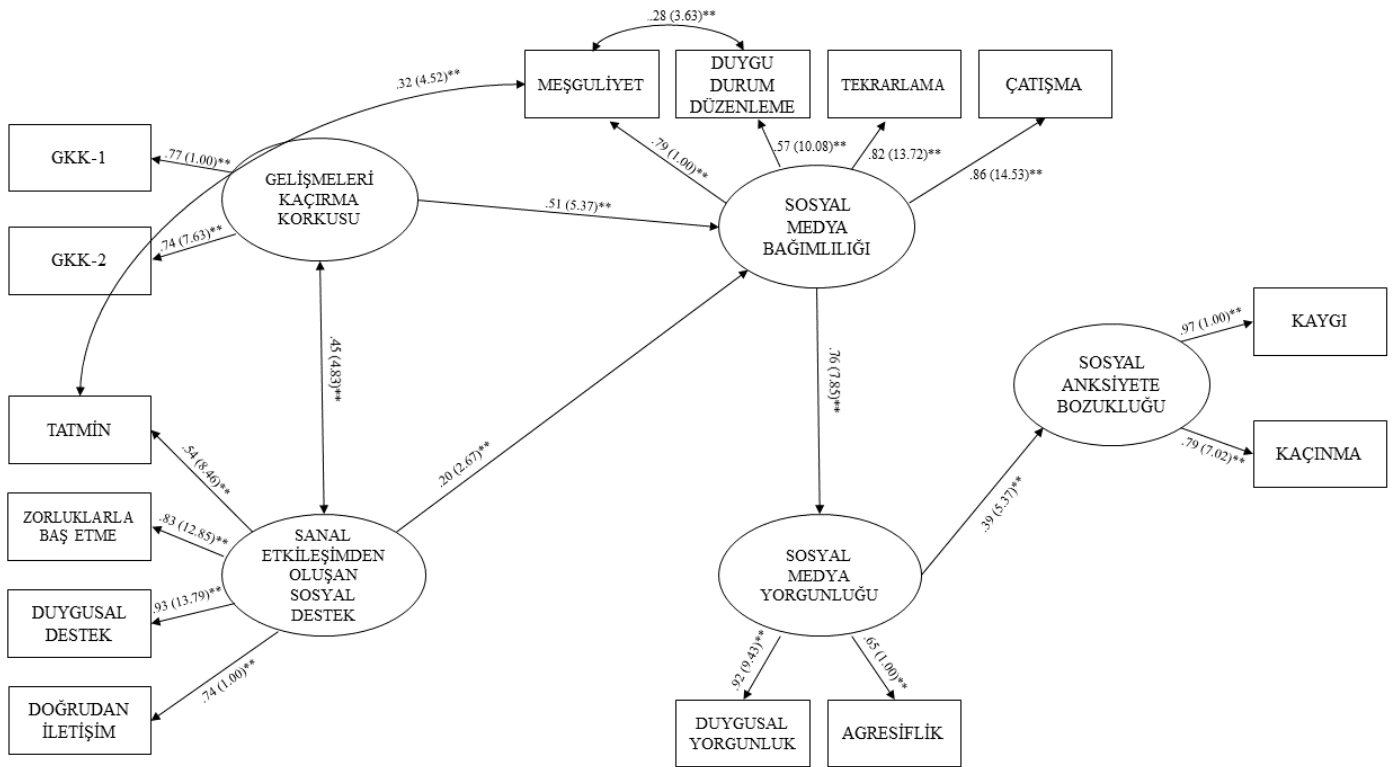
Tablo 16. Alternatif Model Uyum İndeksleri

Model	χ^2	Sd	χ^2 /sd	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
Alternatif Model	211.30	71	2.98	.89	.84	.92	.09
Alternatif Model (1 hata ilişkilendirmesi)	177.40	70	2.53	.91	.86	.94	.08

Model lokal uyum indekslerini istenilen kabul sınırına yaklaştırmak için modifikasyon indeksleri doğrultusunda gelişmeleri kaçırma korkusu ile sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkenleri arasında iki yönlü ilişki tanımlanarak model iyileştirmesi yapılmıştır. Yapılan model iyileştirmesi sonucunda tek hata ilişkilendirmeli yeni model için χ^2 (70, N=240) = 177, $p < .05$ olarak bulunmuştur. 2.53 olarak bulunan χ^2 /sd değeri iyi uyum sınırları içerisinde yer almaktadır. GFI, CFI ve RMSEA değerleri sırasıyla

.91, .94 ve .08 bulunmuştur ve istenilen uyum sınırlarına yaklaştığı görülmektedir. İlişkiler incelendiğinde bütün ilişkiler $p < .01$ düzeyinde anlamlı görülmektedir.

Şekil 4 . Alternatif Model



* $p < .05$, ** $p < .01$

Bulgulara detaylıca bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir ($\beta = .51$, $t = 5.37$, $p < .05$). Buna ek olarak sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek puanları arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılığında artış gözlenmektedir ($\beta = .20$, $t = 2.67$, $p < .05$). Yapılan analizler sonrası sosyal medya bağımlılığındaki artışın sosyal medya yorgunluğunda da artış yarattığı gözlenmiştir ($\beta = .76$, $t = 7.85$, $p < .05$). Son olarak sosyal medya yorgunluğunun sosyal anksiyete bozukluğunu pozitif yönde yordadığı gözlenmiştir ($\beta = .39$, $t = 5.36$, $p < .05$). Değişkenler arası belirtilen ilişkilerin β , t ve sh değerleri Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Alternatif Model İlişki Bulguları

			β	T	SH
Sosyal		Gelişmeleri	.51**	5.37	.25
Medya	←	Kaçırma			
Bağımlılığı		Korkusu			
Sosyal		Sanal	.20**	2.67	.20
Medya	←	Etkileşimlerden			
Bağımlılığı		Oluşan Sosyal			
		Destek			
Sosyal		Sosyal Medya	.76**	7.85	.02
Medya	←	Bağımlılığı			
Yorgunluğu					
Sosyal		Sosyal Medya	.39**	5.36	.57
Anksiyete	←	Yorgunluğu			
Bozukluğu					

*p<.05, **p<.01

Modelin öngördüğü dolaylı ilişkiler incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek .01 düzeyinde anlamlı şekilde sosyal anksiyete bozukluğu ile aracılık etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=.15$, $t=2.76$, $p<.05$, $\beta=.06$, $t=1.90$, $p<.05$).

Buna ek olarak gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ve sosyal medya yorgunluğu arasındaki aracılık etkileri de incelenmiştir. Analiz bulgularına bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ve sosyal medya yorgunluğu arasındaki aracılık ilişkileri pozitif yönde ve anlamlıdır ($\beta=.39$, $t= 3.80$, $p<.05$, $\beta= .15$, $t= 2.00$, $p<.05$).

Son olarak sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki aracılık etkisine bakıldığında, bu iki değişken arasındaki aracılık etkisinin pozitif yönde ve

anlamli olduğu görülmektedir ($\beta=.30$, $t=3.89$, $p<.05$). Dolaylı ilişkilere yönelik bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Aracılık Etkisi İlişki Değerleri

		SMY	SAB
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	B	.39	.15
	T	3.80**	2.76**
	SH	.05	.17
Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek	B	.15	.06
	T	2.00**	1.90**
	SH	.04	.10
Sosyal Medya Bağımlılığı	B	-	.30
	T	-	3.89**
	SH	-	.09

* $p<.05$, ** $p<.05$

(SMY= Sosyal Medya Yorgunluğu, SAB= Sosyal Anksiyete Bozukluğu)

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışmada bireylerin sosyal medya aktiviteleri yoluyla gerçekleştirdikleri sanal etkileşimlerin, yüzyüze etkileşimlerdeki anksiyete düzeylerine etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda iki ayrı çalışmayürütölmüştür. İlk çalışma, bireylerin sosyal medyada diğerleri ile kurdukları doğrudan ve dolaylı iletişim ağlarının bireylere sağladığı sosyal desteği ölçmek için oluşturulan “Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği” ve bireylerin sosyal medyadaki etkinliklerinin bireyler üzerindeki olası yorgunluk/tükenmişlik etkilerini ölçümlemek için geliştirilmiş bir ölçekten uyarlanan “Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği’nin psikometrik özelliklerini belirlemeyi hedeflemektedir Ana çalışmayı oluşturan ikinci çalışma bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, sanal etkileşimlerinden algıladıkları sosyal destek, sosyal medya yorgunluğu düzeylerinin bireylerin sosyal anksiyete belirtilerini yordayıcı etkisini ve sosyal medya bağlamında bütüncül bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır. Bu bölümde iki çalışmadan elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmaktadır. Buna ek olarak çalışmanın sınırlılıkları ve gelecekteki çalışmalar için çeşitli öneriler sunulmuştur.

4.1.Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği’nin Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması

Sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşmasıyla, yoğun sosyal medya etkileşimlerinin bağımlılık ve tükenmişlik belirtilerini ortaya çıkardığı görölmüştür. Sosyal medya kullanımının bireyler için klinik olarak da anlamlı şekilde bir risk faktörüne dönüşmesi, yoğun sosyal medya kullanımının yol açtığı değişkenleri incelemeyi çok daha önemli bir hale getirmiştir (La Barbera ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği Maier ve arkadaşları (2012) tarafından, bireylerin sosyal medyadaki aktivite, etkileşim ve geçirilen zaman yoğunluğunun bireylerin iyi oluş haline etkisini ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türk popölasyonuna uyarlanmış hali için yapılan temel bileşenler analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin 5 boyutlu bir yapı

gösterdiği ve orijinal ölçekteki yapıya benzer bir yapı ortaya koyduğu görülmektedir. İç tutarlılık katsayıları incelendiğinde ölçeğin özellikle ölçmek için oluşturulduğu “duygusal yorgunluk”, “agresiflik” ve “aşırı yüklenme” alt boyutunun yüksek geçerliliğe sahip olduğu görülmektedir. Sosyal medya yorgunluğu alanyazında sosyal medya bağımlılığının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Dhir ve diğerleri, 2018). Buna ek olarak bireylerin ortaya çıkardığı fiziksel ve psikolojik semptomları saptamak için bireylerin birçok açıdan semptomlarının sorgulandığı Kısa Semptom Envanteri, Sosyal Medya Yorgunluğu’nun özelliklerini belirlemek için işlevseldir. Ölçeğin alanyazındaki bulgulara ilişkili olarak görüldüğü Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile benzer ölçüt geçerliliği yürütülmüştür. Korelasyonlarına bakıldığında, ölçeğin ÇBASDÖ dışındaki tüm ölçeklerle orta düzeyde korelasyon gösterdiği ve sosyal medya kullanımının bireylerde ortaya çıkardığı yorgunluk semptomlarını ölçmek için güvenilir bir araç olduğu görülmüştür.

4.2.Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği’nin Geçerlik ve Güvenirlik Bulgularının Tartışılması

Günlük hayat etkileşimlerinin sanal ortamlarda da görülebilir olması, bireylerin yüz yüze etkileşimlerden algıladıkları sosyal desteği sanal ortamlarda da aynı doğrultuda ve yoğunlukta hissedip hissetmedikleri sorusunu gündeme getirmiştir. Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği bu bağlamda bireylerin sanal ortamlardaki aktivite ve etkileşimlerinin, bireylerin algıladıkları sosyal destek üzerindeki etkilerini ölçümlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik bulgularına bakıldığında çalışmanın kapsam geçerliliği bağlamında, çalışma için literatür kapsamında oluşturulan 20 maddenin çeviri ve içerik kontrolü için hakem görüşü alınmıştır. Yapı geçerliliğini test etmek için yapılan temel bileşenler analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin 4 boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık analizine bakıldığında ölçeğin yüksek Cronbach alfa katsayısına sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin benzer ölçüt geçerliliği alanyazında sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile ilişkili olarak görülen SMBÖ, SMYÖ, ÇBASDÖ ve KSE ile yapılmıştır. Korelasyon bulgularına bakıldığında ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Ölçeğin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile gösterdiği orta düzey korelasyon ölçeğin bireylerin sosyal medyadaki etkileşime yönelik iyi bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşıt olarak günlük hayatta bireylerin aile, arkadaş ve romantik partner açısından algıladıkları sosyal desteği ölçümlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olan ÇBASDÖ ile korelasyonun anlamsız çıkması birden fazla neden gösterilerek incelenebilir. İlk olarak SESDÖ'nün ÇBASDÖ'den farklı olarak sadece kişilerarası iletişim ve etkileşim değil, sosyal medyadaki dolaylı aktivitele ve etkileşimler (beğeni, tepki, yorum ve yeniden paylaşım) üzerinden sosyal destek unsurlarını yordamaya çalışması iki ölçek arasındaki korelasyonların anlamsız oluşu için bir neden olarak öne sürülebilir. SESDÖ'deki doğrudan iletişime yönelik soruların dolaylı iletişim kanallarına ilişkin sorulardan daha az sayıda oluşu da bir başka neden olarak gösterilebilir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği bireylerin anlaşılma, ihtiyacı olduğunda ulaşılabilir duygusal kaynak bulma ve bu kaynakların kalitesine ilişkin ölçümleme yapmakta ve bu iki ölçeğin farklı bağlamlar üzerinden sosyal destek algısını ölçmeye çalışması korelasyonun anlamsız olmasına ilişkin bir başka neden olarak gösterilebilir (Cole ve diğerleri, 2017). Ek olarak çalışmadaki katılımcı sayısının sınırlı olması, istenilen büyüklükte bir örnekleme erişilememesi de anlamsız korelasyon için bir başka dayanak olarak gösterilebilir.

Genel olarak bakıldığında, yapılan analizler doğrultusunda SESDÖ, bireylerin dolaylı ve doğrudan sosyal medya etkileşimlerinin bireylerin algıladıkları sosyal desteği ölçümlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak klinik anlamda kullanılabilir.

4.3.Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Korelasyon Sonuçlarının Tartışılması

Yapılan korelasyon analizi bulgularına bakıldığında, gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki aynı yönde artan ve azalan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Analiz bulguları ile ilgili alanyazına bakıldığında bulgular birbirini destekler niteliktedir.

GKK ve SAB ilişkisine bakıldığında, iki değişkenin de doğası gereği korku ve anksiyete üzerine temellendiği görülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunda birey sosyal ağlarına yönelik sürekli aktif ve anda kalma hissini doyurmak istemekte ve bu doyumu karşılayamadığı zaman yoğun bir korku yaşamaktadır (Beyens ve diğerleri, 2016). Bireyin yaşadığı korku bireyi daha olumsuz bir duygu durum içerisine sürüklemekte ve birey sürekli olarak diğerlerinin yaşadığı doyurucu deneyimler üzerine düşünmektedir (Blackwell ve diğerleri, 2017). Bireyin diğerlerine ve diğerlerinin doyurucu deneyimlerine yönelik ruminasyonları ve hassasiyeti düşünüldüğünde, bu durumun sosyal anksiyete bozukluğunda da bireylerin diğerlerinden gelecek değerlendirmelere yönelik hassasiyetleri ile benzeştiği görülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunda bireyler sosyal ilişkilerinde yoğun kaygı yaşamalarına ve bu kaygı sonucu kaçınma örüntüleri de görülmesine rağmen, bireylerin zihni sürekli olarak bu sosyal ilişkileri ile meşgul olmaktadır (Eldoğan, 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusunda da benzer şekilde bireyler sosyal ağlarından sanal ya da sanal olmayan ortamlarda uzaklaştığı zaman o ortama yönelik zihinlerini yoğun şekilde meşgul etmektedirler (Dhir ve diğerleri, 2018). Bahsedilen ilişki ve benzerlikler bağlamında iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu ve korelasyon bulgularının alanyazın ile örtüştüğü görülmektedir.

SESD ve SAB ilişkisine bakıldığında, iki değişkenin de bireylerin kurdukları sosyal etkileşimler üzerinden ilerlediği görülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğu doğası gereği bireylerin diğerleri ile kurdukları ilişkide bireyin deneyimlediği anksiyete üzerine temellenmektedir (Dilbaz, 1997). Birey kurduğu ilişkilerde diğerlerinin kendilerine yönelik yaptığı olumsuz değerlendirmeye yönelik hassasiyet geliştirmekte ve bu hassasiyet bireylere sosyal ilişkilerine yönelik daha yoğun kaygı olarak geri dönmektedir. Günümüzde sosyal ilişkilerin sanal platformlara taşınması sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin ilişkilerini bazı yönlerden kolaylaştıran bir unsur olarak görülmektedir (Cole ve diğerleri, 2017). Sosyal medya sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylere ilişkilerini daha korunaklı bir şekilde yaşama olanağını doğurarak bireylerin daha az kaygı deneyimleyerek sosyal ağlarına ulaşma fırsatını ortaya çıkarmıştır (Li ve diğerleri, 2015). Yüzyüze etkileşimin çoğunlukla olmadığı, olduğu iletişim kanallarında ise daha kontrollü şekilde gerçekleştiği sanal ortamlarda birey sosyal ilişkilerini daha etkili şekilde yaşayabilir. Birey yüzyüze etkileşimlerde hissettiği rahatsızlık hissini sanal ortamlardaki etkileşimlerinde

hissettikleri rahatlıkla azaltarak daha çok sosyal destek algılayabilir (Lee ve Stapinski, 2012). Sosyal destek algısını sanal etkileşimlerle daha doyurucu şekilde yaşayan birey de iletişim ağlarını daha çok sosyal medya ortamlarına taşıma eğilimi geliştirebilir (Lee ve Stapinski, 2012). Bu şekilde sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki kuvvetlenmekte ve bulgulara belirtilen korelasyonlar alanyazın ile örtüşmektedir.

SMB ve SAB ilişkisine bakıldığında, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin, ilişkilerin üzerinde daha çok kontrol hissedebileceği ve daha örtük şekilde sosyal ihtiyaçlarını giderebileceği sosyal medya ortamlarında kendilerini daha güvende hissettikleri görülmüş (Dempsey ve diğerleri, 2019). Buna ek olarak sosyal medya platformları sosyal anksiyetesi yüksek olan bireylere, bireylerin kaçınma yollarını tehdit etmeyen daha dolaylı yolları sağlayabilme özelliği de sosyal anksiyete'li bireyler için sosyal medyayı ilgi çekici kılmaktadır (Lee ve ark, 2012) Birden çok sosyal medya kullanan ve bu platformlarda aktif olan bireylerin de sosyal anksiyete ve kaygı belirtilerinin daha çok arttığı rapor edilmiştir (Becker ve diğerleri, 2013). Sosyal anksiyete bozukluğunun kaygı unsuruna ek olarak kaygı/korku duyulan figüre yönelik geliştirilen kaçınma davranışı, bireylerin gündelik hayatlarında kurdukları birçok etkileşimi daha sınırlı ve kontrollü şekilde kurabilecekleri sosyal medya ortamında daha çok deneyimlenebilmektedir (Prizant-Passal ve diğerleri, 2016). Bu durum da sosyal medya bağımlılığı ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki iki yönlü ilişkinin anlamlılığına yönelik önemli bir dayanak olarak gözümüze çarpmaktadır.

SMY ve SAB ilişkisine bakıldığında, sosyal medyada geçirilen vaktin gidererek fazlalaşması bireyleri gündelik hayattan daha uzak ve daha sanal düzeyde ilerleyen bir döngünün içerisine çekmektedir. Bu durum bireylerin iyi oluş hallerinde tükenmişlik ve yorgunluk gibi birçok negatif unsuru ortaya çıkarmakla birlikte, sosyal anksiyete bozukluğu örüntülerinin daha keskinleşmesine de sebep olabilmektedir (Lee ve diğerleri, 2016). Benzer şekilde sosyal anksiyete belirtilerini daha yoğun şekilde yaşayan bireyler sosyal medyadaki iletişim unsurlarına yönelik daha yoğun kaygı ve hassasiyet yaşayabilirler. Yaşanılan bu kaygı bir süreden sonra genellenebilir şekilde ortaya çıkabilir ve iletişimlerin yapıldığı ortama, söz konusu durumda sosyal medyaya yansiyabilir (Foroughi ve diğerleri, 2019). Bu

genellenmiş kaygı ile birlikte yoğun sosyal medya kullanımı bireylerin sosyal medya kullanımı sonrası daha yorgun hissetmelerini doğurabilir (Foroughi ve diğerleri, 2019). Sosyal anksiyetenin doğasında görülen sosyal etkileşimlere yönelik ortaya çıkan yoğun kaygı, bireylerin kurdukları sosyal bağların kalitesini etkilemekte ve bireylerin kaygıdan uzaklaşabilmek için sosyal ağlarında kabul görme isteğini doğurmaktadır (Shepherd ve Edelman, 2005). Sosyal medyada sosyal ağlarına yönelik daha hassaslaşan ve kaygı yaşayan birey, sosyal medyada olası olumsuz değerlendirmelerden mümkün olduğunca uzaklaşabilmek için sosyal ağlarına yönelik daha beğenilir olmaya çalışabilir (Weinstein ve diğerleri, 2015). Sürekli olarak daha kabul görmeye yönelik davranışlar bireyleri daha yoğun zihin aktivitesine itmekte ve bunun bir sonucu olarak bireyler sosyal medya kullanımı sonrası daha yorgun ve bitkin hissedebilmektedir (Zhu ve Bao, 2018).

GKK ve SESD arasındaki ilişkiye bakıldığında, bireylerin yoğun olarak sosyal medyada güncel kalma istekleri bireyleri daha uzun süreli sosyal medya aktivitesine sürüklemektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Arkadaşlarına ve sosyal medyadaki diğerlerine yönelik bilgileri kaçırmama isteği bireyleri sosyal medya kullanımına ek olarak, dolaylı ya da doğrudan daha yoğun sanal etkileşimleri deneyimlemeye itmektedir (Hoşgör ve diğerleri, 2017). Buna bağlı olarak bireyler sosyal medyada güncel kaldıkça ve sosyal ağlarına yönelik etkileşimleri tamamladıkça, yaşadıkları korku azalmakta ve doyum yaşamaktadırlar. Yaşadıkları bu doyum bireyleri sosyal olarak daha destek görür ve tatmin olmuş hissettirmektedir (Li ve diğerleri, 2015). Gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olan bireylerin sosyal medyadaki hakimiyetleri arttıkça, sosyal medya uygulamalarındaki aktivitelerinin de çeşitlendiği, böylelikle kendilerine sosyal destek bulabilecekleri daha çok alan ortaya çıkacağı çıkarımı yapılabilir (Wang, Xie ve diğerleri, 2018).

GKK ve SMB arasındaki ilişkiye bakıldığında, gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağlamında bireylerin süregelen şekilde sosyal medyada güncel kalma istekleri olarak ortaya çıkmaktadır (Swan ve Kendall, 2016). Bireyler düzenli olarak sosyal medya haberlerini, ana sayfalarını, sosyal medya ağlarındaki bireylerin paylaşımlarını kontrol etmekte ve bu döngü bireylerin gündelik hayatlarında yoğun bir meşguliyet olarak dikkati çekmektedir (Stead ve Bibby, 2017). Yapılan araştırmalar bireylerin gelişmeleri kaçırma

korkuları arttıkça sosyal medyada geçirdikleri zamanın arttığını ve buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı özelliklerinde klinik olarak anlamlı şekilde bir artış görüldüğünü ortaya koymaktadır (Stead ve Bibby, 2017).

SESD ve SMB arasındaki ilişki incelendiğinde, bireylerin benzer şekilde sanal ortamdaki etkileşimlerinden aldıkları doyum ve sosyal desteğin artışı da bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın artışını doğurmaktadır. Geçirilen vaktin artması ve zaman artışına bağlı olarak bundan alınan doyumun giderek artması bireylerin sosyal medyaya yönelik bir bağımlılık geliştirme riskini önemli düzeyde arttırmaktadır (Dempsey ve diğerleri, 2019). Birey sosyal medya platformlarında daha çok destek gördüğünü hissettikçe, aldıkları doyumunu daha fazla almak ister ve bu durum da bireyleri sosyal medyadan uzaklaşamaz bir noktaya getirebilmektedir (La Barbera ve diğerleri, 2009).

4.4.Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Regresyon Sonuçlarının Tartışılması

Korelasyon analizi bulguları incelendiğinde bütün değişkenler arasında anlamlı ilişki tespit edildiği için değişkenlerin regresyon analizine sokulmasında herhangi bir engel görülmemiştir. Önerilen modelin doğrultusunda değişkenlerin sosyal anksiyete bozukluğunu yordayıcı etkisini sınamak için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin ilk aşamasında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden ortaya çıkan sosyal destek analize dahil edilmiştir. İlk aşamada analize dahil edilen blok sosyal anksiyete bozukluğunu anlamlı şekilde yordamaktadır. Buna karşıt olarak, sosyal etkileşimlerden ortaya çıkan sosyal destek değişkeninin bağımsız katkısının sosyal anksiyete bozukluğunu yordamada anlamlı sınırlar içerisinde olmadığı görülmüştür. Analizin ikinci aşamasında sosyal medya bağımlılığı bloğa dahil edilerek analize sokulmuştur. Bulgular incelendiğinde, ikinci bloğun sosyal anksiyete bozukluğunu yordama gücünün anlamlı olduğu görülmüştür. Birinci blokta görüldüğü gibi ikinci blokta da sanal etkileşimlerden oluşan sosyal desteğin sosyal anksiyeteyi yordamada bağımsız katkısının anlamlı olmadığı görülmektedir. Hiyerarşik regresyon analizinin son aşamasında ise sosyal medya yorgunluğu bloğa dahil edilmiş ve bulgulara bakıldığında bu bloğun da sosyal anksiyete bozukluğunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Fakat son bloktaki bağımsız katkılar incelendiğinde sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun anlamlı

olmadığı görülmüştür. Alanyazında gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin güncellenme isteklerini tetiklerken yoğun şekilde sosyal medya kullanımına itmekte, daha çok sosyal medya kullanımı da bireylerin günlük hayat aktivitelerini çoğunlukla sosyal medya üzerinden giderme eğilimini doğurmaktadır (Dhir ve diğerleri, 2018). Yoğun sosyal medya kullanımı ile bireyler yüzyüze olan sosyal etkileşimlerini daha çok sanal ortamlarda deneyimlemekte ve sanal platformlarda deneyimlenen sosyal ilişkiler sosyal anksiyeteli bireyler için elverişli bir ortam oluşturmaktadır (Indian ve Grieve, 2014). Bütün bu bulgulara alanyazın çerçevesinden bakıldığında, bulgular ile alanyazındaki çalışmaların birbiriyle örtüştüğü görülmektedir.

Sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkeninin sosyal anksiyete bozukluğunu bağımsız olarak anlamlı şekilde yordamadığı bulgusuna bakıldığında alanyazınla paralel olarak, bireylerin birebir etkileşim içine girmediğinde olaylara yönelik hissettikleri kaygının daha az ve tolere edilebilir olarak ortaya çıktığı görülmüştür (Lundy ve Drouin, 2016). Lundy ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışma, sosyal kaygılı bireylerin doğrudan iletişim içermeyen ve daha dolaylı yolları tercih ettiklerini ve daha az etkileşimde olmanın bireylere daha çok konfor sağladığını belirtmektedir. Sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkeninin ana vurgusunun dolaylı iletişim yolları (sosyal medya tepkileri, yorumlar, beğeniler, yeniden paylaşımlar) üzerine olması sebebiyle sosyal anksiyete bozukluğunda kaygının temelini oluşturan birebir iletişimde ortaya çıkan kaygıyı maskeleyebileceği düşünülebilir. Zell ve Moeller (2018)'in yaptığı çalışmaya göre bireylerin paylaşımlarına daha çok beğeni alması bireylerin sosyal medyadan daha çok tatmin almasını ve öz saygısının artmasını sağlamakta, buna bağlı olarak da birey deneyimlediği kaygı belirtilerini daha hafif bir şekilde yaşamaktadır. Sanal etkileşimlerden algılanan sosyal destek bireylerin daha az yüzyüze etkileşime girmesine sebep olabilir (Lundy ve Drouin, 2015). Daha az yüzyüze etkileşimde bulunan birey sosyal kaygıyı hissedebileceği ya da fark edebileceği ortamlar azaldığı için SAB geliştirmeyebilir (Lundy ve Drouin, 2015). Bu bulgulardan yola çıkarak regresyonda anlamsız olarak ortaya çıkan ilişki alanyazında temellendirilebilir. Buna ek olarak, regresyonda anlamsız olarak ortaya çıkan bu yordayıcılık ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusu ile sanal etkileşimlerden ortaya çıkan sosyal desteğin analiz eşitliğine aynı anda girmesi de bir sebep olarak gösterilebilir. Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinden açıklanan varyans sanal etkileşimlerden ortaya çıkan sosyal desteğin

varyans etkisini baskıladığı için aradaki ilişkinin bağımsız etkisi anlamlı şekilde görülüyor olabilir (Chai ve arkadaşları, 2019).

Bulgulardan ve alanyazından yola çıkarak sosyal medya bağımlılığının sosyal anksiyete bozukluğunu yordayıcı gücündeki bağımsız katkısına bakıldığında, aradaki anlamlı ilişki alanyazında yapılan birçok çalışmada benzer şekildedir (Foroughi ve diğerleri, 2019). Sosyal medya platformları bireylerin günlük etkileşimlerini sanal ortama taşımakta ve bireyler yaptıkları paylaşımlar, yorumlar vb. sanal aktiviteler üzerinden benliklerini tanımlamaktadırlar (Osatuyi ve Turel, 2018). Bu bilgiden yola çıkıldığında, sosyal değerlendirilmeye yönelik daha büyük hassasiyet ve kaygı yaşayan sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler sosyal medyadaki birebir ve dolaylı etkileşim örüntülerini gerçek hayatta ve yüzyüzeymiş gibi deneyimleyebilir. Bireyler sosyal medyada daha çok vakit geçirdikçe ve insanlarla sosyal unsurlar üzerinden iletişime geçtikçe bu değerlendirmeye daha çok maruz kalma ihtimali ile karşı karşıya kalabilirler. Bireylerin sosyal ortamda daha çok bu ihtimale maruz kalmaları da bireylerin geleceğe yönelik hatalı zihin okuma ve sosyal ipuçlarını daha kaygı uyandıracak ve olumsuz şekilde algılamalarına sebep olabilir (Bérail ve diğerleri, 2019).

4.5.Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sosyal Anksiyete Bozukluğuna İlişkin Önerilen Model Sonuçlarının Tartışılması

Mevcut araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğuna ilişkin iki yapısal eşitlik modeli sınanmıştır. Modeller ilk aşamada ölçüm modeli, ikinci aşamada araştırma modeli olmak üzere iki aşamada sınanmıştır.

4.5.1. Önerilen Modelin DFA Sonuçlarının Tartışılması

Önerilen yapısal eşitlik modelinin sınanmasına geçilmeden önce ilk aşamada ölçüm modeli sınanmıştır. Ölçüm modelinde yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre oluşturulan örtük değişkenlerin bir model iyileştirmesi ile anlamlı ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde olduğu saptanmıştır.

Analiz sonuçlarının önerdiği iyileştirmeler dikkate alındığında Sosyal Medya Bağımlılığının Meşguliyet alt boyutu ile Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek değişkeninin Tatmin alt boyutları arasında ilişkilendirme yapılmıştır. Farklı değişkenlerin alt boyutları arasında yapılan ilişkilendirmeler önerilmiyor olsa da iki değişkenin bazı maddelerinin birbirleriyle paralel özellik gösterdiği ve bu ilişkilendirmenin ilgili alanyazın bulguları ile desteklendiği görülmektedir. Alt boyutları ölçümleyen sorular açısından incelendiğinde Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği'nin Tatmin alt boyutu bireylerin sosyal medyada aldığı tepkilerin bireylere sağladığı tatmin ve doyumu ölçümlemektedir. Tatmin açısından Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ndeki Meşguliyet alt boyutuna ilişkin sorular incelendiğinde özellikle 4 ve 11. soruların bireylerin elde ettikleri tatmin ve doyum ile çok ilişkili oldukları görülmektedir. Bahsedilen sorular bireylerin sosyal medya olmadan hayatlarının boş ve sıkıcı olduğuna, buna ek olarak sosyal medya kullanırken zaman algısının ortadan kalktığına ilişkin sorulardır. Bu açıdan yorumlandığında bireyler sosyal medyadaki etkileşimlerden daha çok tatmin elde ettikçe sosyal medyadaki aktivite süreleri artar. Buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı için daha yüksek bir risk faktörü ortaya çıkar (Kuss ve Griffiths, 2011). Meşguliyet alt boyutundaki soru içeriklerinin sözü edilen tatmin temasına ek olarak zihnin bağımlılık unsuru ile ilgili düşünceleri yordayan sorular olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu iki alt boyut arasındaki ilişki sosyal medyadan algılanan desteğin arttıkça bu desteğe ulaşabilmek için yoğun sosyal medya kullanımına ilişkin düşünce ve aktivite artışını doğurması açısından anlamlı ve ilişkili olarak görülebilir (Blackwell ve diğerleri, 2017). Analizin önerdiği bir diğer iyileştirme de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin "Meşguliyet" ve "Duygu Durum Düzenleme" alt boyutlarının hataları arasında yapılan ilişkilendirilmediği.. Alanyazında aynı ölçek alt boyutları arasındaki hata ilişkilendirmeleri anlamlı ve açıklanabilir olarak tanımlanmaktadır (Sümer, 2000). Ölçüm modelinin analiz bulgularına bakıldığında, modele ilişkin tanımlanan alt boyutlarının değişkenleri iyi bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu ilişkilendirme sonrası sınanan

ölçüm modelinin önerilen ilişkileri sınamaya yönelik yapıda değişkenler ortaya koyduğu sonucuna ulaşılabilir.

4.5.2. Önerilen Hipotez Modeli ve Alternatif Model Sonuçlarının Tartışılması

GKK ve SMB yolu

Hipotez modeli bulgularına bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal anksiyete bozukluğunu, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu aracılığıyla anlamlı şekilde yordamaktadır. Çalışma bulgularından yola çıkarak gelişmeleri kaçırma korkusunun daha fazla deneyimlenmesi ve daha yoğun yaşanması, bireyleri daha fazla sosyal medya kullanımına itmekte ve bu döngünün bir sonucu olarak bireylerin sosyal medya bağımlılığı oranları artmaktadır. Alanyazında görüldüğü gibi, gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin sosyal medya bağımlılığına yatkınlığında en büyük risk faktörlerinden biri olarak sayılmaktadır (Blackwell ve diğerleri, 2017). Sürekli olarak bir şeylerin gerisinde kaldığı ve gündeme hakim olamadığını hisseden birey, artan bir sosyal medya güncellemesi içerisinde olmaktadır. Bireyin güncelleme ihtiyacından dolayı sosyal medyadan uzak kalamaması ve sosyal ağına dair yeni bilgilere ulaşamadığında hissettiği yoğun kaygı bireyleri içinden çıkılması daha zor bir bağımlılık zincirine hapsedmektedir (Oberst ve diğerleri, 2017).

Gelişmeleri kaçırma korkusu alanyazında daha güncel bir kavram olarak ortaya çıkmasına rağmen yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığına yönelik önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Lise öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığı ve sorunlu sosyal medya kullanımının gelişmesinde en önemli risk faktörlerinden biri olarak gösterilmiştir (Tunc-Aksan ve Akbay, 2019).

GKK ve SMY yolu

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya yorgunluğuna ilişkin alanyazına bakıldığında, iki kavram da alanyazında daha güncel kavramlar olduklarından dolayı yapılan çalışmalar sınırlıdır. Sosyal medyada pazarlama ve reklam alanında Bright ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmaya göre sosyal medya yorgunluğunun ortaya çıkışında bireylerin yaşadığı gelişmeleri kaçırma korkusunun önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada günümüzde yoğun sosyal medya kullanımından dolayı yorgunluk belirtilerinin sıklıkla ortaya çıktığı ve sosyal medyada yoğun bilgi paylaşımının da sosyal medya yorgunluğu için önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuştur (Bright ve Logan, 2018). Bu bağlamda, gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireyler, güncel kalma isteklerini doyurabilmek için sosyal medyada paylaşılan bütün bilgi ve paylaşımlara yetişmeye çalışmaktadır. Bu durum da bireylerin daha çok uyarana maruz kalmasına ve buna bağlı olarak sosyal medya yorgunluğunun ortaya çıkmasına yönelik önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir (Bright ve Logan, 2018).

SESD ve SMB yolu

Alanyazın incelendiğinde sanal etkileşimlerden bireylerin algıladıkları sosyal destek bireyleri sosyal medyanın içine daha çok çeken bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve sanal etkileşimlerden algılanan sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı için önemli risk faktörlerinden olduğu görülmektedir (Hayes ve diğerleri, 2016). Bireylerin hissettiği duygusal destek arttıkça ve bireyler daha az yalnız hissettikçe sosyal medyaya yönelik daha yoğun bir kullanım gösterme eğilimi olduğu, artan bu eğilimin de bağımlılık riskini tetikleyebileceği çıkarımı yapılabilir (McCloskey ve diğerleri, 2015).

Günlük yaşam rutinleri düşünüldüğünde bireyler duygusal destek gördükleri ve ait hissettikleri ortamlarda daha çok bulunma eğilimindedirler. Bu bilgidan yola çıkarak birey içinde bulunduğu sosyal medya ağlarında olumlu tepkiler gördükçe ve kurduğu etkileşimlerin kalitesi arttıkça daha çok sosyal medyada bulunma isteği ortaya çıkar (Tang

ve diğeri, 2016). Bu çalışmaya ek olarak Zell ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada bireylerin yaptıkları durum güncellemelerine verilen daha çok yorum/beğeni tepkileri bireylerdeki sosyal destek algısını olumlu şekilde etkilediği görülmüştür. Bu durum da bireylerin sosyal medya bağımlılığı döngüsü içerisinde olmalarını tetikleyebilmektedir (Brailovskaia ve diğeri, 2019). Tang ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmaya bakıldığında daha çok çevrimiçi sosyal destek hisseden bireylerin Facebook'ta zaman geçirme sıklığının arttığı ve Facebook bağımlılığı ile çevrimiçi sosyal desteğin pozitif korelasyonda olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya ek olarak, Mazzoni ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada bireylerin sanal olmayan ortamlarda hissettikleri desteğin bireylerin bağımlılık riskini azalttığı, buna karşılık olarak sanal ortamlarda hissedilen sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığını artırdığı bulgularına rastlanmaktadır.

Bireylerin daha iyi hissetmek ve modlarını yükseltmek için sosyal medyaya yönelmeleri sosyal medyadan alınan tatmini arttırmaktadır (Longstreet ve Brooks, 2017). Olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak için daha çok sosyal medyaya yönelen birey sosyal medyada daha çok etkileşimde bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Daha yoğun etkileşime giren birey etkileşimlerine cevap buldukça yaşadığı tatmin artmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde bireylerin sanal etkileşimlerinden algıladıkları sosyal destek ve tatmin bireyleri sosyal medya bağımlılığına sürükleyebilecek bir risk faktörü olarak ortaya çıkabilmektedir (Tang, Chen ve diğeri, 2016).

Birey sosyal medyada kendini daha az yalnız hissettikçe ve sosyal medya platformlarından gördükleri duygusal destek arttıkça, bu hissi tekrar yaşayabilmek için sosyal medyada daha çok vakit geçirmeye başlamakta ve sosyal medyadan uzaklaştığında sosyal medyaya girme ihtiyacı artmaktadır. Bu ihtiyaç artışı da kendini sosyal medyada değilken işlerine odaklanamama, yoğun şekilde sosyal medyaya yönelik zihin meşguliyeti olarak gösterebilir (Chai ve diğeri, 2019). Buna ek olarak, birey sosyal medyadan uzaklaşmak ve hayatının gündelik rutinini sosyal medya olmadan devam ettirmekle ilgili sıkıntı yaşayabilir (Chai ve diğeri, 2019)

SESD ve SMY yolu

Alanyazında sosyal medya bağımlılığının bir sonucu olarak da ortaya çıkan sosyal medya yorgunluğu ile sanal etkileşimlerden algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelendiğinde de bağımlılığın aracı rolü dikkate alınmalıdır. Bireylerin algıladıkları tatmin ve buna bağlı olarak bağımlılığın artışının bir süre sonra yorgunluk olarak ortaya çıktığı alanyazındaki birçok çalışma tarafından da gösterilmiştir (Dhir ve diğerleri, 2018).

İlişki dinamiklerinin sosyal medyaya taşınması ile birlikte bireylerin sosyal medyadaki ilişkilerine ilişkin algıladıkları doyumla ilgili çalışmalar da artmaya başlamıştır. Bu çalışmalardan yola çıkarak Zhou ve arkadaşları (2019), bireylerin sanal ortamlardaki etkileşimlerinden hissettikleri doyumun bireylerin sosyal medya platformlarında daha iyi hissetmesini sağladığını belirtmektedir. Buna bağlı olarak bireylerin sosyal medyadaki iyi oluşları arttıkça daha yoğun sosyal medya aktivitesi içinde oldukları görülmektedir. Bireylerin sosyal medyadaki aktiviteleri arttıkça daha çok uyarana maruz kalma ihtimalleri artmakta ve bu durum sosyal medya yorgunluğu için bir öncül olarak görülmektedir (Zhou ve Zhang, 2019).

Sanal etkileşimlerden oluşan sosyal desteğin sosyal medya yorgunluğuna yönelik bahsedilen bulgulara ek olarak, bireyler sosyal medya ağlarına yönelik bir sorumluluk duygusu içerisine de girerler (Dhir ve diğerleri, 2018). Hissedilen bu sorumluluk bireylerin arkadaşlarına yönelik görev bilinciyle yapılan beğeni ve yorumlar olarak ortaya çıkmakta, bu durum da bireylerde sosyal aşırı yüklenme olarak karşımıza çıkmaktadır (Maier ve diğerleri, 2012). Sosyal aşırı yüklenme de alanyazında sosyal medya yorgunluğunun bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Maier ve diğerleri, 2012)

SMB ve SAB yolu

Önerilen hipotez modelinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişki anlamlı görülmemiştir. Bu bulgu alanyazın kapsamında değerlendirildiğinde, bulguların alanyazın ile örtüşmediği ve öngörülen ilişkinin ortaya çıkmadığı görülmektedir. Bu bulgu değerlendirildiğinde, hipotez modelinde hem SMB hem de SMY'den SAB'ye giden yolların oluşu SMB ile SAB arasındaki yolun anlamsızlığı için gerekçe olarak gösterilebilir. Alanyazında sosyal medya bağımlılığı sosyal medya yorgunluğunun öncülü olarak konumlandırılmakta, bu açıdan oluşturulan hipotezde sosyal medya yorgunluğunun toplam varyansının SMB ile SAB arasındaki yolun varyansını baskıladığı ve bu yolun anlamsız olarak ortaya çıktığı varsayımında bulunulabilir.

SMB-SAB yolunun hipotez modelinde anlamlı çıkmaması üzerine oluşturulan alternatif modele bakıldığında SMB ve SAB arasındaki yolun SMY aracılığıyla anlamlı çıktığı görülmektedir. Bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde, alanyazında güncel olarak sosyal medya bağımlılığının bir sonucu olarak görülen sosyal medya yorgunluğunun sosyal anksiyete bozukluğunu tanımlamakta hipotez modeline göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Yoğun sosyal medya kullanımında görülebilen yorgunluk, tükenmişlik ve tahammülsüzlüğün bireylerin diğer insanlara karşı daha agresif ve hassas bir yapı geliştirmesinde etkisi olabileceği söylenebilir (Han, 2018). Bu açıdan sosyal medya bağımlılığı ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide sosyal medya yorgunluğu aracı bir role sahiptir. Sosyal medya yorgunluğunu yaşayan bireylerde görülen duygusal yorgunluk ve bireylerin gösterdikleri tahammülsüzlük, bireylerin sosyal unsurlara karşı daha kaygı dolu ve hassas bir yapı içerisinde davranmalarına yol açabilir (Dhir ve diğerleri, 2018). Alanyazındaki birçok çalışmada da bireylerin gösterdikleri bu sosyal medya tükenmişliğinin bireylerde yoğun kaygıya sebep olduğu ve duygu durumlarını olumsuz uca doğru sürüklediği gösterilmiştir (Logan, Bright ve diğerleri, 2018). Bu bulgular ışığında, sosyal medya bağımlılığının sosyal medya yorgunluğunu tetikleyerek sosyal anksiyete bozukluğunun oluşumunda bir risk olduğu görülmektedir.

SMB ve SMY yolu

Hipotez modelinde ortaya koyulan modelde SMB ve SAB arasındaki yolun anlamlı olarak görülmemesi üzerine önerilen modelde SMB ve SAB arasındaki ilişki SMY üzerinden tanımlanmaktadır. Alternatif modelde anlamlı olarak görülen yordayıcılık ilişkisi

alanyazın kapsamında değerlendirildiğinde, sosyal medya yorgunluğu sosyal medya bağımlılığının bir sonucu olarak görülmekte ve artan sosyal medya kullanımı ile yorgunluğa yönelik risk artmaktadır (Koo ve Kwon, 2014).

Bireylerin artan sosyal medya kullanımı ile birlikte bağımlılık geliştirmesine ek olarak, sosyal medyada geçirilen vaktin artışı bireylerin sosyal medyanın olumsuz unsurları ile daha çok etkileşim içinde olmalarına yol açmaktadır (Primack, 2017). Sosyal medyada bireylerin geçirdiği yoğun zamanın bireylere fiziksel açıdan bir yorgunluk olarak geri dönüşü ile birlikte, bireyler yoğun uyarana maruz kaldıklarında daha olumsuz eğilim gösteren bir duygu durumuna sürüklenmektedirler (Sheldon ve diğerleri, 2019). Alanyazında sosyal medya yorgunluğu olarak karşımıza çıkan bu olumsuz duygu durum ve yorgunluk semptomları da bireylerin kurdukları etkileşimleri daha kaygı ve tükenmişlik üzerine temellendirmeleri riskini ortaya çıkarmaktadır (Ravindran, Kuan ve Lian, 2014). Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında yoğun ve düzenli sosyal medya kullanıcılarının sosyal medyada daha az aktif olan kullanıcılara göre daha yoğun olumsuz duygu durumunda oldukları ve buna ek olarak psikolojik iyi oluş hallerinin daha olumsuz spektrum üzerinde oldukları görülmüştür (Zhu ve Bao, 2018). Bu kullanıcıların daha az aktif kullanıcılara göre daha çok mental yorgunluk yaşadıkları ve uyaranlara karşı daha çok kaygı tepkisi gösterdikleri bulunmuştur. Bu bireyler yaşadıkları kaygı ve rahatsızlık duygularından kurtulabilmek için daha farklı sayıda sosyal medya platformu içerisinde yer almaktadır ve bu çeşitlilik sayesinde sanal ortamlarda daha çok aidiyet hissetmeye çalışarak kaygılarını kontrol etmeye çalıştıkları görülmüştür (Becker ve diğerleri, 2013). Bu durum bireyleri bir döngü içine hapsedmekte ve sosyal medya platform sayısı arttıkça bireylerin daha yoğun sosyal medya bağımlılığına maruz kalmasına sebep olabilmektedir. Daha yoğun bağımlılık da bireyleri tekrar aynı mental yorgunluk durumuna ve sonuç olarak yoğun sosyal medya yorgunluğuna itmektedir (Lee ve diğerleri, 2016).

SMY ve SAB yolu .

Bireylerin sosyal medyada yaşadıkları kaygı ve mental yorgunluğu azaltmak için birden fazla sosyal medya uygulaması aracılığıyla ait hissetme ve sosyal destek görme

ihtiyaçları bireyleri sosyal medya platformlarında daha zarar görmeye açık ve hassas hale getirebilmektedir. Yoğun ilgi ve aidiyet arayışındaki birey, bu uygulamalar üzerinden benlik imajlarını iyileştirmeye çalışmakta ve bunun sonucunda dış uyaranlardan (ağlarındaki diğer insanlardan) gelecek değerlendirilmeye daha hassas hale gelmektedirler (Reich ve diğerleri, 2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun temelinde de görülen olumsuz değerlendirilmeye yönelik hassasiyet ve kaygı perspektifinden bakıldığında, gelişmeleri kaçırma korkusu ile tetiklenen bu döngünün sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerinde artışa sebep olması mantıklı olmaktadır (Dempsey ve diğerleri, 2019).

Hipotez modeli ve alternatif model birlikte değerlendirildiğinde, sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimi ve ilerleyişinde önerilen modellerin alanyazınla uyumlu olduğu ve klinik çıkarımlar için önemli ipuçları içerdiği sonucuna varılabilir. İki model arasında karşılaştırma yapıldığında, alternatif modelin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğu arasındaki yordayıcılığı göstermekte daha başarılı olduğu görülmektedir. Değişkenlerin klinik görünümleri açısından incelendiğinde alternatif model değişkenler arası ilişkiyi göstermekte daha başarılı bir model ortaya koymaktadır.

SAB Gelişiminde Aracı Faktörler

Önerilen modeller doğrultusunda gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu ilişkisindeki aracılık etkilerine bakıldığında, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek değişkenlerinin sosyal anksiyete bozukluğunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Analiz bulguları alanyazın ile ilişkilendirildiğinde bulguların birbiriyle örtüştüğü görülmüştür. Bu bulgular alanyazın ile paralel olarak ilerlemektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin sosyal ağlarına ve bağlantılarında hep eksik ve geride kaldığı hissini tetikleyerek, bireylerin sosyal ilişkilerine yönelik daha kaygılı davranışlar içerisine girmesini sağlayabilir (Dempsey ve diğerleri, 2019). Bu doğrultuda bakıldığında bireyler sosyal medyada sürekli güncel kalmaya çalıştığı ve evrimii olduğı bireylerin daha çok sosyal etkileşim içinde olmasını beklenebilir, buna da bağlı olarak bireyler her etkileşime gireceklerinde daha yoğun kaygı

tepkileri gösterebilir (Prizant-Passal, 2016). Bireylerin sosyal medya platformlarında algıladıkları sosyal destek ile sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki aracılık etkisine bakıldığında ise, sanal ortamlarda hissedilen sosyal desteğin, günlük hayattaki izdüşümünün aksine bireyleri daha yoğun şekilde sosyal medyaya maruz bıraktığı görülmektedir. Sosyal medyada daha aktif olarak görülmeye başlanan birey, gelişmeleri kaçırma korkusu mekanizmaları ile benzer olacak şekilde daha yoğun kaygıya sürüklenebilir (Cole ve diğerleri, 2017).

4.6.Sonuç ve Klinik Önem

Yapılan çalışma iki aşamada bireylerin sanal ortam aktivitelerinin bireylerin iyi oluş halleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. İlk aşamada bireylerin sanal ortamlardaki aktivitelerinden algıladıkları sosyal destek ve sosyal medyadaki aktivitelerinin yoğunluğu ile artış gösteren yorgunluk belirtilerini ölçümlemek için iki ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir. İkinci aşamada ise bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal etkileşimlerinden algıladıkları sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiye yönelik iki model önerilmiş ve bu modelin sınanması sonucu ortaya çıkan bulgular değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları şu şekilde özetlenebilir:

- 1) SMY ölçeği Türkiye örnekleminde de benzer bir yapı ve geçerlik özellikleri göstermektedir
- 2) SESDÖ ölçmeyi hedeflediği sosyal medyada dolaylı ve doğrudan yollardan algılanan sosyal desteği ölçmede başarılı geçerli ve güvenilir bir ölçektir
- 3) GKK ve SAB arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.
- 4) SESD ve SAB arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur.
- 5) SMB ve SAB arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur.
- 6) SMY ve SAB arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur.
- 7) GKK, SMB ve SMY ile pozitif yönde anlamlı korelasyona sahiptir.
- 8) SESD, SMB ve SMY ile pozitif yönde anlamlı korelasyona sahiptir.
- 9) SAB'yi yordayan değişkenlere bakıldığında, analize dahil edilen her blok anlamlıdır.
 - a. İlk blokta SESD'nin bağımsız etkisi anlamlı görülmemiştir.

- b. İkinci blokta SEDS'nin bağımsız etkisi anlamlı görülmemiştir.
 - c. Üçüncü blokta SEDS, SMB ve SMY'nin bağımsız etkisi anlamlı görülmemiştir.
- 10) Önerilen modelin sınanmasına ilişkin yürütülen ölçüm modelinde SEDS'nin Tatmin ve SMB'nin Meşguliyet alt boyutları arasında tanımlanan iki yönlü ilişki ile SEDS'nin Meşguliyet ve Duygu Durum Düzenleme alt boyutları arasında tanımlanan iki yönlü ilişki sonrası model anlamlı ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde.
- 11) Önerilen hipotez modelinde SMB ve SAB arasındaki yol anlamlı görülmemiştir.
- 12) Alternatif modelde GKK ile SMB, SEDS ile SMB, SMB ile SMY ve SMY ile SAB arasında oluşturulan yollar anlamlıdır.
- 13) Alternatif modelde GKK ile SAB, SEDS ile SAB, GKK ile SMY, SEDS ile SMY ve SMB ile SAB arasındaki dolaylı etki anlamlıdır.

Önerilen modeller sınanıldığında, hipotez modelinde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki yolların anlamlı olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, yapılan model iyileştirmeleri ile ortaya çıkan son modelde sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki yolların anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu regresyon bulguları ile de örtüşmektedir. Hipotez modeline göre sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek sosyal medya bağımlılığını ve sosyal medya yorgunluğunu yordamamaktadır. Buna ek olarak sosyal medya bağımlılığı ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki yolun da anlamlı olmadığı görülmüştür.

Klinik Çıkarımlar

Bu araştırma gündelik hayat unsurlarının sanal ortamlara taşınmasına odaklanarak , sosyal anksiyete bozukluğu tedavisinde bireylerin sosyal medya ilişkilerine ve ortamlarına da yoğunlaşılmasının tedavinin seyrini kolaylaştırıcı ve hızlandırıcı etkisi olabileceğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak, araştırma bireylerde ortaya çıkan uyum bozucu ve olumsuz sosyal medya davranışları incelenirken birebir iletişim kanallarına ek olarak dolaylı

yolların da değerdendirilmesine vurgu yaparak alanyazına katkıda bulunmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimi ve devamında alanyazında daha güncel olarak çalışılan iki değışkene, sanal etkileşimlerden oluşan sosyal destek ve sosyal medya yorgunluğu, yapılan vurgu da klinik çalışmalar için iyi bir temel oluşturmaktadır. Çalışma hem klinik değerdendirme ve tedavi hem de bilimsel çerçevede ileride yapılacak önleme çalışmaları için de iyi bir dayanak oluşturmaktadır.

Çalışma bulgularından yola çıkarak

- Sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimini önleme çalışmalarında aşağıdaki alanlara vurgu yapmak etkililiğı arttırabilir
 1. Bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusuna neden olan bilişleri çalışmak, bunun sonucu olarak bireylerin sosyal ağlarından uzaklaştığında yaşadıkları korku ve kaygının hangi ara ve temel inançlar ile ilişkili olduğunu vurgulamak, Bilişsel Davranışçı Terapi ile bu bilişler üzerine çalışmak.
 2. Bireylerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanı daha kontrollü hale getirerek bireylerin olası sosyal medya yorgunluğu hissini azaltmak, buna bağılı olarak bireylerin kaygı döngüsünün tetiklenmesini ve hassasiyetini önlemek.
- Sosyal anksiyete bozukluğuna müdahale çalışmalarında aşağıdaki alanları dahil etmek belirtilerin şiddetini azaltmada yardımcı olabilir:
 1. Bireylerin sosyal medya üzerinden kurdukları sanal etkileşimlerin niteliğine odaklanarak bireylerin sosyal medyada kurdukları sosyal ilişkilerine yönelik bilişlerine odaklanmak.
 2. Bireylerin sosyal anksiyete bozukluğuna müdahale olarak kullanılan psikoterapilerde sanal ortamları da davranışçı uygulamalarla sınavarak maruz bırakma tekniklerine sosyal medya uygulamalarını da entegre etmek.

Yukarıda belirtilen klinik çıkarımlara ek olarak, araştırma alanyazında daha yeni kavramlar olarak karşımıza çıkan Sosyal Medya Yorgunluğu ve Sanal Etkileşimlerden

Oluşan Sosyal Destek değişkenlerini ölçen araçlar geliştirerek, sosyal medya davranışlarını ölçüm araçlarındaki sınırlılığa katkıda bulunmuştur.

4.7.Sınırlılık ve Öneriler

Bu çalışmanın alanyazına katkıları ve güçlü yanlarına ek olarak bazı sınırlılıkları da içerdiği görülmektedir. Birçok çalışmada olduğu gibi daha fazla ve çeşitli popülasyonlardan toplanacak veriler ile bulguların genellenebilirliği artacaktır. Buna ek olarak çalışmadaki yaş aralığının geniş olması genellenebilirlik için güzel bulguları ortaya çıkarıyor olsa da belirli yaş aralıkları arasında farklılık olup olmadığına odaklanılması çalışmanın klinik anlamda kullanımı için de önemli bulgular sağlayabilir. Belirli yaş aralıkları seçilerek çalışmanın yinelenmesi sosyal medya kullanımı ve sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki yordayıcılığın ne şekilde etkileneceğini görmek açısından kıymetli bilgiler sağlayacaktır. Bununla birlikte, Sanal Etkileşimlerden Oluşan Sosyal Destek Ölçeği (SESDÖ) ile Sosyal Medya Yorgunluğu Ölçeği (SMYÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışmaları tek örneklem ile yürütülmüştür. Bu iki ölçeğin iki ayrı örneklem ile psikometrik özelliklerinin incelenmesi önerilmektedir.

Çalışmanın örnekleminin sınırlılığına ek olarak çalışma örnekleminde ilaç kullanımı ve psikiyatrik tanıların (anksiyete ve duygu durum bozuklukları) bulunuyor olması bulguları kirlетici bir unsur olarak ortaya çıkabilmektedir. İlaç kullanımı ve psikiyatrik tanıya sahip olmanın bulguları hangi yönde etkilediğini görebilmek için iki ayrı örneklemdaki (ilaç kullanımı ve psikiyatrik tanısı olan/olmayan) bulguları karşılaştırmak yapılacak çıkarımları daha güvenilir bir çerçevede sunacaktır. Örneklemin psikiyatrik tanıya sahip olmasının, çalışmadaki ana değişkenin (sosyal anksiyete bozukluğu) bir psikiyatrik tanı olmasından dolayı genelleyici ya da kirlетici bir faktör olup olmaması bu karşılaştırmalar sonucu daha net olarak görülebilir.

Örneklem özelliklerinden kaynaklanan sınırlılıklara ek olarak, literatürde bireylerin sosyal medya platformlarında görev bilinciyle sosyal ağlarındaki insanlara sosyal destek sağlamasının da sosyal medya yorgunluğu için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Lo, 2019). Fakat yapılan çalışmada sosyal medya yorgunluğuna dair

yapılan ölçümler bu risk faktörünü incelememiştir. İleriden yapılacak çalışmalarda bu risk faktörünün de ele alınması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, Vol. 5(4), 405-421.
- Alt, D. Ve Boniel-Nissim, M. (2018). Using multidimensional scaling and PLS-SEM to assess the relationships between personality traits, problematic internet use, and fear of missing out. *Behaviour & Information Technology*, Vol. 37(12), 1264-1276.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, Vol. 30, 252-262.
- Appel, M. ve Gnambs, T. (2019). Shyness and social media use: A meta-analytic summary of moderating and mediating effects. *Computers in Human Behavior*, Vol. 98, 294-301.
- Asher, M., Ashaani, A. ve Aderka, I. A. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, Vol. 56, 1-12.
- Ateş, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın sosyal medya bağımlılığına etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bandelow, B., Torrente, A. C., Wedekind, D., Broocks, A., Hajak, G. ve Rüther, E. (2004). Early traumatic life events, parental rearing styles, family history of mental disorders, and birth risk factors in patients with social anxiety disorder. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, Vol. 254, 397-405.
- Becker, M. W., Alzahabi, R. ve Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 16, 132-135.
- Bérail, P., Guillon, M. ve Bungener, C. (2019). The relations between YouTube addiction, social anxiety and parasocial relationships with YouTubers: A moderated-mediation model based on a cognitive-behavioral framework. *Computers in Human Behavior*, Vol. 99, 190-204.

- Beşenk, İ. (2018). *Sosyal medya platformlarının kullanımı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal şemalarla ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, facebook use, and facebook related stress. **Computers in Human Behavior**, Vol. 64, 1-8.
- Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. **Universal Journal of Educational Research**, Vol. 6(4), 751-758.
- Blackwell, D., Leaman C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. **Personality and Individual Differences**, Vol. 116, 69-72.
- Bor, H. A. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2017). Facebook addiction disorder (FAD) among german students- A longitudinal approach. **Plos One**, Vol. 12(12), 1-15.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H. W., Schillack, H. ve Margarf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. **Psychiatry Research**, 276, 167-174.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B. ve Grau, S. L. (2015). Too much facebook? An exploratory examination of social media fatigue. **Computers in Human Behavior**, Vol. 44, 148-155.
- Bright, L. F. ve Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (Fomo) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. **Internet Research**, Vol. 28(5), 1213-1227.
- Buglass, S. I., Binder, J. F., Betts, L. R. ve Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site and FOMO. **Computers in Human Behavior**, 66, 248-255.

- Carr, C. T., Wohn, D. Y. ve Hayes, R. A. (2016). as social support: Relational closeness, automaticity, and interpreting social support from paralinguistic digital affordances in social media. *Computers in Human Behavior*, Vol. 62, 385-393.
- Casale, S., Rugai, L. ve Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, Vol. 85, 83-87.
- Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W., Liu, S. ve Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, Vol. 100, 85-92.
- Choi, S. B. ve Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young south korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, Vol. 61, 245-254.
- Cole, D. A., Nick, E. A., Zelkowitz, R. L., Roeder, K. M. ve Spinelli, T. (2017). Online social support for young people: Does it recapitulate in-person social support; can it help?. *Computers in Human Behavior*, Vol. 68, 456-464.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiramiyu, M. F. ve Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate the relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behavior Reports*, Vol. 9, 1-7.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. ve 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*, Vol. 40, 141-152.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, Vol. 1, 18-24.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikologlar Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

- Eldoğan, D. (2017). *Sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin çeşitli psikolojik değişkenler ve bilişsel yanlılıklar açısından karşılaştırılması: Bir bilgece farkındalık temelli psikoeğitim programı önerisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M. ve Hantula, D. A. (2004). The internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Anxiety Disorders, Vol. 18*, 629-646.
- Foroughi, B., Iranmanesh, M., Nikbin, D. ve Hyun, S. S. (2019). Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. *Telematics and Informatics, Vol. 43*, 1-31.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, Vol. 17(1)*, 52-59.
- Han, B. (2018). Social media burnout: Definition, measurement instrument, and why we care. *Journal of Computer Information Systems, Vol. 58(2)*, 122-130.
- Hayes, R., A., Carr, C. T. Ve Wohn, D. Y. (2016). It's the Audience: Differences in Social Support Across Social Media. *Social Media + Society, October-December*, 1-12.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the liebowitz anxiety scale. *Psychological Medicine, Vol. 29 (1)*, 199-212.
- Hong, W., Liu, R., Oei, T., Zhen, R., Jiang, S. ve Sheng, X. (2019). The mediating and moderating roles of social anxiety and relatedness need satisfaction on the relationship between shyness and problematic mobile phone use among adolescents. *Computers in Human Behavior, Vol. 93*, 301-308.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies, Vol. 3(17)*, 213-223.

- Indian, M. ve Grieve, R. (2014). When facebook is easier than face-to-face: Social support derived from facebook in socially anxious individuals. ***Personality and Individual Differences***, Vol. 59, 102-106.
- Karamustafaoglu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. ***Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni***, Vol.45(2), 65-74.
- Karasu, F., Bayır, B. ve Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. ***Sosyal Bilimler Dergisi***, Vol 7(14), 374-390.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. ***Arch Gen Psychiatry***, Vol. 62, 593-602.
- Koo, H. J. ve Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta- analysis of empirical studies in korea. ***Yonsei Med J***, Vol. 55(6), 1691-1711.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction- A review of the psychological literature. ***Int. J. Environ. Res. Public Health***, Vol. 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D.J., Griffiths, M. D., Karila, L. ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. ***Current Pharmaceutical design***, Vol. 20 (25), 4026- 4052
- Küçükparlak, İ. (2011). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan olgularda zihin kuramı işlevleri ve bağlanma biçimleri* (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- La Barbera, D., La Paglia, F. ve Valsavoia, R. (2009). Social network and addiction. ***Studies in Health and Technology and Informatics***, Vol. 144(5), 33-36.
- Lee, A. R., Son, S. M. ve Kim, I. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. ***Computers in Human Behavior***, Vol. 55, 51-61.

- Lee, B. W. ve Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 26, 197-205.
- Li, X., Chen, W. ve Popiel, P. (2015). What happens on facebook stays on facebook? The implications of facebook interaction for perceived, receiving, and giving social support. *Computers in Human Behavior*, Vol. 51, 106-113.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, Vol. 22, 141-173.
- Lin, X., Zhang, D. ve Li, Y. (2016). Delineating the dimensions of social support on social networking sites and their effects: A comparative model. *Computers in Human Behavior*, Vol. 58, 421-430.
- Liu, D., Wright, K. B. ve Hu, B. (2018). A meta-analysis of social network site use and social support. *Computers & Education*, Vol. 127, 201-213.
- Lo, J. (2019). Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior*, Vol. 90, 103-116.
- Logan, K., Bright, L. F. ve Grau, S. L. (2018). “Unfriend me please!”: Social media fatigue and the theory of rational choice. *Journal of Marketing Theory and Practice*, Vol. 26(4), 357-367.
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, Vol. 50, 73-77.
- Lundy, B. L. ve Drouin, M. (2015). From social anxiety to interpersonal connectedness: Relationship building within face-to-face, phone and instant messaging mediums. *Computers in Human Behavior*, Vol. 54, 271-277.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A. ve Weitzel, T. (2012). When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites’ users. *Proceedings of the 20th European Conference on Information System*.

- Mazzoni, E., Baiocco, L., Cannata, D. ve Dimas, I. (2016). Is internet the cherry on top or a crutch? Offline social support as moderator of the outcomes of online social support on problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, Vol. 56, 369-374.
- McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, D. M. ve Maxwell, K. (2015). Are facebook “friends” helpful? Development of a facebook based measure of social support and examination of relationships among depression, quality of life, and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 18(9), 499-505.
- Merikangas, K. R., Lieb, R., Wittchen, H. U. ve Avenevoli, S. (2003). Family and high-risk studies of social anxiety disorder. *Acta Psychiatr Scand*, Vol. 108(417), 28-37.
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and social media addiction* (1. Baskı). Reference Point Press Inc.: United States.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. ve Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, Vol. 55, 51-60.
- Oh, H. J., Ozkaya, E. ve LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, Vol. 30, 69-78.
- Osatuyi, B. ve Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, Vol. 85, 95-105.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, Vol. 25, 1367-1372.
- Pittman, M. ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an instagram picture may be worth more than thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, Vol. 62, 155-167.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. ve James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of

- depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, Vol. 69, 1-9.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T. ve Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use- A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, Vol. 62, 221-229.
- Przybylski, A. K., Murayama, K. ve DeHaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer Human Behavior*, 29(4), 1841- 1848.
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioral Research Therapy*, Vol. 35, 741-756.
- Ravindran, T., Kuan, A. C. Y. ve Lian, D. G. H. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of The Association For Information Science and Technology*, Vol. 65(11), 2306-2320.
- Reich, S., Schneider, F. M. ve Heling, L. (2018). Zero Likes – Symbolic interactions and need satisfaction online. *Computers in Human Behavior*, 80, 97-102.
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. ve Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, Vol. 2, 2-9.
- Seo, D. ve Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109-125.
- Shaw, L. H. Ve Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyber Psychology and Behavior*, Vol. 5(2), 157-171.
- Shepherd, R. ve Edelman, R. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, Vol. 39, 949-958.
- Soykan, Ç., Özgüven Devrimci, H. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale Turkish version. *Psychological Reports*, Vol. 93, 1059-1069.

- Spence, S. H. ve Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 86, 50-67.
- Stead, H. ve Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, Vol 76, 534-540.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 39-74.
- Swan, A. J. ve Kendall, P. C. (2016). Fear and missing out: Youth anxiety and functional outcomes. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 23(4), 417-435.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 125-135.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y. Ve Lee, Y. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, Vol. 33, 102-108.
- Tunc-Aksan, A. ve Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, Vol. 8, 559-566.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vannucci, A., Flannery, K. M. ve McCauley Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 207, 163-166.

- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. ve 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***, Vol. 128, 133-138.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. ve Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. ***Addictive Behaviors Reports***, Vol. 5, 33-42.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y. Ve Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. ***Annals of Clinical Psychiatry***, Vol. 27(1), 2-7.
- Wong, Q. J. J. ve Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. ***Journal of Affective Disorders***, Vol. 203, 84-100.
- Xavier, N. ve Wesley J, R. (2018). Mediating effect of online social support on the relationship with stress and mental well-being. ***Mental Health and Social Inclusion***, Vol. 22(4), 178-186.
- Yağız, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı, bu bozuklukta öfke tarzı, beden self ilişkisi ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, FoMO. ***Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi***, Vol. 25(4), 473-480.
- Zell, A. L. ve Moeller, L. (2018). Are you happy for me ... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments. ***Computers in Human Behavior***, Vol, 78, 26-33.
- Zhou, M. ve Zhang, X. (2019). Online social networking and subjective well-being: Mediating effects of envy and fatigue. ***Computers & Education***, Vol. 140.

Zhu, Y. ve Bao, Z. (2018). The role of negative network externalities in SNS fatigue: An empirical study based on impression management concern, privacy concern, and social overload. *Data Technologies and Applications*, Vol. 52(3), 313-328.

