



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELİŞMELERİ
KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI: KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
ARACI VE AKADEMİK ALANLARIN
DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Ayşen KOVAN

Doktora Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2025

(Her hakkı saklıdır.)

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ARACI VE
AKADEMİK ALANLARIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

(Fear of Missing Out and Social Media Addiction among University Students: The Mediating
Role of Personality Traits and the Moderating Role of Academic Fields)

DOKTORA TEZİ

Ayşen KOVAN

Danışman: Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE

Erzurum

Mart, 2025

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Ayşen Kovan tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kişilik Özelliklerinin Aracı ve Akademik Alanların Düzenleyici Rolü” başlıklı çalışması 03/03/2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Osman SAMANCI <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ <i>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA <i>Giresun Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

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

03/03/2025

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Refik DİLBER

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kişilik Özelliklerinin Aracı ve Akademik Alanların Düzenleyici Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

03/03/2025

Aslı ıslak imzalıdır

Ayşen KOVAN

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

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

TEŞEKKÜR

Doktora sürecim boyunca, ders döneminden tez aşamasına kadar her an yanımda olan; rehberliği, maddi-manevi desteği, ilgisi ve ulaşılabilirliğiyle bana güç veren değerli danışmanım Doç. Dr. Arzu Gülbahçe'ye en derin şükranlarımı sunarım. Tez izleme komitemde yer alarak, en karmaşık konuları dahi anlaşılır kılan; bakış açımı genişletip akademik yolculuğuma kıymetli katkılar sağlayan Prof. Dr. Başaran Gençdoğan'a ve ders döneminde tanıma şanslı bulduğum, tez sürecimde de desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. Osman Samancı'ya minnettarlığımı ifade ederim. Tez savunmamda yapıcı geri bildirimleri, yol göstericilikleri ve akademik bakış açılarıyla çalışmamı daha ileri bir noktaya taşıyan Prof. Dr. Bünyamin Ateş ve Doç. Dr. Bünyamin Çetinkaya'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu tezin gerçekleştirilmesinde katkı sağlayan Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi'ne, SDK-2024-13828 nolu proje desteği için teşekkür ederim.

Sorduğum her soruya sabırla yanıt veren, desteğini asla esirgemeyen ve tüm samimiyetiyle her daim yol gösteren Doç. Dr. Ceyhun Ozan'a; akademik ve bireysel her konuda yanımda olan ve samimi desteğini sürekli sunan Prof. Dr. Adem Peker'e minnettarım. Bilgileri ve rehberlikleriyle beni sürecin zorluklarına hazırlayan, karşılaştığım problemleri aşmamda psikolojik destekleriyle yanımda olan Doç. Dr. Ali Övgün'e ve Prof. Dr. Halil Tokcan'a çok teşekkür ederim. Her zaman yanımda olarak desteğini esirgemeyen kıymetli dostum Şeyma Hanay ve ailesine, samimi ve daimi destekleri için; akademik ve bireysel anlamda büyük destek sağlayan yol arkadaşım Elnaz Pakpour'a, dostluğu ve sarsılmaz desteği için içtenlikle teşekkür ederim. Varlığıyla bana her zaman güç veren, maddi-manevi desteğini esirgemeyen, üstümde sayısız hakkı olan canım teyzeme; desteğini her daim yüreğimde hissettiğim canım anneme ne kadar teşekkür etsem azdır. Sabrınız ve anlayışınız, bu süreci benim için çok daha kolay kıldı.

Son olarak, bugün bir kadın olarak bu duyguları yaşayabiliyorsam, bunu en büyük kaynağı olan, demokratik ve laik Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu, eşsiz lider Mustafa Kemal Atatürk'e borçluyum. Bugüne kadar olduğu gibi, bundan sonra da tüm çalışmalarımın en büyük ilham kaynağı olan Atatürk'ün açtığı yolda yürümekten, ışığında ilerlemekten ve bir evladı olarak bu mirasa sahip çıkmaktan derin bir onur, mutluluk ve gurur duyarım.

Ayşen KOVAN
Eskişehir, 2025

ÖZ

DOKTORA TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ARACI VE AKADEMİK ALANLARIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Ayşen KOVAN

Mart 2025, 160 Sayfa

Amaç: Bu araştırma, üniversite öğrencileri arasında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamakta olup, kişilik özelliklerinin aracı rolü ve akademik alanların düzenleyici rolü üzerine odaklanmaktadır. Çalışma, Birey-Duygu-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli temel alınarak yürütülmüş ve öğrencilerin dijital medya kullanım motivasyonlarını ve davranışlarını daha kapsamlı bir çerçevede ele almak amacıyla Çift Sistem Modeli ile Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi ile desteklenmiştir.

Yöntem: Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan bu araştırma, kesitsel ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu, sözel alanlardan İletişim Fakültesi (n = 204) ve Eğitim Fakültesi (n = 323), sayısal alanlardan ise Tıp Fakültesi (n = 178) ve Mühendislik Fakültesi (n = 288) öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS (v.23) ve Process Makro (v.3.5) programları kullanılmış olup, aracılık, düzenleyicilik ve durumsal aracılık analizleri Model 1, 4 ve 14 üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, 18-20 ve 21-23 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sözel ve sayısal akademik alanlar arasında sosyal medya bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun, sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir pozitif yordayıcısı olduğu görülmüş ve bu etkinin sözel alanlardaki öğrencilerde daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizleri, uyumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık özelliklerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymakla beraber, dışadönüklük ve sorumluluk özelliklerinin anlamlı bir aracılık etkisi göstermediği saptanmıştır. Sözel alanlarda, dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk özelliklerinin aracılık ettiği; sayısal alanlarda ise sadece nevrotikliğin anlamlı bir aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Sorumluluk özelliği ise her iki akademik alan için de aracılık etkisi göstermemiştir.

Sonuçlar: Gelişmeleri kaçırma korkusunun, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki belirleyici etkisinin, alanlara ve kişilik özelliklerine bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, sosyal medya bağımlılığın ve buna bağlı psikolojik, akademik ve davranışsal etkilerin yönetilmesine yönelik bireysel, kurumsal ve politika düzeyinde stratejiler ile disiplinlerarası iş birlikleri ve gelecekteki araştırma yönelimlerini kapsayan beş temel boyutta öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: davranışsal bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, kişilik özellikleri, akademik alanlar, durumsal aracılık model

ABSTRACT

DOCTORAL DISSERTATION

FEAR OF MISSING OUT AND SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATING ROLE OF PERSONALITY TRAITS AND THE MODERATING ROLE OF ACADEMIC FIELDS

Ayşen KOVAN

March 2025, 160 Pages

Purpose: This study aims to examine the relationship between fear of missing out and social media addiction among university students, with a particular focus on the mediating role of personality traits and the moderating role of academic fields. The research is conducted based on the Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model and is further supported by the Dual-System Model as well as the Uses and Gratifications Theory to provide a more comprehensive framework for understanding students' digital media usage motivations and behaviors.

Method: This study is based on a cross-sectional correlational survey model aimed at identifying the relationships between variables. The study sample consists of students from verbal fields, including the Communication Faculty (n = 204) and Education Faculty (n = 323), as well as students from quantitative fields, including the Medicine Faculty (n = 178) and Engineering Faculty (n = 288). Data were collected using a Personal Information Form, the Fear of Missing Out Scale, the Bergen Social Media Addiction Scale, and the Five-Factor Personality Inventory. Data analysis was conducted using SPSS (v.23) and the Process Macro (v.3.5), with mediation, moderation, and moderated mediation analyses performed using models 1, 4, and 14.

Findings: The results indicate that social media addiction levels do not differ significantly based on gender. However, students aged 24 and above exhibit higher levels of social media addiction compared to the 18-20 and 21-23 age groups. No significant difference in social media addiction levels was found between students from verbal and quantitative academic fields. Fear of missing out was identified as a significant positive predictor of social media addiction, with this effect being stronger among students in verbal fields. Mediation analyses revealed that agreeableness, neuroticism, and openness to experience mediate the relationship between fear of missing out and social media addiction, whereas extraversion and conscientiousness do not demonstrate significant mediation effect. In verbal fields, extraversion, openness to experience, and agreeableness were found to mediate this relationship, while in quantitative fields, only neuroticism played a significant mediating role. Conscientiousness did not exhibit a mediating effect in either academic field.

Conclusions: The findings suggest that the impact of fear of missing out on social media addiction varies based on academic fields and personality traits. Based on the findings, recommendations have been proposed in five key dimensions, encompassing individual, institutional, and policy-level strategies, interdisciplinary collaborations, and future research directions for managing social media addiction and its associated psychological, academic, and behavioral effects.

Keywords: behavioral addiction, social media addiction, fear of missing out, personality traits, academic disciplines, moderated mediation model

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	7
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	10
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Kişilik Özellikleri, Akademik Alanlar ve Sosyal Medya Bağımlılığı	13
Araştırmanın Amacı	17
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	17
Araştırmanın Sınırlılıkları	22
Varsayımlar	22
Terim ve Tanımlar.....	23
İKİNCİ BÖLÜM	24
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	24
Yeni Medya ve Küreselleşme: Sosyal Medyanın Rolü ve Etkileri.....	24
Sosyal Medyanın Çifte Gerçekliği: Avantajları ve Dezavantajları.....	25
Avantajları.....	25
Dezavantajları	27
Bağımlılık Döngüsü: Nörobiyolojik ve Psikososyal Boyutlar.....	30
Beden ve Zihin Tutsaklığı: Maddesel ve Davranışsal Bağımlılıklar	33
Bağımlılığın Etiyolojisi.....	37

Mental Sağlık Bozuklukları ve Bağımlılığın Birbirini Besleyen Döngüsü	39
Dijital Dünyanın Tuzağı: Sosyal Medya Bağımlılığı.....	40
Sürekli Bağlılık Durumu: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Etkileri.....	42
Bireyin Eşsiz Yapısı: Kişilik Özellikleri.....	43
Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli	46
Birey.....	47
Duygu.....	48
Biliş	48
Eylem	49
Çift Sistem Modeli	49
Sistem 1	50
Sistem 2.....	50
Sistem 1 & Sistem 2.....	51
Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi	51
İzleyici Aktivitesi ve Amaçlı Seçim	52
İhtiyaçlar ve Doyumlar	52
Medya Kullanımı ve Doyum.....	53
İlgili Araştırmalar.....	54
Ulusal Bağlamda Yapılan Çalışmalar	55
Uluslararası Bağlamda Yapılan Çalışmalar	59
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	67
Yöntem	67
Araştırma Yöntemi.....	67
Evren ve Örneklem	67
Veri Toplama Araçları	73
Kişisel Bilgi Formu	73
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	73
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	73
Beş Faktör Kişilik Envanteri.....	74
Süreç.....	74
Veri Analizi.....	75
Tek Değişkenli Normallik Analizleri.....	76
Çok Değişkenli Normallik Analizleri	76
Model Varsayımlarının Değerlendirilmesi	77
Regresyon Modeli Hata Yapısı Analizi	78

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	80
Bulgular	80
Tanımlayıcı İstatistikler	80
Hipotez Bulguları	81
H ₁	81
H ₂	82
H ₃	83
H _{3a}	83
Araştırmada Önerilen Modelin Test Edilmesi	85
H ₄	85
H _{4a}	87
H _{4b}	89
H _{4c}	90
H _{4d}	92
H _{4e}	93
BEŞİNCİ BÖLÜM	95
Tartışma	95
Demografik Bulgular	95
Hipotez Bulguları	97
H ₁	97
H ₂	98
H ₃	99
H _{3a}	101
H _{4a}	104
H _{4b}	106
H _{4c}	108
H _{4d}	110
H _{4e}	112
Sonuç	114
Öneriler	115
Bireysel Düzeyde Müdahaleler	115
Kurumsal Düzeyde Müdahaleler	116
Politika Düzeyinde Stratejiler ve Öneriler	117
Disiplinlerarası İş Birliği ve Araştırmalar	118
Geleceğe Yönelik Araştırma Yönleri ve Yenilikçi Müdahaleler	119

KAYNAKÇA	121
EKLER	141
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	141
EK-2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	142
EK-3. Sosyal Medya Bağımlılığı	143
EK-4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri	144
EK-5. Ölçek İzinleri	145
EK-6. Atatürk Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi.....	146



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>DSM-5 ve ICD-11 Kriterlerine Göre Madde Kullanım Bozukluklarının Tanısı</i>	34
Tablo 2. <i>DSM-5 ve ICD-11 Kriterlerine Göre Davranışsal Bozukluklarının Tanısı</i>	36
Tablo 3. <i>Demografikler</i>	70
Tablo 4. <i>Ölçme Araçlarına İlişkin Tek Değişkenli Normallik Değerleri</i>	76
Tablo 5. <i>Değişkenler Arası İlişkiler</i>	80
Tablo 6. <i>Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması</i>	81
Tablo 7. <i>Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşması</i>	82
Tablo 8. <i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi</i>	83
Tablo 9. <i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Alan Türünün Düzenleyici Rolü</i>	83
Tablo 10. <i>Kişilik Özelliklerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü</i>	86
Tablo 11. <i>Dışadönüklüğün, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme</i>	88
Tablo 12. <i>Nevrotikliğin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme</i>	90
Tablo 13. <i>Deneyime Açıklığın, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme</i>	91
Tablo 14. <i>Uyumluluğun, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme</i>	93
Tablo 15. <i>Sorumluluğun, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme</i>	94

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli Çerçevesinde Önerilen Mevcut Araştırma Değişkenleri</i>	16
Şekil 2. <i>“İstek” ve “Haz” Mekanizmalarının Rolü</i>	32
Şekil 3. <i>Beş Faktörlü Kişilik Modeli</i>	46
Şekil 4. <i>Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modelinin Bileşenleri</i>	47
Şekil 5. <i>Çift Sistem Modelinde Yer Alan Sistemler</i>	50
Şekil 6. <i>Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi Bağlamında Bireysel İhtiyaçlar</i>	53
Şekil 7. <i>Dahil Edilen Çalışmaların Sınıflandırılması</i>	55
Şekil 8. <i>Ulusal Bağlamdaki Çalışmaların Birlikte Ele Alındığı Değişkenler</i>	56
Şekil 9. <i>Dahil Edilen Çalışmaların Sınıflandırılması</i>	60
Şekil 10. <i>Uluslararası Bağlamdaki Çalışmaların Birlikte Ele Alındığı Değişkenler</i>	66
Şekil 11. <i>Örneklem Büyüklüğüne İlişkin G*Power Analiz Sonucu</i>	69
Şekil 12. <i>Scatterplot Grafiği</i>	77
Şekil 13. <i>P-P Plot Grafiği</i>	79
Şekil 14. <i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Alan Türüne Göre Basit Eğim Analizi</i>	84
Şekil 15. <i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisine İlişkin Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayıları</i>	87
Şekil 16. <i>Alan Türüne Göre Dışadönüklüğün Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi</i>	88
Şekil 17. <i>Alan Türüne Göre Nevrotikliğin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi</i>	89
Şekil 18. <i>Alan Türüne Göre Deneyime Açıklığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi</i>	91
Şekil 19. <i>Alan Türüne Göre Uyumluluğun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi</i>	92
Şekil 20. <i>Alan Türüne Göre Sorumluluğun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi</i>	94

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

AG:	Artırılmış Gerçeklik
BDT:	Bilişsel Davranışçı Terapi
ÇSM:	Çift Sistem Modeli
DSM-5:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition
GKK:	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
ICD-11:	International Classification of Diseases, 11th Revision
I-PACE:	Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution
KDT:	Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi
SG:	Sanal Gerçeklik
SMB:	Sosyal Medya Bağımlılığı
STEM:	Science, Technology, Engineering and Mathematics
YZ:	Yapay Zeka

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Eski çağlardan itibaren iletişim, insan etkileşiminin temel bir unsuru olmuş; bireylerin bilgi paylaşmasını, duygularını ifade etmesini ve uzak mesafeler arasındaki sosyal bağları sürdürmesini sağlamıştır. Bu bağlamda, tarih boyunca uzun mesafeli iletişimin en önemli araçlarından biri olan mektup, kalıcı kayıt sağlama avantajına sahip olmasına rağmen, uzun teslimat süreleri, güvenilir olmayan ulaşım koşulları ve acil durumlara anında yanıt verememesi gibi önemli dezavantajlar barındırmıştır. Bu sınırlamalar, özellikle uzak mesafeler arasındaki iletişimi zorlaştırmıştır (Henkin, 2006). Ardından, 19. yüzyılın ortalarında telgrafın icadıyla iletişim alanında devrim niteliğinde bir dönüşüm gerçekleşmiş; mesajların dakikalar içinde iletilmesine olanak tanıyan bu teknoloji, kısa sürede yaygınlaşarak etkili bir iletişim aracı haline gelmiştir. Fakat mesajların kısa ve kodlanmış olması gerekliliği, yazılı iletişimin kişiselliğini ve etkileyciliğini kısıtlamıştır (Crowley & Heyer, 2015). Bu gelişmeyi takiben, 19. yüzyılın sonlarına doğru icat edilen telefon, iletişim biçimlerini daha da dönüştürmüştür. Gerçek zamanlı ve ses tabanlı iletişime olanak tanınması, etkileşimleri daha kişisel ve anlık hale getirmiştir. Başlangıçta yüksek maliyetler ve altyapı zorlukları nedeniyle erişimi sınırlı olsa da, 20. yüzyıl boyunca giderek yaygınlaşarak günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Fischer, 2003).

20. yüzyılın son çeyreğinde ise ICQ, Yahoo! Messenger ve MSN Messenger gibi anlık mesajlaşma platformlarının ortaya çıkışı, dijital iletişimde yeni bir dönemin başlangıcını temsil etmiştir. Başlangıçta masaüstü bilgisayarlar aracılığıyla erişilen bu platformlar, kullanıcıların uzak mesafelerde anında iletişim kurmasını sağlayarak zamansal ve mekânsal kısıtlamaları ortadan kaldırmıştır. Bu sayede bireyler arasındaki kişisel etkileşimler kolaylaşmış ve sosyal ağların gelişimi hız kazanmıştır. Dijital iletişim teknolojilerinin günlük yaşama entegre olması, bireylerin sosyal ilişkilerini kurma ve sürdürme biçimlerini değiştirmiş; bu da ilerleyen yıllarda daha gelişmiş iletişim biçimlerine zemin hazırlamıştır (Levinson, 2004). Örneğin, başlangıçta masaüstü bilgisayarlarda kullanılan mesajlaşma platformları, zamanla akıllı telefonlar ve diğer mobil cihazlarla entegre edilerek modern iletişim teknolojilerinin temelini oluşturmuştur.

Her ne kadar 20. yüzyılın son çeyreğinde yaşanan dijital gelişmeler önemli bir dönüşüm sağlamış olsa da, 21. yüzyılın başında ortaya çıkan sosyal medya platformları kadar

köklü bir değişime neden olmamıştır. Dijital dönüşüm süreci Friendster ve MySpace gibi platformlarla başlamış, zamanla Facebook, X (Twitter), Instagram ve TikTok gibi küresel devlere evrilmiştir. Bu platformlar, kullanıcıların dijital kimlik oluşturmalarına, küresel çapta sohbetlere katılmalarına ve sınırları aşan sosyal ağlar kurmalarına olanak tanımıştır. Akıllı telefonların yaygınlaşması ve kesintisiz internet erişimi, sosyal medyanın günlük yaşam üzerindeki etkisini daha da artırarak bireylerin dijital dünyaya sürekli bağlı kalmalarını mümkün kılmıştır (Boyd & Ellison, 2007).

Sosyal medyanın bu dönüştürücü etkisi, bireylerin iletişim kurma biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiş ve sosyokültürel yaşamın pek çok alanına nüfuz etmiştir. Eğlenceden siyasete, pazarlama stratejilerinden kişisel ilişkilere kadar geniş bir çeşitlilikte etkili olan bu değişim, bağlantı kurma ve kendini ifade etme fırsatlarını artırmıştır. Bununla beraber, çevrimiçi etkileşimlerin yoğunlaşması yeni sorunları da beraberinde getirmiştir (Turkle, 2011). Başlangıçta bireyler arası bağlantıyı teşvik eden bir araç olarak görülen sosyal medya, zamanla sürekli gözetim ve onay arayışına dönüşmüş; kullanıcıların idealize edilmiş yaşamları sergileyen içeriklere maruz kalmasını artırmıştır. Mobil cihazlar aracılığıyla sürekli başkalarının hayatlarını izleme ve sosyal karşılaştırmalarda bulunma alışkanlığı, bireyler üzerinde sürekli erişilebilir olma, hızlı yanıt verme ve güncel kalma baskısını pekiştirmiştir. Bu süreç, sürekli kaydırma davranışı, bildirimleri sık kontrol etme ve sosyal medya kimliğini sürdürmeye aşırı önem verme gibi sorunların ortaya çıkmasına yol açmıştır (Chou & Edge, 2012).

Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının paradoksal doğasını anlamada ‘*kalabalık yalnızlık*’ kavramı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Nitekim, 2024 yılında Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından yılın kelimesi olarak seçilen bu kavram, dijital etkileşimlerle çevrili olmalarına rağmen anlamlı bağlantılar kurmakta zorlanan bireylerin deneyimini tanımlamaktadır. Yaşam temposunun artması ve geleneksel sosyal bağların zayıflamasıyla, bireyler sosyal medyanın sanal kalabalıkları içinde dahi yalnız hissetmektedir (TDK, 2024). Bu olgu, dijital etkileşim ile gerçek duygusal bağlar arasındaki giderek büyüyen uçurumu gözler önüne sererek çevrimiçi ilişkilerin niteliği konusundaki endişeleri artırmaktadır.

Geleneksel medyadan farklı olarak sosyal medya, kullanıcıları sosyal ödüller, bildirimler ve önemli olayları ya da konuşmaları takip etme yoluyla daha fazla etkileşime teşvik eden bir döngü içinde çalışmaktadır. Kullanım yaygınlaştıkça, ruh sağlığı alanındaki uzmanlar ve araştırmacılar, belirli sosyal medya davranış kalıpları ile bağımlılık eğilimleri arasındaki benzerlikleri giderek daha fazla incelemeye başlamışlardır. Madde bağımlılığına benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı da aşırı kullanım, erişim kısıtlandığında yoksunluk

belirtileri ve ruh sağılığı, akademik performans ile kişisel ilişkiler gibi yaşamın çeşitli alanları üzerindeki olumsuz etkileriyle kendini göstermektedir (Kuss & Griffiths, 2011). Lakin, sosyal medyanın günlük yaşamın hemen her yönüyle iç içe geçmiş olması, bireylerin bağımlılıklarını tanımlarını veya kabul etmelerini zorlaştırmaktadır. Çünkü sosyal medya bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ayıran en dikkat çekici özellik, aşırı kullanımın sosyalliği sürdürme amacıyla normalleştirilmesidir (Turel & Serenko, 2012).

Bu noktada, 2024 yılında dikkat çeken bir diğer kavram ise, Oxford Üniversitesi tarafından yılın kelimesi olarak belirlenen '*zihin çürümesi*' (brain rot) olmuştur. Bu kavram, sosyal medya ve internet ortamında düşük kaliteli, yüzeysel içerik tüketiminin bilişsel beceriler üzerindeki olumsuz etkilerini tanımlamaktadır. Dijital aşırı yüklenme ve dopamin odaklı etkileşimler sebebiyle bireyler, dikkat sürelerini ve eleştirel düşünme becerilerini zayıflatan yüzeysel içerik tüketim alışkanlıkları geliştirmektedir. Algoritmaların viral, kısa ve sansasyonel içerikleri ön plana çıkarması, bu döngüyü besleyerek anlamlı ve entelektüel açıdan uyarıcı materyallerden uzaklaşmaya neden olmaktadır. Özellikle 12 ay içinde, dijital çağda yeni bir anlam kazanan bu kavram, ilk olarak sosyal medya platformlarında (özellikle TikTok'ta), Z ve Alfa kuşakları arasında popülerlik kazanmış, çevrimiçi içeriğin aşırı tüketiminin olumsuz etkilerine yönelik toplumsal endişelerin artmasıyla daha yaygın bir kullanım alanı bulmuştur (Oxford University Press, 2024). Genç nesillerin bu etkiye en açık grup olduğu göz önüne alındığında, bu durumun uzun vadeli bilişsel ve psikolojik sonuçlarıyla ciddiye alınması gereken küresel bir sorun haline gelmektedir.

2018 yılına ait veriler, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de sosyal medya kullanımının özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında yaygın olduğunu göstermektedir (We are Social & Hootsuite, 2018). O yıl, Türkiye'de 51 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmakta olup, bu rakam nüfusun %63'üne karşılık gelmekteydi. Kullanıcıların %32'si 16-24 yaş aralığındaki gençlerden, %31'i ise 25-34 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktaydı. Bu istatistikler, sosyal medyanın özellikle gençler tarafından yoğun şekilde kullanıldığını ortaya koymaktadır. Özellikle 18-29 yaş grubundaki bireyler, sosyal medya platformlarında en fazla vakit geçiren kesimi oluşturmaktadır. Bunu takiben, 2019'un sonlarında başlayan ve 2020'de küresel çapta etkisini artıran karantina süreci, tüm yaş gruplarında sosyal medya kullanımında belirgin bir artışa yol açmıştır (Kemp, 2020). Daha önce dijital platformlara mesafeli duran orta ve ileri yaş grubu da bu süreçte sosyal medyada daha aktif hale gelmiş; hem iletişim kurmak ve sosyalleşmek hem de bilgi edinmek amaçlarıyla bu platformları daha sık kullanmaya başlamıştır. Aynı zamanda, halihazırda sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanan gençler ve genç yetişkinler de platformlarda

geçirdikleri süreyi artırmış ve sosyal medya, bu gruplar için neredeyse vazgeçilemez bir araç haline gelmiştir.

Pandemi sonrası dönemde de Türkiye’deki sosyal medya kullanım oranları yüksek seviyelerde seyretmeye devam etmiştir. 2021 yılı sonu itibarıyla, 18-29 yaş grubundaki bireylerin sosyal medya kullanım oranı %94’e, 30-49 yaş grubunda ise %80’e ulaşmıştır (Statista, 2021). 2022 yılına gelindiğinde, 16-24 yaş aralığındaki bireyler sosyal medya bağımlılığı açısından en riskli grup olarak öne çıkarken, 50-64 yaş grubundakilerin %60’ı sosyal medya platformlarını düzenli olarak kullanmaya başlamıştır (We are Social & Hootsuite, 2022). 2023 yılı itibarıyla, Instagram ve TikTok gibi platformların yükselişiyle beraber, gençler arasındaki sosyal medya kullanımı daha da artmıştır. 16-24 yaş grubundaki bireyler, bu platformlarda en aktif kullanıcılar arasında yer almaktadır (Kemp, 2023). 2024 itibarıyla, 18-29 yaş grubundaki bireylerin %95’i sosyal medyayı aktif olarak kullanırken, 50-64 yaş grubundaki kullanım oranı %63’e ulaşmıştır (Digital Report, 2024). Bu veriler, pandemi sürecindeki kapanmaların sosyal medya platformlarına olan ilgiyi artırmakla kalmadığı, bu eğilimin pandeminin sona ermesinin ardından da devam ettiğini göstermektedir. Sosyal medya kullanımının bir alışkanlıktan bağımlılığa dönüşme sürecine işaret eden bu durum, platformların pandemi sonrasında dahi günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiğini ortaya koymaktadır. Türkiye’de sosyal medyanın günlük yaşamın önemli bir unsuru haline gelmesi, özellikle gençler arasında sosyal medya bağımlılığına yönelik endişeleri artırmıştır.

Çalışmalar, sosyal medya bağımlılığına eğilimi artıran çeşitli faktörlere dikkat çekmektedir. Özellikle ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemi, bireyin sosyal kimlik oluşumu ve akran onayı gibi unsurlar açısından kritik bir süreç olup, sosyal medya bu faktörleri etkileyen önemli bir araç haline gelmiştir (Arnett, 2000). Sosyal medyanın sürükleyici yapısı, genç kullanıcıların kimliklerini deneyimlemelerine, sosyal onay kazanmalarına ve akran kültürüne katılmalarına olanak tanımaktadır (Valkenburg & Peter, 2011). Fakat, bu gelişimsel süreçte sosyal medya ile sürekli etkileşim halinde olmak, bağımlılık riskini artırmaktadır. Zira bu platformlar, kullanıcıların kullanım alışkanlıklarını pekiştiren anlık ve tekrar eden ödüller sunmaktadır (Andreassen vd., 2016). Gençler arasında sosyal medyanın aşırı kullanımının başlıca nedenlerinden biri, bu dönemde yoğun şekilde hissedilen sosyal bağlantı ve aidiyet ihtiyacıdır. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi çerçevesinden bakıldığında, sosyal aidiyet temel bir gereksinim olarak görülmektedir (Maslow, 1943).

Günümüzde gençler için sosyal medya, sosyal bağlar kurma ve sürdürme açısından en yaygın kullanılan araçlardan biri haline gelmiştir. Bu platformlar, bireylere çevreleriyle

sürekli iletişimde kalma, çevrimiçi topluluklara katılma ve fiziksel sınırları aşan sosyal etkileşimler gerçekleştirme fırsatı sunmaktadır (Allen vd., 2014). Özellikle genç kullanıcılar, sosyal medyanın dijital kimlik oluşturma, sosyal karşılaştırma yapma ve anında geri bildirim alma gibi olanakları nedeniyle bu platformlara yönelmektedir (Beyens vd., 2016). Kullanıcıların paylaşımlarına gelen beğeniler, yorumlar ve diğer etkileşimler, beynin ödül sistemini harekete geçirerek dopamin salgısını artırmakta ve bu da bireyleri sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye teşvik etmektedir (He vd., 2017; Wadsley vd., 2022). Platformların tasarımında yer alan sürekli kaydırma mekanizması, kişisel tercihlere göre uyarlanmış algoritmalar ve anlık bildirimler, kullanıcıların sosyal medya ile olan etkileşimini artırarak aşırı kullanım riskini yükseltmektedir (Andreassen, 2015). Dolayısıyla, bireyler sosyal onay ve bağlantı arayışıyla sosyal medyada geçirdikleri süreyi artırmakta ve bu da zamanla bağımlılık geliştirme riskini doğurmaktadır.

Bu noktada, üniversite öğrencileri sosyal medya bağımlılığı açısından özel bir risk grubunu oluşturmaktadır. Bu grup, akademik ve sosyal yaşamlarını sürdürürken dijital araçları yoğun bir şekilde kullanmakta ve sosyal medyanın sunduğu etkileşim olanaklarından sıklıkla yararlanmaktadır (Andreassen vd., 2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım motivasyonları arasında eğlence, bilgi edinme, akademik gereklilikler ve sosyal bağlarını güçlendirme gibi faktörler öne çıkmaktadır (Sheldon & Bryant, 2016). Ancak, bu platformlara aşırı bağımlılık, akademik performans, uyku düzeni ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Keleş vd., 2020). Sosyal medya bağımlılığı, yaş faktörüne bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. Araştırmalar, genç yetişkinlerin (18-25 yaş) sosyal medya kullanım süresinin diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğunu ve bu grubun sosyal medyada daha fazla vakit geçirdiğini göstermektedir (Statista, 2021). Özellikle 18-24 yaş aralığındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığına yatkınlık daha fazla gözlemlenmekte olup, bu durum akademik ve kişisel yaşamlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Baker vd., 2016). Yaş ilerledikçe, sosyal medya kullanım süresi azalmakta ve kullanım amacı daha çok bilgi edinme ve haber takibi gibi işlevlere kaymaktadır (Kemp, 2023).

Cinsiyet de sosyal medya bağımlılığı açısından önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, kadınların sosyal medyayı daha çok kişilerarası iletişim, sosyal destek ve duygusal paylaşım amacıyla kullandığını, erkeklerin ise bilgi edinme, eğlence ve rekabetçi oyunlar gibi farklı amaçlarla sosyal medyada vakit geçirdiğini ortaya koymaktadır (Muscanell & Guadagno, 2012). Bununla beraber, kadınların sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirdiği ve sosyal onay arayışıyla ilişkili paylaşımlara daha

fazla eğilim gösterdiği bulgulanmıştır (Sheldon & Bryant, 2016). Bu farklılıklar, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünü anlamada önemli ipuçları sunmaktadır. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi'ne (KDT) göre, bireyler belirli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla aktif olarak medya araçlarına yönelmektedir (Katz vd., 1973). Bu bağlamda gençler, sosyal medyayı yoğun şekilde kişisel ve sosyal doyum arayışıyla eğlence, sosyal etkileşim ve kendini ifade etme gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak için tercih etmektedir (Berryman vd., 2017). Sosyal medya, bu yaş grubu için kimlik keşfi, sosyal onay kazanımı ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde belirtilen akran gruplarında aidiyet hissi oluşturma açısından erişilebilir bir alan sağlamaktadır (Whiting & Williams, 2013). Özellikle genç kullanıcılar, sosyal onay ihtiyacıyla motive olduklarından, sosyal medyanın sunduğu anlık geri bildirim mekanizması, bireylerin psikolojik tatmin arayışlarını gerçek zamanlı olarak karşılamaktadır. Fakat, bu tatmin arayışı zamanla bağımlılığa dönüşebilir ve bireyler, sosyal kabul ve tanınma ile bağlantı kurma sürecinde elde ettikleri psikolojik ödülleri tekrar deneyimlemek için sürekli olarak bu platformlara geri dönme eğilimi gösterebilirler (Quan-Haase & Young, 2010).

Diğer yandan, bireylerin sosyal kaygı, yalnızlık veya düşük benlik saygısı gibi çevrimdışı zorlukları telafi etmek amacıyla çevrimiçi platformlara yöneldiği de belirtilmektedir (örneğin, Telafi Edici İnternet Kullanım Teorisi). Araştırmalar, bu tür davranışların benzer motivasyonlara dayandığını göstermekte ve bireyler, çevrimdışı dünyada karşılaştıkları psikolojik zorlukları aşmak ve idealize edilmiş bir benlik oluşturmak amacıyla sosyal medyayı bir kaçış mekanizması olarak kullanabilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Gerçek dünyada zorlandıkları sosyal etkileşimlere çevrimiçi ortamda daha kolay katılabilen bireyler, sosyal medya aracılığıyla bu eksikliklerini gidermeye çalışmaktadır. Örneğin, sosyal olarak izole hisseden veya yüz yüze iletişim kurmakta zorluk yaşayan bireyler, sosyal medyada yeni bağlantılar kurarak bu duygularını telafi edebilir ve yüz yüze iletişimin getirdiği sosyal baskılar olmadan etkileşimde bulunabilir (Kim vd., 2009; Kovan, 2024a).

Ancak bu tür telafi edici davranışlar, bireylerin sosyal medyayı olumsuz duygularla başa çıkma aracı olarak kullanmasıyla birlikte sorunlu hale gelebilir. Nitekim, zamanla bireylerin çevrimdışı dünyada yaşadıkları rahatsızlıklardan kaçınmak için sosyal medya kullanımına olan bağımlılıkları artabilir ve bu platformlar, psikolojik iyi oluşlarını sürdürmek için giderek daha fazla ihtiyaç duydukları bir araç haline gelebilir (Elhai vd., 2018a). Sosyal medyanın telafi edici bir araç olarak kullanılması, bireylerin ekran sürelerini neden azaltmakta zorlandıklarını da açıklamaktadır. Zira bu platformlar, çevrimdışı yaşamda karşılaşılan duygusal zorluklara anında ve kolay erişilebilir bir çözüm sunmaktadır (Kovan, 2024a). Bu durum, dijital platformların bireylerin duygusal dünyasında giderek daha önemli bir konuma

gelmesine ve çevrimiçi varlığın psikolojik dengeyi sağlamak açısından elzem bir unsur olmasına neden olmaktadır. Bu yönüyle sosyal medya, sadece bir eğlence veya iletişim aracı olmanın ötesine geçerek, kullanıcıların duygusal ihtiyaçlarını karşılayan bir ortam da yaratmaktadır.

Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığına neden olan çeşitli unsurlar öne çıkmaktadır. Özellikle, sosyal medyanın bireyler için bir kaçış mekanizması olarak kullanılması, zamanla bu platformlara olan bağlılığı artırmakta ve aşırı kullanım davranışlarını pekiştirmektedir. Sosyal etkileşimlerin süreklilik kazanması, anlık geri bildirimlerin sağladığı haz ve dijital ortamda görünür olma isteği, bireylerin bu platformlarda daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır. Öne çıkan unsurlardan biri de '*gelişmeleri kaçırma korkusu*' olarak bilinen olgudur. Bireylerin başkalarının deneyimlerini kaçırma kaygısı yaşaması, sosyal medya bağımlılığının en güçlü itici unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Kuss & Griffiths, 2011; Przybylski vd., 2013). Bu olgunun daha iyi anlaşılması, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini ele almak açısından büyük önem taşımaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya platformlarının günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerini daha görünür kılmıştır. Sosyal medyanın aşırı kullanımıyla ortaya çıkan olumsuz davranışlar ve bireylerin iyi oluşuna etkileri, son yıllarda araştırmacılar tarafından yoğun bir şekilde incelenmektedir. Özellikle bireylerin, başkalarının tatmin edici yaşamlarını ve deneyimlerini kaçırabileceklerine dair hissettikleri kaygı, yani '*gelişmeleri kaçırma korkusu*', sosyal medya bağımlılığına yol açan önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu korku, bireylerin sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı hissetmelerine neden olarak sosyal medya kullanımının kontrol edilemez bir döngüye dönüşmesine yol açmaktadır (Przybylski vd., 2013).

Yukarıda belirtildiği gibi, başkalarının tatmin edici etkinlikleri bireyin yokluğunda gerçekleştiği algısı, sosyal medya platformlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu platformlar, kullanıcılara başkalarının yaşamlarına ve deneyimlerine sürekli ve kolay erişim olanağı tanıdığından, gerçek zamanlı güncellemeler ve idealize edilmiş gerçeklikler sunarak gelişmeleri kaçırma korkusu duygusunu tetiklemektedir (Przybylski vd., 2013). Bireyler, bu korkuyu azaltmak amacıyla sosyal medya ile daha fazla etkileşime girdikçe bağımlılık eğilimleri artmakta ve sosyal medya kullanımı kontrol edilemez bir hale gelmektedir (Fabris vd., 2020; Rozgonjuk vd., 2020). Bu durum, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratarak stres, depresyon, anksiyete ve düşük yaşam doyumu gibi çeşitli psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır (Kovan, 2024a). Ayrıca, diğer kullanıcıların platformlarda paylaştığı

idealize edilmiş yaşamlarına sürekli maruz kalmak, bireylerde yetersizlik hissi ve düşük özsaygı gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir (Dam vd., 2023). Bu süreç, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumsuz bir döngü oluşturarak bireylerin kendileri hakkındaki benlik algılarının zedelenmesine ve dolayısıyla yaşam kalitelerinin düşmesine neden olabilmektedir (Dam vd., 2023; Schäfer & Miles, 2023). Böylece, bu iki dijital olgu birbirini besleyen, bireylerin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratan bir döngü meydana getirmektedir (Fabris vd., 2020).

Özellikle kimlik ve sosyal gelişim sürecinde olan gençler açısından bu durum daha belirginleşmektedir. Sosyal medyayı en yoğun kullanan yaş grubu olan üniversite öğrencileri, yeni bir çevreye adapte oldukları ve farklı kişilerle tanıştıkları bu dönemde sosyal medyaya daha fazla yönelmektedir. Üniversite dönemi, sosyal medya aracılığıyla hem sosyal bağlantılar kurma hem de kimlik oluşturma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Kovan vd., 2024a). Bu süreçte, öğrenciler sosyal medyada görünür olma ve kabul görme arzularıyla beraber gelişmeleri kaçırma korkusunu daha yoğun yaşayabilmektedir. Sürekli içerik akışı sağlayan platformlar, bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmesine neden olabilmektedir (Valkenburg & Peter, 2011). Dolayısıyla, sosyal deneyimleri kaçırma korkusu bu dönemde kaygıya neden olabilir ve bireyleri görünür kalma arzusu ile güncellemeleri takıntılı bir şekilde kontrol etmeye itebilir.

Gençler arasında sosyal medya kullanımını artıran gelişmeleri kaçırma korkusunun temel nedenlerinden biri, bireylerin sosyal bağ kurma ve kabul edilme ihtiyaçlarıdır. Başkalarının bireyden bağımsız olarak ödüllendirici deneyimler yaşadığı algısı, bu korkuyu tetiklemekte ve bireyleri dışlanmış hissetmemek için sürekli çevrimiçi olmaya yönlendirmektedir (Przybylski vd., 2013). Dijital ortamdaki bu sosyal çevrenin bir parçası olma arzusu, bireylerin sosyal medya platformlarını sürekli kontrol etmesine ve bu platformlara olan bağımlılığının pekişmesine yol açmaktadır. Ek olarak, kişisel yetersizlik algıları, öz-değer arayışı ve onaylanma ihtiyacı da bu korkunun gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Ryan & Deci, 2000). Nitekim bireyler, kendi yaşamlarını başkalarının idealize edilmiş yaşamlarıyla kıyasladıkça yetersizlik duyguları güçlenmekte ve bu döngü, güncellemeleri takip etme ihtiyacını artırarak bireyleri sürekli çevrimiçi kalmaya yöneltmektedir.

Sosyal medya platformlarının içerik çeşitliliği, sürekli bildirimler, hikâyeler ve gerçek zamanlı güncellemeler, bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunu artırmaktadır. Bu platformlar, kullanıcıları sosyal etkileşimleri veya trendleri kaçırma kaygısıyla daha sık kontrol etmeye yönlendiren hatırlatıcılar sunmaktadır (Alt, 2015). Bu hatırlatıcılar, bireylerin

platformları sık sık kontrol etme gerekliliği hissetmesine ve sürekli bir aciliyet duygusu yaşamasına yol açarak aşırı kullanım döngüsünü güçlendirmektedir (Oberst vd., 2017; Przybylski vd., 2013). Sosyal medyanın ‘ödül’ mekanizmaları (beğeniler, mesajlar, yorumlar, paylaşımlar vb.) beynin ödül merkezlerini harekete geçirerek dopamin salgılanmasını tetiklemekte ve sosyal medya kullanımını daha sık hale getirmektedir (Lewin vd., 2023). Bu süreç, özellikle sosyal medya bağımlılığı belirtileri gösteren bireylerde daha güçlü bir etki yaratarak, ödül mekanizmasının daha belirginleşmesine neden olmaktadır (He vd., 2017; Wadsley vd., 2022).

Sosyal medya platformlarının sürekli güncellenen tasarımları, kaçırma korkusunu besleyen bir diğer unsurdur. Bu platformlar, kullanıcı etkileşimlerine dayalı içerikleri önceliklendirerek bireylerin popüler içeriklerle sürekli karşılaşmasını sağlamaktadır. Bu durum, başkalarının deneyimlerinden haberdar olma arzusunu artırarak kaçırma korkusunu pekiştirmektedir (Beyens vd., 2016; Gezgin vd., 2017). Ayrıca, Instagram, Snapchat ve WhatsApp hikayeleri gibi platformlardaki süreli içerik özellikleri, paylaşılan içeriklerin belirli bir süre sonra kaybolması nedeniyle, kullanıcıların bu içerikleri zamanında görmek için sosyal medyada daha fazla vakit geçirmelerine neden olmaktadır (Alutaybi vd., 2019; Rozgonjuk vd., 2020). Böylece, bireyler kaçırma korkusunu azaltmak adına sosyal medyayı daha yoğun kullanmakta ve bu süreç sosyal medya bağımlılığının şiddetlenmesine yol açmaktadır.

Araştırmalar, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğunu ve bu korkuyu yüksek düzeyde deneyimleyen bireylerin sosyal medyayı kontrolsüz kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Blackwell vd., 2017; Zhu & Xiong, 2022). Ayrıca, bu korkunun akademik, mesleki ve sosyal işlevlerde aksamalara neden olabileceği, bu aksaklıkların ise sosyal medya kullanımına daha fazla yönlendirerek bağımlılığı pekiştirdiği belirtilmektedir (Al-Busaidi vd., 2023; Alt, 2015). Üretkenliğin azalması ve artan sosyal izolasyon gibi sonuçlar, bireylerin sosyal medya ile daha fazla etkileşime girmesine neden olmakta ve böylece kaçırma korkusunu besleyerek sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır.

Tüm bu bulgular, sosyal medya kullanımının bireyler üzerinde önemli psikososyal etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ancak, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin her bireyde aynı şekilde ortaya çıkması mümkün değildir. Bu noktada, bireysel farklılıklar ve kişilik özelliklerinin bu süreçte oynadığı rol oldukça önemlidir. Bu bağlamda, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli (I-PACE Model; Brand vd., 2016), bağımlılık davranışlarını açıklamada önemli bir çerçeve sunmakta ve bireylerin bağımlılık geliştirme süreçlerinin, kişilik özellikleri gibi çeşitli faktörlerin etkileşimiyle

şekillendiğini vurgulamaktadır. Özellikle, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı geliştirme eğilimlerinde, kişilik özelliklerinin belirleyici bir rol oynayabileceği ve hatta bu ilişkiye aracılık edebileceği düşünülmektedir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Kimileri saatlerce sosyal medyada vakit geçirirken, kimileri bu dijital dünyaya daha mesafeli yaklaşmaktadır. Bu farklılık, kişilik özelliklerinin bireylerin dijital dünya ile kurdukları ilişkinin temel belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Beş Faktörlü Kişilik Modeli (Büyük Beşli/Big Five) çerçevesinde ele alınan nevrotiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik boyutları, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını etkileyen önemli değişkenler arasında yer almaktadır (Brand vd., 2016). Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli bağlamında değerlendirilen bu kişilik özellikleri, bireylerin dijital etkileşimlerini, sosyal medya bağımlılığına yatkınlıklarını ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi dijital çağın önemli psikososyal olgularını nasıl deneyimlediklerine dair önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Duygusal istikrarsızlık, kaygı ve olumsuz ruh hali eğilimleriyle tanımlanan nevrotiklik, literatürde genellikle sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, duygusal sorunlarla başa çıkmak ve çevrimdışı yaşamlarındaki stres faktörlerinden kaçınmak amacıyla sıklıkla sosyal medyaya yönelmektedir (Gugushvili vd., 2024; Kuss & Griffiths, 2011; Wolniewicz vd., 2018). Fakat bu başa çıkma mekanizması uzun vadede uyumsuz hale gelebilir. Nitekim Wolniewicz vd. (2018), nevrotiklik puanları yüksek bireylerin, yalnızlık ve güvensizlik duygularını yönetmek için sosyal medya platformlarını daha sık kullandıklarını belirtmiştir. Araştırmalar, nevrotiklik ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Varchetta vd., 2023). Dempsey vd. (2019), nevrotik bireylerin sosyal dışlanmayı daha yoğun algıladıklarını ve bu nedenle sürekli bağlantıda kalmaya daha fazla ihtiyaç duyduklarını öne sürmüştür. Başkalarının faaliyetleri hakkında bilgi sahibi olma dürtüsü, aşırı sosyal medya kontrol davranışlarına ve kompulsif kullanım döngüsüne yol açabilmektedir. Ek olarak, Andreassen vd. (2016), nevrotikliğin sosyal medya bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu ve bu bireylerin sosyal medyayı duygusal bir destek mekanizması olarak kullanmaya daha yatkın olduklarını göstermiştir.

Benzer şekilde, Gugushvili vd. (2024), nevrotik bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla sosyal medyayı daha sık kullandıklarını, ancak bu durumun uzun vadede sorunlu kullanım kalıplarını daha da kötüleştirebileceğini vurgulamaktadır. Bu süreç

genellikle pekiştirici bir döngüye yol açmaktadır. Nevrotik bireyler stres ve kaygıyı azaltmak için sosyal medyayı ne kadar çok kullanırsa, o kadar bağımlı hale gelmekte ve bu da gelişmeleri kaçırma korkusunu daha da yoğunlaştırarak bağımlılığı şiddetlendirmektedir (Beyens vd., 2016; Sindermann vd., 2022). Sonuç olarak, nevroz hem sosyal medya bağımlılığının gelişimine hem de devamlılığına önemli ölçüde katkıda bulunurken, gelişmeleri kaçırma korkusu bu ilişkiyi daha da tetikleyen kritik bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır.

Sosyallık, atılganlık ve uyarım arayışı ile karakterize edilen dışadönüklük, bireylerin doğal olarak sosyal etkileşimi kolaylaştıran ortamlara yönelmelerine neden olmaktadır (Goldberg, 2013). Bu nedenle dışadönüklük, sıklıkla sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilmiş ve literatürde, dışadönük bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve sosyal ağlarını sürdürmek amacıyla sosyal medya platformlarını daha yoğun kullandıkları ileri sürülmektedir (Al-Busaidi vd., 2023; Moore & Craciun, 2021). Dışadönük bireyler, sosyal etkileşim ve onaylanma ihtiyaçları doğrultusunda daha fazla güncelleme paylaşma, multimedya içerik gönderme ve çevrimiçi gruplarda aktif olma eğiliminde olmaktadır (Correa vd., 2010).

Ayrıca, sosyal bağlılıkları, sosyal mesajlara duyarlılıkları ve sosyal faaliyetlere katılım istekleri, gelişmeleri kaçırma korkusuna zemin hazırlayabilmektedir (Przybylski vd., 2013). Moore ve Craciun (2021), dışadönük bireylerin güçlü sosyal bağlantılar kurma arzuları nedeniyle gelişmeleri kaçırma korkusuna daha yatkın olduklarını ve bunun sürekli güncellemeleri takip etme ve yeni etkileşimler için sosyal medyayı sıkça kontrol etme davranışlarını tetiklediğini belirtmiştir. Ancak, Wang vd. (2012a), dışadönük bireylerin sosyal medyada daha aktif olmalarına rağmen, yüksek sosyal yeterliliklerinin bazen tampon görevi görerek tam gelişmiş bağımlılık davranışlarını önleyebileceğini öne sürmüştür. Bu bulgular, dışadönüklüğün sosyal etkileşim arayışı ile bağımlılık riski arasındaki dengeyi nasıl etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Yenilik, yaratıcılık ve entelektüel merak ile ilişkili olan deneyime açıklık kişilik özelliği, sosyal medya kullanımıyla farklı bir ilişkiye sahiptir. Literatür, açıklık düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya platformlarını daha çok keşif ve yeni fikirlerle etkileşim amacıyla kullandıklarını göstermektedir (Gong vd., 2023). Öte yandan, açıklığın sosyal medya bağımlılığı ile nispeten zayıf bir ilişkisi olduğu öne sürülmektedir. Nitekim Ryan ve Xenos (2011), nevroz veya dışadönüklüğün aksine, açıklığın bireyleri sosyal onay arayışından çok öğrenmeye ve keşfetmeye yönlendirdiğini belirtmiştir. Bu durum, deneyime açıklık düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyada bağımlılık yaratan davranışları sergilemek yerine,

platformları daha çok amaçlı içerikler için kullanmalarına yol açmaktadır (Gong vd., 2023; Hollenbaugh & Ferris, 2014). Ancak, Correa vd. (2010), bu bireylerin yenilikçi içeriklere olan ilgilerinin, bağımlılığa neden olmasa bile kullanım sıklığını artırabileceğini vurgulamaktadır.

İşbirlikçilik, şefkat ve güven verme eğilimleriyle ilişkilendirilen uyumluluk, bireylerin sosyal medyayı ilişkilerini güçlendirmek ve prososyal davranışlarda bulunmak amacıyla nasıl kullandıklarını şekillendiren bir kişilik özelliğidir. Uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin, sosyal medyayı genellikle aileleriyle ve arkadaşlarıyla bağlantılarını sürdürmek, olumlu etkileşimlerde bulunmak ve çevrimiçi topluluklara katılmak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (Seidman, 2013; Sindermann vd., 2020; 2022). Bu durum, Correa vd. (2010) tarafından yapılan çalışmalarla da desteklenmekte olup, uyumlu bireylerin sosyal medyada başkalarının gönderilerine yorum yapma, destekleyici içerik paylaşma ve pozitif etkileşimlerde bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Alshakhsi vd. (2023), bu bulguyla paralel olarak uyumluluk özelliğinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde minimum düzeyde etkili olabileceğini ifade etmiştir.

Ancak, olumlu sosyal ilişkileri sürdürme motivasyonu, bazı durumlarda aşırı sosyal medya kullanımına yol açabilir. Andreassen vd. (2013), uyumlu bireylerin sosyal çevrelerine bağlı kalma ve duyarlı olma zorunluluğu hissettikleri için gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sorumluluk ve aidiyet duygusu, bireyleri çevrimiçi ortamda daha fazla zaman geçirmeye, güncellemeleri sık kontrol etmeye ve sürekli olarak başkalarıyla etkileşim kurmaya yönlendirmektedir. Uyumluluğun bireyleri sosyal medyada olumlu etkileşimler aramaya teşvik ettiğini, ancak bu durumun aynı zamanda kompulsif kullanım riskini artırabileceği de öne sürülmektedir (Blachnio vd., 2016; Sindermann vd., 2022). Ayrıca, Buglass vd. (2017), uyumlu bireylerin çevrimiçi gruplardaki sosyal beklentilere uyma ihtiyacının artabileceğini ve sürekli olarak dijital varlıklarını sürdürme baskısı hissedebileceklerini göstermiştir. Dolayısıyla, uyumluluk sosyal medya kullanımını prososyal etkileşimler açısından teşvik etse de, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal bağları koruma arzusu nedeniyle bireyleri aşırı kullanıma da yönlendirebilmektedir.

Öz-disiplin, dikkat ve hedef odaklılık ile karakterize edilen sorumluluk, bireylerin çevrimiçi faaliyetlerini düzenleme ve sınır koymada daha başarılı olmalarını sağlayan kişilik özelliklerinden biridir (Goldberg, 2013). Bu nedenle, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya kullanımını daha iyi kontrol edebildikleri ve bağımlılık geliştirme risklerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Moore & Craciun, 2021; Ryan & Xenos, 2011; Quagliari vd., 2021). Hollenbaugh ve Ferris (2014), sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyayı kontrollü kullandıklarını, ekran sürelerini sınırlama ve dikkat dağınıklık unsurlardan

kaçınmak için bilinçli stratejiler geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Bu öz-disiplin düzeyi, gelişmeleri kaçırma korkusunun tetiklediği aşırı kullanım riskine karşı koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir (Moore & Craciun, 2021).

Öte yandan, sorumluluk düzeyi düşük bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı açısından daha savunmasız olabilecekleri belirtilmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar, sorumluluk ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu ve düşük sorumluluk düzeyine sahip bireylerin dürtü kontrolü konusunda daha fazla zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur (Alshakhsi vd., 2023; Blachnio vd., 2016; Moore & Craciun, 2021; Sindermann vd., 2020; 2022). Bu bireylerin sosyal medyayı bir kaçış mekanizması olarak kullanma eğiliminde oldukları ve erteleme davranışlarını destekleyen bir araç haline getirebildikleri gösterilmiştir. Ayrıca, Beyens vd. (2016), düşük sorumluluk düzeyine sahip bireylerin sosyal medyada anlık tatmin sağlayan beğeniler, yorumlar ve mesajlarla daha fazla meşgul olduklarını ve bunun kompulsif kullanım döngüsünü pekiştirdiğini tespit etmiştir. Sorumluluk düzeyi düşük bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunun etkisiyle sosyal medya kullanımını kontrol etmekte daha fazla zorluk yaşayabileceklerini ve sıkça platformları kontrol etme dürtüsüne karşı koyamayabilecekleri öne sürülmüştür (Alshakhsi vd., 2023; Quaglieri vd., 2021; Varchetta vd., 2023). Bu bulgular, sorumluluğun sosyal medya kullanım kalıpları üzerindeki etkisini vurgulamakta ve düşük sorumluluk düzeylerinin artan bağımlılık riski ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Kişilik Özellikleri, Akademik Alanlar ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının sadece kişilik özelliklerinden değil, içinde geliştikleri akademik ortamdan da etkilendiği düşünülmektedir. Zira yükseköğretim, bireylerin bilişsel süreçlerini, duygusal eğilimlerini ve davranış kalıplarını şekillendirmede kritik bir rol oynar ve bu süreç, öğrencilerin sosyal medya ile olan etkileşim biçimlerini de etkilemektedir. Farklı akademik alanlar; öğrenme yöntemleri, kişilerarası dinamikler ve mesleki beklentiler açısından farklı vurgulara sahip olmakla beraber bu farklılıklar, belirli kişilik özelliklerinin pekişmesine katkıda bulunur (Biglan, 1973; Neumann, 2001). Dolayısıyla akademik alanlar salt bilgi edinme süreçlerini değil, öğrencilerin davranışsal eğilimlerini ve dijital dünyayla kurdukları ilişkiyi de şekillendiren psikososyal ortamlar olarak değerlendirilebilir.

Araştırmalar, akademik alanların genel olarak sözel ve sayısal olarak kategorize edilebileceğini ve her alanın öğrencilerde farklı psikolojik özellikleri teşvik ettiğini göstermektedir (Neumann vd., 2002; Smart vd., 2000). Sözel alanlar, sosyal etkileşim ve

kişilerarası iletişimi ön plana çıkarırken; sayısal alanlar, analitik düşünce ve problem çözme süreçlerini merkeze almaktadır (Perignat & Katz-Buonincontro, 2019). Bu alansal farklılıkların, öğrencilerin akademik ve bilişsel gelişimini desteklemenin yanı sıra davranışlarını, duygu düzenleme biçimlerini ve dijital kullanım kalıplarını da şekillendirdiği söylenebilir (Biglan, 1973).

Sözel alanlarda öğrenim gören öğrenciler genellikle iş birliğine dayalı projelere, grup temelli öğrenmeye ve iletişim odaklı ders içeriklerine sahiptir. Bu durum, dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk gibi kişilik özelliklerinin pekişmesini teşvik etmektedir (Gong vd., 2023; Neumann, 2001). Sözel alan öğrencileri sık sık akranlarıyla etkileşime girer, tartışmalara katılır ve duygusal ifadeyi içeren dersler alır. Bu süreç, onların sosyal etkileşime yönelik motivasyonlarını artırarak, sosyal medya platformlarını akademik ve sosyal çevrelerinin bir uzantısı olarak kullanma eğilimlerini güçlendirmektedir. Sözel alandaki öğrenciler, sosyal medyayı fikir alışverişinde bulunma, akademik paylaşımlar yapma ve mesleki söylemlere katılma amacıyla kullanmaktadır (DeAndrea vd., 2012; Pempek vd., 2009). Ancak sürekli dijital etkileşim ve sosyal onay ihtiyacı, bu öğrencileri gelişmeleri kaçırma korkusu açısından daha savunmasız hale getirebilir ve bu durum takıntılı sosyal medya kontrolü, içerik paylaşımı ve etkileşim arayışı davranışlarını tetikleyebilir (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Kovan & Ormancı, 2021; Kovan vd., 2024a). Sözel alanların dinamik ve etkileşimli doğası, öğrencilerin çevrimiçi varlıklarını sürdürme ihtiyacını artırarak onların sosyal medya aşırı kullanımı ve bağımlılık eğilimlerini güçlendirebilir (Chi vd., 2022; Das & Bhattacharyya, 2023; Kovan & Ormancı, 2021; Kovan vd., 2024a).

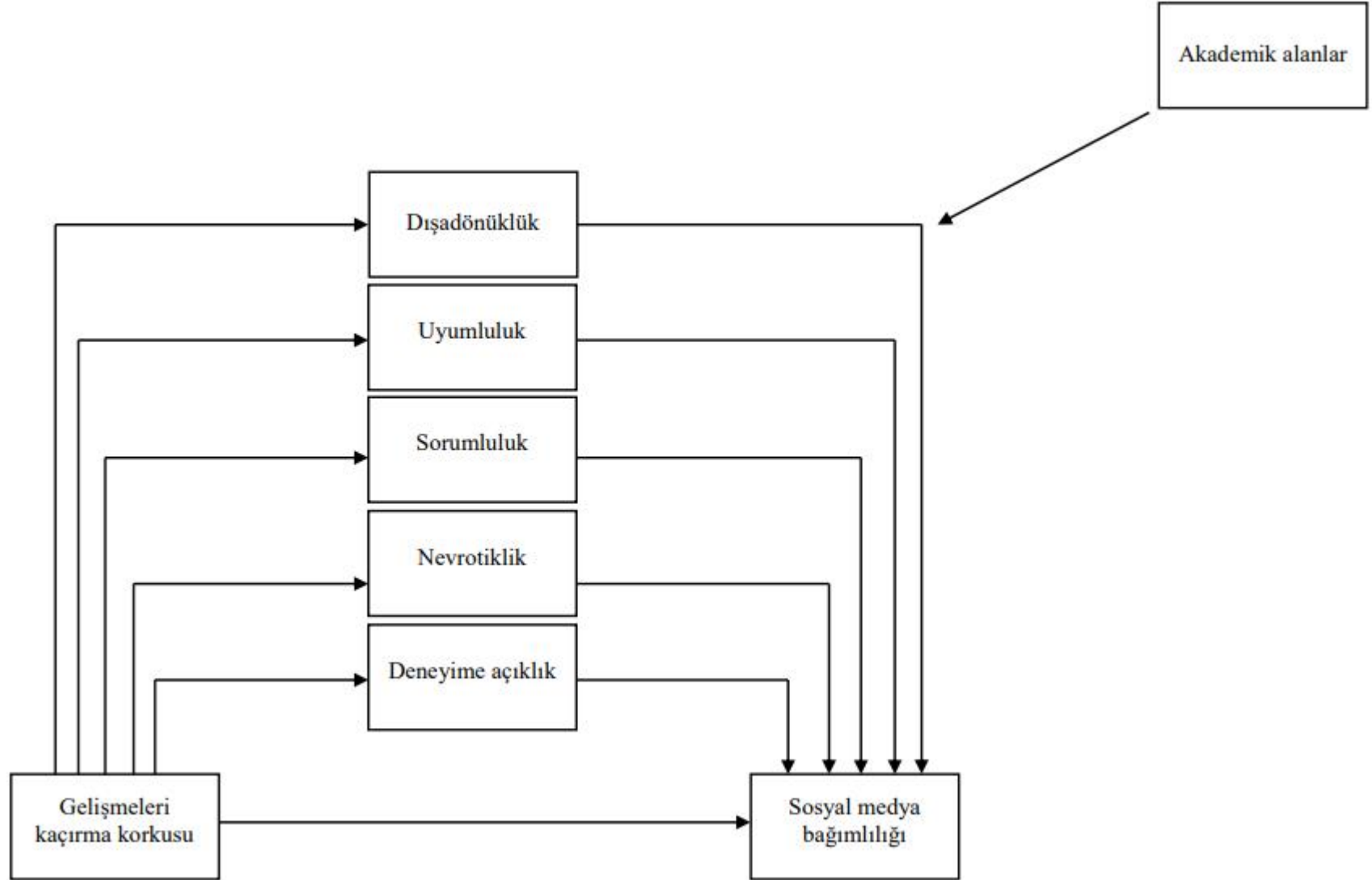
Sayısal alanlarda eğitim gören öğrenciler ise genellikle bağımsız öğrenen bireyler olarak görülmekte ve akademik programlar mantıksal akıl yürütme, teknik problem çözme ve sürdürülebilir dikkat gerektirmektedir (Alexander, 2017; Neumann, 2001; Neumann vd., 2002; Smart vd., 2000). Tıp ve mühendislik gibi disiplinlerin akademik kültürü, öğrencilerin nevroitiklik ve sorumluluk özelliklerini güçlendirebileceği düşünülmektedir. Çünkü bu alanlarda öğrenim gören bireyler yüksek akademik stres, rekabetçi değerlendirme süreçleri ve sistematik müfredatlarla karşı karşıya kalmaktadır (Biglan, 1973). Bu nedenle, sayısal alan öğrencileri stres yönetimi ve alana özgü bilgi edinme amaçlı sosyal medya kullanımına daha fazla yönelmektedir (Coenen vd., 2021; Veletsianos, 2012). Ancak bu kullanım, kimi durumlarda sosyal medya bağımlılığı riskini artırabilmektedir. Literatürde nevroitiklik düzeyi yüksek öğrencilerin stresle başa çıkmak için aşırı sosyal medyayı kullanma eğilimi gösterdiğini belirtmektedir (Balta vd., 2018; Wegmann vd., 2022). Sözel alan öğrencilerinin aksine, sayısal alan öğrencileri sosyal onay arayışından ziyade bilgi edinme, akademik fayda

sağlama ve görev yönetimi için dijital platformlardan yararlanmaktadır (Chi vd., 2022; Soror vd., 2022; Perignat & Katz-Buonincontro, 2019).

Dahası, sorumluluk özelliği sayısal alan öğrencilerinin sosyal medya kullanımında önemli bir aracı rol oynayabilir. Genel olarak sorumluluk, öz-disiplin, zaman yönetimi ve hedefe yönelik davranış ile ilişkilendirilirken, gelişmeleri kaçırma korkusu söz konusu olduğunda yüksek sorumluluk düzeyine sahip öğrenciler bile bilgi akışını yönetme ve akademik beklentilere yetişme zorunluluğu hissettiklerinden daha sık çevrimiçi olma ihtiyacı duyabilmektedir (Soror vd., 2022). Sayısal disiplinler kesinlik, organizasyon ve güncel bilgiye erişimi vurguladığından, bu öğrenciler planlı ama ısrarlı bir dijital katılım modeli geliştirebilirler ve bu da sosyal medya kullanımının bağımlılığa dönüşmesine neden olabilir (Alrobai, 2018; Perignat & Katz-Buonincontro, 2019). Bu bağlamda, akademik alanlar, kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki kesişim, dijital davranışların eğitim ortamları çerçevesinde ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Önceki araştırmaların çoğu, sosyal medya bağımlılığını yalnızca kişilik özellikleri ve genel öğrenci örneklemini üzerinden incelerken, bu çalışma akademik yapıların ve öğrenme kültürlerinin bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi nasıl şekillendirdiğine odaklanmaktadır.

Bu çalışma, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli'nin, sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin akademik alanlarına özgü kişilik özellikleri açısından incelenmesindeki önemini vurgulamaktadır. Modelin birey bileşeni, akademik alanlar ile kişilik özellikleri arasındaki etkileşimin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünü ele almak açısından değerli bir çerçeve sunmaktadır. Aşağıdaki Şekil 1, bu modele göre araştırma değişkenlerini sunmaktadır.

Şekil 1. Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli Çerçevesinde Önerilen Mevcut Araştırma Değişkenleri



Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracılık rolünü ve akademik alanların düzenleyici etkisini incelemektir. Bu doğrultuda, araştırma hipotezleri aşağıda sunulmaktadır:

H₁. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, cinsiyetleri açısından farklılaşmaktadır.

H₂. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, yaş grupları açısından farklılaşmaktadır.

H₃. Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır.

H_{3a}. Sözel alan öğrencilerinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi, sayısal alan öğrencilerine göre daha yüksektir.

H₄. Kişilik özellikleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H_{4a}. Sözel alan öğrencilerinde, dışadönüklük, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H_{4b}. Sayısal alan öğrencilerinde, nevrozizm, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H_{4c}. Sözel alan öğrencilerinde, deneyime açıklık, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H_{4d}. Sözel alan öğrencilerinde, uyumluluk, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H_{4e}. Sayısal alan öğrencilerinde, sorumluluk, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Dijital çağda sosyal medya, sadece bir iletişim aracı olmanın ötesine geçmiş ve günlük yaşamın merkezi bir unsuru haline gelmiştir. Özellikle üniversite öğrencileri, akademik, sosyal ve kişisel etkileşimlerini büyük ölçüde bu platformlar aracılığıyla sürdürmekte ve sosyal medya, bu grup için vazgeçilmez bir araç haline gelmektedir. Zira sosyal medya,

üniversite öğrencileri için bilgi edinme, akademik gereklilikleri yerine getirme, sosyal bağlantılar kurma ve kimlik inşası gibi çeşitli işlevler üstlenmektedir (Sheldon & Bryant, 2016). Fakat bu yoğun kullanım, bireylerin sosyal medyada geçirdiği sürenin kontrolünü kaybetmesine neden olabilmekte ve bağımlılık riskini artırmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, kumar veya madde bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türleriyle benzerlikler göstermekte ve yukarıda da belirtildiği gibi, mental sağlık, iyi oluş ve akademik başarı üzerinde çeşitli olumsuz etkilerle bağdaştırılmaktadır (Andreassen vd., 2016; Kuss & Griffiths, 2017). Üniversite öğrencileri, yaşadıkları bilişsel ve duygusal gelişim süreçleri nedeniyle bağımlılık geliştirme açısından daha hassas bir gruptur (Arnett, 2000). Sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı, onaylanma arzusu ve dijital dünyadaki gelişmeleri kaçırmama isteği, özellikle bu gruptaki bireylerde artan anksiyete, depresyon ve sosyal izolasyon ile ilişkilendirilmiştir (Vannucci vd., 2017). Dolayısıyla, sosyal medya kullanımının olası zararlarını anlamak ve üniversite öğrencileri özelinde ele almak, bireysel ve toplumsal açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu sorunlu kullanım davranışının temelinde ise bireyleri sürekli çevrimiçi kalmaya zorlayan ve ödüllendirici deneyimleri kaçırmaktan kaçınmalarına neden olan kaçırma korkusu yer almaktadır (Przybylski vd., 2013). Günümüzde sosyal medya bağımlılığı giderek daha fazla küresel bir sorun olarak kabul edilmekte ve ciddi mental sağlık sonuçları doğurmaktadır. Ancak, bu bağımlılığın altında yatan psikolojik tetikleyiciler ve bireysel farklılıklar konusunda yapılan araştırmalar hâlâ sınırlılığını korumaktadır. Özellikle de, kişilik özelliklerinin ve akademik alanların bağımlılık eğilimleri üzerindeki etkisi yeterince araştırılmamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı küresel bir tehdit olarak yaygın şekilde kabul edilse de, mevcut çalışmaların büyük bir kısmı sadece bağımlılığın etkilerine ve semptomlarına odaklanmaktadır. Bağımlılığın gelişimi ve sürekliliğine katkıda bulunan psikolojik faktörler ise genellikle göz ardı edilmektedir (Balta vd., 2018; Bányaı vd., 2017a; 2017b; Kuss & Griffiths, 2017). Bu eksiklik, özellikle üniversite öğrencileri gibi sosyal medya ile en fazla etkileşimde bulunan risk gruplarında bağımlılığı şekillendiren bireysel faktörlerin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Üniversite dönemi, bireylerin kimlik gelişimi, bağımsız karar alma süreçleri ve sosyal bağlantılar kurma açısından oldukça önemli bir dönem olduğundan, sosyal medya bağımlılığının en yoğun görüldüğü yaş aralığı olarak öne çıkmaktadır (Baker vd., 2016). Bununla beraber, akademik disiplinlerin bireylerin bilişsel süreçleri ve motivasyonel eğilimleri üzerinde etkili olabileceği öne sürülmüş olsa da (Biglan, 1973; Neumann, 2001), bu faktörlerin sosyal medya bağımlılığı ile nasıl etkileşime girdiği yeterince incelenmemiştir. Örneğin, sözel ve sayısal akademik alanlarda öğrenim gören bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı ve bu

farklılıkların hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığı hala belirsizdir. Akademik alanların bu ilişkiyi nasıl etkilediğini anlamak, bazı bireylerin neden diğerlerine nazaran daha fazla sosyal medya bağımlılık eğilimine sahip olduğunu açıklamada kritik bir rol oynayabilir.

Bu noktada, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede en büyük zorluklardan biri, bireysel farklılıkları dikkate alan müdahalelerin geliştirilmesidir. Mevcut müdahale yöntemleri her bireyde aynı etkiyi göstermemekte, psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri doğrultusunda değişkenlik göstermektedir. Örneğin, dijital detoks programları sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik bir yöntem olarak yaygın şekilde önerilse de, bu programların uzun vadeli etkileri sınırlıdır (Tandon vd., 2021). Çünkü dijital detokslar genellikle bağımlılığı sürdüren psikolojik faktörleri ele almamakta ve sadece geçici bir rahatlama sağlamaktadır (Meier & Reinecke, 2021; Turel & Serenko, 2012). Örneğin, yüksek kaygı veya dürtüsellik eğilimlerine sahip bireyler, detoks süreci sona erdiğinde aşırı sosyal medya kullanımına geri dönebilmektedir. Ayrıca, bu programların benimsediği ‘ya hep ya hiç’ yaklaşımı, bireylerin sosyal medya ile dengeli ve bilinçli bir ilişki geliştirmesini zorlaştırabilir (Berryman vd., 2017). Bu da, sosyal medya bağımlılığına yönelik daha esnek ve bireylerin psikolojik özelliklerine uyarlanabilir stratejilere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Alternatif olarak, bireylerin sosyal medya kullanım farkındalığını artıran ve öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan yöntemler de öne çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Keng vd., 2011). Lakin, farkındalık temelli uygulamalar bireylerin dijital davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olabilirken, bu teknikler özellikle dışadönük, nevrotik ve dürtüsel bireyler için daha az etkili olabilir. Nitekim, bu bireyler farkındalık pratiğini sürdürebilmek için gerekli disiplini ve sistemi sağlamakta zorlanabilirler (Elhai vd., 2018a). Ayrıca, duygusal destek veya sosyal bağlantı amacıyla sosyal medyayı kullanan bireyler, farkındalık eğitimine zaman ve çaba harcamaktan da kaçınabilirler. Benzer şekilde, davranışsal bağımlılıklarda öne çıkan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ise işlevsiz düşünce kalıplarını tanımlayarak ve değiştirmeyi hedefleyerek daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirilmesini amaçlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığını azaltmada etkili bir yöntem olarak görülse de, bireylerin kişilik özellikleri ile uyumlu olmadığı durumlarda beklenen sonuçları vermeyebilir (Zhou vd., 2021). Örneğin, dışadönük bireyler sosyal onay ve bağlantı arayışı nedeniyle sosyal medyayı aşırı kullanırken, nevrotik bireyler olumsuz duygularla başa çıkmak için sosyal medyaya yönelebilirler (Balakrishnan & Griffiths, 2017). Müdahaleler, farklı motivasyonları dikkate almadığında uzun vadeli etkileri sınırlı kalabilir.

Bahsedilen müdahale yöntemleri her zaman kişilik farklılıklarını göz önünde bulundurmadığından, araştırmacılar psikoeğitim ve sosyal destek mekanizmalarını içeren

alternatif yaklaşımları incelemiştir. Literatüre bakıldığında, psikoeğitim ve beceri geliştirme programları, bireylerin bağımlılık oluşturan davranışlara dair farkındalıklarını artırmayı, öz-düzenleme, dürtü kontrolü ve stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (King vd., 2011; Kovan, 2024a; Lee vd., 2019). Bu noktada, sosyal medyanın psikolojik etkilerine dair bireylerin farkındalıklarının artırılması, öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine ve problemleri azaltmalarına katkı sağlamaktadır. Farkındalık oluşturma, çevrimdışı sosyal bağların güçlendirilmesi, özellikle çevrimiçi etkileşimleri sosyal onay almak amacıyla kullanan bireylerde bağımlılığı azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Khalis & Mikami, 2018; Kuss & Griffiths, 2011). Gerçek hayattaki destek ağlarının güçlendirilmesi, sürekli sosyal etkileşim arayışında olan yüksek dışadönüklüğe sahip bireyler veya sosyal aidiyete büyük önem veren yüksek uyumluluk düzeyine sahip bireyler için etkili olabilir. Benzer şekilde, düşük sorumluluk düzeyine sahip bireyler, günlük yapılandırılmış rutinlerden ve ekran sürelerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olan dijital programlardan fayda sağlayabilirler (Kovan vd., 2024a; Seabrook vd., 2016).

Psikoeğitim ve sosyal müdahaleler sosyal ve duygusal ihtiyaçları ele alırken, son dönemde zaman yönetimi araçlarının cazibesini ve etkinliğini artırmak amacıyla oyunlaştırma tekniklerine de odaklanılmıştır. Oyunlaştırma, sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunan aynı psikolojik mekanizmaları kullanarak ekran süresini sınırlamayı teşvik eden oyun benzeri unsurlar içermektedir. Böylece, bireylerin olumlu davranış değişiklikleri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Bamidis vd., 2016). Araştırmalar, oyunlaştırmanın müdahale stratejilerine olan ilgiyi artırdığını ve öz-disiplin sağlamakta zorlanan bireyler için daha etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir (Johnson vd., 2016). Kısacası, dijital detokslar, farkındalık uygulamaları ve BDT gibi müdahaleler, sosyal medya bağımlılığını hafifletmek veya en aza indirmek için potansiyel yollar sunsa da, çoğu zaman bağımlılığı tetikleyen temel psikolojik faktörleri yeterince ele almamaktadır. Bireysel farklılıklar, özellikle kişilik özellikleri, sosyal medya bağımlılığına eğilim ve farklı müdahale yöntemlerinin etkinliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı çok boyutlu bir olgu olduğundan, tek bir müdahale yönteminin etkili olması pek olası görünmemektedir. Bu nedenden ötürü, farklı yaklaşımların bir arada değerlendirilmesi ve bütüncül bir yöntem benimsenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Nitekim, bu durum önemli bir soruyu gündeme getirmektedir: Neden bazı bireyler sosyal medya kullanımını başarılı bir şekilde düzenleyebilirken, diğerleri aynı müdahale yöntemlerini uygulamalarına rağmen problemleri sürdürmektedir? Bu sorunun yanıtı, dışadönüklük, nevroz, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik

özelliklerinin, sosyal medya bağımlılığı ile kaçırma korkusu arasındaki ilişki üzerindeki etkisinde yatıyor olabilir. Bu bağlamda, sözel ve sayısal akademik alanlardaki öğrenciler üzerinde yürütülen bu çalışma, psikolojik özellikler ile bağımlılık mekanizmaları arasındaki etkileşimleri inceleyerek mevcut bilgi boşluğunu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu sayede, sosyal medya bağımlılığına yönelik daha kişiselleştirilmiş ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayarak, risk altındaki grupların sosyal medya bağımlılığını azaltmalarına yardımcı olması açısından önem teşkil etmektedir.

Ayrıca bu çalışmada, bireylerin sosyal medya kullanımını anlamada, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli temel bir çerçeve sunarken, bu süreci daha kapsamlı incelemek için Çift Sistem Modeli (ÇSM) ile Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi (KDT) de dikkate alınmaktadır. ÇSM, bireylerin sosyal medya kullanımı esnasında otomatik (tepkiyel) ve bilinçli (planlı) karar alma süreçlerini ele alarak, bu süreçlerin bireysel davranışlara etkisini incelemektedir (Kahneman, 2011). Bu çerçeve, sosyal medya bağımlılığının sadece bireysel tercihlerden ibaret olmadığını, aynı zamanda karar alma mekanizmalarının da bağımlılığın sürdürülmesine kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Benzer olarak, KDT bireylerin sosyal medya kullanım motivasyonlarını kişilik özellikleri doğrultusunda değerlendiren bir çerçeve sunmaktadır (Katz vd., 1973; Whiting & Williams, 2013). Bu da, bireylerin sosyal medyaya yönelme nedenlerini anlamaya yardımcı olarak, bağımlılık sürecini tetikleyen ya da pekiştiren motivasyonları daha ayrıntılı şekilde incelemeyi mümkün kılmaktadır.

Bu üç teorik çerçevenin bir arada ele alınması, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu yapısını ortaya koymakta ve bağımlılık sürecinde akademik alanlara göre kişilik özelliklerinin, karar alma mekanizmalarının ve kullanım motivasyonlarının nasıl etkileşime girdiğine dair kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Özellikle bireylerin kişilik özellikleri ile bilişsel ve duyuşsal süreçlerinin, sosyal medya bağımlılığı sürdüren mekanizmalarla nasıl etkileşime girdiğini anlamak açısından önemli bir ektektik çerçeve sağlamaktadır. Bu temel amaç ve hedefler doğrultusunda, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli çalışmanın merkezinde yer almakta, teorik çerçeveyi zenginleştirmek amacıyla ÇSM ve KDT de araştırmaya dahil edilmektedir. Bu süreçte, ÇSM, bireylerin bilinçli ve otomatik karar alma süreçleri arasındaki etkileşimi incelerken, KDT bireylerin sosyal medya kullanımına yönelik farklı motivasyonlarını ele almaktadır. Bu iki çerçevenin temel modellerle birlikte değerlendirilmesi, sosyal medya bağımlılığına yönelik daha bütüncül ve derinlemesine bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlamakta, aynı zamanda da bireysel farklılıkların bağımlılık sürecinde oynadığı rolü daha net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evrenini Atatürk Üniversitesi lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çeşitli illerden gelen öğrencilere ev sahipliği yapan köklü bir üniversite olsa da, bulgular özel kurumlar, diğer üniversiteler veya farklı eğitim düzeylerindeki (önlisans, lisansüstü vb.) öğrenciler de dahil olmak üzere diğer öğrenci evrenlerine genellenebilirliğini sınırlamaktadır.
2. Çalışmaya sözel ve sayısal alanlar bazında İletişim, Eğitim, Tıp ve Mühendislik Fakülteleri'nden öğrenciler dâhil edilmiştir. Bu nedenle, diğer fakültelerden öğrencileri temsil etmeyebilir.
3. Veriler çevrimiçi olarak toplandığından, katılım güvenilir internet erişimi olan öğrencilerle sınırlandırılmıştır. Bu da, dijital platformları sık kullanmayan bireyleri dışarıda bırakarak örneklemin daha teknolojik bazlı veya dijital eğilimli öğrencilere doğru kaymasına yol açmış olabilir.
4. Çalışma, kesitsel bir tasarım kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım da araştırma değişkenlerinin arasında nedensellik çıkarımı yapma olasılığını kısıtlamaktadır. Bu değişkenlerin zaman içinde birbirlerini nasıl etkilediğini araştırmak için diğer çalışmalara ihtiyaç duyulacaktır.
5. Çalışma, sosyal arzu edilebilirlik, yanlış öz-değerlendirme veya katılımcıların anketi tamamladıkları andaki ruh hali gibi yanıt önyargılarına tabi olan öz-bildirim araçlarıyla gerçekleştirilmiştir. Bu da çalışmanın değişkenlerinin düzeylerinin doğruluğunu etkileyebilir.
6. Çalışma deneysel modele dayanmadığından, üniversite öğrencileri arasında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığını etkileyebilecek diğer değişkenleri hesaba katmamıştır. Akademik stres, üniversite ortamındaki akran etkisi, aile beklentileri, geleceğe yönelik umut veya önceden var olan ruh sağlığı koşulları gibi faktörler kontrol edilmemiş ve bu da çalışmanın bulgularını etkileyebilir.

Varsayımlar

1. Tüm katılımcıların ölçüm araçlarına içtenlikle doğru yanıtlar verdiği ve buradaki talimatları, soruları tam olarak anladıkları varsayılmaktadır.
2. Atatürk Üniversitesindeki lisans öğrencilerinden oluşan örneklemin demografik özellikler, geçmiş ve akademik disiplinler açısından örneklem grubunu temsil ettiği varsayılmaktadır.

3. Katılımcıların veri toplama dönemi süresince, ölçüm araçlarına yönelik bildirdikleri davranış ve tutumların genel olarak tutarlı olduğunu ve önemli dalgalanmalara maruz kalmadığını varsaymaktadır.
4. Çalışma, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli'nde belirtildiği gibi kişilik özelliklerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde ölçülebilir bir etkiye sahip olduğunu varsaymaktadır.
5. Çevrimiçi veri toplamanın önemli önyargılara yol açmadığı, sosyal medya kullanım veya bağımlılık düzeylerine bakılmaksızın tüm öğrencilerin çalışmaya katılımında eşit fırsat ve istekliliğe sahip olduğunu varsaymaktadır.

Terim ve Tanımlar

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Bireyin yokluğunda başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşadığına dair sürekli kaygılı olma durumu ve bundan dolayı da, başkalarının ne yaptığını sürekli takip etme arzusunu hissetmesidir (Przybylski vd., 2013).

Sosyal medya bağımlılığı: Sosyal medya platformlarının aşırı ve kompulsif kullanımı sonucu, günlük işleyle bozulmaların yaşanması ve diğer davranışsal bağımlılıklara benzer belirtilerin ortaya çıkması durumudur (Andreassen vd., 2016).

Kişilik özellikleri: Bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında süreklilik gösteren, istikrarlı ve ayırt edici eğilimleridir. Nitekim bu eğilimler, bireylerin çevreleriyle etkileşim şekillerini ve yaşam deneyimlerini şekillendirmektedir (John vd., 1991).

Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli (I-PACE): Bireysel yatkınlıklar, duygusal ve bilişsel tepkiler ve yürütme işlevleri arasındaki etkileşimleri vurgulayan belirli internet kullanım bozukluklarının gelişimini açıklayan teorik çerçevedir (Brand vd., 2016).

Çift Sistem Modeli (Dual System Model): İnsan davranışının iki farklı sistemin etkileşimi tarafından yönlendirildiğini öne sürmektedir: dürtüsel (hızlı, otomatik kararlar veren, içgüdüsel ve duygusal) düşünsel (yavaş, düşünceli, mantıklı kararlar veren, bilinçli düşünme sürecini içeren) sistemler. Bu iki sistemin dengesi, bireyin karar verme süreçlerini ve öz-kontrolünü belirlemektedir (Kahneman, 2011).

Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi (Uses and Gratification Theory): Medya tüketiminde bireysel motivasyonun rolünü vurgulayarak, bireylerin belirli ihtiyaç ve arzularını tatmin etmek amaçlı aktif olarak medya ve içerik arayışında olmasını öne sürmektedir (Katz vd., 1973).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Yeni Medya ve Küreselleşme: Sosyal Medyanın Rolü ve Etkileri

Dijitalleşmenin hız kazandığı günümüz dünyasında, medya kavramı derin bir dönüşüm geçirerek çok daha dinamik ve katılımcı odaklı bir yapıya evrilmiştir. Bu dönüşümle beraber bireyler, sadece bilgi tüketicisi değil, aktif bilgi üreticileri olarak da önemli roller üstlenmektedir. İletişim çalışmaları literatüründe bu dönüşüm, medya tarihini iki ana döneme ayırmaktadır. 20. yüzyılın başlarından 1990'lara kadar süren ve tek yönlü iletişimle tanımlanan 'geleneksel medya dönemi' ile 1990'ların sonlarından itibaren internet ve dijital teknolojilerin gelişmesiyle yükselen 'yeni medya dönemi'dir (McQuail, 2010). Geleneksel medya, gazete, televizyon ve radyo gibi araçlarla tek kaynaktan yönetilen ve pasif izleyici kitlesine yönelik içerik sunarken, yeni medya bireylerin aktif katılımını teşvik eden, kullanıcı merkezli ve etkileşimli bir yapıya sahiptir.

Yeni medya, bilgi üretimi, paylaşımı ve tüketiminde köklü değişikliklere yol açmış; web siteleri, çevrimiçi yayınlar ve mobil uygulamalar gibi dijital platformlar, kullanıcıların içerikle çok yönlü etkileşimde bulunmalarına olanak tanımıştır (Hadžialić, 2018; Oeldorf-Hirsch, 2018). Özellikle sosyal medya, dijital iletişim üzerindeki göze çarpan etkisiyle bu dönüşümde öne çıkan bir mecra haline gelmiştir. Dolayısıyla bu mecra, pasif bilgi tüketiminden aktif etkileşim ve katılıma geçişi temsil etmektedir. Zira geleneksel medyanın tek yönlü iletişim yapısı, sosyal medyada çift yönlü etkileşime yerini bırakarak, kullanıcıları içerik tüketicisi olmanın ötesine taşıyıp, onları üretici ve iş birliği yapan bireyler haline getirmiştir (Khan, 2017). Böylece bireylerin küresel çapta bilgi ve deneyim paylaşımı kolaylaşmış ve toplumsal dinamikler yeniden şekillenmiştir (Pagani & Mirabello, 2011). Facebook, X, LinkedIn gibi sosyal ağlar ve YouTube, Instagram, TikTok gibi multimedya platformları, bu dönüşümün önemli örnekleri arasında yer almakta ve kullanıcıların içerik üretilip geniş kitlelerle etkileşimde bulunduğu dinamik dijital ekosistemler oluşturmaktadır.

Sosyal medya platformları, beğeniler, yorumlar, paylaşımlar ve doğrudan mesajlar gibi etkileşim araçlarıyla çevrimiçi toplulukların oluşmasını sağlamakta ve ulusal ile küresel iş birliği için güçlü kanallar sunmaktadır. Aynı zamanda kültürel normların ve farklı yaşam perspektiflerinin şekillenmesinde de önemli rol oynamaktadır. Son 20 yılda sosyal medya, basit ağ sitelerinden medya ve iletişim teknolojilerini içeren kapsamlı ekosistemlere

dönüşmüştür. Özellikle mobil internet ve akıllı telefonların yaygınlaşması, bu dönüşümü hızlandırarak sosyal medyayı günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir (Oeldorf-Hirsch, 2018).

We are Social Digital 2024 raporuna göre, dünya genelinde aktif sosyal medya kullanıcı sayısı 2024'ün başında 5.04 milyara ulaşarak önceki yıla göre %5.6'lık bir artış göstermiştir. Türkiye'de ise sosyal medyada günlük ortalama geçirilen süre iki saat 44 dakika olup, ülke bu oranla dünya genelinde 54 ülke arasında 14. sırada yer almıştır. Rapor, sosyal medya kullanıcılarının yaş dağılımını da incelemiş ve genç yaş gruplarının platformlarda baskın olduğunu ortaya koymuştur. 16-24 yaş arası bireyler en aktif kullanıcılar olurken, 25-34 yaş grubu da kayda değer bir katılım göstermektedir. Bununla beraber, sosyal medya kullanımı sadece gençlerle sınırlı kalmamakta; 55 yaş ve üzeri kullanıcılar arasında da gözle görünür bir artış gözlenmektedir. Bu bulgular, dijital katılımın tüm yaş gruplarında yaygınlaştığını göstermektedir.

Rapor ayrıca geleneksel medya tüketiminde belirgin bir düşüş olduğunu da vurgulamaktadır. İnternet kullanıcılarının televizyon izlemeye ayırdığı süre, dünya genelinde yılda %8.2 oranında azalmış; bu durum zamanın giderek daha fazla dijital platformlara kaydığını göstermektedir. Geleneksel medyanın bu düşüşüne rağmen Facebook (2.963 milyar kullanıcı), YouTube (2.527 milyar kullanıcı), WhatsApp (2.240 milyar kullanıcı), Instagram (2 milyar kullanıcı) ve TikTok (1.053 milyar kullanıcı) gibi platformlar, modern iletişimin ana kaynakları haline gelmiştir. Böylelikle sosyal medya, bireylerin ve toplumların iletişim alışkanlıklarını büyük ölçüde dönüştürerek, 21. yüzyılda dijital etkileşimlerin temel yapı taşı olmuştur.

Sosyal Medyanın Çifte Gerçekliği: Avantajları ve Dezavantajları

Sosyal medya, bireylerin günlük yaşamının merkezine yerleşerek iletişim, bilgi paylaşımı ve etkileşim süreçlerine yeni boyutlar kazandırmıştır. Bu değişim ve dönüşüm, kişisel ilişkilerin yanında iş dünyası, siyaset, eğitim ve kültür gibi pek çok alanda önemli etkiler yaratmıştır. Fakat sosyal medyanın sunduğu avantajların yanı sıra, dikkate ele alınması gereken ciddi dezavantajları da bulunmaktadır.

Avantajları

Sosyal medya, coğrafi engelleri aşarak bireylerin ilişkilerini sürdürmelerine ve fikir alışverişinde bulunmalarına olanak tanıyan benzersiz fırsatlar sunmaktadır. Örneğin, Facebook'un piyasaya çıktığı ilk yıllarda birçok birey eski arkadaşlarıyla yeniden bağlantı kurmuş (Seo, 2016) ve bu platform, halen dünya genelinde 2.963 milyar aktif kullanıcısıyla,

bireylerin fiziksel mesafelerden bağımsız olarak iletişimde kalmasını sağlamaktadır. Benzer şekilde, YouTube ve Instagram gibi platformlar, ortak ilgi alanları etrafında sanal grupların oluşumunu teşvik ederek bireylerin küresel çapta bilgi ve deneyim paylaşımına olanak tanımaktadır. Özellikle pandemi sürecinde bu platformlar, bireylerin yeni ilgi alanları keşfetmelerine, sosyal bağlantılarını sürdürmelerine ve bu deneyimlerini geniş kitlelerle paylaşmalarına katkı sağlamıştır (Rolls vd., 2016). Diğer yandan, Türkiye’de popüler olan Ekşi Sözlük, kullanıcıların bilgi alışverişinde bulunduğu ve toplumsal olayların tartışıldığı bir meca haline gelmiştir. Örneğin, 2024’te sokak köpeklerinin itlafına yönelik yasal düzenleme ve Narin Güran vakası gibi kız çocuklarına yönelik cinayetler, platformda geniş yankı uyandırarak toplumsal farkındalık yaratmada önemli bir rol oynamıştır.

Sosyal medyanın bir diğer önemli avantajı, bilginin yayılımını demokratikleştirmesi ve kullanıcılara geniş bir bilgi havuzuna erişim sağlamasıdır (Fuchs, 2021). Örneğin, YouTube, kullanıcılarına kişiselleştirilmiş içerik sunarak bireylerin ilgi alanlarına ve tercihlerine uygun bilgiye erişim sağlamaktadır (Chuang & Chiu, 2016). Bilimsel konulardan teknolojiye, eğitimden güncel olaylara kadar pek çok alanda içerik sunan bu platform, kullanıcılara farklı bakış açıları kazandırmakta ve kolay erişilebilir bilgi kaynakları yaratmaktadır. Bilhassa eğitim alanında içerik üreten YouTube kanalları, öğrencilere sınav hazırlığında, dil öğreniminde ve beceri geliştirmede yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde, Wikipedia, kullanıcıların katkılarıyla sürekli güncellenen içerikler sunarak küresel bilgi paylaşımını desteklemekte ve kolektif öğrenmeyi teşvik etmektedir (Hadžialić, 2018). Bu tür platformlar, bilginin küresel çapta yayılımına katkı sağlarken, katılımcı kültürün ve bireylerin bilgiye erişim olanaklarının artmasına da önemli katkılar sunmaktadır.

Ek olarak sosyal medya, profesyonel ağ kurma süreçlerini de dönüştürmüştür. 930 milyon kullanıcısı ile LinkedIn, bireylerin profesyonel becerilerini ve başarılarını sergilemesine, iş fırsatlarına ulaşmasına ve iş ağlarını genişletmesine olanak tanıyan önemli bir platform haline gelmiştir (Chen & Kuo, 2017). Pandemi döneminde yüz yüze görüşmelerin kısıtlanmasıyla LinkedIn, uzaktan iş görüşmeleri ve ağ kurma etkinliklerinde önemli bir rol oynamış, araştırmacıların ve uzmanların iş birliği yapmasını kolaylaştırmıştır (King, 2011). Dolayısıyla bu tür platformlar, iş dünyası ve bilimsel alandaki etkileşimleri artırarak, profesyonel ve disiplinlerarası işbirliklerini kolaylaştırmaktadır.

Bunların yanı sıra, yaratıcılığı teşvik eden bir ortam olarak da önemli bir rol oynamaktadır. Milyarlarca kullanıcısı olan Instagram ve TikTok, bireylerin kendilerini özgün ve yaratıcı şekilde ifade etmelerine ve projelerini küresel kitlelerle paylaşmalarına olanak sağlamaktadır (Simpson & Semaan, 2023). Örneğin, Instagram’da el yapımı ürünler satan

kadın girişimciler, ürünlerini tanıtmak ve müşteri kitlesiyle doğrudan etkileşim kurmak için bu platformları etkili bir mecra olarak kullanmaktadır. Böylelikle el yapımı ürünlerini paylaşarak, üretim süreçlerini ve ürünlerin hikâyelerini takipçileriyle buluşturmaktadır. Bu paylaşımlar, hem ürün satışını artırmakta hem de el emeğini görünür kılmakta ve kadın girişimciliğine yönelik farkındalık yaratmaktadır (Naudin & Patel, 2019). Bu girişimler, kadın emeğini öne çıkarmakta ve kadınların iş dünyasında daha fazla yer almasını desteklemektedir.

Benzer şekilde, TikTok, sanatsal makyaj gibi yaratıcı içeriklerin küresel çapta tanıtılmasına olanak sağlamakta ve içerik üreticileri hem yeteneklerini sergilemekte hem de kendi hikâyelerini paylaşarak takipçilerine ilham vermektedir. TikTok'un etkileşimli yapısı ve geniş erişim potansiyeli, bu içerik üreticilerinin dünya çapında tanınmasına ve kariyerlerinde ilerlemelerine katkı sağlamaktadır (Fitriani & Suciati, 2023). Örneğin makyaj sanatçısı Mimi Choi, TikTok'ta paylaştığı optik illüzyon makyaj videolarıyla geniş bir takipçi kitlesi edinmiş ve yaratıcı gruplar arasında tanınmıştır. Bu platformlar, dijital kültürel çeşitliliğin ve yaratıcılığın zenginleşmesine önemli katkılarda bulunmaktadır.

Dezavantajları

Sosyal medyanın sunduğu avantajların yanı sıra ciddi dezavantajları da bulunmaktadır. Özellikle gizlilik ve veri güvenliği, dikkatle ele alınması gereken riskler arasındadır. Kullanıcı verilerinin toplanması ve hedefli reklamcılık için kullanılması, gizlilik ve etik ihlallere yol açabilmektedir. Nitekim son yıllarda Instagram hesaplarının çalınması ve bu hesaplar üzerinden dolandırıcılık (sahte banka dekontları vb.) faaliyetlerinin artışı, bu risklerin boyutunu açıkça göstermektedir. Çalınan hesaplar üzerinden sahte içeriklerin paylaşılması, dolandırıcılık faaliyetlerinin teşvikine ve mağdurların kişisel verilerinin kötüye kullanılmasına neden olurken, hesap sahiplerinin itibarını zedeleme ve geniş kitlelere ulaşarak daha fazla bireyin aldatılma riskini de beraberinde getirmektedir (Jain vd., 2021). Yaşanan bu tür ihlaller, sosyal medya platformlarının dijital altyapısındaki kırılganlıkları gözler önüne sererken, kullanıcı verilerinin korunması için güçlü veri koruma önlemlerine duyulan acil ihtiyacı da açıkça ortaya koymaktadır.

Sosyal medyanın bir diğer dezavantajı ise yanlış bilgi ve sahte haberlerin hızla yayılmasıdır. Doğrulanmamış bilgilerin geniş kitlelere ulaşması, toplumsal kutuplaşmaya ve kafa karışıklığına neden olabilmektedir (Joseph vd., 2022). Güncel örnekler olarak, COVID-19 pandemisi sırasında sosyal medya platformlarından hızla yayılan yanlış bilgiler, halk sağlığı açısından ciddi riskler yaratmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu bilgi kirliliğini, pandemiye neden olan virüs kadar tehlikeli olarak nitelendirmiştir (Gölbaşı & Metintaş, 2020). Benzer bir durum, 6 Şubat 2023'te Türkiye'de meydana gelen ve Kahramanmaraş

merkezli olarak 11 ili sallayıp 81 ili yıkan büyük faciada da gözlemlenmiştir. Bu süreçte sahte haberlerin ve yanlış bilgilerin hızla yayılması, afet yönetimini ve yardım çabalarını olumsuz etkilemiştir. Bilgi kirliliği, kriz anlarında doğru ve güvenilir bilgilere erişimi zorlaştırarak hem kamu kurumlarının hem de sivil toplum kuruluşlarının koordinasyonunu sekteye uğratmış ve müdahale süreçlerinin aksamasına neden olmuştur. Ayrıca, çevrimiçi bilgi kaynaklarındaki içerik düzenlemesine yönelik hesap verebilirlik eksikliği, kamuoyunun bu kaynaklara olan güvenini zedelemekte ve demokratik süreçler üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Hadlington vd., 2023). Bu dijital olgular, onay yanlılığını ve ideolojik kutuplaşmayı pekiştirmekte; kullanıcılar genellikle mevcut inançlarıyla uyumlu içeriklere maruz kaldıkları için farklı bakış açılarının görülmesini sınırlandırmakta ve yapıcı tartışmayı engellemektedir. Bu bilgi alanlarının parçalanması, demokratik süreçler üzerinde olumsuz etkiler yaratarak toplumsal bölünmeleri artırmakta ve önemli meseleler üzerinde sağlıklı iletişim ve etkileşimi zorlaştırmaktadır.

Sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri de önemli bir endişe kaynağıdır. Özellikle genç kullanıcılar, idealize edilmiş yaşam tarzlarına maruz kalarak anksiyete, depresyon, benlik saygısı ve yetersizlik sorunları yaşayabilmektedir (O'reilly vd., 2018). Ayrıca, siber zorbalık ve çevrimiçi taciz vakalarının artışı da genç kullanıcılar üzerinde psikolojik baskı yaratmakta (Hamm vd., 2015) ve bu durum, sosyal medya platformlarının daha güçlü güvenlik önlemleri almasını gerekli kılmaktadır. Zira bu platformlar, kullanıcıların anonim veya sahte hesaplar oluşturmaya olanak tanıdığı için, siber zorbalık yapan kişilerin kimliklerini gizlemeleri kolaylaşmakta ve mağdurlara yönelik tehdit, hakaret veya küçük düşürme gibi eylemler yaygınlaşmaktadır. Gençlerin paylaştığı videolara yapılan olumsuz yorumlar veya aşağılama içerikleri, siber zorbalığın yaygın bir formu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür davranışlar, mağdurların psikolojik sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilmekte; özgüven kaybına, sosyal izolasyona ve hatta intihara bile yol açabilmektedir (Sadagheyani & Tatari, 2020). Bu durum da diğer dezavantajlarda olduğu gibi, sosyal medya platformlarının kullanıcıları koruma sorumluluğunu ve bu tür kötüye kullanımları engellemek için daha güçlü güvenlik önlemleri almaları gerektiğini vurgulamaktadır.

Sosyal medyanın bağımlılık yapıcı özellikleri (sürekli bildirimler ve sınırsız kaydırma vb.), bireylerin verimliliği, yeme alışkanlıkları, mental sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (İkbal, 2023). Sosyal medya akışlarını sürekli kontrol etme dürtüsü; erteleme, odaklanma eksikliği, sağlıksız yeme alışkanlıklarının gelişimi ve mental yorgunluğa yol açabilmekte, bu da akademik ve profesyonel performansın yanında günlük hayatta da ciddi sorunlara neden olabilmektedir (Manap vd., 2023). Bunlara ek olarak,

sosyal medyanın uyku düzeni üzerindeki etkileri, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağığı üzerinde önemli sonuçlar doğurmaktadır (Tandon vd., 2020). Ekranlardan yayılan yaklaşık 480 nm dalga boyundaki mavi ışık, uyku düzenleyici hormon olan melatonin üretimini baskılamaktadır. Araştırmalar, bu ışığın melatonin üretimini %50'ye kadar azaltarak biyolojik saat üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Melatonin düzeyindeki bu baskılanma, uykuya dalmayı zorlaştırırken, sosyal medya içeriklerinin sürekli uyarıcı etkisi bireylerin yatmadan önce gevşemesini engellemektedir (Levenson vd., 2016). Örneğin, gece geç saatlere kadar sosyal medya platformlarında vakit geçiren bireyler, mavi ışığın ve içeriklerin uyarıcı etkisi nedeniyle uykuya dalmakta zorluk yaşayabilir. Uyku süresinin azalması ve kalitesinin düşmesi, ertesi gün bilişsel işlevlerde zayıflama, konsantrasyon güçlüğü ve olumsuz ruh hali gelişimine yol açmaktadır (Xie vd., 2017). Uzun vadede, uyku düzeninin sürekli bozulması bağışıklık sisteminin zayıflamasına, obezite riskinin artmasına ve depresyon gibi ciddi psikofizyolojik sorunlara neden olmaktadır (Woods & Scott, 2016). Bu bulgular, sosyal medyanın uyku düzeni üzerindeki olumsuz etkilerinin fiziksel ve psikolojik sağılık açısından ne kadar önemli ve yaygın olabileceğini göstermektedir.

Öte yandan, sosyal medyanın sağladığı sürekli bağlantıya rağmen, bireyler anlamlı yüz yüze etkileşimlerden uzaklaşarak yalnızlık ve yabancılaşma duyguları yaşayabilmektedir. Özellikle Instagram ve TikTok gibi güncelde popüler platformlar, kullanıcıları sürekli bildirimlerle ve sınırsız kaydırma özelliğiyle meşgul ederek saatlerce ekran başında kalmalarına neden olmaktadır. Bu kontrol etme dürtüsü ise özellikle gençler arasında ders çalışma gibi önemli görevlerin ertelenmesine, odaklanma sorunlarına ve uyku düzeninin bozulmasına sebep olmaktadır (Prasad vd., 2023). Aynı zamanda, sosyal medyada geçirilen uzun süreler, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve kişilerarası ilişkilerde kopukluk hissine neden olabilmektedir. Zamanla da yalnızlık, yabancılaşma ve depresyon duygularını artırarak bireylerin gerçek dünya etkileşimlerinden uzaklaşmasına ve psikolojik, duygusal ve fiziksel olarak olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır.

Bunların yanında, sosyal medyanın yeme bozuklukları üzerindeki etkisi de küresel çapta ele alınan önemli konulardan biridir. Instagram, TikTok ve Facebook gibi platformlar, genellikle gerçekçi olmayan vücut standartlarını yücelterek zararlı davranışlara ve ruh sağığı sorunlarına neden olmaktadır. Sosyal medyanın bu idealleri desteklemedeki rolü, anoreksiya nervoza, bulimiya ve ortoreksiya nervoza gibi yeme bozukluklarını daha da körükleyebilmektedir (Micanti vd., 2023). Örneğin, kilo alma korkusu ve çarpıtılmış beden imajı ile tanımlanan anoreksiya nervoza, bireylerin gıda alımını ciddi şekilde kısıtlamalarına yol açmaktadır. Sosyal medya, ince ve “ideal” beden algısını destekleyen içeriklerle bu

korkuları pekiştirebilir ve sağlıklı karşılaştırmaları tetikleyebilir. Benzer şekilde, bulimiya nervoza, aşırı diyet ve vücut incelemesini vurgulayan içeriklerle şiddetlenebilir. Sağlıklı beslenme takıntısı olarak bilinen ortoreksiya nervoza ise, katı ve kısıtlayıcı diyetleri teşvik eden “saf beslenme” influencer’larının içerikleriyle artış gösterebilir (Lauer & Krieg, 2004). Bu durumun trajik bir örneği, Instagram ve Pinterest’te anoreksiya yanlısı içeriklere maruz kaldıktan sonra intihar eden İngiltere’deki 14 yaşındaki Molly Russell vakasıdır. Bu olay, özellikle savunmasız gençler arasında sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkında küresel bir tartışma başlatmıştır. Ayrıca, “mükemmel” vücuda ulaşmak için düzensiz yeme davranışlarını teşvik eden aşırı diyet ve fitness içerikleriyle etkileşime giren genç bireylerde yeme bozukluklarının arttığı gözlemlenmiştir (Allison vd., 2016). Bu vakalar, sosyal medyanın intihar eğilimleri de dâhil olmak üzere ciddi ruh sağlığı sorunlarına neden olma potansiyelini vurgulamaktadır. Sosyal medya platformları bir yandan bağlantı ve ifade alanı sunarken, diğer yandan bu yıkıcı davranışların yayılmasına da zemin hazırlamaktadır. Bu durum, daha sorumlu içerik denetimi ve ruh sağlığı desteğine yönelik acil ihtiyacı tekrardan ortaya koymaktadır.

Tüm bu avantaj ve dezavantajlar göz önüne alındığında, sosyal medyanın bireylerin yaşamlarında hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Küresel iletişim, bilgi paylaşımı ve kendini ifade etme fırsatları sunmasının yanında, gizlilik ihlalleri, yanlış bilgi yayılımı ve ruh sağlığı üzerindeki yadsınamaz olumsuz etkileri gibi ciddi riskleri de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla, sosyal medyanın sunduğu fırsatları en iyi şekilde değerlendirebilmek ve bu riskleri en aza indirmek açısından bireylerin sosyal medya kullanımında bilinçli olması ve platformların da güvenlik önlemlerini artırması büyük önem taşımaktadır.

Bağımlılık Döngüsü: Nörobiyolojik ve Psikososyal Boyutlar

Bağımlılık döngüsü, nörolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle gelişen, bireyin olumsuz sonuçlara rağmen bağımlılık yaratan madde veya davranışa yönelik sorunlu katılımını sürdürdüğü bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Nörobiyolojik açıdan bağımlılık, beynin ödül sistemindeki bozulmalarla ilişkilendirilmekte ve özellikle mezolimbik dopamin yolunda meydana gelen değişikliklerle açıklanmaktadır. Bu değişiklikler, ventral tegmental alan (orta beyinde dopamin üreten bölge) ve nükleus çekirdeği (ön beyinde ödül, motivasyon, öğrenme ve pekiştirme süreçlerinde rol oynayan kısım) gibi yapıların işleyişini etkileyerek, bağımlılık davranışlarının sürdürülmesine yol açan patolojik pekiştirme döngüsünü tetiklemektedir.

Beynin ödöl devresi, bağımlılık yaratan madde veya davranışlara karşı abartılı tepkiler verilmesine neden olarak bireyin bu döngüden kurtulmasını zorlaştırır (Koob, 2000). Bu nörobiyolojik süreçler, bağımlılığın sürdürülmesinde merkezi rol oynayan bilişsel ve duyuşsal mekanizmalarla yakından ilişkilidir. Bağımlılığın devamlılığında önemli rol oynayan bu pekiştirme döngüsü, klasik ve edimsel koşullanma mekanizmalarıyla davranışların tekrarlanmasına neden olurken (Skinner, 1938), zamanla bu tepkiler otomatikleşir ve bireyin bağımlılık yaratan uyaranlara karşı zorlayıcı eylemler sergilemesine yol açar. Bağımlılık davranışları arttıkça, bireyin başlangıçta gönüllü olarak başlattığı eylemler sorunlu hale gelmekte ve bağımlılıktan kurtulmayı zorlaştırmaktadır.

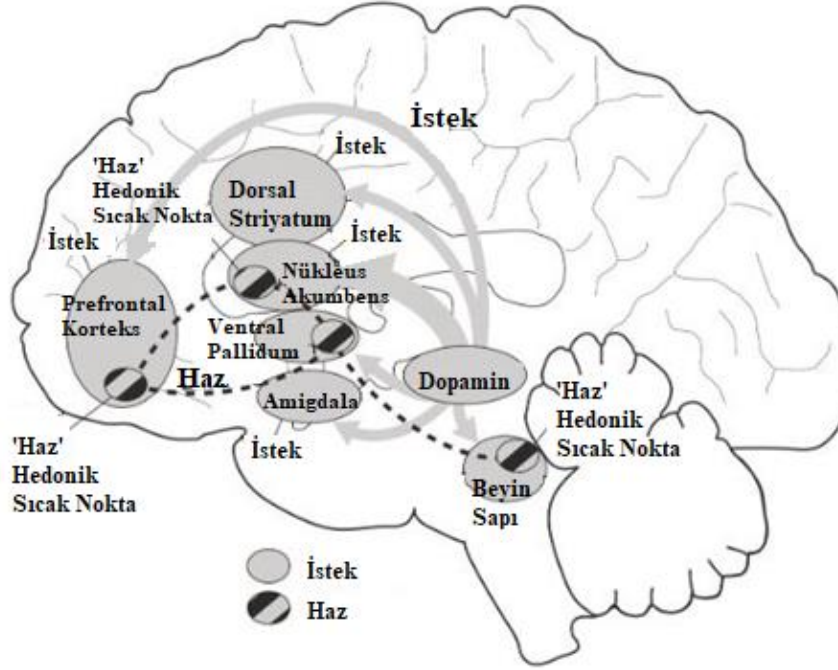
Bu noktada, bağımlılığın nöroadaptif süreçlerle (*tolerans, yoksunluk ve istek*) nasıl güçlendiği de önemlidir. Kronik madde kullanımı veya belirli davranışlara maruz kalma, beyinde sinaptik değişikliklere, nörotransmitter salınımında farklılıklara ve devrelerin yeniden düzenlenmesine yol açmaktadır (Feltenstein & See, 2013). Zamanla beyin, bu tür uyaranlara karşı yeniden yapılanarak ödöl devrelerinde değişiklikler meydana getirir ve birey, daha yüksek dozda madde kullanımı ya da daha riskli davranışlara yönelir. Bu tolerans sürecinin bir nevi özeti niteliğinde olan Bilişsel Uyumsuzluk Teorisi'ne (Festinger, 1957) göre bireyler, bağımlılığın olumsuz etkilerini küçümseyerek ve davranışlarını rasyonalize ederek bu uyumsuzluğu en aza indirmeye çalışır. Böylece birey, bağımlılık yaratan davranışları mantığa bürüyerek bağımlılık döngüsünü sürdürmeye devam eder.

Yoksunluk da bağımlılık döngüsünde önemli bir rol oynar ve psikofizyolojik semptomlarla kendini gösterir. Fizyolojik semptomlar daha somut olabilirken, psikolojik semptomlar da bağımlılık davranışının sürdürülmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Yoksunluk döneminde birey, yoğun anksiyete ve sıkıntı yaşar ve bu duyguları hafifletmek için bağımlılık yaratan madde veya davranışa yönelme eğilimi gösterir (Koob & Volkow, 2010; 2016). Bu süreç, Olumsuz Pekiştirme Modeli'yle açıklanmakta (Koob, 2021) ve birey, yoksunluğun getirdiği rahatsızlık hissinden kaçmak için tekrar madde kullanımına veya bağımlılık davranışına başvurur (Estave vd., 2020; Koob, 2021). Bu durum, bireyi kısır bir döngüye sokarak bağımlılığı daha da pekiştirir.

Bağımlılığın sürdürülmesinde bilişsel süreçler de aktif rol oynamaktadır. Tekrar etme arzusu olarak ele alınan 'istek', bağımlılığın sürdürücüsü olan güçlü bir psikolojik deneyim olarak belirtilmektedir. Bireyin düşüncelerini ele geçiren bu istek, maddeyi elde etme veya davranış sürdürme dışında başka bir şeye odaklanmayı zorlaştırmakta ve bilişsel takıntı halini almaktadır. Bu esnada bilişsel çarpıtmalar, bireyin bağımlılığın olumsuz sonuçlarını küçümsemesine ve bu süreci rasyonelleştirmesine yol açarak bağımlılık davranışını

pekiştirmektedir (Weiss vd., 2001). Örneğin, birey uzun vadeli zararları görmezden gelerek madde kullanımını stresle başa çıkma aracı olarak görebilir. Bu da, bağımlılığın hem nörobiyolojik hem de bilişsel süreçler aracılığıyla nasıl sürdürüldüğünü açıkça ortaya koymaktadır. Bağımlılığın beyindeki ilgili etkileşim bölgeleri ile ilişkisini ele alan görsel (Warlow vd., 2020), Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 2. “İstek” ve “Haz” Mekanizmalarının Rolü



Bağımlılık döngüsü, sosyal ve çevresel faktörlerle güçlenmektedir. Sosyal etkenler, bireyin bağımlılık davranışlarına yönelmesinde ve bu davranışları sürdürmesinde belirleyici olmaktadır. Akran etkisi, kültürel normlar ve sosyoekonomik durum, bağımlılık davranışlarının başlamasında ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (Ciccocioppo vd., 2001). Sosyal Öğrenme Teorisi (Bandura, 1977) açısından bakıldığında, bireyler bağımlılık davranışlarının normalleştiği sosyal çevrelerde bu tür davranışları daha kolay benimser. Bu noktada, destekleyici sosyal ağlar bağımlılıkla mücadelede önemli rol oynarken, kullanımı/katılımı teşvik eden çevreler bağımlılığı daha da artırabilir (Cohen & Wills, 1985; Wrase vd., 2008). Ayrıca, çevresel faktörler de bağımlılık davranışını yeniden tetikleyebilir ve bireyin iyileşme sürecini zorlaştırabilir. Önceden bağımlılık nesnesiyle ilişkilendirilen bireyler, yerler ya da durumlar, bağımlılık davranışını yeniden tetikleyebilir ve bireyin iyileşme sürecini zorlaştırabilir. Bu durum, ‘ipucu reaktivitesi’ olarak tanımlanmakta ve bağımlılık yaratan davranışlara yönelik koşullu tepkilerin yeniden ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Childress vd., 1986; Murphy vd., 2017). Bu çevresel faktörler, bireyin bağımlılıktan kurtulma çabalarını zayıflatabilir ve nüksetme riskini artırarak iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir.

Bu açıklamalardan da anlaşılaçağı üzere bağımlılık; nörolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan, sürdürülen ve psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanan bir süreci işaret etmektedir. Zira Biyopsikososyal Bağımlılık Modeli (Engel, 1977), bu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, bağımlılık sorunsalında bütüncül bakış açısının önemli olduğunu, biyolojik müdahalelerin yanında bireyin sosyal destek ağı, psikolojik tedavi ve rehabilitasyon süreçleri de bu mücadelenin önemli birer parçaları olduğu anlaşılmaktadır.

Beden ve Zihin Tutsaklığı: Maddesel ve Davranışsal Bağımlılıklar

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5), bağımlılığı madde kullanım bozuklukları çerçevesinde tanımlamakta ve bu bozuklukları; bozulmuş kontrol, riskli kullanım, sosyal bozulma ve farmakolojik kriterler üzerinden değerlendirmektedir. Ayrıca DSM-5, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde sadece kumar bozukluğunu tanımakta olup, diğer davranışsal bağımlılıklar ise henüz resmi olarak sınıflandırılmamıştır (American Psychiatric Association, 2013). Fakat yapılan araştırmalar, davranışsal ve maddesel bağımlılıklar arasındaki önemli benzerliklere dikkat çekerek, davranışsal bağımlılıkların da kimyasal bağımlılıklara benzer nörobiyolojik ve psikolojik etkiler doğurabileceğini vurgulamaktadır.

Bağımlılığın en temel özelliğı, bireyin madde kullanımı veya bağımlılık yaratan davranışlar üzerinde kontrol kaybı yaşamasıdır. Bu durum, bireyin olumsuz sonuçlara rağmen madde kullanımını ya da bağımlılık yaratan davranışları kontrol edememesiyle tanımlanmakta ve nörobiyolojik bozuklukların yanında bilişsel süreçlerdeki dengesizliklerle de açıklanmaktadır. Araştırmalar, bağımlı bireylerin beyinlerinde, özellikle prefrontal kortekste, öz-düzenleme, planlama ve karar verme gibi yürütücü işlevlerde azalmış aktivite gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Goldstein & Volkow, 2011; Zhao vd., 2016). Prefrontal korteksin zayıflaması, bireyin dürtü kontrolünü zayıflatarak bağımlılık davranışlarını sürdürmesine neden olur (Beck vd., 2011; Galandra vd., 2018). Bu süreçte bilişsel çarpıtmalar devreye girerek bireyin bağımlılık davranışlarını inkar etmesine veya küçümsemesine neden olmaktadır. Bu durum, bireyin bağımlılık döngüsünü sürdürmesine ve olumsuz sonuçlara rağmen madde ya da davranışa devam etmesine yol açmaktadır (Weiss vd., 2001).

Kimyasal bağımlılıklar, yani madde kullanım bozuklukları, alkol veya uyuşturucu vb. gibi psikoaktif maddelerin sorunlu tüketimini içermekte ve bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılığa yol açmaktadır. Bu maddeler, beyinde dopamin, serotonin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin düzeyini artırarak ödül sistemini etkileyerek bozmaktadır (Volkow vd., 2016; Wise & Robble, 2020). Psikoaktif maddelerin uzun süreli kullanımı, beyin

devrelerinde nöroadaptif değişikliklere yol açarak bireyde tolerans ve yoksunluk semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Turton & Lingford-Hughes, 2016). Tolerans, bireyin aynı etkiyi elde edebilmek için daha yüksek dozlara ihtiyaç duymasına, yoksunluk ise madde kullanımının bırakılması veya azaltılması durumunda ortaya çıkan rahatsız edici fizyolojik ve psikolojik semptomlarla tanımlanmaktadır (Koob & Volkow, 2010; 2016). Bu süreçte bireylerde anksiyete, depresyon ve yoğun istek gibi semptomlar görülebilir ve bu da, maddeye geri dönme riskini artırmaktadır (Leconte vd., 2022). Madde kullanım bozukluklarının DSM-5 ve DSÖ'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11) kapsamında tanı kriterleri aşağıdaki Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. DSM-5 ve ICD-11 Kriterlerine Göre Madde Kullanım Bozukluklarının Tanısı

Kriter	DSM-5	ICD-11
Tanısal Kategori	Madde Bağlantılı ve Bağımlılık Yapıcı Bozukluklar	Madde Kullanımı veya Bağımlılık Yapıcı Davranışlara Bağlı Bozukluklar
	*En az iki kriterin 12 ay içinde karşılanması gerekir.	*Zararlı kullanım veya bağımlılık sendromu tanı koymada esas alınır:
Tanısal Kriterler	1.Madde daha uzun süre veya daha büyük miktarda alınır. 2.Maddeyi bırakma veya azaltma girişimleri başarısız olur. 3.Maddeyi elde etmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için aşırı zaman harcanır. 4.Maddeyi kullanmak için güçlü bir arzu veya istek duyulur. 5.İş, okul veya evdeki sorumluluklar ihmal edilir. 6.Sosyal veya kişilerarası sorunlar olmasına rağmen madde kullanımı sürdürülür. 7.Önemli sosyal, mesleki veya eğlence faaliyetleri bırakılır veya azaltılır. 8.Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda madde kullanımı devam eder. 9.Fiziksel veya psikolojik sorunlar bilinmesine rağmen madde kullanımı sürdürülür. 10.Tolerans gelişimi (daha yüksek dozlara ihtiyaç duyma veya aynı dozla azalan etki). 11.Yoksunluk belirtileri veya belirtileri hafifletmek için madde kullanma.	→Zararlı kullanım: 1.Maddenin kullanımı fiziksel veya psikolojik sağlık üzerinde zarara yol açar. →Bağımlılık sendromu: 1.Maddenin alınması için güçlü bir istek veya zorlanma hissi. 2.Madde alımını kontrol etme güçlüğü (kullanımın başlaması, bırakılması veya düzeyi). 3.Fiziksel yoksunluk sendromu veya madde alımının azaltılması sonrası belirtilir. 4.Tolerans: Aynı etkiyi sağlamak için daha fazla madde kullanma ihtiyacı veya azalan etki. 5.Madde kullanımına öncelik verilmesi, diğer aktivitelerin ihmal edilmesi. 6.Zarar görme riskine rağmen madde kullanımının sürdürülmesi.
Tanı Kodu	ICD-10-CM kodları kullanılır: →Alkol kullanım bozukluğu: F10.10 (hafif), F10.20 (orta-şiddetli), → Opioid kullanım bozukluğu: F11.10 (hafif), F11.20 (orta-şiddetli)	ICD-11 kodları kullanılır: → Opioid bağımlılığı: 6C41.2

Davranışsal bağımlılıklar ise kimyasal bağımlılıklara benzer şekilde ödül sistemini etkileyen ve bireyde kompulsif kullanım alışkanlıkları oluşturan davranışları kapsamaktadır. Yukarıda belirtildiği gibi, DSM-5'te sadece kumar bozukluğu resmi olarak tanınırken, ICD-11'de oyun bozukluğu da davranışsal bağımlılık kategorisinde yer almaktadır. Kumar ve oyun oynama gibi aktiviteler, beyindeki ödül sistemini harekete geçirerek bireyde kontrol kaybına yol açmakta ve kompulsif davranışlara neden olmaktadır (Grant vd., 2010; Sagan & Fong, 2018). Bu davranışlar da kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi ödül yollarındaki düzensizliklerle ilişkilendirilir ve bireylerin bu aktiviteleri kontrol etmesini zorlaştırmaktadır (Mann vd., 2017). Tanınan davranışsal bağımlılıkların DSM-5 ve ICD-11'e göre tanı kriterleri aşağıdaki Tablo 2'de yer almaktadır.

Bunun yanında, son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının bağımlılık benzeri özellikler gösterdiğini ortaya koymakta ve bu durumu potansiyel bir davranışsal bağımlılık olarak ele almaktadır. Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar, bireylerde kompulsif kullanım, sosyal ve mesleki işlevsellikte bozulma gibi belirtilerin görüldüğünü ortaya koymuş ve bu bağımlılığın gelecekte DSM'de tanınması gerektiğine dair görüşlere yol açmıştır (Ahmed & Vaghefi, 2021). Ek olarak, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı, aşırı spor ve egzersiz, pornografi, seks, alışveriş ve yeme gibi davranışsal bağımlılıklar, başlangıçta bireye ödüllendirici bir his sunarken, zamanla bireyin sosyal, mesleki ve kişisel yaşamını olumsuz etkileyen uyumsuz alışkanlıklara dönüşebilmektedir (American Psychiatric Associations, 2013; Wei vd., 2023).

Dahası, kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar arasında önemli benzerlikler bulunmaktadır. Her iki bağımlılık türü de bireylerde kontrol kaybı, sorunlu kullanım/katılım ve yoksunluk semptomlarıyla kendini göstermektedir. Davranışsal bağımlılık durumunda birey, bağımlılık yaratan aktivitelere erişemediğinde gerginlik, anksiyete ve huzusuzluk gibi semptomlar yaşayabilir (Lewczuk vd., 2022; Potenza, 2014). Bu benzerlikler, hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıkların beyindeki ödül sistemini nasıl etkilediğini ve bireyin yaşam kalitesinde ciddi bozulmalara yol açabileceğini göstermektedir (Potenza, 2014). Kısacası, her iki bağımlılık türü de bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamını etkileyen süreçler olup, benzer nörobiyolojik mekanizmalara dayanmakta ve kontrol kaybı, tolerans, yoksunluk ile kompulsif kullanım gibi ortak özellikler sergilemektedir.

Tablo 2. DSM-5 ve ICD-11 Kriterlerine Göre Davranışsal Bozukluklarının Tanısı

Kriter	DSM-5	ICD-11
Tanısal Kategori	Maddeyle ilişkili Olmayan Bozukluklar	Bağımlılık Yapıcı Davranışlardan Kaynaklanan Bozukluklar
Tanımlanan Davranışsal Bağımlılık	→ Kumar Bozukluğu -12 aylık bir süre içinde aşağıdaki kriterlerden en az dördünün karşılanması gereklidir:	→ Kumar Bozukluğu → Oyun Bozukluğu -Kumar davranışı genellikle en az 12 ay boyunca devam eder, ancak tüm tanı gereksinimleri karşılanıyorsa ve belirtiler şiddetliyse daha kısa bir süre yeterli olabilmektedir.
Kumar Bozukluğu Tanısal Kriterler	1.İstenen heyecanı elde etmek için giderek artan miktarlarda parayla kumar oynama ihtiyacı. 2.Kumar oynamayı azaltmaya veya bırakmaya çalışırken huzursuz veya irritable hissetme. 3.Kumar oynama davranışını kontrol etme, azaltma veya durdurma girişimlerinde başarısız olma. 4. Kumarla aşırı meşgul olma (örneğin, geçmiş kumar deneyimlerini yeniden yaşama, bir sonraki kumar oyununu planlama, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünme). 5.Sık sık stresli olduğunda kumar oynama (örneğin, çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon anlarında). 6.Para kaybettikten sonra, kayıplarını telafi etmek için tekrar kumar oynama. 7.Kumar oynama derecesini gizlemek için başkalarına yalan söyleme. 8.Kumar oynama nedeniyle önemli ilişkilerin, işin veya eğitim fırsatlarının tehlikeye girmesi veya kaybı. 9.Kumar nedeniyle umutsuz mali durumlar yaşadığında başkalarından para isteme.	1.Kumar oynama üzerinde kontrol kaybı (örneğin, başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam) 2.Kumar oynama davranışına verilen önceliğin artması ve kumarın diğer yaşam ilgileri ve günlük aktiviteler üzerinde öncelikli hale gelmesi. 3.Olumsuz sonuçlara rağmen kumar davranışının sürdürülmesi veya artması.
Oyun Bozukluğu Tanısal Kriterler	X	-Belirtiler, genellikle en az 12 ay boyunca devam etmelidir, fakat belirtiler şiddetliyse bu süre daha kısa olabilir. 1.Oyun oynama üzerinde kontrol kaybı (örneğin, başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam) 2.Oyun oynama davranışına verilen önceliğin artması ve oyun oynamanın diğer yaşam ilgileri ve günlük aktiviteler üzerinde öncelikli hale gelmesi. 3.Olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynama davranışının sürdürülmesi veya artması.
Tanı Kodu	ICD-10-CM kodları kullanılır: → Kumar Bozukluğu: F63.0	ICD-11 kodları kullanılır: → Kumar Bozukluğu: 6C50 →Oyun Bozukluğu: 6C51

Bağımlılığın Etiyolojisi

Bağımlılığın etiyolojisi, genetik, çevresel ve psikolojik faktörlerin etkileşimini içermektedir. Genetik yatkınlık, bireyin bağımlılık geliştirme riskini belirlemede önemli rol oynar. Araştırmalar, genetik faktörlerin madde kullanım bozukluğu riskinin yaklaşık %40 - 60'ını oluşturduğunu göstermektedir (Goldman vd., 2006; Palomo vd., 2007). Bu bulgular, bağımlılığın sadece çevresel faktörlerle değil, biyolojik temellerle de güçlü bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bağımlılığın nörobiyolojik modelleri, özellikle dopamin, glutamat ve serotonin gibi nörotransmitter sistemlerinin düzensizliği ile ilişkili ödül işleme, motivasyon ve karar verme süreçlerindeki beyin devresi değişikliklerine vurgu yapmaktadır (Moghaddam, 2002; Volkow vd., 2016). Bu nörobiyolojik temeller, çevresel faktörlerin de bağımlılığın başlamasında ve sürdürülmesinde önemli yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu noktada özellikle travma, kronik stres, depresyon ve düşük sosyoekonomik durum gibi faktörler, beyindeki ödül devrelerinde değişiklikler yaratarak bağımlılığın ortaya çıkışını ve devamlılığını kolaylaştırabilir (Campbell vd., 2009).

Psikososyal faktörler de bağımlılık davranışlarının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli role sahiptir. Özellikle stres ve travma, bağımlılıkla güçlü şekilde ilişkilendirilen ve araştırmalarla desteklenen risk faktörleri olarak öne çıkmaktadır. Nitekim yaşanan olumsuz yaşam olayları, bireylerin davranışsal bağımlılıklara yönelme olasılığını artırabilir (Blum vd., 2019). Örneğin, iş yerinde sürekli stres altında olan birey, bu stresi yönetebilmek için aşırı sosyal medya kullanımı veya internet bağımlılığı gibi davranışlar geliştirebilir. Benzer olarak, boşanma vb. gibi travmatik olay/lar yaşayan birey, duygusal boşluğu doldurmak veya sıkıntıdan kaçınmak amacıyla kumar gibi riskli davranışlara yönelebilir. Ayrıca, yoksulluk, işsizlik ve sağlık hizmetlerine erişim eksikliği gibi sosyoekonomik faktörler, bağımlılık riskini artıran stres faktörlerini güçlendirebilir (Kovan, 2024b). Örneğin, uzun süre işsiz kalan ve ekonomik zorluklarla mücadele eden bireyler, stresle başa çıkmakta zorlanabilir ve madde kullanımına veya davranışsal bağımlılıklara yönelebilir. Bu tür sosyoekonomik koşullar ve faktörler, bireyin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyerek yalnızlık ve çaresizlik duygularını tetikleyebilir ve bağımlılığın sürdürülmesine katkı sağlayabilir.

Bu davranışsal bağımlılıkların altında yatan psikolojik mekanizmalar ise bilişsel çarpıtmalar ve uyumsuz düşünce kalıplarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin, kumar bağımlılığında sıkça görülen 'kumarbaz yanılgısı', bireyin geçmişteki kayıplarından sonra kazanma şansının ve ihtimalinin arttığına inanmasına neden olmaktadır (Goodie & Fortune, 2013). Bu tür çarpıtmalar, bireyin mantıksal düşünme becerilerini zayıflatarak bağımlılık

davranışlarını sürdürmesine neden olmaktadır. Eş zamanda, duygu düzenleme problemleri de bağımlılığın sürdürülmesinde önemli rol oynar. Bireyler, stres veya olumsuz duygularla başa çıkmak için bağımlılık yaratan davranışlara yönelebilir. Örneğin, yoğun stres yaşayan birey, video oyunları oynayarak geçici rahatlama sağlayabilir. Fakat bu davranış zamanla bağımlılık döngüsüne dönüşebilir (Griffiths, 2005). Beynin ödül sistemindeki düzensizlik, uyumsuz bilişsel ve duyuşsal süreçlerle birleştiğinde bu bozuklukları daha da şiddetlendirmektedir. Kumarbaz yanılığındaki örnekte olduğu gibi, bu durum hem beynin ödül mekanizmasındaki bozulmalardan hem de rasyonel düşünmeyi engelleyen bilişsel çarpıtmalardan kaynaklandığını ileri sürmektedir (Cavicchioli vd., 2020). Hem nörobiyolojik değişiklikler hem de psikolojik-duygusal süreçler, bağımlılığı pekiştiren ve bireyin bu döngüden çıkmasını zorlaştıran bir yapı oluşturmaktadır (Clark, 2014).

Bağımlılığın sosyal boyutu da bireylerin kişilerarası ilişkilerini, kariyer ile mesleki performanslarını ve toplumsal sorumluluklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle kumar bağımlılığı, finansal kayıplar ve ilişkilerde yaşanan sorunlar gibi ciddi sonuçlarıyla bireysel ve toplumsal düzeyde önemli sorunları gün yüzüne çıkarmaktadır. Kumar oynamak için harcanan zaman ve enerji, bireyin iş performansını olumsuz etkileyebilir ve bu da kariyerlerindeki işlevselliğin bozulmasına ve gerilemeye veya iş kaybına yol açabilir. Ayrıca, kumar borçlarını ödemek için yasadışı yolların denenmesi, bireyi yasal sorunlarla karşı karşıya bırakabilir. Bunun yanı sıra, toplumsal damgalanma, bağımlılıkla mücadeleyi daha da zorlaştıran bir faktördür (Hing vd., 2016). Özellikle geleneksel ve yoğun dini değerlere sahip toplumlarda, bağımlı bireyler dışlanma ve damgalanma riskiyle karşı karşıya kalabilir (Kovan, 2024b). Bu damgalanma, bireyin sosyal destek ağlarına erişimini kısıtlayarak yalnızlık ve çaresizlik duygularını pekiştirebilir (Peter vd., 2019). Böylelikle bağımlılık ve sosyal işlev bozukluğu, birbirini besleyen ve sürdüren kısır bir döngü halini almaktadır.

Bağımlılık döngüsünde riskli ve sorunlu kullanım, bağımlılığın önemli bir boyutunu oluşturmakta ve bireyin olası zararlara rağmen bağımlılık yaratan davranışları sürdürmesiyle tanımlanmaktadır. Birey, kısa vadeli haz arayışıyla uzun vadeli olumsuz sonuçları göz ardı etmekte ve bu durum, beynin ödül işleme ve motivasyon devrelerinde oluşan nörobiyolojik değişimlerle uyumluluk göstermektedir (Koob & Volkow, 2010; 2016). Davranışsal bağımlılıklarda da tolerans ve yoksunluk önemli rol üstlenmektedir. Nitekim birey, aynı etkiyi yakalamak için daha fazla uyarana veya daha sık katılıma ihtiyaç duymasıyla kendini göstermekte ve bu durum riskli davranışların artmasına yol açmaktadır (Berridge & Robinson, 2016). Örneğin, kumar bağımlılığı olan bireyler, başlangıçta küçük bahislerle tatmin olurken, zamanla daha büyük bahisler yapma ihtiyacı duyar. Yoksunluk semptomları ise bağımlılık

davranışı azaltıldığında veya sonlandırıldığında ortaya çıkan huzursuzluk, boşluk hissi, stres ve anksiyete vb. semptomlarla kendini göstermektedir. Bu semptomlar, bireyin tekrar bağımlılık davranışına yönelmesine neden olurken, bağımlılık döngüsünü pekiştirerek sürdürülebilir hale getirir (Koob, 2021). Kumar bağımlılığı örneğinde olduğu gibi, birey ciddi mali kayıplar ve sosyal ilişkilerdeki bozulmalara rağmen, anlık heyecan ve kazanma umuduyla riskli davranışlarını sürdürebilir. Bu da, bireyin rasyonel karar verme becerisinin bozulduğunu ve uzun vadeli zararların göz ardı edildiğini göstermektedir. Zamanla daha büyük riskler alma ve daha sık oynama gibi davranışlar, tolerans gelişiminin bir işareti olarak ortaya çıkarken; davranışın azaltılması veya bırakılması yoksunluk belirtilerine yol açabilir. Bu süreç, bağımlılık döngüsünü kısır bir hale getirerek bireyin bu döngüden çıkmasını zorlaştırmaktadır (Koob & Volkow, 2010; 2016). Dolayısıyla, bağımlılığın etiolojisi genetik yatkınlık, nörobiyolojik değişiklikler, psikososyal faktörler ve çevresel etkenlerin bir araya gelmesiyle meydana geldiği görülmektedir. Bireyin bağımlılık döngüsüne girmesine ve bu döngüden çıkamamasına neden olan bu faktörler, birbirini tetikleyerek bağımlılığın pekişmesine neden olmaktadır.

Mental Sağlık Bozuklukları ve Bağımlılığın Birbirini Besleyen Döngüsü

Komorbid mental sağlık bozuklukları, örneğin depresyon, anksiyete ve travma ile ilişkili durumlar, bağımlılığın şiddetini artırmakta ve tedavi sürecini zorlaştırmaktadır. Bu komorbid durumlar, bağımlılık ve mental sağlık bozuklukları arasında çift yönlü ilişkiyi oluşturarak, her iki durumun birbirini beslemesine neden olur (Nunes & Rounsaville, 2006). Örneğin, anksiyete bozukluğu olan birey, yaşadığı yoğun kaygıyı hafifletmek için aşırı kumar oynama gibi bir davranışsal bağımlılık geliştirebilir. Benzer şekilde, depresyon tanısı almış bir birey, duygusal acıdan kaçınmak için uzun saatler boyunca video oyunlarına yönelebilir. Fakat bağımlılık düzeyi ilerledikçe, hem anksiyete ve depresyon semptomları şiddetlenirken hem de bağımlılık davranışları kontrol edilmesi zor bir hale gelebilir (Price vd., 2019).

Bağımlılık ve mental sağlık bozuklukları arasındaki bu ilişki, her iki durumun da nörobiyolojik ve psikososyal temelleri paylaşmasıyla açıklanabilir. Örneğin, beyindeki dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin dengesizliği, bağımlılığın yanında depresyon ve anksiyete gibi duygu durum bozukluklarının ortaya çıkmasına katkıda bulunur. Eş zamanlı olarak bu durumlar genetik, çevresel ve psikolojik faktörlerin etkileşimiyle daha da şekillenmektedir. Stresli yaşam öykü ve olayları, travma ve olumsuz çevresel koşullar, bu bozuklukların gelişimine zemin hazırlayan önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Bu açıklamalardan hareketle, madde kullanım bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklar, ödül, motivasyon ve karar verme mekanizmalarındaki nörobiyolojik

düzensizliklerle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Beyinde ödül sisteminin aşırı uyarılması ve nörotransmitter düzeylerinde meydana gelen bozulmalar, bireylerin bağımlılık davranışlarını kontrol etmesini zorlaştırırken, anksiyete ve depresyon gibi semptomların şiddetlenmesine yol açabilmektedir. Bu nörobiyolojik mekanizmalar, genetik ve çevresel faktörlerin etkisiyle daha da karışık bir düzeye gelmektedir. Örneğin, travmatik bir çocuk dönemi ya da kronik stres, beyinde kalıcı değişikliklere yol açarak hem bağımlılığın hem de mental sağlık bozukluklarının ortaya çıkma olasılığını artırabilir. Dolayısıyla, bağımlılık ve mental sağlık bozuklukları arasındaki bu çift yönlü ilişki, bireylerin yaşam kalitesini ve iyi oluş düzeylerini ciddi şekilde etkileyerek ciddi problemlere yol açabilmektedir. Kısacası, bağımlılık ve mental sağlık bozuklukları, ortak nörobiyolojik ve psikososyal mekanizmalara dayanmakta ve birbirini besleyen bir döngüyü meydana getirmektedir.

Dijital Dünyanın Tuzağı: Sosyal Medya Bağımlılığı

Literatürde, sosyal medya kullanımının bağımlılık benzeri özellikler göstermesi; “sosyal medya bağımlılığı”, “sorunlu sosyal medya kullanımı” ve “kompulsif sosyal medya kullanımı” gibi kavramlarla açıklanmaktadır. Bu kavramlardan en yaygın kullanılanı, sosyal medyaya yönelik davranışsal bağımlılığı ifade eden “sosyal medya bağımlılığı”dır. Her ne kadar bazı çalışmalar “sorunlu/problemlili kullanım” kavramını tercih etse de, bu kavram tanım ve ölçüm açısından literatürde tutarsızlıklar barındırmakta ve geniş bir anlam taşıdığı için çoğu çalışma, “sosyal medya bağımlılığı” kavramına odaklanmaya devam etmektedir (Sun & Zhang, 2021). Ayrıca sorunlu/problemlili sosyal medya kullanımı, yasadışı, etik dışı veya toplumsal olarak kabul edilmeyen faaliyetleri (örneğin, siber zorbalık, dolandırıcılık, çevrimiçi takip ve yanlış bilgi yayma vb.) içerebilirken, sosyal medya bağımlılığı aşırı kullanımın bireyde psikososyal sorunlara yol açacak düzeye gelmesiyle tanımlanmaktadır.

Buna ek olarak, sosyal medya bağımlılığı, bağımlılığın temel unsurları olan meşguliyet, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk, nüks ve çatışma gibi faktörlerle ilişkilendirilen; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir psikolojik sorun olarak ele alınmaktadır (Andreassen, 2015; Lewin vd., 2023). DSM-5 ve ICD-11’de sosyal medya bağımlılığı henüz bağımlılık kategorisine resmen dahil edilmemiş olsa da, aşırı sosyal medya kullanımı ile bağımlılık arasındaki temel fark; bağımlılığın kontrol edilemez, kompulsif yapıda olması ve olumsuz sonuçlarına rağmen sürdürülmesidir (Huang, 2022). Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının biyopsikososyal bir temele sahip olduğu ve diğer bağımlılıklar ile ortak etiyolojik zeminleri paylaştığı ileri sürülmektedir (Mujica vd., 2022).

Dahası, sosyal medya bağımlılığı çeşitli bileşenlerden oluşmaktadır. İlk, *meşguliyet* bireyin yaşamında sosyal medyanın baskın hale gelmesi ve yaşamın diğer alanlarının geri

plana itilmesiyle kendini gösterir. *Ruh hali değişikliği*, bireyin olumsuz duygularını hafifletmek için sosyal medyayı bir kaçış veya rahatlama aracı olarak kullanmasıdır. *Tolerans* ise aynı ruh hali değişikliklerini sürdürebilmek amacıyla sosyal medya kullanım süresinin artmasını gerektirmekte ve *yoksunluk* de sosyal medyadan uzak kalındığında huzursuzluk, stres ve diğer olumsuz ve rahatsız edici belirtilerin yaşanması olarak ele alınmaktadır. *Çatışma*, aşırı sosyal medya kullanımının kişisel ilişkilerde ve günlük işlevsellikte sorunlara yol açması iken; *nüks*, sosyal medya kullanımını kontrol altına almaya yönelik girişimlerin başarısız olması ve eski kullanım alışkanlıklarına dönülmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bileşenler, sosyal medya bağımlılığının bireyin yaşamı üzerindeki etkilerini açıkça göstermektedir (Mujica vd., 2022).

Ne ilginçtir ki, sosyal medya platformlarının algoritmaları, bireylerin kullanım sürelerini artırmak ve bağımlılığı pekiştirmek için tasarlanmıştır. Bu algoritmalar, anlık tatmin ve sürekli bağlantı ihtiyacını tetikleyerek bireylerin kontrolü kaybetmesine neden olur ve bu durum, madde bağımlılığına benzer semptomları ortaya çıkarmaktadır (Andreassen, 2015). Örneğin, birey sosyal medyadan uzak kaldığında anksiyete veya depresyon vb. gibi yoksunluk belirtileri yaşayabilir ve bu durum, bağımlılık döngüsünün sürmesine yol açmaktadır. Zamanla, sosyal medyada geçirilen sürenin artması bireyin iş veya akademik performansında düşüşe, sosyal ilişkilerinde gerilime ve yaşam kalitesi ile doyumunda azalmaya neden olabilir (Mazhar vd., 2020).

We are Social'ın 2024 raporuna göre, dünya genelinde 5.04 milyardan fazla aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmakta ve özellikle 16-24 yaş aralığındaki lise ve üniversite öğrencileri, sosyal medya bağımlılığı riski altında olduğu kabul edilmektedir. Örneğin, Türkiye'de sosyal medyada geçirilen ortalama sürenin dünya sıralamasında 14. sırada yer alması, bu platformların günlük yaşam üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik rahatsızlık düzeylerinin artışıyla doğrudan ilişkilendirildiği için halk sağlığı açısından da önemli bir tehdidi işaret etmektedir (Andreassen, 2015; Ergün vd., 2023). Sosyal medyanın sürekli uyarıcı etkisi, bireylerin çevrimdışı aktivitelere odaklanmasını zorlaştırmakta ve bu durum çeşitli psikolojik bozuklukların artmasına ve bireylerin iyi oluş düzeylerinin düşmesine yol açmaktadır (Verduyn vd., 2017; Wong vd., 2020).

Bunun yanında, bireyleri idealize edilmiş hayatlarla karşılaştırmaya teşvik ederek yetersizlik hissi, düşük özsaygı ve beden algısına ilişkin problemlere de neden olabilmektedir (Tang vd., 2016; Turel & Serenko, 2012). Bu durum, bireylerin sosyal medya dışında yüz yüze etkileşimlerden uzaklaşmasına ve sosyal izolasyona yol açarak, anlamlı ilişkiler kurma

yeteneklerini azaltabilmektedir (Blachnio vd., 2015; 2016; Kuss & Griffiths, 2011). Üstelik, sosyal medyaya erişim sağlanamadığında huzursuzluk, tedirginlik vb. gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Bu da, sosyal medya bağımlılığının madde bağımlılığına benzer psikolojik mekanizmalarla işlediğini göstermektedir (Elhai vd., 2017a; 2017b; Kim vd., 2009). Bu durum, anlık tatmin arzusuyla bağlantılı olarak gelişmeleri kaçırma korkusunu daha belirgin hale getirmekte ve bireylerin bu platformlara yönelik kullanımını artırarak bağımlılık döngüsünü artırmaktadır. Bu süreç, bireylerin günlük yaşamlarına, psikolojik sağlıklarına ve sosyal ilişkilerine zarar vererek modern dünyanın giderek büyüyen bir sorunu haline gelmektedir (Przybylski vd., 2013).

Sürekli Bağlılık Durumu: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Etkileri

Gelişen teknoloji ve sosyal medyanın yaygın etkisiyle birlikte, ‘gelişmeleri kaçırma korkusu’, son yıllarda dikkat çeken bir psikolojik olgu haline gelmiştir. Bu kavram, başkalarının keyifli deneyimlerinden haberdar olamama endişesiyle tanımlanan sürekli kaygı durumu olup, bireyin başkalarının ne yaptığını sürekli takip etme ihtiyacıyla beslenmektedir (Przybylski vd., 2013). Bu kaygı, bireylerin sosyal aidiyet ve özsaygı gibi temel psikolojik ihtiyaçlarıyla doğrudan ilişkili olup, onların sosyal gruplara dâhil olma motivasyonunu da etkilemektedir (Alabri, 2022; Deci & Ryan, 2004). Sosyal gruplardan veya çevrelerden dışlanma korkusu, bireylerin sosyal medya platformlarında kompulsif davranışlar sergilemesine neden olabilir (Rozgonjuk vd., 2020). Bundan dolayı sosyal medya, günümüzde bu kaygıyı tetikleyen başlıca, hatta en önemli mecralardan birisidir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal medya platformlarını sürekli kontrol etme davranışlarıyla kendini göstermektedir. Bireyler, sosyal etkinlikleri, haberleri veya takip ettikleri bireylerin güncellemelerini kaçırmamak için sosyal medyayı sık sık kontrol ederler. Bu kompulsif davranış, bireylerin günlük rutinlerini bozarak akademik ve profesyonel ortamlardaki verimliliklerini olumsuz etkileyebilir (Franchina vd., 2018; Rozgonjuk vd., 2020). Dahası, bireyler yaşamlarını sosyal medyada karşılaştıkları idealize edilmiş içeriklerle kıyasladıkça, yetersizlik ve sosyal kaygı duyguları artar ve bu durum ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler (Kovan vd., 2024b). Gelişmeleri kaçırma korkusunun temel unsurlarından biri olan bu sosyal karşılaştırma, bireylerde yalnızlık, düşük benlik saygısı ve yaşam fırsatlarını kaçırma duygularına yol açmaktadır (Reer vd., 2019).

Sosyal medya platformları, kullanıcıların başkalarının yaşamlarının seçici ve sıklıkla filtrelenmiş versiyonlarına maruz kalmalarına neden olarak, gelişmeleri kaçırma korkusunu ciddi şekilde tetiklemekte ve bireylerde başkalarının daha tatmin edici ve keyifli yaşamlar sürdüğüne dair bir inanç geliştirmesine yol açmaktadır. Örneğin, Instagram hikayelerinin 24

saat sonra kaybolması, kullanıcıların bu hikayeleri zamanında izleme ihtiyacı hissetmesine yol açarak bu korkuyu daha da şiddetlendirmektedir (Beyens vd., 2016). Ayrıca, sosyal medya algoritmalarının popüler içerikleri ön plana çıkarması, kullanıcıların önemli sosyal deneyimleri veya trendleri kaçırma kaygısını artırmaktadır (Alutaybi vd., 2020; Rozgonjuk vd., 2020).

Sosyal medya kullanımını azaltmanın, gelişmeleri kaçırma korkusunu önemli ölçüde azalttığı ve bireylerin iyi olma halini iyileştirdiği belirtilmiştir. Araştırmalar, sosyal medya etkileşimi ile bu korku arasında kendini sürdüren bir döngü olduğunu göstermektedir (Groenestein vd., 2024). Bireylerin sosyal medyada sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı, bu platformların daha fazla kullanılmasına ve bunun sonucunda da gelişmeleri kaçırma korkusunun pekişmesine neden olmaktadır (Alutaybi vd., 2020). Sürekli olarak başkalarının idealize edilmiş yaşamlarına maruz kalmak, sadece gelişmeleri kaçırma korkusunu artırmamakta, bireylerin kendi yaşamlarını ve sosyal çevrelerini nasıl algıladıklarını da etkilemektedir (Barry vd., 2020; Scheinfeld & Voorhees, 2022). Sosyal medya platformları, kullanıcıların başarılarını ve sosyal aktivitelerini sergiledikleri bir ortam yaratarak, bireylerin kendi hayatlarıyla bu başarıları kıyaslamasına ve yalnızlık veya düşük benlik saygısı gibi duygulara kapılmasına neden olmaktadır (Kovan vd., 2024b). Bu karşılaştırma süreci, bireylerin sosyal medya platformlarında daha fazla vakit geçirmesine ve çevrimdışı aktivitelerden uzaklaşmasına yol açmaktadır. Böylece, bireylerin sosyal destek ağları zayıflayabilir ve anlamlı ilişkiler kurma yetenekleri azalabilir (Blachnio vd., 2015; Kuss & Griffiths, 2011).

Diğer yandan, sosyal medyaya erişim sağlanamadığında, olumsuz duygu durumlar yoksunluk semptomlarını ortaya çıkarabilmektedir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının madde bağımlılığına benzer psikolojik mekanizmalarla işlediğini göstermektedir (Elhai vd., 2017a; 2017b; Kim vd., 2009). Anlık tatmin arzusuyla bağlantılı olarak gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal medyaya yönelik kullanımını artırarak bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir. Sürekli olarak dijital bağlantıda kalma ihtiyacı, bireylerin günlük yaşamlarına, psikolojik sağlıklarına ve sosyal ilişkilerine zarar vererek, modern dünyanın giderek büyüyen bir sorunu haline gelmiştir (Przybylski vd., 2013). Dolayısıyla bu olgu, bireylerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri süreyi artırarak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlara sebebiyet vermektedir (Elhai vd., 2016; Harzman, 2022).

Bireyin Eşsiz Yapısı: Kişilik Özellikleri

Kişilik, bireyin dünyayla nasıl etkileşim kurduğunu tanımlayan; duygu, düşünce ve davranışların kalıcı örüntülerini kapsayan çok yönlü bir yapı olarak açıklanmaktadır. Bu yapı,

bireylerin çevrelerini nasıl algıladıklarını, çeşitli uyarıcılara nasıl tepki verdiklerini ve kararlarını nasıl aldıklarını anlamak açısından temel teşkil etmektedir. Kişilik, genetik yatkınlıklar, erken gelişim deneyimleri ve yaşam boyunca süregelen sosyal ve çevresel faktörlerin bileşimiyle şekillenmektedir. Kişiliğe bağlı bu özellikler, bireysel davranışlardaki farklılıkları açıklayan önemli ipuçları sağlamaktadır. Kişilik psikolojisinde yaygın kabul gören modellerden biri olan *Beş Faktörlü Kişilik Modeli*, kişiliği beş boyutta incelemektedir: deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, nevroz ve uyumluluk (John vd., 1991). Bu boyutlar, bireylerin hem kişisel ilişkilerinde hem de profesyonel yaşamlarındaki davranışlarını belirlemede önemli etkilere sahiptir.

Deneyime açıklık, bireyin hayal gücü, estetik duyarlılık ve entelektüel merak gibi özellikleriyle tanımlanmaktadır. Yüksek deneyime açıklık gösteren bireyler, yeniliklere karşı açık, farklı fikir ve deneyimlere hevesli, yaratıcı ve entelektüel olarak meraklıdır. Örneğin, yaratıcı projelerde çalışan bilim insanı, deneyime açıklığı sayesinde yeni hipotezler geliştirebilir, yeni yöntemler deneyebilir, yaratıcı ve etkili çözümler üretebilir. Öte yandan, düşük deneyime açıklık düzeyine sahip bireyler daha çok rutin ve yapılandırılmış ortamlarda rahat hisseder, geleneksel değerlere ve alışılmış yöntemlere bağlı kalmayı tercih edebilir (Szalma vd., 2011).

Sorumluluk, bireyin düzenli, disiplinli ve hedef odaklı olma yeteneğini yansıtmaktadır. Yüksek sorumluluk düzeyine sahip bireyler, genellikle iyi organizasyon yetenekleri, öz-disiplin ve hedef odaklılık sergilerler (Kovan vd., 2024a; O'Connor & Paunonen, 2007). Bu özellik, özellikle akademik başarı ve iş hayatında önemli rol oynar. Örneğin, yüksek sorumluluk bilincine sahip bir proje yöneticisi, projeyi zamanında ve başarıyla tamamlayabilir. Düşük sorumluluk düzeyine sahip bireyler ise düzensiz, plansız ve ilgisiz olabilir, hedefe ulaşmakta zorlanabilir ve planlarını sıklıkla erteleyebilir (Judge vd., 2002; Mammadov, 2021). Uzun vadede bu durum, hem profesyonel hem de bireysel yaşamlarında olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Dışadönüklük, bireyin sosyal ilişkilerden aldığı enerji, iddialılık ve sosyalliği ifade etmektedir. Yüksek dışadönüklük düzeyine sahip bireyler, sosyal etkileşimlerden keyif alır ve enerjik, aktif bir kişilik sergiler. Bu özellik, özellikle insan ilişkilerinin ön planda olduğu alanlarda başarı sağlar (Wihler vd., 2017). Örneğin, bir satış temsilcisi, müşterilerle güçlü ilişkiler kurarak yüksek satış performansı gösterebilir. Öte yandan, düşük dışadönüklük düzeyine sahip bireyler ise daha içe dönük olup bireysel çalışmayı tercih edebilir ve sosyal ortamlarda zorlanabilir (Lucas & Diener, 2001). Bu bireyler, yalnız çalışmayı gerektiren

araştırma, yazarlık veya analitik pozisyonlarda başarılı olabilirken, sosyal ortamlarda ya da topluluk önünde konuşma gibi durumlarda problem yaşayabilir (Busato vd., 2000).

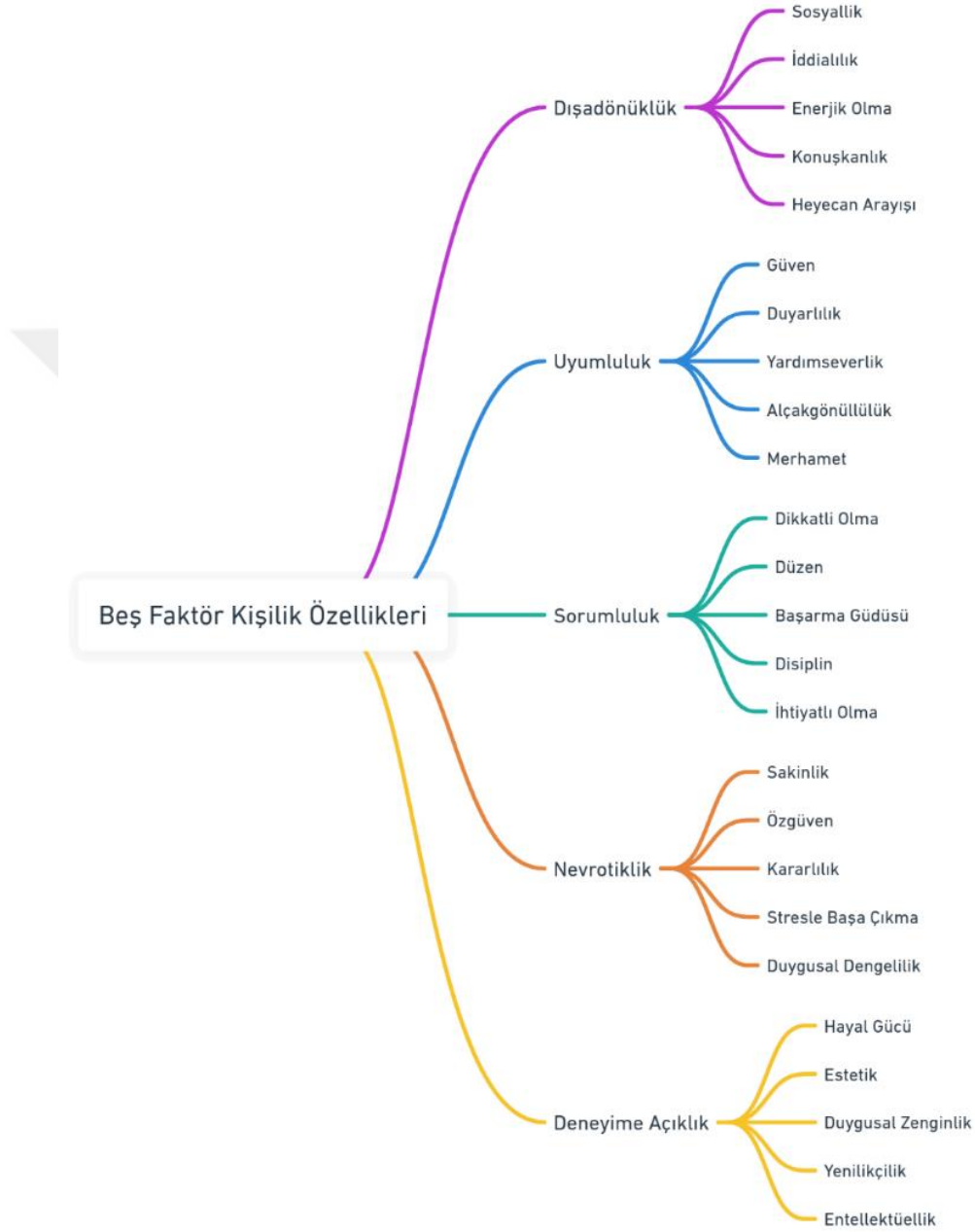
Uyumluluk, bireyin güven, duyarlılık, yardımseverlik, alçakgönüllülük ve sosyal ilişkilerde uyum sağlama becerisini karşılamaktadır. Yüksek uyumluluk düzeyine sahip bireyler, işbirlikçi, yardımsever ve sosyal ilişkilerde olumlu davranışlar sergiler (Chiaburu vd., 2011). Bu özellik, özellikle sosyal uyum gerektiren grup çalışmaları ve hizmet odaklı alanlarda avantaj sağlar. Örneğin, bir araştırmacı, yüksek uyumluluk düzeyi sayesinde sahada ve ekip çalışmalarında başarılı olabilir. Düşük uyumluluk gösteren bireyler ise daha bağımsız ve rekabetçi olabilir; empati ve iş birliği gerektiren sosyal ortamlarda ve durumlarda zorlanabilir (Seibert & Kraimer, 2001).

Nevrotiklik, bireyin stres ve duygusal istikrarsızlık eğilimi ile tanımlanmaktadır. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, stresli durumlara karşı daha duyarlı olup, kaygılı ve duygusal olarak değişken olabilir (Judge vd., 2002). Bu bireyler, baskı altında çabuk tükenebilir ve duygu düzenlemeyle ilgili zorluklar yaşayabilir. Örneğin, stresli bir iş ortamında çalışan nevrotik bireyler, anksiyete semptomları gösterebilir ve iş performansları olumsuz etkilenebilir (Gramstad vd., 2013). Diğer yandan, düşük nevrotiklik düzeyine sahip bireyler ise daha sakin ve stres altında bile kararlı olma eğilimi gösterebilirken bu bireyler, kriz yönetimi gibi zorlu olay ve durumlarda soğukkanlılıkla hareket edebilir ve bu tür rollerde başarılı olabilir. Bu beş boyut ve ilgili özellikleri daha spesifik hale getirilmiş ve Şekil 3’de özetlenmiştir.

Beş Faktörlü Kişilik Modeli’ne göre, bu beş boyut bireylerin yaşamlarındaki başarılarını, ilişkilerini ve davranışlarını şekillendirmektedir. Örneğin, sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, genellikle daha başarılı akademik ve mesleki performans sergilemekte ve düzenli egzersiz yapma ile mali yönetim gibi sağlıklı yaşam tarzı seçimleri konusunda tutarlı davranabilmektedir (Bogg & Roberts, 2004). Benzer şekilde, dışadönüklük, sosyal bağların önem taşıdığı ortamlarda daha yüksek yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Lucas & Diener, 2001). Öte yandan, nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler, stresle başa çıkmada zorlanabilir ve strese bağlı psikolojik sorunlara daha yatkın olabilir (Lahey, 2009). Bunun yanı sıra, uyumluluk düzeyi yüksek bireyler, daha işbirlikçi ve empatik bir yaklaşım sergileyerek sosyal ilişkilerinde daha olumlu deneyimler yaşayabilirken, düşük uyumluluk ise çatışmacı ve rekabetçi tutumlarla ilişkilendirilmektedir (Liu & Campbell, 2017; Soror vd., 2022). Deneyime açıklık ise bireylerin yeniliklere ve entelektüel deneyimlere olan ilgisini belirleyen önemli bir faktördür. Bu özellik, yaratıcı düşünme becerileriyle ilişkili olup, bireylerin bilgi arayışı ve farklı bakış açılarını değerlendirme eğilimlerini şekillendirebilmektedir (Correa vd.,

2010; Vitelar, 2019). Güncel araştırmalar, özellikle gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı gibi modern olguların kişilik özellikleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu incelemekte ve bireylerin sosyal medya kullanım eğilimlerinin, sahip oldukları kişilik özellikleri doğrultusunda şekillendiğini ortaya koymaktadır (Blackwell vd., 2017).

Şekil 3. Beş Faktörlü Kişilik Modeli

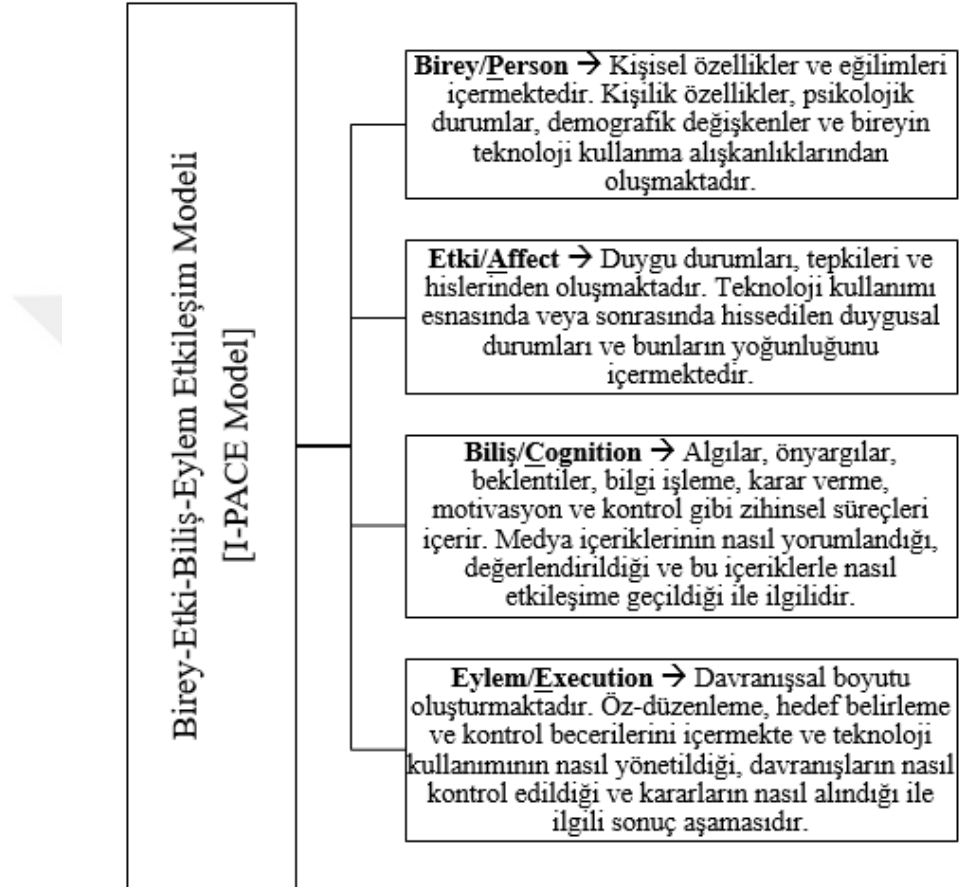


Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli

Mevcut çalışmanın temeli olarak baz alınan Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli (Brand vd., 2016), internet ve sosyal medya kullanımındaki bağımlılık davranışlarının gelişimini ve sürdürülmesini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Model, bireysel eğilimler, duygusal tepkiler, bilişsel süreçler ve davranışsal boyutlar arasındaki etkileşimleri

inceleyerek, bağımlılık davranışlarının ortaya çıkışındaki mekanizmaları açıklamaktadır (Brand vd., 2016; 2019). Bağımlılık davranışlarının altında yatan süreçleri dört temel bileşen üzerinden ele alan bu model, bağımlılığın zaman içindeki seyrini ve bireylerin aşırı kullanım davranışlarını ele almak açısından önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Bu bileşenler Şekil 4’de özetlenmiştir.

Şekil 4. Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modelinin Bileşenleri



Birey

Bu bileşen, bireyin çevresiyle etkileşim kurmasını etkileyen içsel özelliklere odaklanmaktadır. Kişilik özellikleri, genetik yatkınlıklar, psikolojik durumlar ve demografik faktörler bu bileşenin temel unsurlarını oluşturur. Kişilik özellikleri, bireylerin çevresel uyarıcılara verdiği tepkileri belirlediğinden ötürü modelin önemli unsurlarından birisi olarak ele alınmaktadır. Örneğin, nevroz düzeyi yüksek bireyler, stres ve duygusal sıkıntılardan kaçmak için dijital platformlara yönelmeye daha yatkındır (Cybulska vd., 2023; Servidio vd., 2021; 2022). Bu bireyler, duygusal rahatlama amacıyla sosyal medyayı daha fazla kullanabilir ve bu da bağımlılık davranışlarının gelişme riskini artırabilir.

Diğer yandan, sorumluluk gibi öz-disiplin ve dürtü kontrolü ile ilişkili kişilik özelliği, bağımlılık davranışlarına karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Düşük sorumluluk düzeyi,

bireylerde öz-düzenleme becerilerini zayıflatarak, sorunlu internet kullanımına karşı daha duyarlı hale getirebilir (Brand vd., 2016; Kovan vd., 2024a). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve kırılganlık düzeyleri de bu bileşen kapsamında değerlendirilmektedir. Örneğin, travma öyküsü veya travma sonrası stres bozukluğu olan bireyler, duygusal kaçış aracı olarak bağımlılık davranışlarına daha yatkın olabilir (Brand vd., 2019; Kotov vd., 2010). Bu yatkınlıklar, duygusal ve bilişsel süreçlerle etkileşime girerek bireyin davranışlarının seyrini ve şiddetini etkileyebilir.

Duygu

Duygu bileşeni, bağımlılık davranışlarının başlatılmasına ve sürdürülmesine neden olan duygusal tepkileri kapsamaktadır. Bu tepkiler, hem anlık duygusal tepkileri hem de bireyin psikolojik durumunu tanımlayan uzun vadeli kalıpları içermektedir. Olumsuz duygular, örneğin anksiyete, stres veya depresyon, bireyleri duygusal rahatlama amacıyla dijital platformlara yönlendirebilir (Marino vd., 2016; 2018). Bu davranış başlangıçta geçici bir rahatlama sağlasa bile, bireyler bu hissi tekrarlamak için bağımlılık davranışlarını sürdürebilir. Dolayısıyla, olumsuz duyguların bağımlılığı başlatan ve sürdüren bir döngü haline gelmesine yol açabilir (Przybylski vd., 2013).

Ayrıca bu bileşen, duygu düzenleme becerilerinin bağımlılık davranışları üzerindeki rolüne de işaret etmektedir. Zayıf duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygularını kontrol etmekte zorlanmasına ve sosyal medya gibi dış kaynaklara yönelerek duygularını düzenlemeye çalışmasına neden olabilir. Zamanla bu davranış, bireyin olumsuz duygularını artırarak bağımlılığı pekiştirir ve uyumsuz başa çıkma stratejisine dönüşebilir (Fokker vd., 2021; Gao vd., 2023).

Biliş

Bu bileşen, bağımlılık davranışlarının altında yatan zihinsel süreçlere odaklanmaktadır. Bireylerin bağımlılıkla ilgili motivasyonları, beklentileri ve inançları, dijital medya kullanımını yönlendiren unsurları barındırmaktadır. Bu unsurlar arasında bilişsel çarpıtmalar, bağımlılığın gelişimi ve devamında önemli rol oynamaktadır. Örneğin, bireyler sosyal medya bildirimleri gibi bağımlılıkla ilgili uyarıcılara aşırı odaklanabilir ve bu da bağımlılık davranışını pekiştirebilir (Brand vd., 2019). Ayrıca, bireylerin dijital medya kullanımına yönelik fayda beklentileri ve inançları, bağımlılık davranışlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Zira sosyal medyanın sosyal ilişkileri güçlendirdiğine inanmak veya bu platformların mutluluk getireceğine yönelik beklenti ve inanç, bireylerin kullanım sürelerini artırarak bağımlılığı şiddetlendirebilir (Blackwell vd., 2017).

Öte yandan, bilişsel uyumsuzluk da bu bileşende dikkat çekmektedir. Aşırı sosyal medya kullanımı gibi davranışların bireyin kendi değerleriyle çeliştiği durumlarda, bu uyumsuzluk bireyi rahatsız edebilir ve bu rahatsızlığı azaltmak amacıyla birey, davranışlarını haklı çıkarmaya ya da inançlarını değiştirmeye yönelebilir (Nascimento vd., 2024).

Eylem

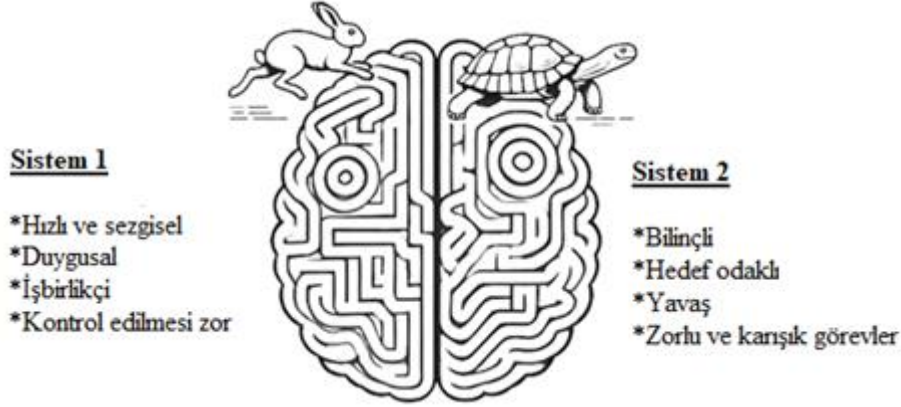
Bu bileşen; birey, duygu ve biliş arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan davranışsal çıktıları temsil etmektedir. Özellikle ‘yürütücü işlevler’ (öz-kontrol, karar verme ve hedef odaklılık) bu bileşenin odak noktasını oluşturmaktadır. Yürütücü işlevleri zayıf olan bireyler, dürtü kontrolü ve erteleme konusunda zorluk yaşayabilir ve bu da, sosyal medya kullanımını sınırlandırmalarını zorlaştırabilir (Hofmann vd., 2012; Rozgonjuk vd., 2020). Örneğin, öz-kontrolü zayıf bireyler, sosyal medyayı sık sık kontrol etme dürtüsüne karşı korumayarak günlük sorumluluklarını ihmal edebilir (Kovan vd., 2024a).

Ayrıca davranışsal pekiştirme, bu bileşenin bir diğer önemli unsuru olarak öne çıkmaktadır. Bu pekiştirmeden kasıt ise bağımlılık davranışlarının sürdürülmesinde aralıklı ödüllerin rolünü ifade etmektedir. Sosyal medya platformları, beğeni, yorum ve paylaşım gibi aralıklı ödüller sunarak bireylerin etkileşimlerini sürdürmesini sağlar. Bu ‘değişken oranlı pekiştirme’, bağımlılık davranışlarını pekiştirir ve bireyin kullanımını kontrol etmesini zorlaştırır. Çünkü ödüllerin tahmin edilemez ve öngörülemez oluşu, platformla tekrar tekrar teması ve etkileşimi teşvik etmektedir (Dolan vd., 2016). Bu da zamanla pekiştirilen davranışların alışkanlık haline gelmesine ve kullanımın kontrolünün problem yaşamasına yol açabilir. Dolayısıyla Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli, bağımlılık davranışlarının çok yönlü yapısını ele almada kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Ayrıca, ÇSM ve KDT gibi destekleyici ve tamamlayıcı yaklaşımlar da baz alınarak, bireylerin dijital medya kullanım motivasyonlarını ve davranışlarını daha detaylı değerlendirmeyi mümkün kılmıştır.

Çift Sistem Modeli

Bu model, bireylerin bilişsel süreçlerini, özellikle karar verme ve davranış düzenleme mekanizmalarını incelemektedir. Modelde, birbirinden bağımsız ancak etkileşim halinde olan iki bilişsel sistem bulunmaktadır. *Sistem 1*, hızlı, otomatik ve sezgilere dayalı kararlar verirken; *Sistem 2* ise yavaş, kasıtlı ve analitik düşünmeyi içeren bir yapı olarak tanımlanır (Kahneman, 2011). Bu sistemler paralel olarak çalışırken, bireyin durumu, bağlamı ve bilişsel kontrol becerilerine bağlı olarak farklı düzeylerde tezahür edebilir (Diederich & Trueblood, 2018). Şekil 5, bu iki sistemin görsel bir temsilini sunmaktadır.

Şekil 5. Çift Sistem Modelinde Yer Alan Sistemler



Sistem 1

Sistem 1, bilgiyi hızlı bir şekilde işleyerek, minimum bilinçli çabayla otomatik tepkiler üreten bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Günlük yaşamdaki davranışların çoğunu yönlendiren bu sistem, bireylerin uzun süre düşünmeden karar vermesini ve hızlı tepkiler vermesini sağlamaktadır. Sezgiler ve zihinsel kısa yollarla çalışan bu sistem, pratik ve hızlı olmasına rağmen, karışık veya yüksek riskli durumlarda hatalara neden olabilir (Tversky & Kahneman, 1974).

Sosyal medya kullanımı bağlamında ise Sistem 1'in dürtüsel yapısı önemli bir yere sahiptir. Zira sosyal medyanın sunduğu anlık haz, beğeni, yorum veya direkt mesajlaşma gibi ödüller, beynin ödül devrelerini harekete geçirir ve kullanıcılarda platformları sürekli kontrol etme ihtiyacı oluşturur (Heatherton & Wagner, 2011). Bu otomatik işleme mekanizması, sosyal medya platformlarının dikkat çekmek için tasarlanan uyarıcılarıyla birleştiğinde, sorunlu davranışlara dönüşebilir. Örneğin, sosyal medya bildirimlerinin sürekli akış halinde olması, kullanıcıların cihazlarını refleksif şekilde kontrol etmelerine yol açmaktadır (van Koningsbruggen vd., 2017). Bunlar, bireyin farkında olmaksızın gerçekleştirdiği otomatik davranışlara bir örnek olarak belirtilebilir.

Sistem 2

Sistem 2, Sistem 1'in aksine, daha yavaş, kasıtlı ve bilinçli düşünme süreçlerini yönetmektedir. Mantıksal akıl yürütme, eleştirel düşünme ve uzun vadeli planlama gibi bilişsel görevlerde devreye girer. Bu sistem, bilgi değerlendirme, alternatiflerin analiz edilmesi ve sonuçların irdelenmesi gibi daha derin düşünme gerektiren durumlarda aktif hale gelir. Nitekim dürtüsel eğilimlerin kontrolü ve öz-düzenleme gerektiren durumlarda da öne çıkmaktadır (Evans, 2008).

Sosyal medya kullanımı bağlamında Sistem 2, bireylerin ekran süresini sınırlandırma, kullanım sınırlarını belirleme ve çevrimiçi davranışlarının iyi oluşları üzerindeki etkilerini değerlendirme süreçlerinde etkin rol oynamaktadır. Fakat dijital ortamın sürekli dikkat talep eden yapısı, Sistem 2'nin etkinliğini azaltabilir. Bu durumda, bireyler Sistem 2'yi devreye sokmakta zorlanabilir ve Sistem 1'in otomatik dürtülerine yenik düşebilir (Hofmann vd., 2008). Sistem 1'in otomatik dürtüleri ile Sistem 2'nin yansıtıcı kontrolü arasındaki bu etkileşim, sosyal medya bağımlılığı gibi davranışları anlamak açısından önemli bir model sunmaktadır.

Sistem 1 & Sistem 2

Model, bağımlılık davranışlarını Sistem 2'nin, Sistem 1 tarafından üretilen dürtüleri kontrol etmekte başarısız olması olarak açıklamaktadır. Dijital platformlar, Sistem 1'i tetikleyerek kullanıcı etkileşimini en üst düzeye çıkarmak amacıyla tasarlandığından dolayı bireylerin otomatik tepkiler vermesine ve bilinçsizce sosyal medya kullanımını sürdürmesine yol açabilir (Osatuyi & Turel, 2018; Rozgonjuk vd., 2020). Özellikle ergenlik veya beliren yetişkinlik gibi Sistem 2'nin henüz tam gelişmediği dönemlerde veya stres ve yorgunluk gibi faktörlerin bilişsel kontrolü zayıflattığı durumlarda, bireyler Sistem 1'in çekim gücüne karşı daha savunmasız hale gelebilir (Reyna & Brainerd, 2011). Bu nedenle, bilişsel kontrol mekanizmaları tam gelişmemiş bireyler, dijital medya bağımlılığına daha yatkın olabilir.

Ayrıca, olumsuz duygu durumlar gibi dış faktörler de bilişsel kontrol mekanizmalarını zayıflatarak Sistem 1'e olan bağlılığı artırabilir ve bağımlılık davranışlarını pekiştirebilir. Sistem 1'in hızlı ve otomatik yapısı, bireylerin sosyal medya alışkanlıklarını güçlendirirken, Sistem 2'nin daha bilinçli ve eleştirel yapısı, bireylerin öz-düzenleme ve düşünsel kontrol gerektiren durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır (Kovan vd., 2024a). Özetle, bu model, Sistem 1'in hızlı ve otomatik tepkileri, sosyal medya platformlarının ödül mekanizmaları tarafından tetiklenirken; Sistem 2, bireylerin bu dürtüleri kontrol ederek uzun vadeli hedeflerine odaklanmasını sağlamaktadır (Kahneman, 2011). Fakat dijital ortamın sürekli uyarıcı yapısı ve bireylerin bilişsel kontrol becerilerinin sınırlı olması, Sistem 2'nin etkinliğini azaltarak bağımlılık döngüsünü pekiştirebilir.

Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi

Bu teori, bireylerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla belirli medya kanallarını nasıl ve neden seçtiklerini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır. Geleneksel medya teorileri, medyanın pasif kitleler üzerindeki etkilerine odaklanırken, bu teori odağı izleyiciye çevirir ve bireylerin bilgi arayışı, eğlence, kimlik pekiştirme veya sosyal etkileşim

gibi ihtiyaçlarını karşılamak için medya içeriğini bilinçli olarak seçtiklerini ne sürmektedir (Katz vd., 1973).

Teorinin temelinde, bireylerin medya kullanımında aktif katılımcılar oldukları varsayılır. Bu nedenle bireyler, medyanın pasif etkisi altında kalmaktansa, isteklerine ve beklentilerine göre bilinçli seçimler yapar. Fakat bireylerin medya kullanma motivasyonları, kişilik özellikleri, sosyal çevreleri ve duygu durumlarına göre farklılık gösterebilir. Örneğın, yalnızlık düzeyi yüksek bireyler, sosyal etkileşim ihtiyaını karşılamak için sosyal medyaya yönelirken; canı sıkılan bireyler eğlence içeriğı ya da video oyun arayışına girebilir (Ruggiero, 2000). Bu teori ‘izleyici aktivitesi ve amaçlı seçim’, ‘ ihtiyaçlar ve doyumlar’, ‘medya kullanımı ve doyum’ olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır.

İzleyici Aktivitesi ve Amaçlı Seçim

Teori, bireylerin medya kullanımında amaç odaklı olduklarını ve belirli ihtiyaçlarını giderecek medya içeriklerini aktif olarak seçtiklerini ileri sürmektedir. Bu amaçlı seçim süreci, bireylerin bilgi edinme, eğlence arayışı ya da sosyal bağlantı kurma gibi motivasyonlarına bağlı olarak değişebilir. Örneğın, dijital medya bağlamında, bireyler sosyal bağlantı ihtiyaını karşılamak için sosyal medya platformlarına yönelirken, bilgi ihtiyaçlarını gidermek için haber sitelerini tercih edebilirler (Quan-Haase & Young, 2010).

Fakat bireylerin medya seçimlerinde tamamen amaç odaklı ve rasyonel oldukları varsayımı da eleştirilmektedir. Dijital medyanın algoritmalarla kullanıcıları belirli içeriklere yönlendirmesi ve medya platformlarının dikkat yönetimi stratejileri, bireylerin bilinçli seçimlerini sınırlayarak onları pasif medya tüketime sevk edebilir (Napoli, 2011; Sundar & Limperos, 2013). Bu da, bireylerin medya kullanımlarını kontrol etmekte zorlanmalarına ve istem dışı bağımlılık davranışları geliştirmelerine neden olabilir.

İhtiyaçlar ve Doyumlar

Teori, medya kullanımını yönlendiren bireysel ihtiyaçları farklı kategorilere ayırmaktadır. Bu kategoriler, şekil 6’da sunulmuştur:

Şekil 6. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi Bağlamında Bireysel İhtiyaçlar



Bilişsel ihtiyaçlar, haber okumak, makale incelemek veya eğitici videolar izlemek gibi bilgi edinme, öğrenme ve entelektüel merakı gidermeye yönelik medya kullanımını içerirken; duygusal ihtiyaçlar, film izlemek veya müzik dinlemek gibi duygusal tatmin ve eğlence arayışlarına hizmet eden medya tüketim türlerini kapsamaktadır. Kişisel bütünleşme ihtiyaçları, bireyin benlik saygısını artıran veya kişisel kimliğini pekiştiren içeriklerle etkileşimi ifade ederken; sosyal bütünleşme ihtiyaçları, sosyal ilişkileri sürdürme ve kişilerarası bağlantıları güçlendirme (arkadaşlar/aile ile bağlantıda kalmak vb.) amacıyla sosyal medya platformlarının kullanılmasından oluşmaktadır. Bunlara ek olarak, gerginlikten kurtulma ihtiyacı, oyun oynama veya mizahi içerikler izleme gibi bireylerin stres ve baskıdan kaçınmak amacıyla rahatlama ve eğlence arayışına yönelmelerini açıklamaktadır (Katz vd., 1973).

Medya Kullanımı ve Doyum

Bireylerin belirli medya türleriyle kurdukları etkileşim, aldıkları doyumu ve sonraki medya kullanım alışkanlıklarını belirlemek açısından oldukça önemlidir. Şayet bir medya içeriği, bireyin ihtiyaçlarını tatmin ettiğinde, birey o platforma veya içeriğe tekrar geri dönme eğiliminde olmaktadır. Örneğin, Facebook, Instagram ve TikTok gibi popüler sosyal medya platformları, kullanıcıların sosyal etkileşim ihtiyaçlarını (beğeniler, yorumlar vb.) karşılayarak bu platformlara olan bağlılığı artırmaktadır (Wang vd., 2012a; 2012b; Whiting & Williams, 2013). Zira istatistiksel bulgular da bu sosyal medya platformlarının sunduğu sosyal etkileşim özelliklerinin, kullanıcıların bu platformlarda sık sık etkileşimde bulunmasına ve tekrarlı kullanım alışkanlığı geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Bu bağlılık, her geçen yıl daha yoğun bir korelasyonla medya kullanımını artırmaktadır.

KDT, geliştirildiği zamandan bu yana 50 yılı aşkın süredir dijital çağın dinamiklerine adapte olmayı başarmıştır. Nitekim günümüzde dijital platformlar, farklı doyum ihtiyaçlarını aynı anda karşılayacak şekilde tasarlanmaktadır. Örneğin, Instagram ve TikTok, eğlence, sosyal etkileşim ve statü pekiştirme gibi farklı ihtiyaçları tek bir uygulamada bir araya getirmektedir (Ruggiero, 2000; Wang vd., 2012b). Bu çeşitlilik, dijital platformları hem çekici hem de vazgeçilmez kılarken, sorunlu kullanım kalıplarının gelişmesine de neden olmaktadır. Özellikle kısa video formatları (reels ve hikayeler), sosyal etkileşim fırsatları ve anlık ödüller, kullanıcıların bu platformları sıkça tercih etmelerine ve kullanım sürelerinin uzamasına yol açmaktadır (Nugraha & Dwita, 2023; Sheldon & Bryant, 2016). Bu motivasyonlar, sosyal medya bağımlılığı gibi sorunlu davranış kalıplarını güçlendirebilir ve bireylerin dijital platformlarla olan ilişkisini artırabilir. Kısacası, dijital medya platformlarının sunduğu çeşitli doyum kaynakları, bireylerin bu platformlara yönelik bağımlılık geliştirme riskini tetiklemektedir. Bu nedenle, bu teori bireylerin medya kullanım motivasyonlarını ve bu kullanımın psikolojik etkilerini anlamak açısından önemlidir. Ayrıca, bireylerin medya kullanım alışkanlıklarını bilinçli şekilde yönetmeleri ve platformların kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik stratejiler geliştirmesi, medya bağımlılığı riskini azaltmada kritik bir rol oynayabilir.

İlgili Araştırmalar

2013 ve 2024 yılları arasında yapılan araştırmalar sonucunda Scopus veri tabanında toplam 492 çalışma tespit edilmiştir. Scopus'un tercih edilmesinin başlıca nedeni, geniş yayın çeşitliliği ve disiplinlerarası kapsayıcılığıdır. Özellikle sosyal bilimler, psikoloji ve eğitim psikolojisi gibi alanlarda zengin içerik sunan bu veri tabanı, güncel ve kapsamlı literatür taraması için önemli bir kaynak oluşturmıştır. Araştırmaların 2013-2024 yıllarını kapsamaması nedeni ise Przybylski vd. (2013) tarafından yapılan ve 'gelişmeleri kaçırma korkusu' kavramını literatüre kazandıran çalışmadır. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini ele almada önemli bir eşik olmuş ve bu alandaki akademik çalışmaların hız kazanmasına yol açmıştır. Zira son 10 yılda teknolojik gelişmeler ve sosyal medyanın hayatın merkezine yerleşmesi, kavramın farklı disiplinlerde yoğun şekilde araştırılmasına yol açmıştır.

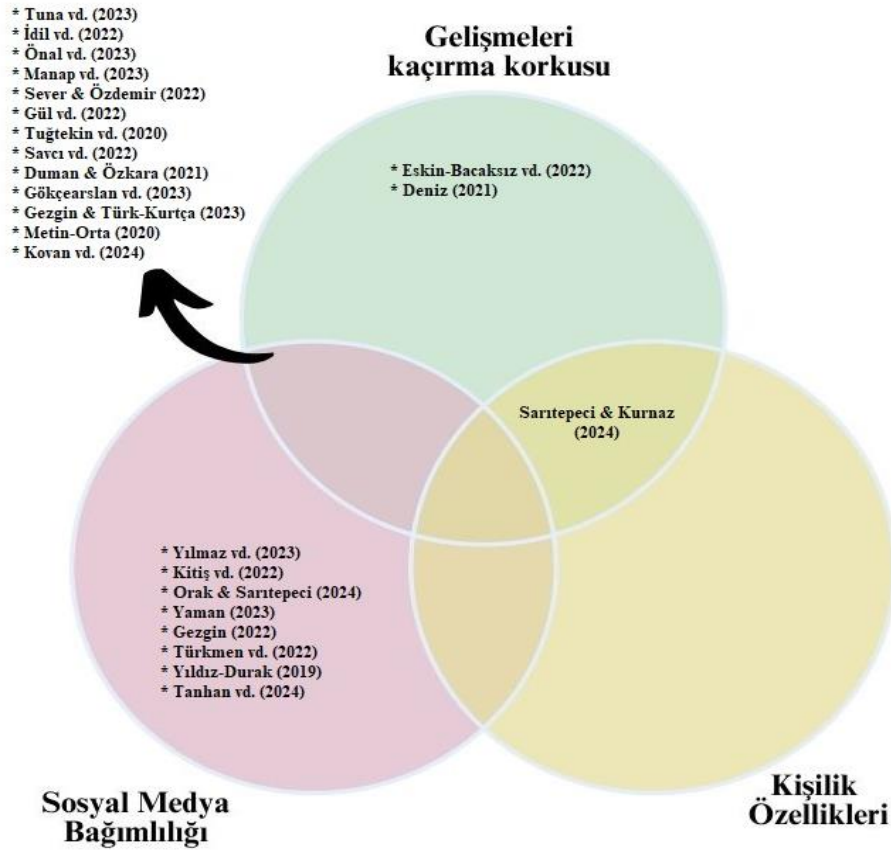
Yapılan analiz sonucunda, çalışmaların disiplinlere göre dağılımı şu şekildedir: 262 çalışma psikoloji, 157 çalışma sosyal bilimler, 128 çalışma bilgisayar bilimleri, 126 çalışma tıp, 57 çalışma sanat ve beşeri bilimler, 49 çalışma işletme ve finans, 32 çalışma nörobilim alanında gerçekleştirilmiştir. Türlerine göre sınıflandırıldığında ise 434'ü araştırma makalesi, 35'i derleme, 9'u konferans bildirisi, 8'i kitap bölümü ve 4'ü kitap formatında yayınlanmıştır.

Yayınlanan 390 çalışmanın 35'i Türkiye'de yürütülmüş olup, bunlardan 2'si açık erişime sahip değildir. Ayrıca, 5'i orijinal araştırma makalesi kapsamında değerlendirilmemiş ve 4'ü ölçek geliştirme/uyarlama üzerine odaklanmıştır. Değerlendirmeye tabi tutulan, yayınlanmış toplam 24 araştırma makalesi bulunmaktadır. Bu çalışmalar, özellikle psikoloji ve sosyal bilimler alanlarında yoğunlaşarak, hem ulusal hem de uluslararası bağlamda önemli bilimsel katkılar sunmaktadır.

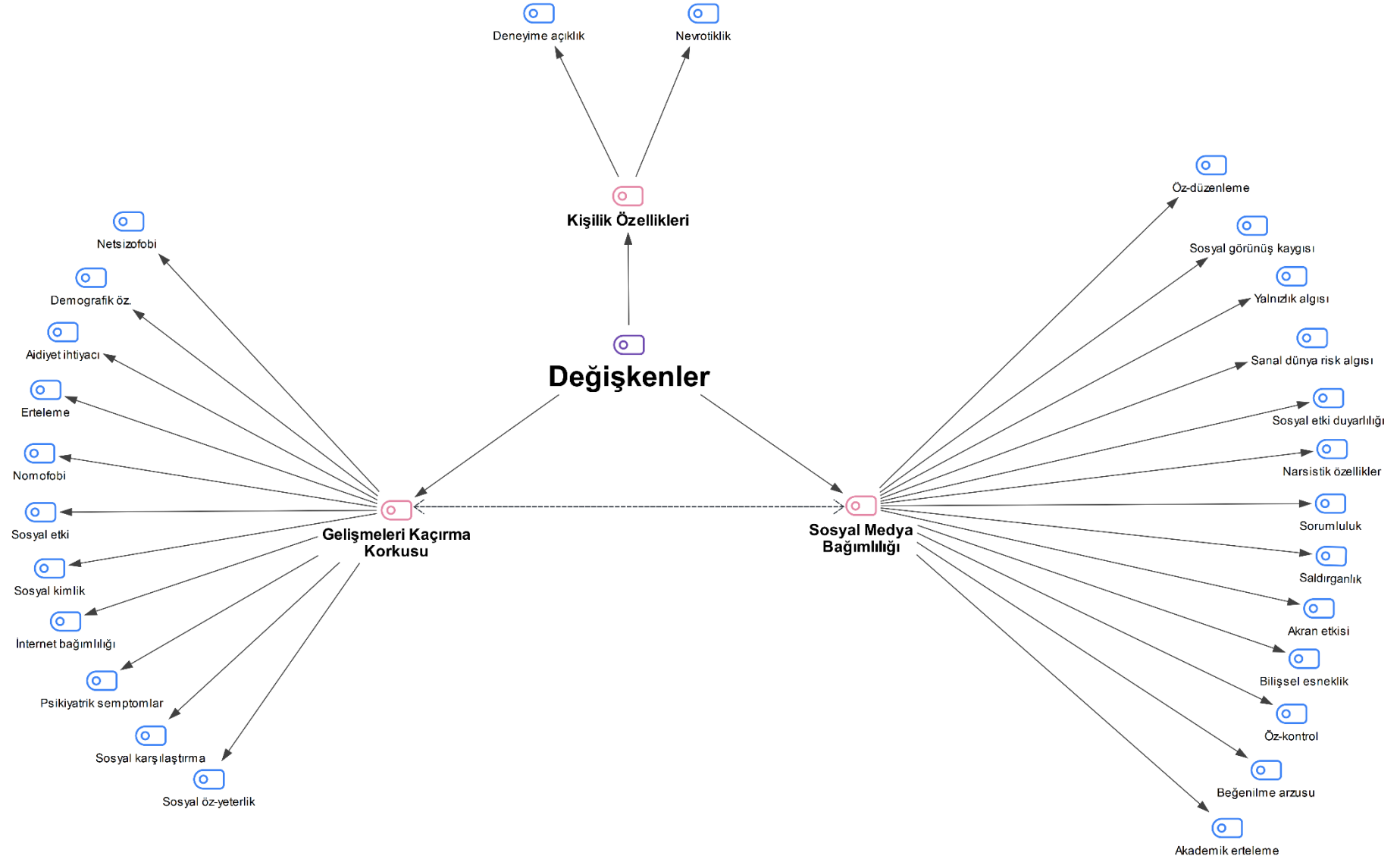
Ulusal Bağlamda Yapılan Çalışmalar

Yukarıda belirtildiği gibi, ulusal bağlamda değerlendirilen ve yayınlanmış tam metinli 24 araştırma makalesi bulunmaktadır. Bu çalışmaların araştırma değişkenleri ile ilişkisi, Şekil 7'de sunulmuştur.

Şekil 7. Dahil Edilen Çalışmaların Sınıflandırılması



Şekil 8. Ulusal Bağlamdaki Çalışmaların Birlikte Ele Alındığı Değişkenler



İncelenen araştırmaların 16'sı gelişmeleri kaırma korkusu, 21'i sosyal medya bağımlılığı, 1'i kişilik özellikleri üzerine odaklanmıştır. Bununla beraber, 13 araştırma gelişmeleri kaırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi, sadece 1 çalışma ise gelişmeleri kaırma korkusu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Fakat ulusal literatürde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özelliklerini ve bu üç değişkeni bir arada ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, alanda önemli bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu araştırmaların, gelişmeleri kaırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelendiği görölmektedir. Bu değişkenler, şekil 8'de gösterilmiştir.

Mevcut araştırmalar incelendiğinde, gelişmeleri kaırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı, ergenler (Duman & Özkara, 2021; Gezin, 2022; Gül vd., 2022; Kitiş vd., 2022; Yıldız-Durak, 2019) ve yetişkinler (Gökçearsan vd., 2023; İdil vd., 2022; Önal vd., 2023) arasında sıkça ele alınan konular olsa da, özellikle üniversite öğrencileri açısından giderek daha önemli bir sorun haline gelmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, akıllı telefon kullanım biçimleri (Eskin-Bacaksız vd., 2022; Gezin & Türk-Kurtça, 2023; Sever & Özdemir, 2022; Tanhan vd., 2024; Tuğtekin vd., 2020; Yılmaz vd., 2023), bireysel özellikler (İdil vd., 2022; Saritepeci & Kurnaz, 2024; Savcı vd., 2022; Tuna vd., 2023) ve kişisel motivasyonlar (Deniz, 2021; Metin-Orta, 2020; Orak & Saritepeci, 2024; Saritepeci & Kurnaz, 2024; Savcı vd., 2022; Sever & Özdemir, 2022) gibi değişkenlerin, gelişmeleri kaırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır (Eskin-Bacaksız vd., 2022; Yaman, 2023; Yılmaz vd., 2023). Öte yandan, lise öğrencileri (Gezin, 2022; Kitiş vd., 2022; Yıldız-Durak, 2019) gibi farklı yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalar da, gelişmeleri kaırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığının sadece üniversite öğrencileriyle sınırlı olmadığını göstermekte ve bu değişkenlerin yaş, cinsiyet gibi demografik faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebildiğini vurgulamaktadır.

Üniversite öğrencileri bağlamında, gelişmeleri kaırma korkusu sıklıkla nomofobi (Eskin-Bacaksız vd., 2022; İdil vd., 2022; Önal vd., 2023; Tuna vd., 2023; Yıldız-Durak, 2019), netsizfobi (Eskin-Bacaksız vd., 2022; Önal vd., 2023; Tuna vd., 2023) ve akıllı telefon bağımlılığı gibi değişkenlerle birlikte incelenmektedir. Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kaırma korkusunun teknolojiyle ilgili kaygıları artırdığı ve nomofobi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Eskin-Bacaksız vd., 2022; Tuna vd., 2023). Ayrıca, cinsiyet ve telefon kullanım alışkanlıkları gibi bireysel faktörlerin gelişmeleri kaırma korkusu düzeyiyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle kadın öğrenciler ve uyumadan önce telefon kontrol etme alışkanlığına sahip bireyler, daha yüksek kaırma korkusu düzeyleri

göstermektedir. Benzer şekilde, okul öncesi öğretmenleri ve öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada (İdil vd., 2022), genç yaş ve düşük mesleki deneyimin daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da, yaş, cinsiyet ve sosyal medya kullanım sıklığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Gezgin, 2022; Yıldız-Durak, 2019). Bunun yanı sıra, ofis çalışanları arasında gerçekleştirilen bir çalışmada (Önal vd., 2023), gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi gibi dijital bağımlılıkların yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, dijital bağımlılıkların yalnızca gençlerde değil, genç yetişkinler ve beyaz yakalı çalışanlar arasında da kritik bir konu olduğunu göstermektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun erteleme davranışı (Manap vd., 2023), eğlence motivasyonu (Sever & Özdemir, 2022; Yıldız-Durak, 2019) ve akıllı telefon bağımlılığı ile olan ilişkisi, bu kavramın psikososyal dinamikleri açısından dikkat çeken değişkenler arasında yer almaktadır. Yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyine sahip bireylerin daha fazla erteleme eğiliminde olduğu ve bu durumun bağımlılık riskini artırdığı belirtilmiştir (Manap vd., 2023). Ayrıca, algılanan stres ve eğlence motivasyonunun problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda, kaçırma korkusunun bu etkilere aracılık ettiği saptanmıştır (Sever & Özdemir, 2022). Bu bağlamda, öz-düzenleme eksikliği ve erteleme davranışlarının akıllı telefon bağımlılığı ile nasıl ilişkilendiğini gösteren araştırmalar (Gezgin, 2022) da, kaçırma korkusunun bireylerin öz-düzenleme süreçleri üzerindeki etkisini dolaylı olarak ortaya koymaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal öz-yeterlik (Deniz, 2021; Gezgin, 2022; Gökçearslan vd., 2023), sosyal ağ tükenmişliği (Tuğtekin vd., 2020) ve yaşam memnuniyeti (Deniz, 2021; Önal vd., 2023) gibi psikolojik yapılarla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Yüksek sosyal öz-yeterlik düzeyine sahip bireylerin daha düşük kaçırma korkusu yaşadığı ve bunun daha yüksek yaşam memnuniyeti ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Deniz, 2021; Kovan vd., 2024a). Ayrıca, sosyal medya kullanım alışkanlıkları, beğenilme arzusu ve kendini sergilemenin, problemli sosyal medya kullanımının önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Savcı vd., 2022). Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık (Kitiş vd., 2022; Türkmen vd., 2022), anksiyete (Gül vd., 2022; Metin-Orta, 2020; Yılmaz vd., 2023) ve depresyon (Gül vd., 2022; Türkmen vd., 2022) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır.

Genel olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, bireylerin psikolojik sağlığını, yaşam memnuniyetini ve bireysel farklılıklarını etkileyen kritik bir konu olarak ele alınmaktadır. Mevcut literatürde, kişilik özellikleri açısından yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Saritepeci & Kurnaz, 2024). Özellikle nevroitiklik ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Daha yüksek nevroitiklik ve açıklık düzeyine sahip bireylerin, kaçırma korkusu yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, kişilik boyutlarının tamamını içeren çalışmaların eksikliği, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Uluslararası Bağlamda Yapılan Çalışmalar

Analiz aşamasındaki literatür taramasında başlangıçta 355 uluslararası makale incelenmiştir. Bu çalışmalardan 75'inin farklı değişkenleri kapsadığı, 23'ünün ise araştırma kapsamının dışında kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca, 66 çalışma konu ve kapsam dışı olduğu için, 20 çalışma ise ölçek geliştirme/uyarlama çalışması olduğundan analiz dışında bırakılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda, 171 çalışma mevcut araştırma konusuna uygun bulunmuştur. Fakat bu çalışmaların detaylı incelenmesi sonucunda, sadece 71'inin ana değişkenler olan gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri ile güçlü bir ilişki gösterdiği saptanmış ve bu çalışmalara daha kapsamlı yer verilmiştir.

İncelenen 71 çalışmanın 62'si gelişmeleri kaçırma korkusunu, 51'i sosyal medya bağımlılığını ve 25'i kişilik özelliklerini ele almaktadır. Ayrıca, 38 çalışma gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen 19, sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özelliklerini birlikte ele alan ise 12 çalışma olduğu tespit edilmiştir. Ulusal literatürde bu konuların ele alınışında fark edilir eksiklikler görülürken, uluslararası çalışmaların daha geniş perspektifle ve kapsamlı yaklaşımlarla yürütüldüğü dikkat çekmektedir. Ancak, uluslararası literatürde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların sayısı fazla olsa da, kişilik özelliklerinin her bir boyutunu derinlemesine ele alan araştırmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle Beş Faktörlü Kişilik Modeli'nin tüm boyutlarını kapsayan çalışmaların eksikliği bu durumu daha belirleyici hale getirmektedir. Çalışmaların büyük bir kısmı, kişilik özelliklerinin sadece belirli yönlerine (nevroitiklik, dışadönüklük, sorumluluk) odaklanırken, diğer boyutlar (uyumluluk, deneyime açıklık) daha az incelenmiştir.

Bu nedenle, 71 çalışma ayrıntılı olarak incelenmiş ve çalışmalarda yer alan değişkenler sınıflandırılarak bu bölümün temelini oluşturmuştur. Araştırma değişkenleriyle doğrudan ilişkili olan 10 çalışma, Şekil 9'da sunulmuştur. Diğer çalışmalar genel literatür taraması ve analiz sürecinde dikkate alınmış olmakla beraber tabloya dahil edilmemiştir. Lakin tüm çalışmalardaki ana değişkenler, çeşitli demografik ve psikolojik faktörlerle birlikte ele alınarak Şekil 10'da gösterilmiştir.

Şekil 9. Dahil Edilen Çalışmaların Sınıflandırılması



Bu araştırma kapsamında incelenen çalışmaların %50'si üniversite öğrencileriyle (Al-Busaidi vd., 2023; Chi vd., 2022; Moore & Craciun, 2021; Sindermann vd., 2022; Varchetta vd., 2023), %30'u genç yetişkinlerle (Blackwell vd., 2017; Gugushvili vd., 2024; Quaglieri vd., 2021) ve %20'si yetişkinlerle (Alshakhsi vd., 2023; Alt & Boniel-Nissim, 2018) gerçekleştirilmiştir. Ülkesel bağlamda ise üç çalışma Amerika'da, üçü Avrupa'nın farklı ülkelerinde (Hollanda, Almanya, İtalya ve İspanya), ikisi Orta Doğu'da (Umman ve İsrail), ve biri Uzak Doğu'da (Çin) yürütülmüştür. Ayrıca, bir çalışma da Avrupa ve Orta Doğu'daki katılımcılar arasında karşılaştırmalı olarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem gruplarındaki bu dağılım, ulusal bağlamdaki çalışmalarda olduğu gibi, özellikle üniversite öğrencileri ve genç

yetişkinler üzerinde yoğunlaştığını göstermektedir. Bu durum, sosyal medya kullanımının ve buna bağlı psikolojik etkilerin en çok bu yaş gruplarında gözlemlenmesiyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, bölgesel farklılıklar da dikkate alınmış olup, çalışmaların farklı kültürel bağlamlarda yürütülmesi, bu kavramların evrenselliğini ve kültürel faktörlerin etkisini anlamaya yönelik önemli katkı sunmaktadır.

Bu çalışmalarda, kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığı üzerindeki etkileri incelendiğinde göze çarpan ve ilgi çekici bulgular öne çıkmaktadır. Nevrotiklik, sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Birçok çalışmada saptanan bu ilişki, nevrotik bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olması ve duygu düzenleme problemleri yaşaması nedeniyle dijital platformlara daha fazla bağımlı hale gelmeleriyle açıklanmaktadır (Alshakhsi vd., 2023; Gugushvili vd., 2024). Örneğin, Hollanda, Almanya ve diğer ülkelerde genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada, nevrotikliğin sosyal medya bağımlılığıyla pozitif bir ilişki gösterdiği ve bu ilişkinin temel mekanizmasının gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu belirtilmiştir (Gugushvili vd., 2024). Benzer şekilde, Avrupa ve Arap ülkelerindeki yetişkinlerde yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun, nevrotiklik ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır (Alshakhsi vd., 2023). Yüksek kaygı düzeyine ve duygusal denge problemlerine sahip nevrotik bireylerin, sosyal medya platformlarına daha fazla yönelme eğiliminde oldukları ve bu davranışın özellikle gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığıyla güçlendiği görülmektedir. Bir nevi, bu bireyler, sosyal medyada kaçırabilecekleri bilgi ya da olaylara dair yoğun kaygı yaşadıkları için platformlara daha bağımlı hale gelebilmekte ve bu da, problemli sosyal medya kullanımını artırmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun bu süreçteki rolü, nevrotiklik ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi pekiştiren ve bu kişilik özelliğinin olumsuz etkilerini daha da belirginleştiren bir psikolojik mekanizma olarak öne çıkmaktadır.

Dışadönüklük, sosyal medya kullanımı ve etkileşimiyle yakından ilişkili bir kişilik özelliğidir. Amerika'daki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalara göre, dışadönük bireyler sosyal medyada daha aktif olup, daha fazla içerik üretmekte ve daha sık etkileşimde bulunmaktadır (Moore & Craciun, 2021). Bu da aslında, dışadönük bireylerin sosyal medyayı, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme amacıyla etkin şekilde kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bireyler, sosyal medya aracılığıyla geniş bir çevreyle iletişim kurma ve kendilerini ifade etme fırsatlarını daha iyi değerlendirmekte, bu da kullanım sürelerini ve etkileşim düzeylerini artırmaktadır. Ancak, ilginç bir şekilde, dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığı ile doğrudan bir ilişki sergilemediği belirlenmiştir (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Bu bulgu, dışadönük bireylerin sosyal medyayı sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için

kullandığını, fakat bağımlılık geliştirme risklerinin daha düşük olduğunu gösteren farklı bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Yani, dışadönüklüğün sosyal medya kullanımını artırsa da bağımlılığa yol açan bir faktör olarak görülmemektedir.

Araştırmalar, dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığıyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ancak sosyal medya kullanım alışkanlıklarıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. İsrail’de yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, dışadönük bireylerin sosyal medyada daha fazla paylaşım yaptığı ve daha sık kullandığı, fakat bu durumun bağımlılıkla ilişkilendirilmediği belirlenmiştir (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Bu da dışadönüklüğün sosyal medya kullanımını artıran bir özellik olduğunu ama bağımlılığı tetiklemediğini göstermektedir. Dışadönüklüğün sosyal medya üzerindeki etkisi sadece etkileşim ve içerik üretimiyle sınırlı kalmayıp, bazı olumsuz sosyal medya davranışlarını da etkileyebilmektedir. Örneğin, Çin’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma, dışadönüklüğün phubbing gibi olumsuz sosyal medya davranışlarını azalttığını göstermiştir (Chi vd., 2022). Bu bulgu, dışadönük bireylerin sosyal medya kullanırken bile yüz yüze etkileşimlere daha fazla önem verdiklerini ve dijital cihazların bu bağları koparma riskini azaltabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, dışadönüklük, sosyal medya bağımlılığına yol açan riskli davranışları artırmaktan ziyade, daha dengeli ve sağlıklı bir sosyal medya kullanımına katkıda bulunan bir faktör olarak da değerlendirilmektedir.

Demografik faktörler, özellikle cinsiyet ve yaş, sosyal medya kullanımı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Lakin bu etki, kültürel bağlama göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, Umman’daki üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, erkeklerin kadınlara nazaran gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal medyada daha aktif oldukları belirlenmiştir. Erkeklerin daha fazla takipçiye sahip olması ve WhatsApp gruplarına daha fazla katılması da dikkat çeken bulgular arasındadır (Al-Busaidi vd., 2023). Buna karşın, Avrupa ve Arap ülkelerindeki yetişkinler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, kadınların sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkularının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Alshakhsi vd., 2023). Bu çelişkili bulgular, cinsiyete bağlı sosyal medya kullanım farklılıklarının kültürel faktörlere göre değişebileceğini göstermektedir. Bu noktada, yaş faktörü de sosyal medya bağımlılığı açısından daha fark edilir bir etkiye sahiptir. Özellikle genç bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği ve daha yüksek bağımlılık düzeyi gösterdiği bulunmuştur. Amerika’daki genç yetişkinler ile yapılan çalışmada, genç bireylerin sosyal medya platformlarına olan aşırı bağlılıklarının, dijital dünyada geçirilen sürenin artmasına ve bağımlılık gelişme riskinin yükselmesine yol açtığı belirlenmiştir (Blackwell vd., 2017). Gençlerin teknolojiyi hızlı benimsemeleri ve

sosyal medya aracılığıyla sosyalleşme eğilimleri, bu bağımlılığın temel nedenleri arasında yer almaktadır. Böylece, cinsiyetin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi kültürel faktörlere bağlı olarak değişebilirken, yaş faktörü gençler için daha yüksek sosyal medya bağımlılığı riski taşımaktadır. Bu durum, sosyal medya kullanım alışkanlıklarının bireylerin demografik özellikleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bir diğer bulgu ise gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ile güçlü bir ilişkiye sahiptir ve bağımlılığın önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sürekli çevrimiçi kalma ihtiyacını artırarak sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlamaktadır. Umman'daki üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı varyansının %15'ini açıkladığı bulunmuştur (Al-Busaidi vd., 2023). Bu, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının önemli bir bölümünün bu korkuyla doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kaçırma korkusunun etkisi, bireylerin sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmesine ve daha fazla etkileşimde bulunmasına yol açmaktadır (Al-Busaidi vd., 2023; Quaglieri vd., 2021). Amerika ve İtalya'da genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisinin, sosyal medya etkileşimlerinden daha güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur (Quaglieri vd., 2021). Bu bulgu, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını şekillendiren önemli bir psikolojik faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle dikkat çekme arzusu ve aşırı içerik üretimi gibi davranışlarla bağlantılı olan gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin sosyal medya platformlarına daha bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu da gelişmeleri kaçırma korkusunun sadece sosyal medya kullanımını değil, aynı zamanda bireylerin bağımlılık geliştirme eğilimlerini de önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır (Quaglieri vd., 2021). Böylelikle, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığını artıran temel psikolojik faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Duygu düzenleme problemleri, nevrotik bireylerde sosyal medya bağımlılığını artıran önemli bir faktör olarak belirtilmektedir. İspanya ve İtalya'da genç yetişkinlerle yapılan araştırmalara göre, nevrotik bireyler olumsuz duygularını yönetmekte zorlandıkları için sosyal medyaya daha fazla yönelmektedir (Quaglieri vd., 2021; Varchetta vd., 2023). Bu bulgu, nevrotik bireylerin sosyal medyayı bir kaçış veya başa çıkma mekanizması olarak kullandıklarını göstermektedir. Başka bir deyişle, duygusal rahatlama arayışına giren nevrotik bireyler, sosyal medya kullanımını artırma eğilimindedir. Bu durum, nevrotik kişilik yapısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkilerinin yanı sıra dolaylı etkilerini de açıklamaktadır. Nevrotik bireyler, duygu düzenleme amacıyla sosyal medya platformlarını

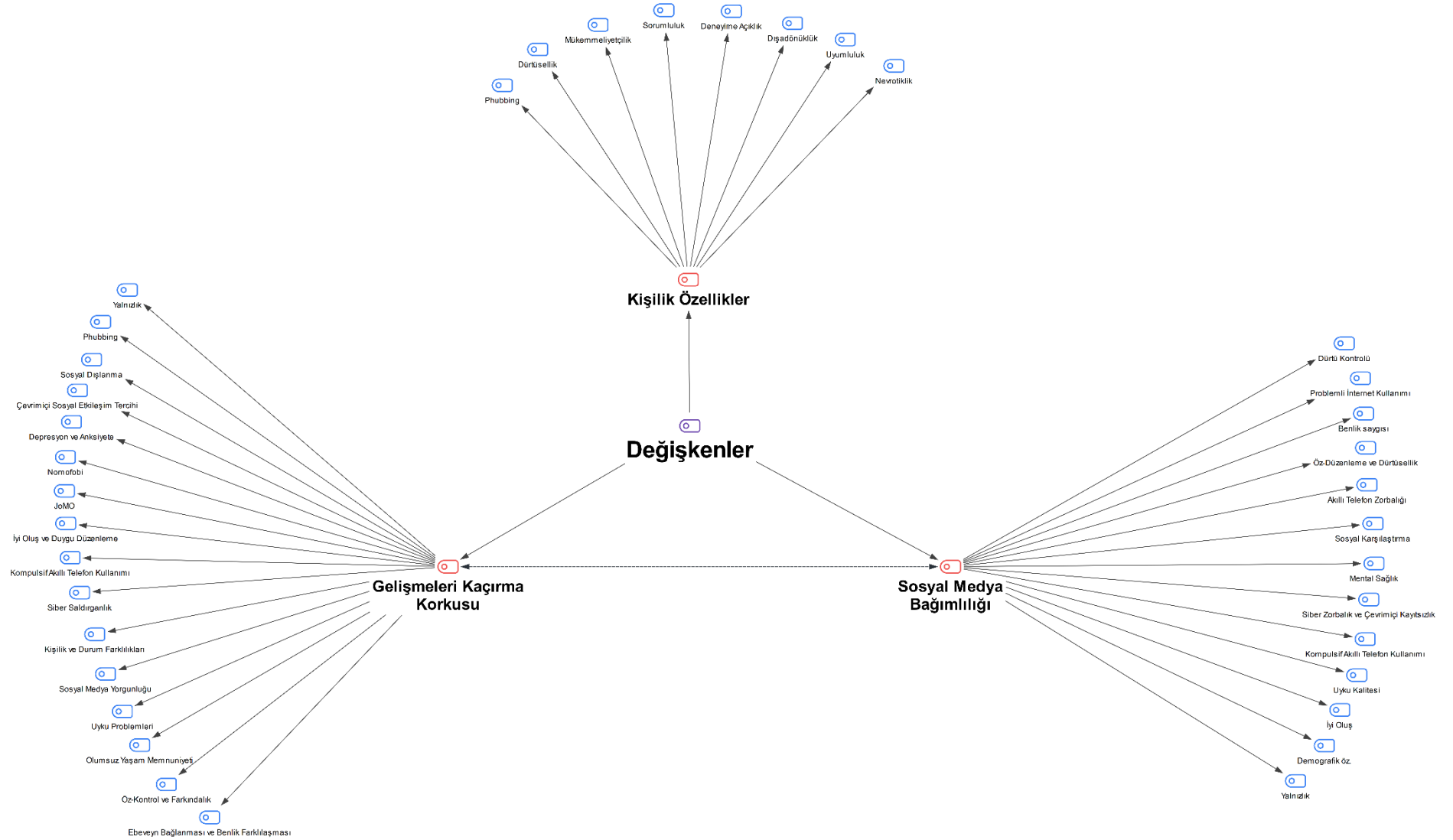
sıkça kullanarak sadece kullanım sıklıklarını artırmakla kalmaz, bağımlılığa da daha yatkın hale gelirler. Bu dolaylı etki, özellikle duygu düzenleme zorlukları ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla sosyal medya bağımlılığını beslemektedir. Araştırmalar, duygu düzenleme problemleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin bağımlılık üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur (Varchetta vd., 2023). Özellikle nevrotik bireylerde, duygu düzenleme problemlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkileri daha belirgindir. Bu bireyler, duygusal dengesizliklerini sosyal medya yoluyla gidermeye çalışırken, aynı zamanda internet ve sosyal medya bağımlılığı riskini de artırmaktadır. Dolayısıyla, duygu düzenleme problemleri, nevrotikliğin sosyal medya ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini güçlendiren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Ayrıca, bu çalışmalarda Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Modeli'nin ötesinde farklı psikolojik boyutlar, sosyal medya bağımlılığı ve kullanım alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Bu bağlamda, duygusal denge, bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkilerini açıklayan önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Duygusal denge düzeyi yüksek bireyler, duygusal dalgalanmalara daha az maruz kaldıkları için sosyal medyaya bağımlı olma veya gelişmeleri kaçırma korkusu geliştirme eğilimleri daha düşük olmaktadır. Duygusal dengeye sahip bireyler, sosyal medya platformlarını daha dengeli bir şekilde kullanabilir ve çevrimiçi aktiviteleri üzerindeki kontrollerini daha iyi sağlayabilirler. Bu durum, onların sosyal medya kullanımını daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Nitekim, Umman'daki üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, duygusal denge düzeyi yüksek bireylerin daha düşük gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları ve sosyal medyada daha sağlıklı etkileşimler kurdukları belirlenmiştir (Al-Busaidi vd., 2023). Bu bulgular, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının ve duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulamakta ve duygusal dengeyi geliştiren stratejilerin sosyal medya kullanımını daha sağlıklı hale getirebileceğini göstermektedir.

Bunun yanında, dürtüsellik de sosyal medya bağımlılığı ile yakından ilişkili olan önemli psikolojik boyutlardan biridir. Dürtüsellik düzeyi yüksek bireyler, anlık tatmin arayışı ve kontrolsüz davranış eğilimleri nedeniyle sosyal medyayı daha yoğun ve düzensiz bir şekilde kullanma eğilimindedir. Bu kontrolsüz kullanım, sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artmasına ve bağımlılık geliştirme riskinin yükselmesine yol açmaktadır. Amerika'daki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, dürtüsellik düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya kullanımında kontrolsüzlük gösterdikleri ve anlık ödülleri arayışı

içinde oldukları gözlemlenmiştir (Sindermann vd., 2022). Bu bireylerin, sosyal çevrelerinden gelen anında geri bildirimlerle beslenen bir döngü içinde oldukları ve bu yüzden platformlara olan bağlılıklarının arttığı belirtilmiştir. Dürtüsellik, bireylerin dijital davranışlarını yönlendiren ve sosyal medya bağımlılığını artıran bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu kontrolsüz kullanım, sosyal medya bağımlılığının en temel nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Literatürdeki son bulgular, her ne kadar Beş Faktörlü Kişilik Modeli'nin doğrudan bir parçası olmasa da, duygusal denge ve dürtüsellik gibi ek kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu ek psikolojik boyutlar, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık geliştirme risklerini anlamak açısından aktif rol oynamaktadır. Özellikle dürtüsellik düzeyi yüksek bireyler için sosyal medya kullanımını kontrol altına alacak farkındalık ve öz-düzenleme stratejilerinin geliştirilmesi, bağımlılık riskini azaltmada önemli bir adım olarak belirtilmektedir.

Şekil 10. Uluslararası Bağlamdaki Çalışmaların Birlikte Ele Alındığı Değişkenler



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, kişilik özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenler arasındaki etkileşimi analiz etmeye odaklanan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır (Coleman, 1958). Aynı zamanda, araştırmada veriler belirli bir zaman dilimi içinde toplanmış olup, çalışma kesitsel araştırma özelliği taşımaktadır. Bu model, mevcut durumu sistematik şekilde incelemeye ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaya olanak tanımaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Eğitim, İletişim, Tıp ve Mühendislik Fakültelerinde kayıtlı olan 11.029 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu fakülteler, hem sözel hem de sayısal disiplinleri temsil etme gücü yüksek olduğu için tercih edilmiştir. Farklı akademik alanlardan gelen öğrencilerin çok yönlü şekilde incelenmesine olanak tanıyan bu fakülteler, araştırma kapsamında sözel (Eğitim ve İletişim) ve sayısal (Tıp ve Mühendislik) akademik alanları temsil eden gruplar olarak seçilmiştir.

Çalışmanın örnekleme, fakülteler bazında dört gruba ayrılan tabakalı örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Tabakalı örnekleme, evreni benzer özelliklere sahip alt gruplara/tabakalara ayırarak, her tabakadan belirli bir oranda örneklem seçmeyi sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemin tercih edilme nedeni, fakülteler arasındaki öğrenci sayısı farklılıklarını dikkate alarak evrenin daha dengeli ve temsil edilebilir bir şekilde örneklenmesini sağlamaktır (Sharma, 2017). Böylece, her fakültenin öğrenci sayısına orantılı şekilde örnekleme dahil edilmesi hedeflenmiş ve çalışmanın iç geçerliğinin artırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, her fakülte ayrı bir tabaka olarak değerlendirilmiş ve evren büyüklüğü toplam 11.029 öğrenci olarak hesaplanmıştır. Fakültelere ait öğrenci sayıları ise Eğitim Fakültesi'nde 3.590, İletişim Fakültesi'nde 2.267, Tıp Fakültesi'nde 1.981 ve Mühendislik Fakültesi'nde 3.191 şeklindedir.

Dahil edilme kriterleri olarak, araştırmaya ilgili fakültelerde 2023-2024 eğitim-öğretim yılı itibarıyla kayıtlı olan ve lisans düzeyinde eğitim gören öğrenciler dahil edilmiştir.

Hariç tutulma kriterleri kapsamında ise, hazırlık sınıfında öğrenim gören, önlisans ve/veya lisansüstü programlarda kayıtlı olan veya araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmeyen öğrenciler örneklem dışı bırakılmıştır. Bununla beraber, çalışmanın evreni içindeki fakültelerin temsil gücünü dengelemek amacıyla, her fakültenin evren içindeki orantılı ağırlığı (ω_i) ise şu formülle hesaplanmıştır:

$$\omega_i = \frac{N_i}{N}$$

Bu formül ile her fakültenin evren içindeki oranı (N_i), toplam öğrenci sayısına (N) bölünerek hesaplanmıştır. Sonuç olarak, Eğitim Fakültesi için orantılı ağırlık 0.3255, İletişim Fakültesi için 0.2055, Tıp Fakültesi için 0.1796 ve Mühendislik Fakültesi için 0.2894 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, üniversite öğrenci örneklemini temsil eden güvenilir ve geçerli sonuçlar elde etmek amacıyla hesaplanan örneklem büyüklüğüne dayanarak toplam 993 öğrenci örneklem (n) olarak belirlenmiştir. Örneklem gruplarının yaş ortalamaları ise şu şekildedir: Genel örneklem $\rightarrow X_{yaş} = 20.18$ ($SS = 1.58$), Sözel örneklem $\rightarrow X_{yaş} = 20.10$ ($SS = 1.39$), Sayısal örneklem $\rightarrow X_{yaş} = 20.27$ ($SS = 1.77$). Tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak, her fakülteden alınacak öğrenci sayısı (n_i), fakültelerin evren içindeki oranlarına (ω_i) göre belirlenmiş ve bu örneklem büyüklüğünü hesaplamak için şu formül kullanılmıştır:

$$n_i = n \times \omega_i$$

Bu hesaplama sonucunda, örneklemini oluşturan fakültelere göre dağılım şu şekildedir:

Eğitim Fakültesi ($\omega_i = 0.3255$) $\rightarrow 993 \times 0.3255 \approx 323$ öğrenci

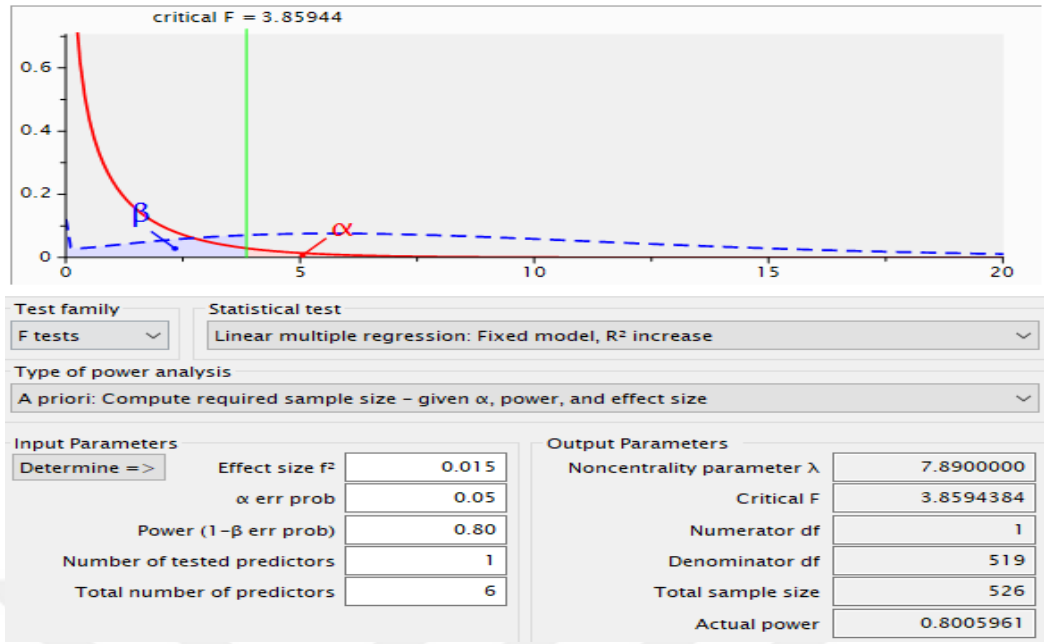
İletişim Fakültesi ($\omega_i = 0.2055$) $\rightarrow 993 \times 0.2055 \approx 204$ öğrenci

Tıp Fakültesi ($\omega_i = 0.1796$) $\rightarrow 993 \times 0.1796 \approx 178$ öğrenci

Mühendislik Fakültesi ($\omega_i = 0.2894$) $\rightarrow 993 \times 0.2894 \approx 288$ öğrenci

Ayrıca, G*Power (v.3.1) analizine göre, araştırmada altı yordayıcı ve bir yordanan değişken için minimum 526 kişilik bir örneklem gerektiği belirlenmiştir (Faul vd., 2009). Bu hesaplama dayanarak, mevcut 993 kişilik örneklem büyüklüğü araştırma için yeterli bulunmuştur. Bu güç analizi sonuçları Şekil 11’de sunulmuş, katılımcıların demografik bilgileri ise Tablo 3’te verilmiştir.

Şekil 11. Örneklem Büyüklüğüne İlişkin G*Power Analiz Sonucu



Tablo 3. Demografikler

Değişkenler		Sözel Alanlar (n - %)		Sayısal Alanlar (n - %)	
Fakülte		İletişim 204 (%20.5)	Eğitim 323 (%32.5)	Tıp 178 (%18)	Mühendislik 288 (%29)
Bölüm/Program	Beden Eğitimi ve Spor		30 (%9)		
	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri		36 (%11)		
	Eğitim Bilimleri		39 (%12)		
	Güzel Sanatlar		31 (%10)		
	Matematik-Fen Bilimleri		37 (%11)		
	Özel Eğitim		36 (%11)		
	Temel Eğitim		39 (%12)		
	Türkçe-Sosyal Bilimler		38 (%12)		
	Yabancı Diller		37 (%11)		
	Gazetecilik	68 (%33)			
	Halkla İlişkiler-Tanıtım	69 (%34)			
	Radyo, Televizyon-Sinema	67 (%33)			
	Tıp			178 (%18)	
	Bilgisayar				33 (%12)
	Çevre				34 (%12)
	Elektrik-Elektronik				31 (%11)
	Endüstri				33 (%12)
	İnşaat				34 (%12)
	Kimya				31 (%11)
	Makine				32 (%11)
	Metalürji-Malzeme				30 (%10)
	Yazılım				30 (%10)
Cinsiyet	Kadın	87 (%43)	145 (%45)	91 (%51)	153 (%53)
	Erkek	117 (%57)	178 (%55)	87 (%49)	135 (%47)

Tablo 3 (Devamı)

Yaş	18 yaş	30 (%15)	62 (%19)	29 (%16)	70 (%24)
	19 yaş	43 (%21)	58 (%18)	23 (%13)	63 (%22)
	20 yaş	37 (%18)	71 (%22)	19 (%11)	54 (%19)
	21 yaş	46 (%22)	70 (%22)	24 (%13)	60 (%21)
	22 yaş	48 (%23)	62 (%19)	29 (%16)	41 (%14)
	23 yaş			30 (%17)	
	≥ 24 yaş			24 (%13)	
Sınıf	1	57 (%28)	71 (%22)	34 (%19)	77 (%27)
	2	54 (%26)	80 (%25)	29 (%16)	64 (%22)
	3	51 (%25)	88 (%27)	28 (%16)	79 (%27)
	4	42 (%21)	84 (%26)	27 (%15)	68 (%24)
	5			28 (%16)	
	6			32 (%18)	
Günlük ortalama sosyal medya kullanımı	0-1 saat	72 (%35)	113 (%35)	60 (%34)	97 (%34)
	2-4 saat	65 (%32)	108 (%33)	61 (%34)	95 (%33)
	5 saat ve fazlası	67 (%33)	102 (%32)	57 (%32)	96 (%33)
Sık kullanılan sosyal medya platformu	Facebook	19 (%9)	35 (%11)	23 (%13)	40 (%14)
	Instagram	17 (%8)	53 (%16)	22 (%12)	40 (%14)
	X	24 (%12)	36 (%11)	24 (%13)	41 (%14)
	Snapchat	19 (%9)	48 (%15)	21 (%12)	25 (%9)
	TikTok	33 (%16)	29 (%9)	23 (%13)	33 (%12)
	YouTube	32 (%16)	43 (%13)	17 (%10)	34 (%12)
	LinkedIn	27 (%13)	37 (%11)	26 (%15)	33 (%12)
	WhatsApp	33 (%16)	42 (%13)	22 (%12)	42 (%15)
Sosyal medya kullanım amacı	Sosyal bağlantı/iletişim	29 (%14)	65 (%20)	24 (%14)	36 (%13)
	Bilgi/haber alımı	28 (%14)	40 (%12)	17 (%10)	42 (%15)
	Kişisel/akademik gelişim	30 (%15)	44 (%14)	25 (%14)	47 (%16)
	Profesyonel amaçlar	31 (%15)	46 (%14)	30 (%17)	44 (%15)
	Eğlence/zaman geçirme	33 (%16)	49 (%15)	29 (%16)	41 (%14)
	Görsel sanat/yaratıcılık	26 (%13)	35 (%11)	25 (%14)	35 (%12)
	Toplumsal aktivizm/bilinçlendirme	27 (%13)	44 (%14)	30 (%17)	43 (%15)

Tablo 3 (Devamı)

Kullanım davranışlarının baskın karakteri	Dürtüsel kararlar	Bildirimleri hızlı yanıtlama	66 (%32)	108 (%33)	21 (%12)	32 (%11)
		Sürekli kaydırma alışkanlığı	62 (%30)	96 (%30)	25 (%14)	39 (%13)
		Uygulamaları sık sık açma	49 (%24)	77 (%24)	16 (%9)	48 (%17)
	Bilinçli planlamalar	Belirlenen süre/programlılık	6 (%3)	10 (%3)	30 (%17)	65 (%23)
		Planlı paylaşımlar	9 (%4)	14 (%4)	47 (%26)	63 (%22)
		Mesleki ağ oluşturma	12 (%6)	18 (%6)	39 (%22)	41 (%14)

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, gönüllülük esasına dayalı katılımcılar ile araştırmanın amaç ve hedeflerine yönelik veri toplamak amacıyla yapılandırılmış bir kişisel bilgi formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçüm araçlarına ait detaylı bilgi aşağıda sunulmaktadır:

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Form, öğrencilerin cinsiyeti, kayıtlı oldukları program, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, yaşları, günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri, sık kullanılan sosyal medya platformları, sosyal medya kullanma amaçları ve sosyal medya kullanımında baskın karakterler (dürtüsellik, bilinçlilik) ile ilgili bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilen ölçekte, sosyal medya kullanıcılarının gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Gökler vd. (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 10 madde ve tek boyuttan oluşmakta olup, katılımcıların yanıtları beşli Likert tipi bir derecelendirme ölçeği ile değerlendirilmektedir. Katılımcılar, her bir maddeye katılım düzeylerini “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (5) arasında puanlamaktadır. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, bireyin gelişmeleri kaçırma korku düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği Cronbach α katsayısı ile hesaplanmış ve .81 olarak bulunmuştur. Ayrıca madde-toplam puan korelasyon değerlerinin .30'un üzerinde olması, ölçeğin maddelerinin toplam puanla uyumlu şekilde ilişkilendiğini ortaya koymaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı da .81 olarak tespit edilmiş, bu da ölçeğin zaman içinde tutarlı sonuçlar verdiğini öne sürmüştür. Mevcut çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach α güvenirlik katsayısı ise .99 bulunmuştur.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen vd. (2016) tarafından geliştirilen ölçekte, sosyal medya bağımlılığını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Demirci (2019) tarafından gerçekleştirilmiş ve tek boyutlu, altı maddeden oluşan bu ölçek, beşli Likert tipi bir derecelendirme ölçeği ile katılımcıların yanıtlarını değerlendirmektedir. Katılımcılar, her bir

maddeye “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (5) arasında puanlama yapmaktadır.

Türkçe uyarlamanın iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, farklı örneklemelerde uygulanmıştır. Öncelikle, Açımlayıcı Faktör Analizi örnekleminde .83, ardından Doğrulamalı Faktör Analizi örnekleminde .82 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ilk uygulamada .84, ikinci uygulama örnekleminde .83 olarak belirlenmiştir. Üç hafta sonra yapılan tekrar uygulama sonucunda ise test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak saptanmıştır. Bu çalışma kapsamında, ölçeğin Cronbach α güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Beş Faktör Kişilik Envanteri

John vd. (1991) tarafından geliştirilen bu envanter, kişiliğin beş temel boyutunu (dışadönüklük, nevrotiklik, açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık) ölçmek amacıyla tasarlanmış bir ölçme aracıdır. Ölçek, dışadönüklük boyutunda sekiz, nevrotizm boyutunda sekiz, açıklık boyutunda 10, uyumluluk boyutunda dokuz ve vicdanlılık boyutunda dokuz madde olmak üzere toplam 44 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Karaman vd. (2010) tarafından gerçekleştirilmiş olup, güvenirliği 1153 üniversite öğrencisi ile test edilmiştir. Bu uyarlamada, dışadönüklük boyutunda yedi, nevrotizm boyutunda sekiz, açıklık boyutunda 10, uyumluluk boyutunda yedi ve sorumluluk boyutunda ise sekiz madde olmak üzere 40 maddeden oluşmuştur. Envanterde yer alan 5, 7, 8, 11, 17, 20, 22, 23, 26, 30, 33, 34 ve 38. maddeler ters madde olarak düzenlenmiştir. Her bir alt boyut için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve dışadönüklük için .77, uyumluluk için .81, vicdanlılık için .84, nevrotizm için .75 ve açıklık için .86 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının .75 ile .86 arasında değişmesi, ölçeğin güvenirliğini ve Türkçe versiyonunun yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin tamamına yönelik güvenirlik katsayı değeri .93 bulunmuştur. Boyutlara göre ise dışadönüklük için .89, uyumluluk için .95, sorumluluk için .79, nevrotizm için .91 ve açıklık için .93 hesaplanmıştır.

Süreç

İlgili literatür taraması tamamlandıktan sonra, araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının kullanım izinleri, uyarlamalarını gerçekleştiren araştırmacılardan e-posta yoluyla talep edilmiştir. İzinlerin tamamlanmasının ardından, Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu’ndan gerekli resmi araştırma onayları alınmıştır. Etik kurul onayının akabinde, belirlenen fakültelerdeki öğretim üyeleriyle iletişime geçilmiş ve katılımcılara çevrimiçi form

aracılığıyla ulaşılmıştır. Ancak, bazı fakültelerde öğrencilere doğrudan erişimin sınırlı olması nedeniyle, öğretim üyelerinin öğrencilere duyuru yapması süreci uzatmıştır.

Formun ilk bölümünde, araştırmanın amacı, önemi, gerekçesi ve katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığına ilişkin ayrıntılı bilgilendirme yer almıştır. Ölçeklerin tamamlanması ortalama 10-15 dakika sürerken, veri toplama süreci Haziran ayından Eylül sonuna kadar aşamalı olarak ilerlemiş ve yaklaşık dört ayda tamamlanmıştır. Sürecin uzamasında, yaz tatili döneminde bazı öğrencilerin formu doldurma konusunda yeterli ilgiyi göstermemesi ve gönüllü katılım esasına bağlı olarak belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşmanın zaman alması etkili olmuştur. Buna karşılık, katılım oranını artırmak amacıyla öğretim üyeleri aracılığıyla hatırlatma duyuruları yapılmış; araştırmanın hedeflenen katılımcı kitlesine ulaşması ve verilerin güvenilir şekilde toplanması için tüm süreç sistemli ve planlı şekilde yürütülmüştür.

Veri Analizi

Analiz sürecine başlamadan önce, veri setindeki eksik verilerin tespiti ve aykırı değerlerin belirlenmesi gibi normallik varsayımlarını doğrulamak amacıyla çeşitli ön analizler gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, veri analizinin ilk aşamasında tek ve çok değişkenli normallik analizlerine odaklanılmıştır.

Öncelikle, her bir değişken için tek değişkenli normallik analizleri gerçekleştirilmiş ve çarpıklık ile basıklık değerleri incelenmiştir. Bu analizler sonucunda, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu saptanmıştır (Tablo 4). Bu da, değişkenlerin tek değişkenli normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir (George & Mallery, 2010). Tek değişkenli normalliğin sağlandığından emin olduktan sonra, çok değişkenli normallik analizlerine geçilmiştir. Çok değişkenli normalliği değerlendirmek amacıyla Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve bu yöntemle potansiyel aykırı gözlemler belirlenmiştir. Bu süreçte, verilerin çok değişkenli dağılımı içinde sıra dışı gözlemler olup olmadığı dikkatle incelenmiştir. Ayrıca, modelde bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağıntı sorununu tespit etmek için Varyans Şişirme Faktörü (VIF) analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağıntının ciddi bir sorun olup olmadığını değerlendirmede önemli rol oynamıştır.

Buna ek olarak, modelin doğrusallık varsayımı doğrulanmış ve bağımsız ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı incelenmiştir (Şekil 12). Akabinde, modelin eş varyanslılık varsayımını karşıladığından emin olmak amacıyla analizler gerçekleştirilmiş ve regresyon hatalarının normalliği de incelenerek bu varsayımların

geçerliliği kontrol edilmiştir (Şekil 13). Tüm bu aşamalar, modelin temel istatistiksel varsayımlara uygunluğunu ve elde edilen sonuçların güvenilirliğini sağlamak amacıyla titizlikle ve aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendiren analizlerin sonuçları detaylı şekilde ele alınmış ve varsayım kriterlerinin sağlandığı doğrulandıktan sonra analiz sürecine geçilmiştir. Veri analizinde, SPSS (v.23) ve Process Macro (v.3.5) programlarından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uyumunu değerlendirmek amacıyla yapılan analizlerin sonuçları aşağıda sırasıyla açıklanmaktadır.

Tek Değişkenli Normallik Analizleri

Tablo 4. Ölçme Araçlarına İlişkin Tek Değişkenli Normallik Değerleri

	N	Min	Max	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
GKK	993	20	45	26.62	6.31	.44	-.55
SMB	993	12	28	16.13	3.84	.43	-.52
DISDON	993	14	32	17.89	3.93	.40	-.55
UYUM	993	14	35	19.43	5.84	1.07	.76
SOR	993	12	24	19.86	4.00	.05	-1.97
NEV	993	16	36	20.55	4.50	.39	-.52
ACK	993	20	45	25.46	5.64	.45	-.51

Not. GKK: Gelişmeleri kaçırma korkusu, SMB: Sosyal medya bağımlılığı, DISDON: Dışadönüklük, UYUM: Uyumluluk, SOR: Sorumluluk, NEV: Nevrotiklik, ACK: Deneyime açıklık

Çok Değişkenli Normallik Analizleri

Veri setindeki çok değişkenli normalliği değerlendirmek ve aykırı gözlemleri tespit etmek amacıyla Mahalanobis uzaklığı (D^2) analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda, belirlenen kritik değeri ($D^2 > 20.52$) aşan dört gözlem aykırı değer olarak tanımlanmış ve analizlerden çıkartılmıştır. Özellikle, modelin açıklama gücünde (R^2) ve bağımsız değişkenlerin anlamlılığında gözlemlenen iyileşmeler, aykırı gözlemlerin model üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırdığını göstermektedir. Aykırı değerlerin çıkarılmasından sonra elde edilen sonuçlar, modelin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini daha doğru şekilde yansıttığını ve model varsayımlarının daha iyi karşılandığını ortaya koymaktadır.

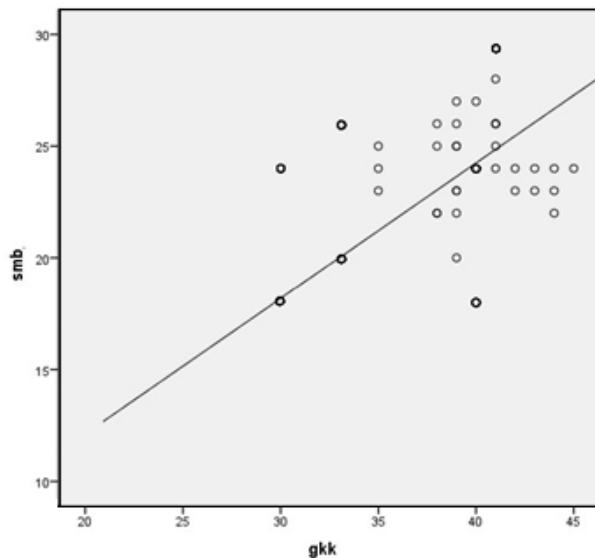
Aykırı değerlerin tespit edilip çıkarılması sonucunda, D^2 değerlerinde bazı değişiklikler gözlemlenmiştir. Özellikle, maksimum D^2 değerindeki düşüş (D^2 : 23.87'den 21.06'ya) gözlemlenmiş ve standart sapma değerleri ise daha homojen bir dağılım sergilediğini doğrulamıştır (D^2 : 2.90'dan 2.88'e). Bu bulgular, aykırı değerlerin model üzerindeki potansiyel bozucu etkisini azalttığını ve çok değişkenli normalliğin daha iyi sağlandığını göstermektedir.

Model Varsayımlarının Değerlendirilmesi

Modelin geçerliliğini sağlamak için, çoklu doğrusal bağıntı ve doğrusal ilişki varsayımları incelenmiştir. Bu doğrultuda, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı olup olmadığını tespit etmek için VIF analizleri gerçekleştirilmiştir. Field (2009) tarafından önerilen kriterlerde, tolerans değerlerinin .20'nin üzerinde, VIF değerlerinin ise 10'un altında olması, çoklu doğrusal bağıntının problem teşkil etmediğini ifade etmektedir. Mevcut çalışmanın analiz sonuçlarına göre, tüm bağımsız değişkenler için tolerans değerleri .61 - .92; VIF değerleri de 1.08 - 1.62 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, modelde anlamlı bir çoklu doğrusal bağıntı sorununun olmadığını göstermektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki makul düzeyde olup, değişkenlerin birbirinden bağımsız olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki doğrusal ilişki varsayımı, dağılım grafiği (scatterplot) kullanılarak incelenmiştir. Şekil 12'de görüldüğü gibi, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir doğrusal ilişki bulunmaktadır. Grafik üzerindeki doğrusal çizgi, gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça sosyal medya bağımlılığı değerlerinin de arttığını göstermektedir. Veri noktalarının çoğunluğunun bu çizgi etrafında toplanmış olması, iki değişken arasındaki ilişkinin güçlü olduğunu işaret etmektedir (Sher vd., 2017). Çizgiden hafif sapmalar bulunsun da, genel eğilim, gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasıyla sosyal medya bağımlılığının arttığını desteklemektedir. Bu analizler sonucunda, modelin temel varsayımlarını karşıladığı ve elde edilen sonuçların geçerli olduğu doğrulanmıştır. Dolayısıyla, modelin doğrusal olduğu ve analizlerin güvenilir sonuçlar sağladığı sonucuna varılabilir.

Şekil 12. Scatterplot Grafiği



Regresyon Modeli Hata Yapısı Analizi

Bu çalışmada, regresyon modelinin eş varyanslılık (homoskedastisite) varsayımını karşılayıp karşılamadığını test etmek için Breusch-Pagan testi uygulanmıştır. Bu test, regresyon modelinde hata terimlerinin sabit bir varyansa sahip olup olmadığını, yani eş varyanslılık problemi olup olmadığını test eden önemli bir analiz olarak belirtilmektedir. Eş varyanslılık, regresyon modelinin temel varsayımlarından birisi olduğundan dolayı bu varsayımın sağlanmaması, modelin tahmin gücünü ve geçerliliğini olumsuz etkileyebilir. Şayet hata terimleri sabit bir varyansa sahip değilse, modelin katsayılarının güvenilirliği azalabilir ve yanlış sonuçlara neden olabilir (Pesaran, 2021). Bundan dolayı, veride değişen varyans olup olmadığını belirlemek amacıyla Breusch-Pagan testi tercih edilmiştir. Bu test, bağımsız değişkenler ile hata terimlerinin kareleri arasındaki ilişkiyi analiz ederek modelin eş varyanslılık varsayımını test etmektedir. Kullanılan formül ise şu şekildedir:

$$\chi^2 = n \times R^2$$

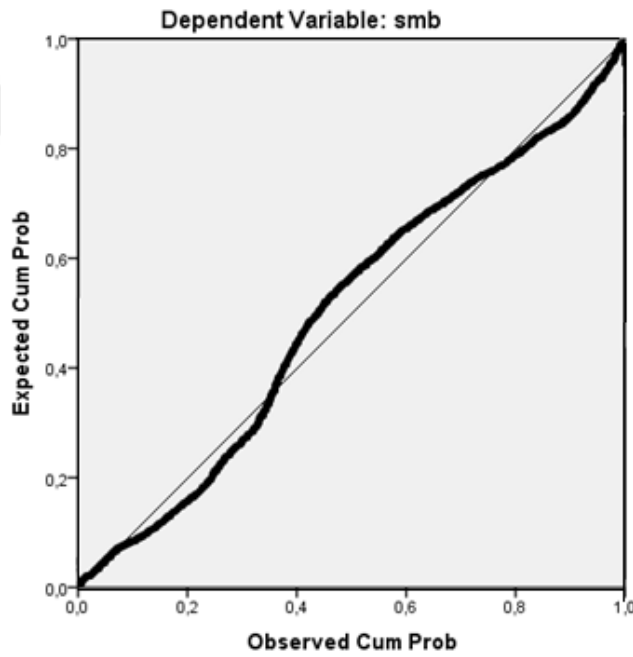
Bu formülde n , gözlem sayısını yani örneklem büyüklüğünü, R^2 ise ikinci regresyon analizinden elde edilen determinasyon katsayısını ifade etmektedir. Çalışmada örneklem büyüklüğü 993, Breusch-Pagan testi için hesaplanan R^2 değeri ise .007'dir. Bu analiz süreci iki aşamada gerçekleştirilmiştir:

İlk aşamada, sosyal medya bağımlılığı (bağımlı değişken) ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve kişilik özellikleri (bağımsız değişkenler) kullanılarak regresyon analizi yapılmış ve bu modelden artık değerler (residuals) hesaplanmıştır. İkinci aşamada, hesaplanan artık değerlerin kareleri alınarak yeni bir bağımlı değişken oluşturulmuş ve bu değişken kullanılarak ikinci bir regresyon analizi uygulanmıştır. Bu adımın amacı, bağımsız değişkenlerin eş varyanslılık ihlaline yol açıp açmadığını ve hata terimlerinin varyansı üzerinde etkili olup olmadığını belirlemektir.

Analiz sonucunda, ikinci regresyon modelinden elde edilen R^2 değeri .007 bulunmuştur. Breusch-Pagan testi, örneklem büyüklüğü (993) ile R^2 değerinin çarpılmasıyla hesaplanmış ve 6.944 olarak elde edilmiştir. Bu değer yorumlanması için, serbestlik derecesi 6 ve %5 anlamlılık düzeyindeki kritik χ^2 değeri (12.592) ile karşılaştırma yapılmıştır. Hesaplanan Breusch-Pagan değeri (6.944), kritik değerin (12.592) altında kaldığı için modelde eş varyanslılık ihlali olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, regresyon modelinin eş varyanslılık varsayımını karşıladığını ve hata terimlerinin sabit varyansa sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, modelin tahmin gücünün korunarak geçerliliğinin desteklendiğini ve elde edilen sonuçların güvenilir olduğu doğrulanmıştır.

Öte yandan, regresyon modelinin hata terimlerinin normalliğini değerlendirmek amacıyla P-P Plot grafiği kullanılmıştır. Şekil 13'te gösterildiği üzere, gözlemlenen olasılıklar ile beklenen kümülatif olasılıklar karşılaştırılarak, hata terimlerinin normal dağılıma ne kadar uygun olduğu incelenmiştir. Regresyon analizinin geçerliği ve elde edilen sonuçların güvenilirliği açısından normallik varsayımının sağlanması oldukça önemli olmakla beraber, mevcut araştırmadaki P-P Plot grafiğinde, noktaların büyük çoğunluğunun diyagonal çizgi üzerinde ve çevresinde kümелendiği gözlemlenmiştir. Bu durum, hata terimlerinin normal dağılıma oldukça yakın olduğunu ve normallik varsayımının büyük ölçüde karşılandığını desteklemektedir.

Şekil 13. P-P Plot Grafiği



Nitekim normalliğin sağlanması, modelin doğrusallığa uygun olduğunu ve bu doğrusal ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etmeye uygun olduğunu işaret etmektedir. Bu bulgu, modelin hata terimlerinin normal dağılıma uygun olduğunu doğruladığı için, yapılan regresyon analizinin temel varsayımlarını karşıladığını ve elde edilen sonuçların istatistiksel olarak geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca, modelin doğruluğunu ve tahmin gücünü artıran bu durum, analiz edilen verilerden çıkarılan sonuçların genelleştirilebilirliğini destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli kapsamında test edilen modelin aracılık, düzenleyicilik ve durumsal aracılık analizlerine yönelik bulgularına yer verilmiştir.

Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 5. *Değişkenler Arası İlişkiler*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.GKK	-						
2.SMB	.40**	-					
3.Dışadönüklük	.18**	.17**	-				
4.Uyumluluk	.49**	.50**	.14**	-			
5.Sorumluluk	-.10**	-.02	-.03	-.07*	-		
6.Nevrotiklik	.16**	.21**	.23**	.17**	-.03	-	
7.Açıklık	.21**	.18**	.21**	.14**	-.10**	.24**	-
M	26.62	16.13	17.89	19.43	19.86	20.55	25.46
SS	6.31	3.84	3.93	5.84	4.00	4.50	5.64

Not. GKK: Gelişmeleri kaçırma korkusu; SMB: Sosyal medya bağımlılığı

N = 993; ** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 5'te sunulan değişkenler arası ilişkiler, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = .40, p < .01$). Bu bulgu, gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha eğilimli olduğunu ve güncel kalma endişesinin bireyleri sosyal medya platformlarını aşırı kullanmaya yönlendirebileceğini vurgulamaktadır.

Kişilik özellikleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusu, dışadönüklük ($r = .18, p < .01$), uyumluluk ($r = .49, p < .01$), nevrotiklik ($r = .16, p < .01$) ve deneyime açıklık ($r = .21, p < .01$) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, sorumluluk ile negatif yönde bir ilişki göstermiştir ($r = -.10, p < .01$). Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığı da dışadönüklük ($r = .17, p < .01$), uyumluluk ($r = .50, p < .01$), nevrotiklik ($r = .18, p < .01$) ve deneyime açıklık ($r = .21, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Fakat sosyal medya bağımlılığı ile sorumluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.02, p = .53$). Özetle, kişilik özelliklerinin hem gelişmeleri kaçırma korkusu hem de sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Uyumluluk ve deneyime açıklık, hem gelişmeleri

kaçırma korkusu hem de sosyal medya bağımlılığı ile en güçlü pozitif ilişkiyi göstererek en etkili kişilik özellikleri olarak öne çıkmaktadır. Diğer yandan, sorumluluk gelişmeleri kaçırma korkusu ile negatif bir ilişki gösterirken, sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Hipotez Bulguları

H_1 .

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

		Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p	d
Genel örneklem	Sosyal medya bağımlılığı	Kadın	476	15.99	3.72	-1.15	.25	-.08
		Erkek	517	16.27	3.95			
Sözel alan örneklemi	Sosyal medya bağımlılığı	Kadın	232	17.05	4.09	.14	.89	.01
		Erkek	295	17.00	4.40			
Sayısal alan örneklemi	Sosyal medya bağımlılığı	Kadın	244	14.99	3.01	-1.11	.27	-.10
		Erkek	222	15.30	2.99			

Not. d = Cohen'in etki büyüklüğü (iki grup arasındaki farkın etki büyüklüğü)

Cinsiyetler arasındaki sosyal medya bağımlılığı düzeylerindeki farkları incelemek amacıyla genel, sözel ve sayısal örneklem gruplarında bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Genel örneklemde, kadınlar ($X = 15.99$, $SS = 3.72$) ve erkekler ($X = 16.27$, $SS = 3.95$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır; $t(991) = -1.15$, $p = .25$. Etki büyüklüğü ihmal edilebilir düzeydedir ($d = -.08$). Sözel örneklemde, kadınlar ($X = 17.05$, $SS = 4.09$) ve erkekler ($X = 17.00$, $SS = 4.40$) arasında sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir; $t(525) = .14$, $p = .89$. Etki büyüklüğü önemsiz düzeydedir ($d = .01$). Sayısal örneklemde ise kadınlar ($X = 14.99$, $SS = 3.01$) ve erkekler ($X = 15.30$, $SS = 2.99$) arasında da anlamlı fark elde edilmemiştir; $t(465) = -1.11$, $p = .27$. Etki büyüklüğü ise küçük düzeydedir ($d = -.10$). Bu bulgular, cinsiyetin hiçbir örneklem grubunda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılığa yol açmadığını göstermekte ve hesaplanan etki büyüklükleri, gözlemlenen farkların uygulamada ihmal edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır.

H₂.

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Farklılaşması

		Yaş grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	n^2/d	p	Fark
Genel örneklem (M = 20.18)	Sosyal medya bağımlılığı	1.18-20	459	18.90	2.85				
		2.21-23	310	19.75	3.10	4.089	.01	.02	3>1-2
		3.24+	224	20.65	3.45				
		Yaş grupları	N	$\bar{X}$	SS	t	n^2/d	p	
Sözel alan örneklemi (M = 20.10)	Sosyal medya bağımlılığı	18-20	301	20.15	3.20				
		21-23	226	20.00	3.05	.533	.05	.59	
		Yaş grupları	N	$\bar{X}$	SS	F	n^2/d	p	
Sayısal alan örneklemi (M = 20.27)	Sosyal medya bağımlılığı	18-20	209	20.45	3.50				
		21-23	184	19.85	3.00	2.121	.01	.12	
		24+	174	20.10	3.15				

Not. n^2 = Eta kare (çok gruplu karşılaştırmalar için etki büyüklüğü)

Tablo 7’de, genel, sözel ve sayısal örneklem arasında yaş gruplarına göre sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki farklılıklar incelenmiştir. Genel örneklemde yapılan ANOVA analizi, yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur; $F(2, 990) = 4.089$, $p < .05$ ve küçük bir etki büyüklüğü bulunmuştur ($n^2 = .01$). Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla, varyans eşitsizliği ve örneklem büyüklüklerindeki farklılık nedeniyle tercih edilen Post-hoc analizlerinden Games-Howell testi sonuçlarına göre, 24 yaş ve üzeri grubun ($X = 20.65$, $SS = 3.45$), hem 18-20 yaş grubu ($X = 18.90$, $SS = 2.85$) hem de 21-23 yaş grubu ($X = 19.75$, $SS = 3.10$) ile karşılaştırıldığında anlamlı derecede daha yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, 18-20 yaş grubu ile 21-23 yaş grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sözel örneklemde, yapılan t testi, 18-20 ($X = 20.15$, $SS = 3.20$) ve 21-23 ($X = 20.00$, $SS = 3.05$) yaş grupları arasında sosyal medya bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark olmadığını göstermiştir; $t(464) = .533$, $p = .59$. Etki büyüklüğü ise ihmal edilebilir düzeydedir ($d = .05$), bu da gözlemlenen farkın uygulama açısından anlamlı olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, sayısal örneklemde gerçekleştirilen ANOVA analizi, 18-20 ($X = 20.45$, $SS = 3.50$), 21-23 ($X = 19.85$, $SS = 3.00$) ve 24+ ($X = 20.10$, $SS = 3.15$) yaş grupları arasında

sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı bir fark ortaya koymamıştır; $F(2, 464) = 2.121$, $p = .12$. Küçük etki büyüklüğü ($n^2 = .01$) yaş farklılıklarının uygulamada önemsiz olduğunu göstermektedir. Özetle, bulgular sadece genel örnekleme yaşı sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve 24 yaş ve üzerindeki bireylerin daha yüksek bağımlılık düzeyleri bildirdiğini göstermektedir. Fakat bu durum, sözel ve sayısal örneklemelerde gözlemlenmemiştir. Tüm gruplarda görülen küçük veya ihmal edilebilir etki büyüklükleri ise yaşa bağlı farkların istatistiksel olarak anlamlı olsa bile uygulama açısından anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır.

H₃

Tablo 8. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisi*

Model	B	SH	β	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA
Sabit	9.67	.48		19.92	< .001	[8.71, 10.62]
GKK	.24	.02	.40	13.69	< .001	[-.21, .28]

Not. $R^2 = .16$, $F(1, 991) = 187.435$, $p < .001$. GKK = Gelişmeleri kaçırma korkusu, SH = Standart hata, B = Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı, β = Standartlaştırılmış beta katsayısı (etki büyüklüğü), %95 GA = Güven aralığı

Tablo 8’de gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığının anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir ($B = .24$, $\beta = .40$, $t = 13.69$, $p < .001$). Bu bulgu, gelişmeleri kaçırma korkusu bir birim arttığında sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de arttığını ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Model, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %16’sını açıklamaktadır ($R^2 = .159$). Bu durum, gelişmeleri kaçırma korkusunun önemli bir faktör olduğunu fakat sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkili olan başka değişkenlerin de mevcut olduğunu göstermektedir. Genel regresyon modeli de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(1, 991) = 187.435$, $p < .001$).

H_{3a}

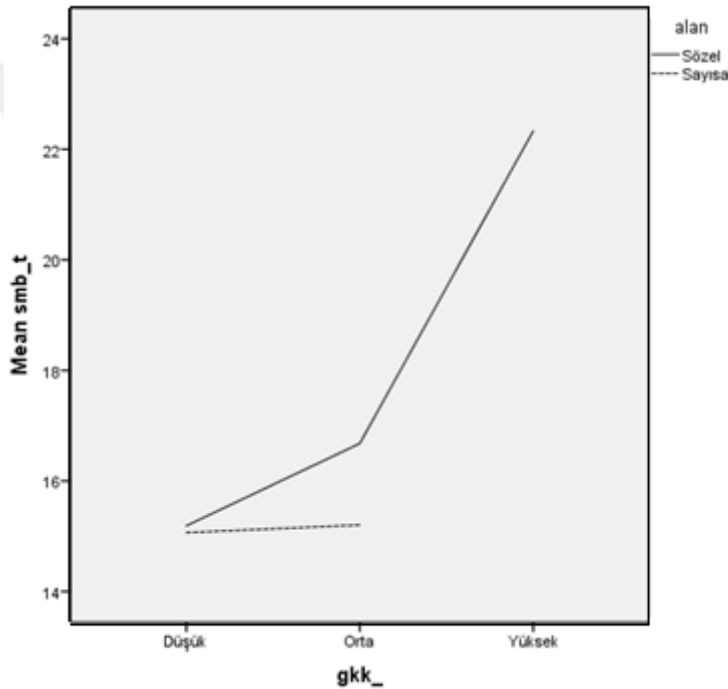
Tablo 9. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Alan Türünün Düzenleyici Rolü*

Değişkenler	B	SH	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 GA
Sabit	15.91	.11	143.99	< .001	[15.69, 16.13]
GKK (X)	.17	.02	9.37	< .001	[-.14, .21]
Alan (W)	-1.43	.22	-6.44	< .001	[-1.86, -.99]
X.W	-.30	.04	-7.97	< .001	[-.37, -.23]

Not. $R = .48$, $R^2 = .23$.

Tablo 9’da yer alan ve Model 1’e göre yapılan analizde, analize dâhil edilen tüm bağımsız değişkenlerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki değişimin yaklaşık %23’ünü ($R^2 = .233$) açıkladığı görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı üzerinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun ($B = .17$, $SH = .02$, $t = 9.37$, $p < .001$, %95 GA [.14, .21]) ve alanın ($B = -1.43$, $SH = .22$, $t = -6.44$, $p < .001$, %95 GA [-1.86, -.99]) anlamlı düzeyde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve alanın, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki düzenleyici etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($B = -.30$, $SH = .04$, $t = -7.97$, $p < .001$, %95 GA [-.37, -.22]). Düzenleyici etkinin ayrıntılarını anlamak amacıyla eğim analizi gerçekleştirilmiş ve Şekil 14’de sunulmuştur.

Şekil 14. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Alan Türüne Göre Basit Eğim Analizi*



Yapılan eğim analizi sonucunda düzenleyici değişken olan alanların etkileri ayrıntılarıyla incelendiğinde, sayısal alanda, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamlı olmadığı ($B = .01$, $SH = .03$, $t = .44$, $p = .66$, %95 GA [-.05, .07]) tespit edilmiştir. Sözel alanda ise gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamlı olduğu ($B = .31$, $SH = .02$, $t = 14.91$, $p < .001$, %95 GA [.27, .35]) görülmüştür. Dolayısıyla, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin sayısal alanlarda anlamlı olmadığı, sözel alanlarda ise anlamlı olduğu ve bu sonucun gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin alanlar tarafından düzenlendiği anlamına gelmektedir. Daha açık bir ifadeyle, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi alanlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Araştırmada Önerilen Modelin Test Edilmesi

Mevcut araştırmada sosyal medya bağımlılığını açıklamak için önerilen teorik model, Hayes Process Macro (v.3.5) programı kullanılarak test edilmiştir. Aracılık analizlerinde, araştırma modeline uygun olarak Model 4 tercih edilmiştir. Bu modelde, gelişmeleri kaçırma korkusu bağımsız değişken olarak ele alınırken; dışadönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri aracı değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ise bağımlı değişken olarak yer almaktadır. Model 1 ise akademik alanların düzenleyici rolünü incelemek amacıyla uygulanmıştır. Ayrıca, sözel ve sayısal alanların düzenleyici etkilerini incelemek için Model 14 kullanılarak durumsal aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bu model, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, düzenleyici değişkenin belirli düzeylerinde/kategorilerinde nasıl değiştiğini değerlendirmeye olanak tanımaktadır (Hayes, 2022).

Dahası, analizlerin istatistiksel anlamlılığını ve sonuçların güvenilirliğini değerlendirmek için Bootstrap tekniği uygulanmıştır. Bootstrap, verinin temel dağılım varsayımlarına bağlı olarak güvenilir tahminler yapmayı sağlamaktadır. Bu kapsamda, %95 güven aralıkları (GA) ve standart hataların daha doğru hesaplanabilmesi için veri setinden 10000 kez yeniden örnekleme yapılmıştır. Bootstrap yöntemi, evren parametrelerinin tahmininde varyansın, GA'nın ve hata terimlerinin güvenilir şekilde hesaplanmasına olanak tanımaktadır. Dolayısıyla bu yöntem, tahminlerin güvenilirliğini artırmakta, modelin genellenebilirliğini test etmekte ve hipotez testlerinde istatistiksel gücü desteklemektedir (Gürbüz, 2021).

H₄

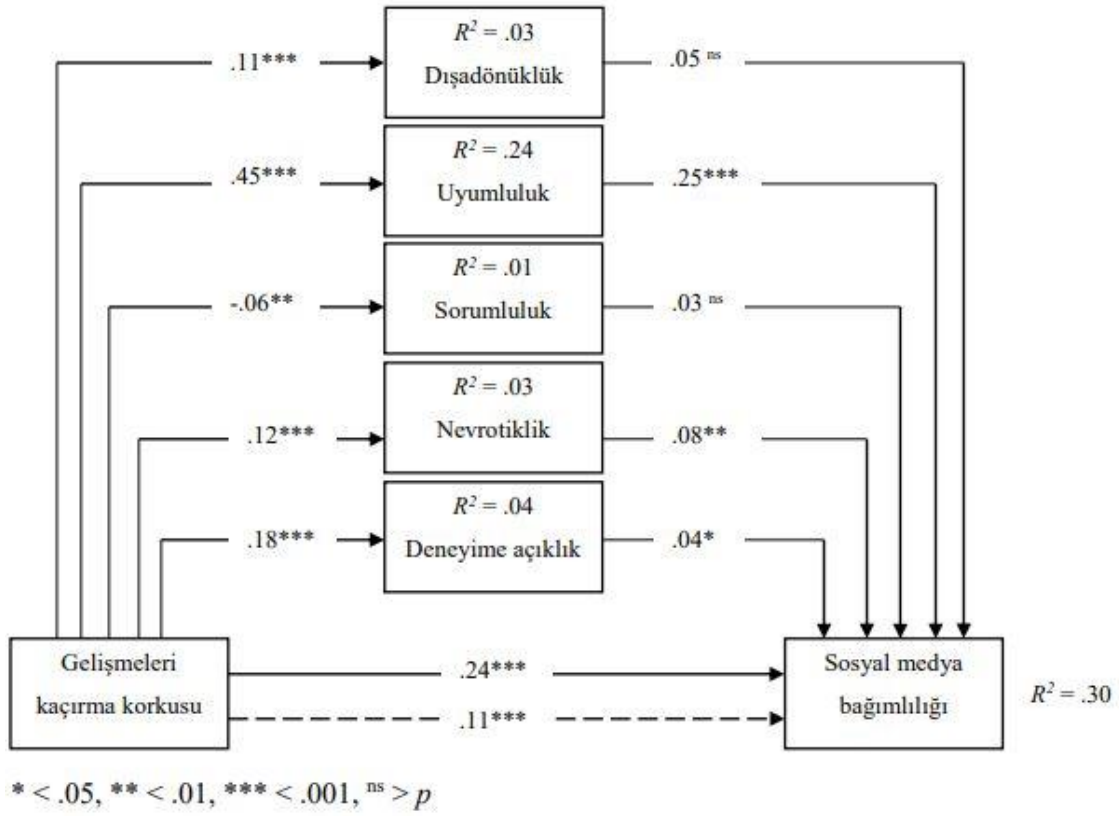
Model 4 uygulanarak yapılan analizde, kişilik özelliklerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği değerlendirilmiştir (bkz. Tablo 10; Şekil 15). Elde edilen bulgular kapsamında, aracı değişkenlerin dâhil edilmediği (c) gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ($B = .24$, $t = 13.69$, $p < .001$). Bu, daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin daha yüksek sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Aracı değişkenler (kişilik özellikleri) dâhil edildiğinde, doğrudan etkinin (c') azaldığı, fakat anlamlı kalmaya devam ettiği görülmüştür ($B = .11$, $t = 5.72$, $p < .001$). Diğer yandan, kişilik özellikleri aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuş ($B = .13$, $SH = .01$), bu da kişilik özelliklerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

Tablo 10. *Kişilik Özelliklerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü*

Model		B	SH	t	p	%95 GA
Aracısız etki modeli						
c	GKK→SMB	.24	.02	13.69	< .001	[.21, .28]
Aracılı etki modeli						
α_1	GKK→DD	.11	.02	5.66	< .001	[.07, .15]
α_2	GKK→UY	.45	.03	17.60	< .001	[.40, .50]
α_3	GKK→SOR	-.06	.02	-3.17	< .01	[-.10, -.02]
α_4	GKK→NEV	.12	.02	5.23	< .001	[.07, .16]
α_5	GKK→ACK	.18	.03	6.61	< .001	[.13, .24]
b_1	DD→SMB	.05	.03	1.79	.07	[-.00, .10]
b_2	UY→SMB	.25	.02	12.49	< .001	[.21, .29]
b_3	SOR→SMB	.03	.03	1.31	.19	[-.02, .08]
b_4	NEV→SMB	.08	.02	3.25	< .01	[.03, .12]
b_5	ACK→SMB	.04	.02	2.30	< .05	[.01, .08]
c'	GKK→SMB	.11	.02	5.72	< .001	[.07, .15]
Dolaylı etki						
$a \times b$	Toplam	.13	.01			[.11, .16]
	DD	.00	.00			[-.00, .01]
	UY	.11	.01			[.09, .14]
	SOR	-.00	.00			[-.01, .00]
	NEV	.01	.00			[.00, .02]
	ACK	.01	.00			[.00, .02]

Sonuçlar ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun kişilik özellikleriyle anlamlı ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir: dışadönüklük ($B = .11, p < .001$), uyumluluk ($B = .45, p < .001$), nevrotiklik ($B = .12, p < .001$), deneyime açıklık ($B = .18, p < .001$) ve sorumluluk ($B = -.06, p < .01$). Ek olarak, uyumluluk ($B = .25, p < .001$), nevrotiklik ($B = .08, p < .01$) ve deneyime açıklık ($B = .04, p < .05$) sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı olarak ilişkili bulunurken, dışadönüklük ve sorumluluk sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkiye sahip değildir ($p > .05$). Bu bulgular, uyumluluk, nevrotiklik ve deneyime açıklık düzeylerine sahip bireylerin, özellikle gelişmeleri kaçırma korkusunun varlığında, sosyal medya bağımlılığı geliştirmelerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Model kapsamında elde edilen standartlaştırılmamış regresyon katsayıları sonucundaki değişkenler arasındaki ilişkiler ise Şekil 15'te yer almaktadır.

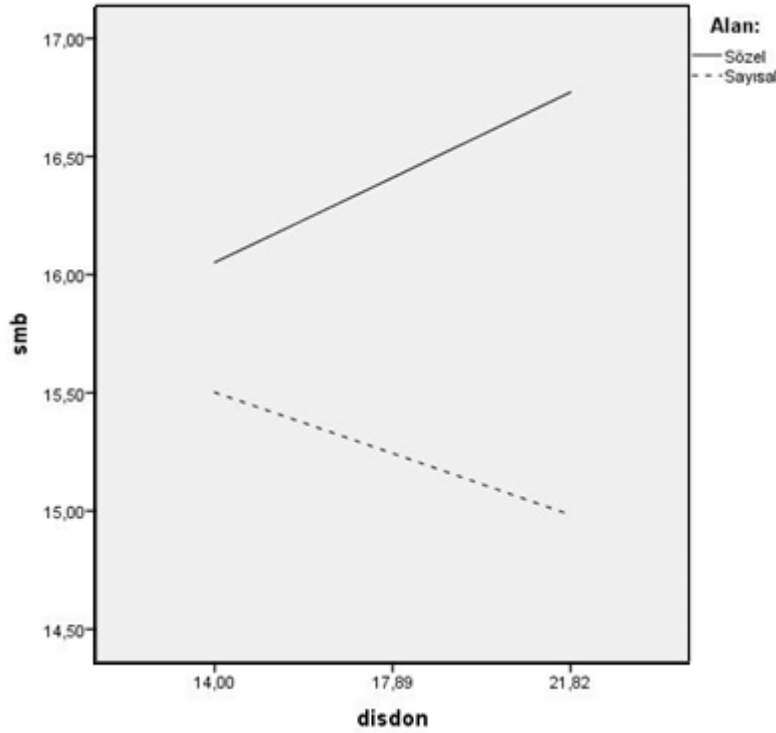
Şekil 15. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisine İlişkin Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayıları*



H_{4a}.

Model 14 kapsamında elde edilen veriler, gelişmeleri kaçırma korkusunun dışadönüklüğü anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir ($B = .11$, $SH = .02$, %95 GA [.07, .15]). Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin de anlamlı olduğu saptanmıştır ($B = .07$, $SH = .02$, %95 GA [.03, .11]). Bunun yanı sıra, dışadönüklüğün ($B = .25$, $SH = .08$, %95 GA [.09, .41]), alan türünün ($B = 11.34$, $SH = 1.99$, %95 GA [7.44, 15.24]) ve etkileşimsel etkinin ($B = -.16$, $SH = .05$, %95 GA [-.26, -.05]) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, düzenleyici değişken olan alan türünün, dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin anlamlı olup olmadığı ele alınmıştır (Şekil 16). Analiz sonuçlarına göre, sözel alanlarda dışadönüklük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlı bulunmuşken ($B = .09$, $SH = .04$, %95 GA [.02, .16]), sayısal alanlarda bu ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($B = -.07$, $SH = .04$, %95 GA [-.15, .01]). Bu bulgu, dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne göre değişiklik gösterdiğini ve bu etkinin özellikle sözel alanlarda daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 16. Alan Türüne Göre Dışadönüklüğün Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi



Tablo 11’de, gelişmeleri kaçırma korkusunun dışadönüklük aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin alan türlerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı, yani durumsal aracılık rolü incelenmiştir.

Tablo 11. Dışadönüklüğün, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme

Model	B	SH	t	p	%95 GA
GKK (X) → SMB	.07	.02	3.67	< .001	[.03, .11]
DD (M) → SMB	.25	.08	3.04	< .01	[.09, .41]
Alan (W) → SMB	11.34	1.99	5.71	< .001	[7.44, 15.24]
M*W → SMB	-.16	.05	-2.90	< .01	[-.26, -.05]
R ²			.35		
Dolaylı etki					
Sözel alan	.01	.00			[.00, .02]
Sayısal alan	-.01	.00			[-.02, .00]
DAİ	-.02	.01			[-.03, -.00]

Not. DAİ = Durumsal aracılık indeksi.

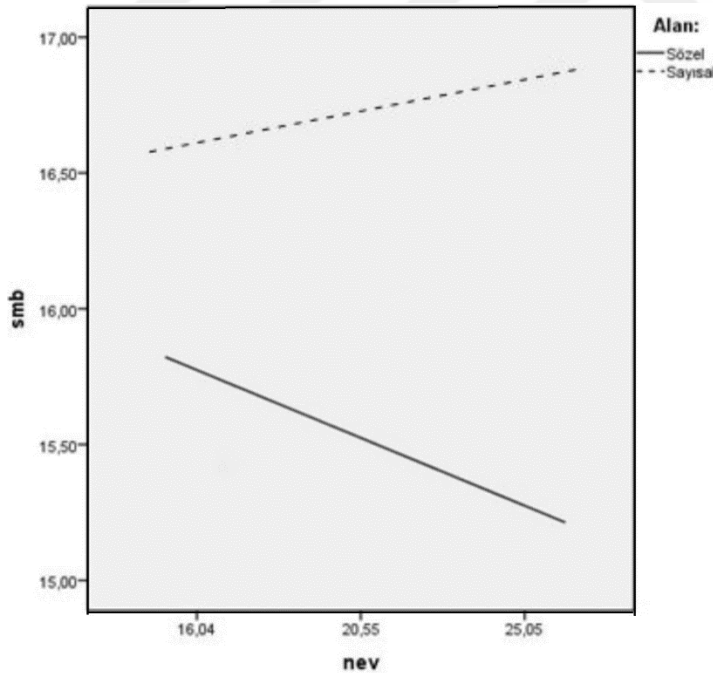
Durumsal aracılık etkisi analiz sonuçları, sözel alanlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun dışadönüklük aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (B = .01, SH = .00, %95 GA [.00, .02]). Fakat sayısal alanlarda bu dolaylı etki anlamlı bulunmamıştır (B = -.01, SH = .00, %95 GA [-.02, .00]). Ayrıca, durumsal aracılık indeks değeri de %95 GA’da sıfırı barındırmaması nedeniyle anlamlı bulunmuştur (B = -.02, %95 GA [-.03, -.00]). Bu sonuçlar, dışadönüklüğün sosyal

medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne göre değişiklik gösterdiğini ve özellikle sözel alanlarda daha güçlü bir etki oluşturduğunu göstermektedir.

H_{4b}.

Model sonuçlarına göre, gelişmeleri kaçırma korkusunun nevroitikliği anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur ($B = .12$, $SH = .02$, %95 GA [.07, .16]). Ayrıca nevroitikliğin ($B = .24$, $SH = .07$, %95 GA [.10, .39]), alan türünün ($B = 11.34$, $SH = 1.99$, %95 GA [7.44, 15.24] ve etkileşimsel terimin ($B = .13$, $SH = .05$, %95 GA [.03, .22]), sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Dahası, alan türünün, nevroitikliğin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir (Şekil 17). Analiz sonuçları, hem sözel ($B = .12$, $SH = .03$, %95 GA [.05, .18]) hem de sayısal alanlarda ($B = .15$, $SH = .03$, %95 GA [.09, .24]) nevroitiklik ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, nevroitikliğin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin, alan türüne göre değişiklik gösterebileceğini ve özellikle sayısal alanlarda daha güçlü bir ilişki oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 17. Alan Türüne Göre Nevrotikliğin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi



Tablo 12’de ise, gelişmeleri kaçırma korkusunun nevroitiklik aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin alan türlerine bağlı olarak değişip değişmediğini ele alan durumsal aracılık etkisine bakılmıştır.

Tablo 12. *Nevrotikliğin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme*

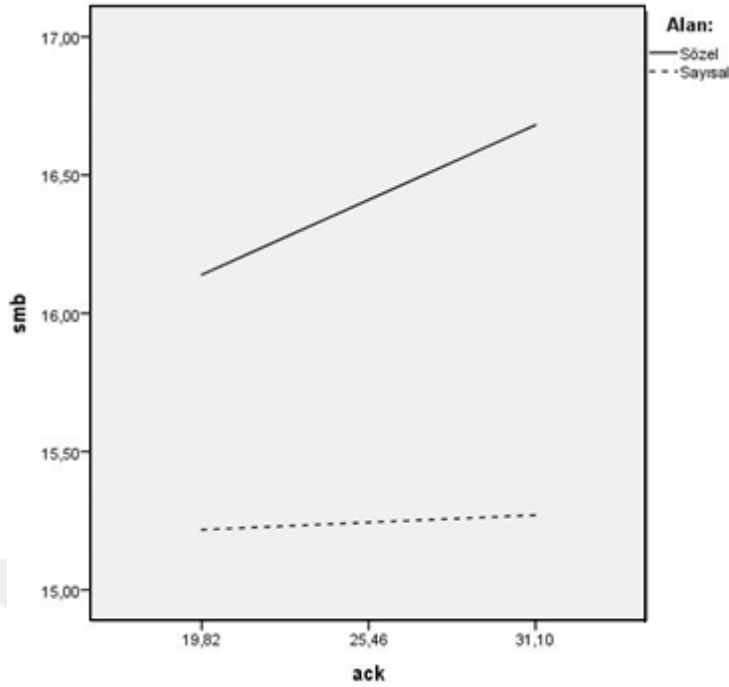
Model	B	SH	t	p	%95 GA
GKK (X) → SMB	.07	.02	3.67	< .001	[.03, .11]
NEV (M) → SMB	.24	.07	3.37	< .01	[.10, .39]
Alan (W) → SMB	11.34	1.99	5.71	< .001	[7.44, 15.24]
M*W → SMB	.13	.05	-2.69	< .01	[.03, .22]
R ²			.35		
Dolaylı etki					
Sözel alan	-.02	.00			[-.03, .02]
Sayısal alan	.03	.02			[.01, .05]
DAİ	.02	.01			[.00, .03]

Durumsal aracılık etkisi bulgularına göre, sayısal alanlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun nevroitiklik aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B = .03, SH = .02, %95 GA [.01, .05]). Fakat sözel alanlarda bu etkinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir (B = -.02, SH = .00, %95 GA [-.03, .02]). Bu sonuçlar, gelişmeleri kaçırma korkusunun nevroitiklik aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin sayısal alanda daha bariz olduğunu ve bu etkinin sözel alanlarda anlamlı şekilde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Öte yandan, durumsal aracılık indeks değerinin %95 GA'da sıfırı barındırmaması (B = .02, %95 GA [.00, .03]) alan türlerinin bu süreçteki farklılaştırıcı rolünü desteklemektedir. Sayısal alanlardaki bireylerin nevroitiklik düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerini artırabileceği, sözel alanlardaki etkilerin ise daha zayıf veya anlamlı olmayabileceği değerlendirilmektedir.

H_{4c}.

Model sonuçları, gelişmeleri kaçırma korkusunun deneyime açıklığı anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir (B = .18, SH = .03, %95 GA [.13, .24]). Deneyime açıklığın (B = .09, SH = .06, %95 GA [-.02, .20]) ve etkileşimsel terimin (B = -.04, SH = .04, %95 GA [-.12, .03]) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri anlamlı bulunmazken; alan türünün (B = 11.34, SH = 1.99, %95 GA [7.44, 15.24]) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca düzenleyici değişken olan alan türünün, deneyime açıklığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamlı şekilde farklılaştırıp farklılaştırmadığına bakılmıştır (Şekil 18). Elde edilen bulgular, sözel alanlarda deneyime açıklık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (B = .07, SH = .03, %95 GA [.02, .14]). Fakat, sayısal alanlarda bu ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (B = -.05, SH = .02, %95 GA [-.13, .03]). Bu bulgu, deneyime açıklığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne bağlı olarak değiştiğini göstermekte ve özellikle sözel alanlarda bu etkinin daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 18. Alan Türüne Göre Deneyime Açıklığın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi



Bununla beraber, Tablo 13'te, gelişmeleri kaçırma korkusunun deneyime açıklık aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin alan türlerine bağlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir.

Tablo 13. Deneyime Açıklığın, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme

Model	B	SH	t	p	%95 GA
GKK (X) → SMB	.07	.02	3.67	< .001	[.03, .11]
ACK (M) → SMB	.09	.06	1.59	.11	[-.02, .20]
Alan (W) → SMB	11.34	1.99	5.71	< .001	[7.44, 15.24]
M*W → SMB	-.04	.04	-1.14	.25	[-.12, .03]
R ²			.35		
Dolaylı etki					
Sözel alan	.04	.01			[-.07, -.01]
Sayısal alan	.00	.00			[-.01, .01]
DAİ	-.01	.01			[-.03, -.00]

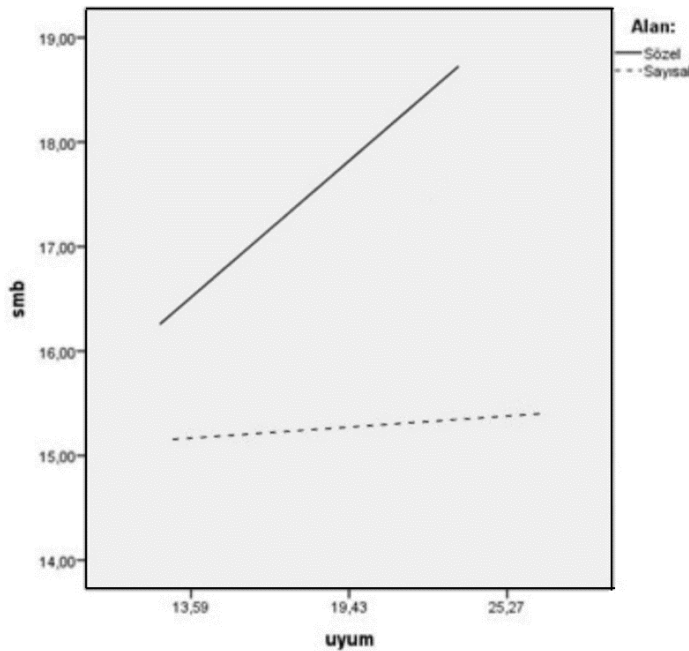
Durumsal aracılık etkisi bulgularına göre, sözel alanlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun deneyime açıklık aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (B = .04, SH = .01, %95 GA [-.07, -.01]). Fakat sayısal alanlarda bu dolaylı etkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (B = .00, SH = .00, %95 GA [-.01, .01]). Ayrıca, durumsal aracılık indeks değerinin %95 GA'da sıfırı barındırmaması (B = -.01, %95 GA [-.03, -.00]) gelişmeleri kaçırma korkusunun deneyime açıklık aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne göre farklılık gösterdiğini

doğrulamaktadır. Sözel alanlarda bireylerin deneyime açıklık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin daha güçlü olduğu, ancak sayısal alanlarda bu etkinin anlamlı şekilde ortaya çıkmadığı görülmektedir.

H_{4d}

Model sonuçları, gelişmeleri kaçırma korkusunun uyumluluğu anlamlı olarak etkilediğini göstermektedir ($B = .45$, $SH = .03$, %95 GA [.40, .50]). Uyumluluğun ($B = .59$, $SH = .06$, %95 GA [.47, .71]), alan türünün ($B = 11.34$, $SH = 1.99$, %95 GA [7.44, 15.24] ve etkileşimsel terimin ($B = -.29$, $SH = .05$, %95 GA [-.38, -.20]) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber, düzenleyici değişken olan alan türünün, uyumluluğun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi ele alınmıştır (Şekil 19). Analiz sonuçları, sözel alanlarda uyumluluk ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ($B = .30$, $SH = .02$, %95 GA [.26, .34]), fakat sayısal alanlarda bu ilişkinin anlamlı olmadığını göstermektedir ($B = .01$, $SH = .04$, %95 GA [-.07, .09]). Bu bulgular, uyumluluğun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne göre değişiklik gösterdiğini ve bu etkinin sözel alanlarda daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 19. Alan Türüne Göre Uyumluluğun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi



Buna ek olarak, Tablo 14'te ise, gelişmeleri kaçırma korkusunun uyumluluk aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin alan türlerine bağlı olarak değişip değişmediğini inceleyen durumsal aracılık etkisi ele alınmıştır.

Tablo 14. *Uyumluluğun, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme*

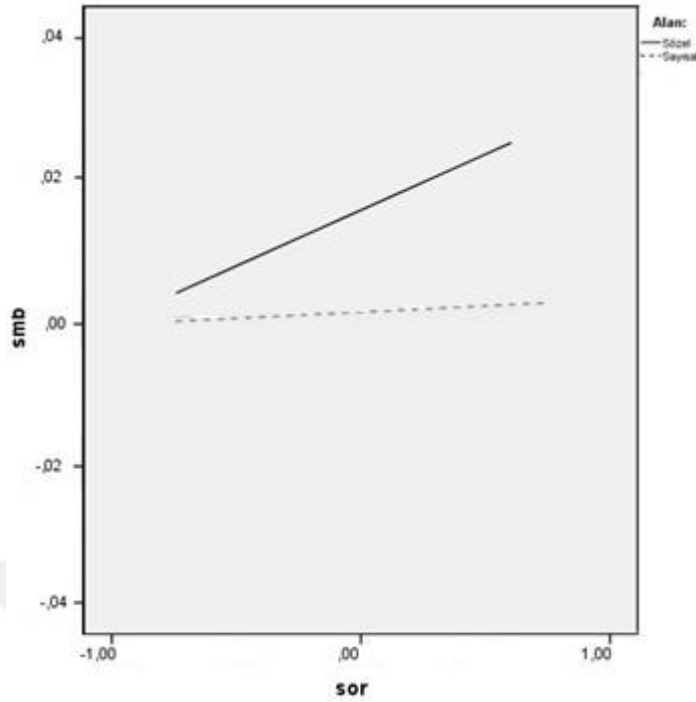
Model	B	SH	t	p	%95 GA
GKK (X) → SMB	.07	.02	3.67	< .001	[.03, .11]
UYM (M) → SMB	.59	.06	9.77	< .001	[.47, .71]
Alan (W) → SMB	11.34	1.99	5.71	< .001	[7.44, 15.24]
M*W → SMB	-.29	.05	-6.23	< .001	[-.38, -.20]
R ²			.35		
Dolaylı etki					
Sözel alan	.14	.01			[.11, .16]
Sayısal alan	.00	.02			[-.03, .04]
DAİ	-.13	.02			[-.18, -.09]

Durumsal aracılık etkisi bulgularına göre, sözel alanlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun uyumluluk aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur (B = .14, SH = .01, %95 GA [.11, .16]). Fakat sayısal alanlarda bu dolaylı etkinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (B = .00, SH = .02, %95 GA [-.03, .04]). Ayrıca, durumsal aracılık indeks değerinin %95 GA'da sıfırı barındırmaması (B = -.13, %95 GA [-.18, -.09]) bu bulguyu desteklemektedir. Bu sonuçlar, gelişmeleri kaçırma korkusunun uyumluluk aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne bağlı olarak değiştiğini göstermekle beraber, özellikle sözel alanlardaki bireylerin uyumluluk eğilimlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri güçlendirebileceği, buna karşın sayısal alanlarda bu tür bir etkinin sınırlı ya da etkisiz kalabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

H_{4e}.

Model sonuçlarına göre, gelişmeleri kaçırma korkusunun sorumluluğu anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur (B = -.06, SH = .02, %95 GA [-.10, -.02]). Fakat sorumluluğun (B = .05, SH = .08, %95 GA [-.10, .21]) ve etkileşimsel terimin (B = -.01, SH = .05, %95 GA [-.11, .08]) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri anlamlı bulunmamışken; alan türünün (B = 11.34, SH = 1.99, %95 GA [7.44, 15.24]) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamlı olarak elde edilmiştir. Bununla beraber, düzenleyici değişken olan alan türünün, sorumluluğun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenmiştir (Şekil 20). Analiz sonuçları, sözel alanlarda sorumluluk ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (B = .03, SH = .01, %95 GA [.00, .05]). Fakat sayısal alanlarda bu ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (B = .08, SH = .04, %95 GA [-.07, .10]). Bu bulgular, sorumluluğun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin alan türüne bağlı olarak değiştiğini düşündürmektedir. Sözel alanlarda sorumluluk düzeylerinin sosyal medya kullanımına yönelik davranışları şekillendirebileceği görülürken, sayısal alanlarda bu etkinin daha sınırlı kaldığı değerlendirilmektedir.

Şekil 20. Alan Türüne Göre Sorumluluğun Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkilerine İlişkin Eğim Analizi



Ayrıca, Tablo 15’te, gelişmeleri kaçırma korkusunun sorumluluk aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin alan türlerine bağlı olarak ele alındığı durumsal aracılık etkisi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 15. Sorumluluğun, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisindeki Aracı Rolü: Alan Türüne Göre İnceleme

Model	B	SH	t	p	%95 GA
GKK (X) → SMB	.07	.02	3.67	< .001	[.03, .11]
SOR (M) → SMB	.05	.08	.70	.49	[-.10, .21]
Alan (W) → SMB	11.34	1.99	5.71	< .001	[7.44, 15.24]
M*W → SMB	-.01	.05	-.25	.80	[-.11, .08]
R ²			.35		
Dolaylı etki					
Sözel alan	-.00	.00			[-.01, .00]
Sayısal alan	-.00	.00			[-.01, .00]
DAİ	.00	.00			[-.01, .01]

Durumsal aracılık etkisi bulgularına göre, gerek sözel (B = -.00, SH = .00, %95 GA [-.01, .00]) gerekse sayısal alanlarda (B = -.00, SH = .00, %95 GA [-.01, .00]) dolaylı etkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ek olarak, durumsal aracılık indeks değerinin %95 GA’da sıfırı içermesi (B = .00, %95 GA [-.01,.01]) bu sonuçları desteklemektedir. Bu bulgular, gelişmeleri kaçırma korkusunun sorumluluk aracılığıyla sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin alan türüne göre farklılık göstermediğini ve sorumluluğun bu süreçte belirleyici bir mekanizma olarak rol oynamadığını ortaya koymaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma

Bu bölümde, Birey-Etki-Biliş-Eylem Etkileşim Modeli çerçevesinde tasarlanan araştırma, ÇSM ve KDT bağlamında incelenmiştir. Elde edilen bulgular literatürdeki ilgili çalışmalar doğrultusunda tartışılmış, hipotezlere ilişkin sonuçlar, teorik çerçeve ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Demografik Bulgular

ÇSM ve KDT aracılığıyla incelenen demografik bulgular, sözel ve sayısal alanlardaki öğrencilerin sosyal medya kullanımındaki bilişsel ve motivasyonel farklılıklara yönelik önemli içgörüler sunmaktadır. Her iki kuramsal çerçeve birbirini tamamlayarak, sosyal medya etkileşiminin hem karar verme süreçlerine hem de bu süreçlerin altında yatan kullanım motivasyonlarına dair çok boyutlu bir bakış açısı sağlamaktadır.

Öncelikle ÇSM, bireylerin karar verme mekanizmalarını Sistem 1 (sezgisel, dürtüsel ve otomatik karar verme) ve Sistem 2 (bilinçli, planlı ve mantığa dayalı karar verme) şeklinde iki temel sistem üzerinden açıkladığı yukarıda belirtilmiştir. Bu bağlamda, sözel ve sayısal alanlardaki öğrenciler arasında dikkate değer davranışsal farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle İletişim ve Eğitim Fakülteleri gibi sözel alanlardaki öğrenciler, Sistem 1'in karar verme süreçlerine daha fazla eğilim göstermiştir. Nitekim bu öğrenciler, sosyal medya platformlarıyla etkileşimlerinde bildirimlere hızlı yanıt verme ve sürekli kaydırma gibi sezgisel ve spontane davranışlar sergilemektedir. Bu bulgular, sosyal ve beşeri bilimlerdeki öğrencilerin sosyal medyayı daha çok öznel yorumlama ve duygusal etkileşim çerçevesinde kullandığını gösteren ve dijital ortamdaki artan dürtüsellikle ilişkilendirildiği araştırmalarla tutarlıdır (Kovan & Ormancı, 2021; Kovan vd., 2024a; Qahri-Saremi & Turel, 2016; Turel & Qahri-Saremi, 2016).

Diğer yandan, Tıp ve Mühendislik Fakülteleri gibi sayısal alandaki öğrenciler, sosyal medyada daha düşük düzeyde dürtüsel davranışlar sergilediği söylenebilir. Kontrollü ve planlı etkileşim kalıpları, bu öğrencilerin Sistem 2'nin karar verme süreçlerini tercih ettiğini ve sosyal medyayı daha çok planlı ve hedef odaklı bir şekilde kullandığını ortaya koymaktadır. Sayısal alanlardaki dijital davranışları ele alan araştırmalar da benzer eğilimleri desteklemektedir (Chi vd., 2022; Perignat & Katz-Buonincontro, 2019; Soror vd., 2022).

Özellikle Mühendislik öğrencileri, sosyal medyayı düzenli ve planlı şekilde kullanma ve profesyonel ağ oluşturma konularında yüksek oranlar bildirmiştir. Bu durum, öğrencilerin sosyal medya platformlarını akademik ve profesyonel amaçlarla stratejik olarak kullandıklarını gösteren mevcut çalışmalarla da paralellik arz etmektedir (Chen & Kuo, 2017; Yao & Cao, 2017). Öte yandan, sözel alan öğrencilerinde planlı sosyal medya kullanım oranlarının fark edilir şekilde daha düşük olması, daha spontane ve haz odaklı bir sosyal medya etkileşimi yaklaşımını öne çıkarmaktadır. Bu farklılıklar, bilişsel tarzlar açısından değerlendirildiğinde, sözel alan öğrencilerinin anlık tatmine daha fazla önem verdiğini, sayısal alan öğrencilerinin ise daha mantıklı ve sonuç odaklı bir yaklaşım benimsediğini ortaya koymaktadır.

KDT ise, bireylerin medya kullanımından elde etmeyi amaçladıkları motivasyonları ve tatmin duygularını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sözel ve sayısal alanlardaki öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçlarının bariz şekilde farklılaştığı söylenebilir. Örneğin, sözel alan öğrencileri sosyal medyayı ağırlıklı olarak sosyal bağ kurma, eğlence ve anlık bilgi edinme amaçlarıyla kullanmaktadır. Zira İletişim öğrencileri bilgi arayışı ve eğlence motivasyonları arasında dengeli bir kullanım örüntüsü sergilerken, Eğitim öğrencileri sosyal etkileşim ve boş zaman etkinliklerine öncelik vermektedir. Literatürdeki araştırmalar, sosyal ve beşeri bilimlerdeki öğrencilerin sosyal medyayı duygusal bağ kurma ve gündelik etkileşim aracı olarak gördüğünü ortaya koymaktadır (Junco, 2012; Kovan & Ormancı, 2021; Kovan vd., 2024a). Bu bulgular, sözel alan öğrencilerinin sosyal medya kullanımının daha çok kişisel tatmin ve topluluk oluşturma güdöleri tarafından yönlendirildiğini göstermektedir.

Sayısal alan öğrencileri ise daha hedef odaklı bir sosyal medya kullanım eğilimi göstermektedir. Mühendislik öğrencileri, LinkedIn ve Instagram gibi platformlarda profesyonel ağ oluşturma, kişisel ve akademik gelişim gibi amaçlara yönelmektedir. Benzer şekilde, Tıp öğrencileri de sosyal medyayı, toplumsal farkındalık kampanyaları ve profesyonel amaçlar gibi hedefler doğrultusunda kullanmaktadır. Araştırmalar, sayısal alandaki öğrencilerin sosyal medyayı daha çok akademik gelişim ve profesyonel büyüme amacıyla değerlendirdiğini ortaya koymaktadır (Chi vd., 2022; Das & Bhattacharyya, 2023). Bu bulgular, sözel alan öğrencilerin anlık haz ve sosyal etkileşim güdöleriyle hareket ettiğini, sayısal alan öğrencilerinin ise uzun vadeli akademik ve profesyonel hedeflere odaklandığını göstermektedir.

Sözel ve sayısal alanlardaki öğrencilerin platform tercihleri de bilişsel ve motivasyonel eğilimleri doğrultusunda farklılaşmaktadır. Nitekim İletişim öğrencileri, özellikle WhatsApp ve TikTok gibi hızlı ve eğlence odaklı platformlara yönelirken, Eğitim öğrencileri de

Instagram ve Snapchat gibi görsel ve eğitsel içeriği ön plana çıkaran platformları tercih etmektedir. Öte yandan, Tıp öğrencileri ise özellikle LinkedIn ve X gibi platformları tercih ederek profesyonel ağ oluşturma ve bilgi paylaşımı gibi amaçlara odaklanmaktadır. Mühendislik öğrencileri, daha çok X ve WhatsApp gibi bilgi odaklı platformlara yönelmektedir. Bu platform tercihleri, bireylerin sosyal medya kullanım kalıplarının bilişsel ve motivasyonel eğilimler tarafından şekillendiğini gösteren çalışmalarla paralellik göstermektedir (Junco, 2012; Kircaburun vd., 2020; 2022). Dolayısıyla, ÇSM ve KDT çerçevesinde yapılan değerlendirme, sözel ve sayısal alanlardaki öğrencilerin sosyal medya kullanımında belirleyici bilişsel ve motivasyonel farklılıklar sergilediğini ortaya koymaktadır. Kısacası sözel alan öğrencileri, anlık tatmin, spontane etkileşim ve sosyal bağ kurma gibi güdülerle Sistem 1 odaklı davranışlar sergilerken; sayısal alan öğrencileri ise planlı, kontrollü ve akademik/profesyonel hedeflere yönelik Sistem 2 odaklı bir kullanım eğilimi göstermektedir. Bu farklılıklar, bireylerin alanlarına bağlı olarak sosyal medya platformlarını farklı stratejilerle kullandığını ve sosyal medya etkileşimlerinde bilişsel ve motivasyonel dinamiklerin belirleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Hipotez Bulguları

H₁

Bu çalışmanın bulguları, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin genel örneklemede, sözel ve sayısal alanlar arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuş ve *H₁* desteklenmemiştir. Bu sonuç, dijital davranışlarda cinsiyete bağlı farklılıklar olduğunu öne süren ve kadınların genellikle sosyal bağ kurma amacıyla daha yüksek düzeyde sosyal medya etkileşimi gösterdiğini, erkeklerin ise daha çok eğlence ve bilgi edinme amaçlı kullandığını belirten çeşitli araştırmalarla çelişmektedir (Krasnova vd., 2017; Sindermann vd., 2022). Fakat elde edilen bulgular, sosyal medyanın akademik ve profesyonel yaşamla giderek daha fazla bütünleşmesiyle birlikte, cinsiyete bağlı bağımlılık düzeyi farklılıklarının azaldığını gösteren daha güncel çalışmalarla paralellik göstermektedir (Kalınkara & Talan, 2025; Xuan & Amat, 2021). Bu durum, sosyal medya kullanımına ilişkin motivasyonların ve kompulsif eğilimlerin giderek daha fazla akademik, profesyonel ve psikolojik faktörler tarafından şekillendiğini ve sadece cinsiyet temelinde değerlendirilemeyeceğini düşündürmektedir.

Nitekim literatürdeki çalışmalar, genellikle sosyal medya bağımlılığı düzeylerinden ziyade, sosyal medya kullanım kalıplarındaki cinsiyet farklılıklarını vurgulamaktadır. Yapılan araştırmalar, kadınların sosyal medyayı daha çok ilişkisel amaçlarla (örneğin, arkadaşlıklarını/romantik ilişkilerini sürdürme vb.) kullandığını, erkeklerin ise daha çok

araçsal amaçlarla (örneğin, kariyer ağı kurma, eğlence odaklı tüketim vb.) sosyal medya etkileşimine girdiğini ortaya koymuş olsa da, bu çalışmadaki bulgular, bu kullanım kalıplarının bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını ve özellikle akademik ve kariyer odaklı dijital etkileşimin ön planda olduğu öğrenci örnekleminde belirleyici bir cinsiyet farkı ortaya çıkarmadığını göstermektedir. Hatta erkekler ve kadınların sosyal medya kullanım nedenlerinin farklı olabileceği, fakat kompulsif kullanımın psikolojik mekanizmalarının genellikle cinsiyetler arasında benzer olduğu öne sürülmüştür (Nicklin vd., 2020; Xuan & Amat, 2021).

ÇSM çerçevesinden değerlendirildiğinde, sosyal medya bağımlılığı konusunda cinsiyet farklılıklarının gözlemlenmemesi, öğrenciler için dijital etkileşimin giderek daha fazla norm haline gelmesiyle açıklanabilir. Hem kadın hem de erkek öğrenciler, sosyal medyanın algoritmik pekiştirme mekanizmalarına (örneğin, kişiselleştirilmiş içerik, bildirimler, anında geri bildirim döngüleri) eşit düzeyde maruz kalmakta ve bu durum, kompulsif kullanım eğilimini (Sistem 1) artırabilmektedir (Nicklin vd., 2020). KDT ise öğrencilerin akademik, profesyonel ve ağ kurma amaçları doğrultusunda sosyal medyaya bağımlılık geliştirdiğini ve bu işlevsel kullanım biçimlerinin cinsiyet temelli motivasyon farklılıklarını gölgede bırakabileceğini öne sürmektedir (Chen & Kuo, 2017; Yao & Cao, 2017). Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bulguları, cinsiyetin belirli kullanım alışkanlıklarını etkileyebileceğini ancak öğrenci örneklemelerinde bağımlılık eğilimini doğrudan belirleyen bir faktör olmayabileceğini öne süren giderek artan araştırmalara katkı sağlamaktadır.

H₂

Elde edilen bulgular, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin, genel örneklemdeki 18-20 ve 21-23 yaş gruplarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek sosyal medya bağımlılık düzeyleri sergilediğini ortaya koymaktadır. Fakat, sözel ve sayısal alanlar arasında bağımlılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Dolayısıyla H₂, genel örneklem için desteklenirken, sözel ve sayısal alanlar özelinde desteklenmemiştir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığına ilişkin yaşa bağlı değişimlerin daha geniş bir düzeyde belirgin olabileceğini, ancak akademik alanların bu farklılıkları doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Benzer olarak, önceki araştırmalar, daha ileri yaştaki öğrencilerin sosyal medyayı daha kompulsif şekilde kullandığını ve bunun genellikle profesyonel ağ kurma, dijital çoklu görev yapma ya da akademik ve kariyer amaçlı çevrimiçi iletişimde artan bağımlılıktan kaynaklandığını öne sürmektedir (Chen & Kuo, 2017; Yao & Cao, 2017). Daha genç öğrenciler ise sosyal medyayı çoğunlukla eğlence ve akran etkileşimi amacıyla kullanırken, 24 yaş ve üzeri öğrenciler genellikle daha yüksek akademik ve kariyer baskılarıyla karşı

karşıya kalmakta ve bu durum dijital platformlara kompulsif bağıllığı pekiştirebilmektedir (Du & Wang, 2024).

Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının her zaman ergenlik döneminde zirve yapmadığını, dijital alışkanlıkların ve sorumlulukların değişmesiyle beraber ilerleyen yaşlarda artabileceğini öne süren mevcut literatürle de uyumludur. Nitekim, daha genç kullanıcıların sosyal medyayı daha çok hedonik ve sosyal amaçlarla kullandığını, fakat daha ileri yaştaki öğrencilerin ve profesyonellerin sosyal medyayı kariyerle ilgili bilgi edinme ve ağ kurma amacıyla daha yoğun kullandığını göstermektedir (Chen & Kuo, 2017; Yao & Cao, 2017). Bu da, zamanla kompulsif davranışlara neden olabilir. Öte yandan, bireylerin yaş aldıkça sosyal medya alışkanlıklarının günlük rutinlerine daha derinlemesine entegre olduğunu ve bunun sorunlu kullanım olasılığını artırdığını göstermektedir (Kuss & Griffiths, 2011; 2017). Bununla beraber, bu çalışmada sözel ve sayısal akademik alanlar arasında yaşa bağlı anlamlı bir farkın bulunmaması, belirli alanlarda akademik ve profesyonel faktörlerin dijital davranışlar üzerinde daha güçlü bir etki yaratabileceğini ve yaşın etkilerini gölgede bırakabileceğini düşündürmektedir.

Bu noktada ÇSM, özellikle akademik, profesyonel ve sosyal sorumlulukları dengelemek zorunda olan daha ileri yaştaki öğrencilerin, stres ve kariyer ile geleceklerinin yüküyle başa çıkmak için sosyal medya kullanımında daha fazla Sistem 1'e yönelebileceğini işaret etmektedir. Aynı zamanda, Sistem 2, aşırı sosyal medya kullanımını profesyonel gelişim, ağ kurma veya dijital verimlilik için gerekli bir araç olarak rasyonalize edebilir (Chen & Kuo, 2017; Yao & Cao, 2017). Dahası, KDT, mezuniyete yaklaşan öğrencilerin sosyal medya kullanım motivasyonlarının daha faydacı ve hedef odaklı amaçlara yöneldiğini göstermektedir. Fakat bunun istem dışı olarak kompulsif etkileşimi artırabileceğini de öne çıkarmaktadır. Bu noktada, genç öğrencilerin sosyal medyayı daha gündelik ve eğlence amaçlı kullandığını, ancak daha büyük öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin profesyonel ve akademik gerekliliklerin bir yan ürünü olarak deneyimlenebileceğini desteklemektedir (Sundar & Limperos, 2013; Whiting & Williams, 2013).

H₃.

Mevcut araştırma bulguları, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı ve pozitif yönde yordadığını doğrulamakta ve H₃ desteklenmektedir. Bu sonuç, ödüllendirici deneyimleri kaçırma kaygısı ile tanımlanan kaçırma korkusunun dijital platformların aşırı kullanımında odak bir rol oynadığını gösteren giderek artan bir literatürle tutarlılık göstermektedir (Fabris vd., 2020; Fioravanti vd., 2021; Gezgin vd., 2017; Rozgonjuk vd., 2020). Kaçırma korkusu, doğrudan psikolojik bir itici güç olarak işlev görmek ve

kompulsif sosyal medya davranışlarını tetiklemektedir. Bu da, hem İletişim ve Eğitim Fakülteleri gibi sözel alanlardaki öğrencilerin hem de Tıp ve Mühendislik Fakülteleri gibi sayısal alanlardaki öğrencilerin kaçırma korkusu kaynaklı dijital etkileşimler yaşadığını göstermektedir. Ancak, sosyal medya kullanım mekanizmaları farklılık gösterebilir. Nitekim, sözel alan öğrencileri sosyal medyayı sosyal bağları sürdürmek ve gelişmeleri takip etmek için kullanırken, sayısal alan öğrencileri ise kariyer gelişimi, akademik başarılar ve mesleki fırsatlar açısından kaçırma korkusunu deneyimleyebilirler.

Bu bulgular, kaçırma korkusunun sorunlu dijital davranışların önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koyan mevcut araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar, yüksek kaçırma korkusu düzeyine sahip bireylerin kompulsif sosyal medya kontrolü yapma eğiliminde olduğunu, dijital öz-düzenleme becerilerinde zorluklar yaşadığını ve çevrimdışı sorumluluklarından ödün vererek çevrimiçi etkileşimlere öncelik verdiğini göstermektedir (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Sindermann vd., 2020). Ayrıca, kaçırma korkusunun ekran süresini artırdığı, dijital stres düzeylerini yükselttiği ve gece geç saatlerde sosyal medya kullanımına bağlı olarak uyku düzeninin bozulmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Zhuang vd., 2023). Bunu destekler nitelikte, öğrencilerin kaçırma korkusu yaşadıklarında sosyal medya bildirimlerine ve sosyal karşılaştırmalara tepki olarak alışkanlık haline gelen akıllı telefon kullanımına yöneldikleri belirtilmektedir (Chi vd., 2022; Stead & Bibby, 2017). Lakin, önceki çalışmalar kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünü doğrulamış olsa da, bu çalışmanın katkısı, söz konusu etkinin farklı akademik alanlar arasında da geçerli olduğunu göstermesi ve bu ilişkinin evrensel bir psikolojik mekanizma tarafından yönlendirildiğini ortaya koymasıdır.

ÇSM açısından değerlendirildiğinde, bu bulgu, kaçırma korkusu deneyimleyen bireylerde Sistem 1'in baskın olmasıyla açıklanabilir. Kaçırma korkusu, anlık bir duygusal tepkiyi tetikleyerek, kaygıyı hafifletmek ya da sosyal dışlanma algısını gidermek için otomatikleşmiş dijital etkileşim davranışlarını harekete geçirmektedir (Rozgonjuk vd., 2020). Bu durum, yüksek kaçırma korkusu düzeyine sahip bireylerin sosyal medya kullanımını bilinçli şekilde düzenlemek yerine refleksif bir tepki olarak gerçekleştirdiğini gösteren araştırmalarla da uyumludur (Alutaybi vd., 2020). Öte yandan, Sistem 2, bu davranışları etkili şekilde düzenlemekte zorlanmakta ve özellikle sosyal medya platformlarının kaçırma korkusunu istismar eden bildirimler, sürekli kaydırma ve algoritmik etkileşimlerin pekiştirme mekanizmalarıyla tasarlanması, bu zorluğu daha da görünür kılmaktadır. Sistem 2'nin dürtüsel eğilimleri denetleme kapasitesinin sınırlı olması, kaçırma korkusu kaynaklı sosyal medya bağımlılığının sadece bireysel öz-disiplin eksikliğinden değil, dijital pekiştirme

mekanizmalarına yönelik nörobilişsel duyarlılıktan da kaynaklanabileceğini göstermektedir (Foxall, 2016; Kalınkara & Talan, 2025).

KDT ise, kaçırma korkusu düzeyi yüksek öğrencilerin neden sosyal medya etkileşimlerine öncelik verdiğini açıklamaktadır. Araştırmalar, kaçırma korkusu yaşayan bireylerin dijital platformları üç temel doyum amacıyla kullandığını öne sürmektedir: sosyal dahil olma, bilgi arayışı ve kimlik doğrulama (Kircaburun vd., 2020). Sözel alan öğrencileri için sosyal medya, ağ kurma, sosyal bağları güçlendirme ve gruplara katılım açısından bir araç olarak işlev görürken; sayısal alan öğrencileri, özellikle LinkedIn, akademik forumlar ve profesyonel gruplar aracılığıyla kariyer fırsatlarını takip etmek ve sektörel gelişmelerden haberdar olmak amacıyla dijital platformları kullanmaktadırlar (bkz. Tablo 3). Motivasyonlar farklılık gösterse de, temel mekanizma değişmemekte ve kaçırma korkusu temelli sosyal medya etkileşimi, kompulsif dijital davranışları pekiştirerek bağımlılığın oluşmasına neden olmaktadır.

Ek olarak, modern dijital kültürün kaçırma korkusu kaynaklı sosyal medya bağımlılığını daha da şiddetlendirebileceği görülmektedir. Geleneksel medya tüketiminin aksine, sosyal medya etkileşimli ve gerçek zamanlı bir yapıya sahiptir. Zira, kullanıcılar sürekli olarak çevrelerindeki bireylerin aktiviteleri, kariyer/mesleki başarıları ve sosyal trendlere yönelik güncellemelerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu kesintisiz bilgi akışı, algılanan sosyal boşlukları artırmakta, karşılaştırmalı kaygıyı yoğunlaştırmakta ve sürekli çevrimiçi olma zorunluluğunu pekiştirmektedir. Kaçırma korkusu eğilimli bireylerde sosyal medya bağımlılığının sadece sosyal etkileşimleri kaçırma kaygısından ibaret olmadığı, aidiyet, kişisel anlam bulma ve sosyal geçerlilik ihtiyacının da bir sonucu olduğu öne sürülmektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Çalışmadaki bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının sadece bireysel bir psikolojik sorun olarak mı yoksa sosyal medya platformlarının kaçırma korkusunu sömüren algoritmaları tarafından teşvik edilen bir olgu olarak mı ele alınması gerektiği hususunda önemli soruları ortaya çıkarmaktadır. Mevcut araştırma, kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını farklı akademik alanlar arasında da öngördüğünü göstererek, dijital aşırı kullanımın sadece kişilik temelli farklılıklarla sınırlı olmadığını, bilakis çevrimiçi sosyal dinamiklere verilen yaygın bir psikolojik tepki olduğunu ortaya koymaktadır.

H_{3a}

Araştırmanın bulguları, gelişmeleri kaçırma korkusunun sözel alan öğrencilerinde, sayısal alan öğrencilerine nazaran sosyal medya bağımlılığı üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu doğrulamakta ve H_{3a} desteklenmektedir. Bu sonuç, İletişim ve Eğitim

Fakülteleri öğrencilerinin, Tıp ve Mühendislik Fakülteleri öğrencilerine göre kaçırma korkusu kaynaklı sosyal medya kullanımına daha eğilimli olduğunu göstermektedir. Özellikle Tablo 3'deki demografik veriler, sözel alan öğrencilerinin aslında sayısal alan öğrencilerine kıyasla sosyal medyayı daha az sıklıkta kullandığını ve önemli bir kısmının günlük sadece 0-1 saatlik sosyal medya kullanımına sahip olduğunu ortaya koymuştur. İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medyayı ağırlıklı olarak eğlence, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ise sosyal bağlantı kurma amacıyla kullandığı göz önüne alındığında, bu sınırlı günlük kullanım süresi dikkat çekicidir. Ancak, bu öğrenciler sosyal medyaya dahil olduklarında, kaçırma korkusunun daha dürtüsel ve duygusal karar alma süreçlerini tetiklediği, bunun da sosyal medya bağımlılığına karşı daha büyük bir duyarlılığa neden olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal ve eğlence amaçlı dijital platformlarla etkileşime giren bireyler için sosyal medya bağımlılığının güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koyan mevcut literatürle uyumludur (Fioravanti vd., 2021; Junco, 2012). Hatta, sosyal medyayı ağırlıklı olarak sosyal bağ kurma ya da eğlence amaçlı kullanan öğrencilerin, kaçırma korkusu yaşadıklarında daha yüksek düzeyde kompulsif etkileşim bildirdikleri belirtilmektedir (Alt, 2015; Elhai vd., 2018b). Bu durum, sosyal ağ oluşturma ve dijital eğlenceyi ön planda tutan sözel alan öğrencilerinin, daha yapılandırılmış, profesyonel veya akademik amaçlarla sosyal medya kullanan sayısal alan öğrencilerine göre kaçırma korkusu kaynaklı sosyal medya bağımlılığına daha eğilimli olduğunu desteklemektedir. Paralel olarak, beşeri bilimler ve sosyal bilimler öğrencilerin daha dürtüsel dijital davranışlar sergilediği, STEM alanındakilerin ise sosyal medya platformlarıyla daha hedef odaklı ve planlı şekilde etkileşime girdiği belirtilmektedir (Das & Bhattacharyya, 2023; Demirbağ & Bahçıvan, 2021). Bu ayrım, sözel alan öğrencilerinin sosyal medyayı daha az süre kullanmalarına rağmen, gelişmeleri kaçırma korkusuna daha duyarlı olmalarını açıklayabilir.

ÇSM açısından bu bulgular, sözel alan öğrencilerinde sosyal medya davranışlarının Sistem 1 tarafından yönlendirildiğini, sayısal alan öğrencilerinde ise Sistem 2'nin daha baskın olduğunu göstermektedir. Özellikle, ani ve duygusal etkileşimlere daha eğilimli olan sözel alan öğrencileri, bildirimleri anında kontrol etmeye, mesajlara hızlı yanıt vermeye ve stratejik bir planlama yapmadan popüler içeriklere katılmaya daha eğilimlidir (Kovan & Ormanacı, 2021; Kovan vd., 2024a). Bu da demografik verilerle örtüşmektedir. Çünkü İletişim ve Eğitim Fakülteleri öğrencilerinin, sosyal medya bildirimlerine anında tepki verme gibi daha dürtüsel dijital kararlar aldığı söz konusudur. Öte yandan, Tıp ve Mühendislik Fakülteleri'ndeki sayısal alan öğrencileri, daha yapılandırılmış ve planlı sosyal medya kullanım davranışları sergilemektedir. Örneğin, Tıp Fakültesi öğrencileri belirli zamanlarda içerik paylaşıırken,

Mühendislik Fakültesi öğrencileri önceden belirlenmiş kullanım sınırlarına uymaya daha yatkındır (bkz. Tablo 3). Bu kontrollü kullanım kalıpları, gelişmeleri kaçırma korkusunun sayısal alan öğrencileri üzerindeki etkisini azaltarak sosyal medya bağımlılığına karşı bir tampon görevi oluşturabilir.

KDT açısından bakıldığında araştırmalar, sosyal medyayı hedonik ve sosyal bağlantı kurma motivasyonlarıyla kullanan öğrencilerin, akademik veya profesyonel amaçlarla kullananlara nazaran daha kompulsif dijital davranışlar sergilediğini göstermektedir (Kircaburun vd., 2022). İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medyayı büyük ölçüde eğlence, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ise sosyal ilişkileri sürdürme amacıyla kullandığı göz önüne alındığında, bu grupların gelişmeleri kaçırma korkusu kaynaklı kompulsif etkileşime daha eğilimli olması beklenmektedir. Fakat, Tıp ve Mühendislik Fakülteleri öğrencileri, dijital platformları öncelikli olarak akademik ağ kurma ve profesyonel kimlik oluşturma amacıyla kullanmaktadır. Sayısal alan öğrencileri kaçırma korkusu yaşadıklarında bile, sosyal medya kullanım alışkanlıkları hedef odaklı ve öz-düzenlemeye bağlı olduğu için, kompulsif alışkanlık geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Dolayısıyla, sözel alan öğrencilerinin dürtüsel etkileşim kalıplarının, sosyal medya platformlarının tasarımı tarafından daha da pekişebileceği ifade edilebilir. Nitekim, sayısal alan öğrencileri genellikle dijital etkileşimlerini belirli amaçlarla yapılandırırken; sözel alan öğrencileri, algoritmik olarak yönlendirilen bildirimlere tepki verme eğilimindedir (Das & Bhattacharyya, 2023). Bu reaktif etkileşim, kaçırma korkusunu tetikleyen içeriklere maruziyeti artırarak, sınırlı saatler boyunca sosyal medya kullanan öğrencilerde bile sosyal medya bağımlılık düzeylerini pekiştirebilir. Diğer yandan, sayısal alan öğrencilerinin sosyal medya aktivitelerini bilinçli olarak planlaması, onları dijital dürtüsellığe karşı daha dirençli hale getirerek kaçırma korkusu kaynaklı aşırı kullanıma karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Mevcut çalışma, kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin sözel alan öğrencileri arasında daha güçlü olduğunu göstererek, günlük ekran süresinin bağımlılık riskiyle her zaman doğru orantılı olmadığını ortaya koymaktadır. Bulgular, bağımlılığa yatkınlığın temel belirleyicilerinin karar alma eğilimleri, sosyal medya kullanım motivasyonları ve dürtüsellik düzeyleri olduğunu göstermektedir. Önceki araştırmalar genellikle kaçırma korkusunu genel bir psikolojik çerçevede ele alırken, bu çalışma akademik ve profesyonel bağlamların dijital davranışları nasıl şekillendirdiğini vurgulayarak, farklı alanlar arasında değişen kırılabilirlik düzeylerini ortaya koymaktadır.

H_{4a}

Elde edilen bulgular, dışadönüklüğün, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi sözel alan öğrencileri arasında anlamlı şekilde aracılık ettiğini göstermekte ve H_{4a}'yı desteklemektedir. Bu da, kaçırma korkusu düzeyi yüksek olan öğrencilerin, özellikle dışadönük kişilik özellikleri sergilediklerinde, problemlili sosyal medya bağımlılığına daha eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır. Dışadönük bireyler, sık sosyal etkileşim arama ve dışsal onay ihtiyacı duyma eğiliminde oldukları için, kişilerarası bağlantıları sürdürmek ve çevrimiçi içeriklerden haberdar olmak amacıyla sosyal medyayı kompulsif şekilde kullanmaya daha yatkındır (Gugushvili vd., 2024; Moore & Craciun, 2021).

Özellikle, Kişilerarası ve Kültürlerarası İletişim, İletişim Psikolojisi ve Sosyolojisi, Uygulamalı Dersler gibi alanlarda eğitim gören İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal etkileşim konusunda eğitim almaları, dışadönüklük düzeylerini daha da artırarak sürekli bağlantıda kalma dürtüsünü güçlendirebilir. Benzer olarak, İnsan İlişkileri ve İletişim, Sosyal Beceriler Öğretimi ve Psikolojik Danışmanlık İlkeleri ve Teknikleri gibi dersleri alan Eğitim Fakültesi öğrencileri de sosyal dinamiklere ilişkin farkındalıklarının yüksek olması nedeniyle, dışadönüklüğün sosyal medya kullanım alışkanlıklarındaki aracı rolünü pekiştirebilir. Bu bulgular, dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu öne süren literatürle tutarlıdır. Araştırmalar, dışadönük bireylerin yoğun sosyal etkileşim ihtiyacı nedeniyle sosyal medyayı aşırı kullandıklarını ve bu eğilimin kaçırma korkusu söz konusu olduğunda daha da arttığını göstermektedir (Alt & Boniel-Nissim, 2018; Marino vd., 2016). Paralel şekilde, dışadönüklüğün sosyal medya etkileşimini artırdığı ve özellikle sosyal deneyimleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerde bu ilişkinin daha da güçlendiği iddia edilmektedir (Sindermann vd., 2020; 2022). Literatürdeki çalışmalar genellikle genel öğrenci örneklemini üzerinden ilerlerken, bu çalışma, sözel alan öğrencilerine odaklanarak dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin iletişim odaklı akademik alanlarda daha da yoğunlaşabileceğini göstermektedir. Çünkü önceki araştırmalar sıklıkla öğrencileri homojen bir grup olarak ele almış ve akademik alanlar arasındaki farklılıkları göz ardı etmiştir. Fakat bu çalışmanın bulguları, sosyal etkileşim, ağ kurma ve kişilerarası iletişimin akademik ve mesleki başarı için merkezi olduğu alanlarda dışadönüklüğün etkisinin daha ayırt edici olabileceğini göstermektedir.

ÇSM açısından değerlendirildiğinde, Sistem 1, özellikle dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerde, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini yönlendiren baskın mekanizma olarak görünmektedir. Dışadönük bireyler, anlık sosyal onay ve bağlantı

ihtiyacıyla hareket ettikleri için, sosyal medya kullanımında sezgisel ve dürtüsel karar alma eğiliminde olabilirler ve kısa vadeli tatmini öz-düzenlemeye kıyasla öncelikli hale getirebilirler (Urieta vd., 2023). Bu durum, dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerin, özellikle yüksek uyarılma düzeyi gerektiren ortamlarda, dijital medya tüketimi üzerinde daha düşük bilişsel kontrol sergilediklerini gösteren araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Sindermann vd., 2020). Sistem 2, öz-disiplin düzeyi yüksek öğrencilerde sosyal medya kullanımını düzenleyebilirken, mevcut araştırma bulguları, iletişim, sosyal dinamikler ve kişilerarası ilişkiler konusunda eğitim gören sözel alan öğrencilerinde, Sistem 1'in ödül arayışına dayalı eğilimlerin rasyonel düzenlemeyi baskıladığını göstermektedir. Özellikle, sosyal duyarlılığı teşvik eden bir müfredata sahip olan İletişim Fakültesi öğrencilerinin, çevrimiçi etkileşim arayışlarını artırarak sosyal medya bağımlılığına daha yatkın hale gelebileceği düşünülmektedir. Aynı şekilde, İnsan İlişkileri ve İletişim, Sosyal Beceriler Öğretimi ve Topluma Hizmet Uygulamaları gibi dersleri alan Eğitim Fakültesi öğrencileri, güçlü ilişkisel ihtiyaçlar sergileyebilir ve bu durum dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki aracı rolünü daha da güçlendirebilir.

KDT çerçevesinden incelendiğinde, İletişim Fakültesi öğrencileri sosyal medyayı sadece eğlence için değil, aynı zamanda profesyonel ve akademik amaçlarla da kullanmaktadır (bkz. Tablo 3). Dolayısıyla bu etkileşimler daha çok yönlü olup hem kariyer hem de sosyal teşviklerle bütünleşmektedir (Liu vd., 2022). Bu da, dışadönük bireylerin dijital platformları hem hedonik hem de faydacı doyumlar için en üst düzeye çıkardığını gösteren araştırmalarla örtüşmektedir (Marino vd., 2016). Öte yandan, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sosyal ağ kurma ve eğlenceye daha fazla odaklanmaları, sosyal medya etkileşimlerini daha sosyal yönelimli hale getirmekte ve onları gelişmeleri kaçırma korkusu kaynaklı sosyal medya bağımlılığına daha duyarlı kılmaktadır. Bu durum, sosyal bağlantı ve eğlence için sosyal medyayı kullanan bireylerin, problemlili kullanım kalıpları geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Banyai vd., 2017a; 2017b). Bu çalışmadaki bulgular, bu fakültelerdeki dışadönük bireylerin sosyal medyayı sadece eğlence için değil, sosyal etkileşim ve kariyer gelişimi için de önemli bir araç olarak gördüklerini ve dolayısıyla etkileşim düzeylerinin daha da derinleştiğini ortaya koymaktadır.

Ek olarak, bu araştırma, dışadönüklüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki aracılık rolünü doğrulasa da, bazı güncel araştırmalar içedönük bireylerin de farklı psikolojik nedenlerle sosyal medya bağımlılığı geliştirebileceğini öne sürmektedir. Örneğin, içedönük bireylerin sosyal medyayı, çevrimdışı sosyal eksiklikleri telafi etmek için kontrollü bir ortam olarak kullandığı belirtilmektedir (Banyai vd., 2017a; 2017b; Kardefelt-Winther, 2014;

Sharma & Behl, 2022). Dışadönük bireyler, sosyal medyayı var olan sosyal kimliklerini güçlendirmek için kullanırken, içedönük bireyler kaçış, kaçınma veya yüz yüze etkileşim olmadan aidiyet hissi kazanma amacıyla dijital platformlara bağımlı hale gelebilirler. Bu da, dışadönüklüğün aracılık rolünün akademik alan, sosyal bağlam ve bireysel başa çıkma stratejilerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

H_{4b}.

Elde edilen bulgular, nevrotikliğin, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye sayısal alan öğrencileri arasında anlamlı şekilde aracılık ettiğini göstermekte ve H_{4b}'yi desteklemektedir. Bu durum, duygusal dengesizlik, kaygı ve strese karşı yüksek duyarlılıkla tanımlanan nevrotiklik düzeyi yüksek öğrencilerin, kaçırma korkusu yaşadıklarında sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduklarını ortaya koymaktadır. Dışadönüklük ve deneyime açıklık gibi özellikler sosyal medya etkileşimini sosyal uyarım ve merak yoluyla artırırken, nevrotik bireyler dijital platformları sıklıkla stres, kaygı ve olumsuz duygularla başa çıkma mekanizması olarak kullanılmaktadırlar (Marino vd., 2016; Sindermann vd., 2020). Bu davranış modeli, özellikle Tıp ve Mühendislik gibi yüksek stresli akademik ortamlarda daha belirleyici hale gelebilir. Üstelik, bu öğrenciler yoğun ders yükü, rekabetçi değerlendirme süreçleri, zorlu stajlar ve uzun vadeli mesleki baskılarla başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Türkiye'deki yükseköğretim sistemi bağlamında, zorlu ve rekabet içeren sınavlar, kapsamlı uygulamalı eğitimler ve yüksek istihdam beklentileri öğrencilerin akademik deneyimlerini etkilemektedir (Çorlu vd., 2014). Bu nedenle, nevrotiklik, kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, Türkiye'deki akademik ortamda özellikle anlamlı hale geldiği söylenebilir.

Bu bulgular, nevrotikliğin sosyal medya bağımlılığının en güçlü belirleyicilerinden biri olduğunu öne süren mevcut literatürle paraleldir (Gugushvili vd., 2024; Huang, 2022; Varchetta vd., 2023; Wegmann vd., 2022). Araştırmalar, yüksek nevrotiklik düzeyine sahip bireylerin, stres ve olumsuz duygularla başa çıkmak için aşırı sosyal medya kullanımına yönelmeye daha yatkın olduklarını göstermektedir. Bu durum, dijital duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Keleş vd., 2020; Wadley vd., 2020). Ayrıca, nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyayı uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak kullanma eğiliminde oldukları ve sürekli kaydırma, onay arayışı ve aşırı dijital iletişim gibi davranışlarla kaygılarını hafifletmeye çalıştıkları ortaya konulmuştur (Alshakhsi vd., 2023; Varchetta vd., 2023). Dahası, yüksek nevrotiklik puanına sahip öğrencilerin kaçırma korkusu geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bunun, dışlanmışlık, yalnızlık ve güvensizlik hissini azaltmak amacıyla sosyal medya platformlarına kompulsif şekilde bağlanmalarına yol açtığı

gösterilmektedir (Gugushvili vd., 2024; Sindermann vd., 2022). Fakat literatürdeki bu çalışmalar genellikle nevroitiklik ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi doğrularken, mevcut çalışma, bu ilişkinin Tıp ve Mühendislik Fakülteleri öğrencileri arasında nasıl ortaya çıktığını ele alarak literatüre yeni bir boyut kazandırmaktadır.

Bu fakültelerdeki akademik ve mesleki zorluklar, nevroitiklik eğilimlerini daha da yoğunlaştırabilir ve bu da kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bağlantıyı güçlendirebilir. Nitekim, bu fakültelerin akademik kültürü, bu bulguların daha iyi anlaşılmasını sağlayan önemli bir bağlam sunmaktadır. Her iki fakülte de yüksek akademik talepler, mükemmeliyetçilik kültürü ve yoğun rekabet ile tanımlanmakta ve bu da, öğrencilerin stres düzeylerini ve nevroitiklik eğilim riskini artırmaktadır (Moore & Craciun, 2021; Perignat & Katz-Buonincontro, 2019; Varchetta vd., 2023). Tıp Fakültesi öğrencileri, uzun çalışma saatleri, ezbere dayalı yoğun bilgi yükü, klinik rotasyonlar ve hasta bakımı sorumluluğunun psikolojik yükü nedeniyle akademik tükenmişlik ve kaygıya daha yatkın hale gelirken (Nair vd., 2023); Mühendislik Fakültesi öğrencilerinde, komplike teknik becerilerin öğrenilmesi, proje teslim tarihlerinin baskısı ve rekabetçi iş piyasasında yer edinme kaygısı nedeniyle kronik stres ve psikolojik tükenmişlik riskinden bahsedilmektedir (Rizwan vd., 2013). Bu koşullar altında, nevroitik eğilimleri yüksek öğrenciler, sosyal medyayı psikolojik bir kaçış aracı olarak kullanabilir ve bu, kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde nevroitikliğin aracı rolünü güçlendirebilir (Moore & Craciun, 2021; Sindermann vd., 2022; Varchetta vd., 2023).

ÇSM çerçevesinden değerlendirildiğinde, sayısal alandaki bireylerin nevroitiklik eğilimleri söz konusu olduğunda, Sistem 1'in aşırı derecede aktif hale geldiği gözlemlenmektedir. Nevrotik öğrenciler, stres, kaygı ve akademik yetersizlik hissine karşı anlık, duygusal tatmin sağlayan bir tepki olarak kompulsif sosyal medya kullanımına yönelebilirler (Marciano vd., 2022). Bu durum, özellikle Tıp ve Mühendislik Fakülteleri bağlamında daha anlamlı hale gelmektedir. Çünkü bu alanlardaki öğrenciler sürekli olarak stres üreten akademik koşullarla karşı karşıyadır. Sistem 2, nevroitik öğrencilerde sosyal medya kullanımını düzenleme işlevini yeterince yerine getirememektedir. Zira, duygusal stres bilişsel kontrol mekanizmalarını baskılamakta ve sosyal medya kullanımını alışkanlık haline getirmektedir (Marino vd., 2016; 2018). Bu çift sistem dengesizliği, yüksek baskı altındaki akademik ortamlarda nevroitik bireylerin neden dijital tüketimlerini düzenlemekte zorlandıklarını ve sosyal medya bağımlılığının neden kompulsif hale geldiğini açıklamaktadır.

KDT açısından bakıldığında, araştırmalar, nevroitik bireylerin sosyal medyayı eğlence ya da profesyonel ağ kurma amacıyla değil, öncelikli olarak duygusal güvence, sosyal onay ve

stres giderme motivasyonlarıyla kullandıklarını göstermektedir (Marciano vd., 2022). Tıp Fakültesi öğrencileri, akademik baskılarla başa çıkmak için çevrimiçi gruplara veya tıbbi forumlara yönelerek benzer akademik baskılar yaşayan akranlarından duygusal onay arayışında olabilirken, Mühendislik Fakültesi öğrencileri ise, zihinsel olarak yorucu ders içeriklerinden kısa süreli kaçış sağlamak amacıyla sosyal medyaya yöneliyor olabilir. Bu durum, yüksek stresli akademik ortamlardaki öğrencilerin sosyal medyayı başa çıkma mekanizması olarak kullanma eğiliminde olduğunu gösteren araştırmalarla uyumluluk göstermektedir (Keleş vd., 2020).

Dolayısıyla, bu çalışma, nevrozluğun kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki aracı rolünü inceleyerek, akademik ve mesleki stresin dijital davranışları nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Önceki araştırmalar sosyal medya bağımlılığını bireysel kişilik özelliklerinin bir ürünü olarak ele alırken, bu çalışma, akademik bağlamın nevrozlu eğilimleri nasıl pekiştirdiğini vurgulayarak literatüre yeni bir katkı sağlamaktadır. Özellikle Tıp ve Mühendislik Fakülteleri'nde, akademik baskı, tükenmişlik ve duygusal yorgunluk ile ilişkili mental sağlık sorunlarının yaygın olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya bağımlılığının sadece dürtüsel veya eğlence odaklı bir davranış olmadığı, akademik baskıya ve mesleki beklentilere karşı bir duygusal tampon işlevi görebileceği ileri sürülmektedir.

H_{4c}.

Elde edilen bulgular, deneyime açıklığın, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye sözel alan öğrencileri arasında anlamlı aracılık ettiğini doğrulamakta ve *H_{4c}* desteklenmektedir. Bu, entelektüel merak, yaratıcılık ve yeni deneyimlere duyulan istek ile tanımlanan yüksek açıklık düzeyine sahip öğrencilerin, kaçırma korkusu düzeyleri arttığında sosyal medya bağımlılığına daha yatkın hale geldiklerini göstermektedir. Bir yandan da açıklık, daha çok keşfetme dürtüsü, yeni bilgiye erişim ve dijital yaratıcılıkla ilişkilendirilmekte olup, bu eğilim özellikle İletişim ve Eğitim Fakülteleri gibi akademik alanlarda daha açık hale gelmektedir. Zira bu fakülteler, ortama uyum sağlama, yenilikçi düşünme ve dijital okuryazarlığı teşvik eden dersler sunarak öğrencilerin sosyal medya etkileşimini artıran bir öğrenme ortamı sağlamaktadır.

Nitekim, İletişim Fakültesinde, Dijital İçerik Üretimi ve Yönetimi, Stratejik Halkla İlişkiler, Metin Yazarlığı ve Reklam Kampanyaları Uygulamaları gibi dersler, öğrencileri dijital etkileşime ve medya içeriği üretimine öncelik veren bir akademik ortamla tanıştırmaktadır. Benzer durum, Eğitim Fakültesinde verilen Okul Dışı Öğrenme Ortamları, Bireyle ve Grupla Danışmanlık Uygulamaları, Yetişkin Eğitimi ve Yaşam Boyu Öğrenme,

Özel Eğitim ve Kaynaştırma gibi dersler, açıklık kültürünü destekleyerek öğrencilerin farklı öğrenme deneyimlerine ve mesleki gelişime yönelmelerini teşvik etmektedir. Bu bulgular, deneyime açıklığın sosyal medya kullanımını artıran önemli bir faktör olduğunu ortaya koyan literatürle uyumluluk göstermektedir. Araştırmalar, açıklık düzeyi yüksek bireylerin yeni deneyimler arama eğiliminde olduklarını ve geniş bir dijital içeriğe erişme isteği gösterdiklerini belirtmektedir (Alshakhsi vd., 2023; Correa vd., 2010; Moore & Craciun, 2021). Ayrıca, açıklığın içerik tüketimi, bilgi arayışı ve dijital deneyimlerle güçlü bir ilişkisi olduğu ve bunun uzun süreli sosyal medya kullanımına yol açabileceği de gösterilmiştir (Blackwell vd., 2017). Vitelar (2019), açıklık düzeyi yüksek öğrencilerin sosyal medyayı kişisel gelişim ve profesyonel alanda kendini markalaştırma amacıyla kullandıklarını ve bu durumun dijital etkileşimlerini daha da artırdığını ortaya koymuştur. Dahası, gelişmeleri kaçırma korkusu söz konusu olduğunda, bireylerin tartışmaları, yaratıcı trendleri ve çevrimiçi öğrenme fırsatlarını kaçırmama isteğinin arttığı belirtilmektedir (Alutaybi vd., 2019; Gong vd., 2023). Bu da, hem yüksek deneyime açıklık hem de kaçırma korkusu düzeyine sahip öğrencilerin sürekli entelektüel uyarılma arayışının aşırı dijital tüketime yol açabileceğini göstermektedir. Fakat bu çalışma, söz konusu etkinin özellikle sözel alan öğrencilerinde nasıl ortaya çıktığını vurgulayarak, açıklığın dijital etkileşim biçimlerini nasıl şekillendirdiğine yönelik literatüre yeni bir boyut kazandırmaktadır.

ÇSM bağlamında, Sistem 1, yüksek açıklık düzeyine sahip bireylerin spontan ve merak güdümlü dijital keşif süreçlerini tetiklediğinde aktive olmaktadır (Kaufman, 2013). Bu, trend konulara tıklama, yeni hesapları takip etme ve viral tartışmalara katılma gibi davranışları içermektedir. Sosyal medya algoritmalarının sürekli etkileşimi teşvik etmesiyle bu döngü daha da pekişmektedir (Andreassen, 2015). Ayrıca, açıklık düzeyi yüksek bireyler, sosyal medyada uzun süre vakit geçirmeyi eğitsel veya mesleki bir etkinlik olarak görebilecekleri için, kendi dijital davranışlarını rasyonelleştirme eğiliminde olabilirler (Gong vd., 2023). Bu dinamik, özellikle İletişim Fakültesi öğrencileri arasında daha belirleyicidir. Çünkü bu öğrencilerin profesyonel başarıları sıklıkla dijital okuryazarlık, marka bilinci ve trend uyumu gibi faktörlere bağlıdır. Benzer şekilde, Eğitim Fakültesi öğrencileri, sosyal medya platformlarını çevrimiçi öğrenme, akademik tartışmalar ve pedagojik kaynaklara erişim için kullanabileceklerinden, uzun süreli dijital tüketimlerini bilinçli bir çerçeveye oturtabilirler.

KDT ise, neden açıklık düzeyi yüksek sözel alan öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına daha eğilimli olduğunu açıklamak açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Araştırmalar, yüksek açıklık düzeyine sahip bireylerin hem hedonik hem de faydacı doyumlar

arayışı içinde olabileceklerini (Kircaburun & Griffiths, 2018; Kircaburun vd., 2020) göstermekle beraber, bu çalışmada, İletişim Fakültesi öğrencileri, sosyal medyayı sıklıkla eğlence, içerik üretimi ve kişisel marka geliştirme amacıyla kullanıyor olabilirken, Eğitim Fakültesi öğrencileri ise sosyal etkileşim ve profesyonel amaçlar için dijital platformlarla etkileşime geçebilir. Mevcut araştırma bulguları, kaçırma korkusu söz konusu olduğunda, bu doyumların daha da yoğunlaştığını ve dijital platformlarla yoğun etkileşimi güçlendirdiğini göstermektedir. Bu da, sosyal medya bağımlılığının sadece dürtüsellik kaynaklı olmadığını, planlı ve hedef odaklı motivasyonlarla da ilişkili olabileceğini desteklemektedir.

Dolayısıyla, bu araştırma, açıklığın aracı rolünü odağa alarak, sosyal medya bağımlılığının bilişsel ve entelektüel boyutlarını vurgulamaktadır. Literatürdeki araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı daha çok duygusal güdülerle ilişkilendirmiş olsa da, bu araştırma entelektüel merak, uyum sağlama becerisi, kişisel ve akademik amaçların da aşırı dijital etkileşime yol açabileceğini göstermektedir. Nitekim, bu farklılığın önemli olduğu düşünülmekle beraber, sosyal medya bağımlılığının her zaman negatif ve dürtüsel bir davranış olduğu varsayımıyla çelişmektedir. Aksine, bu çalışma, yaratıcı ve akademik açıdan yönlendirilmiş bireylerde sosyal medya bağımlılığının bilişsel katılım, dijital keşif ve mesleki kendini geliştirme gibi faktörlerden kaynaklanabileceğini de ortaya koymaktadır.

H_{4d}.

Elde edilen bulgular, uyumluluğun, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye sözel alan öğrenciler arasında anlamlı şekilde aracılık ettiğini doğrulamakta ve H_{4d} desteklenmektedir. Bu durum, yüksek uyumluluk düzeyine sahip öğrencilerin, kaçırma korkusu yaşadıklarında sosyal medya bağımlılığına eğilimli olabileceğini göstermektedir. Bu noktada, uyumlu bireylerin, sosyal medyayı daha çok ilişkileri sürdürmek, sosyal destek sağlamak ve kişilerarası çatışmalardan kaçınmak amacıyla kullandıkları görülmektedir (Sindermann vd., 2022). Bu eğilim özellikle İletişim ve Eğitim Fakültelerindeki öğrenciler için oldukça önemlidir. Zira, bu akademik alanlardaki ders içerikleri sosyal sorumluluk, kişilerarası iletişim ve toplumsal katılım gibi konulara vurgu yapmaktadır. Örneğin, İletişim Fakültesindeki Uluslararası İletişim, Müşteri İlişkileri Yönetimi, Halkla İlişkiler Kampanya Uygulamaları ve Dijital İçerik Üretimi ve Yönetimi gibi dersler, öğrencilerin mesleki becerilerini güçlü kişilerarası ilişkiler üzerine inşa etmelerini teşvik etmektedir. Bu da, uyumluluk düzeyi yüksek öğrencilerin sosyal medyayı sosyal bağlarını güçlendirme ve sürdürme amacıyla daha sık kullanma düzeylerini artırabilir. Benzer olarak, Eğitim Fakültesinde yer alan Okul Dışı Öğrenme Ortamları, Danışmanlık Becerileri, Travma Sonrası Danışmanlık, Sınıf Yönetimi, Özel Eğitim ve Kaynaştırma gibi dersler,

öğrencilerin şefkat, sabır ve karmaşık sosyal etkileşimleri yönetme becerileri kazanmalarını teşvik etmektedir. Bu bağlamda, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, dijital platformları duygusal bağ kurma ve akran desteği sağlama amacıyla daha yoğun kullanmaya eğilimli olmaları beklenebilir.

Bu bulgular, uyumluluğun sosyal medya kullanımının önemli bir belirleyicisi olduğunu öne süren araştırmalarla paralellik göstermektedir. Zira, uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyayı genellikle yakın kişilerarası ilişkileri sürdürmek, sosyal dışlanmadan kaçınmak ve başkalarına duygusal destek sağlamak amacıyla kullandıklarını ortaya koymaktadır (Sindermann vd., 2020; Soror vd., 2022). Kircaburun vd. (2020), uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin çevrimiçi ortamda sosyal odaklı davranışlara daha sık katıldıklarını, örneğin arkadaşlarının paylaşımlarına yorum yaptıklarını, mesajlara hızlı yanıt verdiklerini ve duygusal destek gruplarında aktif olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, yüksek kaçırma korkusu düzeyine sahip uyumlu bireylerin, sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduklarını çünkü sosyal çevrelerine bağlı kalma konusunda daha güçlü bir sorumluluk hissettikleri iddia edilmiştir (Liu & Campbell, 2017; Wang vd., 2012a). Ancak, çalışmalar genel olarak uyumluluk ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi desteklerken, bu çalışma, bu ilişkinin sözel alan öğrencileri arasında nasıl ortaya çıktığını alansal bazda inceleyerek katkı sunmaktadır. Nitekim, sayısal alanlardaki öğrenciler sosyal medyayı genellikle bilgi arayışı veya profesyonel ağ oluşturma amacıyla kullanırken, İletişim ve Eğitim Fakültelerindeki öğrenciler daha fazla duygusal bağımlılık geliştirebilirler. Bunun nedeni, bu akademik ve mesleki çevrelerin daha yoğun kişilerarası etkileşim gerektirmesidir.

ÇSM çerçevesinde, yüksek uyumluluk düzeyine sahip öğrencilerde Sistem 1, kaçırma korkusu yaşadıklarında aktif hale gelerek, sosyal medya aracılığıyla grup aidiyetini sürdürme ve olası kişilerarası çatışmalardan kaçınma eğilimini artırabilir (Wagner vd., 2014). Bu durum, araştırmaların da gösterdiği gibi, uyumlu bireylerin sosyal kopukluğa karşı son derece duyarlı olduğunu ve dışlanmış hissetmeyi önlemek amacıyla dijital iletişim platformlarını daha sık kullandıklarını desteklemektedir (Kothambikar, 2023). Bununla beraber, Sistem 2 de sosyal medya bağımlılığını pekiştirebilir. Zira, uyumlu bireyler sürekli çevrimiçi etkileşimi bir tür sosyal sorumluluk olarak çerçevelendirme eğiliminde olabilirler. Bu etkileşim biçimi, özellikle meslek hayatında güçlü kişilerarası ilişkilerin önemli rol oynadığı İletişim ve Eğitim Fakülteleri öğrencileri için daha görünür hale gelebilir (Kovan & Ormancı, 2021; Kovan vd., 2024a). Özellikle Eğitim Fakültesindeki öğrenciler, sosyal bağlantıların ve duygusal zekanın mesleki gelişimde odak rol oynadığı alanlarda çalışmaya hazırlandıkları için (Kovan, 2017; Kovan & Uygarer, 2024), sosyal medya bağımlılığını profesyonel bir gereklilik olarak

görebilirler. Aynı şekilde, İletişim Fakültesi öğrencileri de dijital diplomasi, marka yönetimi ve sosyal medya stratejileri gibi mesleki gereklilikler nedeniyle çevrimiçi varlıklarını sürekli olarak sürdürme baskısı hissedebilirler.

KDT açısından, uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin sosyal medyayı ilişkileri sürdürme, duygusal güvence sağlama ve topluluk katılımı amacıyla kullanma eğiliminde olduğu söylenebilir. Nitekim, tüm bu faktörler de aşırı dijital etkileşime yol açabilir (Chi vd., 2022; Moore & Craciun, 2021; Sindermann vd., 2022). Araştırmalar, eğlence ya da kariyer odaklı motivasyonlardan ziyade sosyal güdülerin, uyumluluk düzeyi yüksek bireylerde problemlili sosyal medya kullanımını etkileyen birincil faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Sindermann vd., 2022). Bu farklılık, sosyal medya bağımlılığının sadece dürtüsellikten değil, derinlemesine yerleşmiş bir sosyal sorumluluk ihtiyacından da kaynaklanabileceğini göstermektedir. Çünkü İletişim Fakültesi öğrencileri, sosyal medyayı itibar yönetimi, dijital diplomasi ve hedef kitleyle etkileşim için kritik bir araç olarak görebilirken, Eğitim Fakültesi öğrencileri ise bilgi alışverişi, akran desteği sağlama ve kapsayıcılığı teşvik etme amacıyla kullanıyor olabilirler. Fakat, bu kullanım kalıpları sosyal medya kullanımını düzenlemeyi zorlaştırarak, bağımlılık riskini beraberinde getirebilir ve hatta artırabilir. Dolayısıyla, bu çalışma, uyumluluğun aracı rolünü temel alarak, prososyal eğilimler, duygusal duyarlılık ve kişilerarası uyum ihtiyacının da aşırı sosyal medya kullanımına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu ayrım, sosyal medya bağımlılığının sadece impulsif bir davranış sorunu olduğu varsayımıyla çelişmekte ve bazı bireylerde aşırı dijital etkileşimin güçlü sosyal yükümlülükler ve duygusal bağılıkların bir yan ürünü olarak ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

H_{4e}

Elde edilen bulgular doğrultusunda, sorumluluğun, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye sayısal alan öğrencileri arasında anlamlı bir aracılık rolü üstlenmediğini ve H_{4e}'nin desteklenmediğini göstermektedir. Demografik bulgular (bkz. Tablo 3), bu öğrenci grubunda LinkedIn'in en sık kullanılan sosyal medya platformlarından biri olduğunu ve platformun profesyonel, akademik ve kişisel gelişim amaçlarıyla yoğun biçimde tercih edildiğini ortaya koymasına rağmen, bu bulgu beklenmedik bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, sorumluluk genellikle öz-disiplin, hedefe yönelik davranış ve güçlü dürtü kontrolü ile tanımlanmakta olup, bu özelliklerin kompulsif dijital etkileşimi azalttığı varsayılmaktadır. Bu bağlamda, gelişmeleri kaçırma korkusunun, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerde sosyal medya bağımlılığını tetiklememesi, şaşırtıcı bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Bu bulgular, sorumluluğun genellikle sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olduğunu öne süren literatürle çelişmektedir. Araştırmalar, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin güçlü öz-düzenleme becerileri sergilediklerini, dürtüsel davranışlardan kaçındıklarını ve sosyal medyayı öncelikle kariyer gelişimi ve ağ kurma gibi işlevsel amaçlarla kullandıklarını göstermektedir (Chen & Kuo, 2017; Kovan vd., 2024a; Pekkala & van Zoonen, 2022; Yao & Cao, 2017). Örneğin, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin zamanı daha etkin yönettikleri, çevrimdışı sorumluluklarını ön planda tuttukları ve bu nedenle sosyal medya bağımlılığına daha az eğilimli oldukları belirtilmektedir (Alshakhsi vd., 2023; Moore & Craciun, 2021; Quaglieri vd., 2021; Varchetta vd., 2023). Hatta, daha yüksek sorumluluk puanına sahip öğrencilerin sosyal medyayı kontrollü ve bilinçli şekilde, özellikle profesyonel ağ oluşturma amacıyla kullandıkları da ortaya konulmuştur (Soror vd., 2022; Yao & Cao, 2017). Ancak, bu çalışmanın bulguları, bu ilişkinin sayısal alan öğrencileri için geçerli olmayabileceğini öne sürmektedir. Bu farklılığın temel nedeni, Tıp ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin kendilerine özgü akademik ve profesyonel baskılara maruz kalıyor olmalarıyla açıklanabilir.

Bu beklenmedik sonucun olası bir açıklaması ise, Tıp ve Mühendislik Fakülteleri'ndeki öğrencilerin dijital alışkanlıklarında yatabilir. Diğer alanlardaki öğrenciler sosyal medyayı daha çok eğlence amaçlı kullanırken, sayısal alan öğrencileri LinkedIn gibi platformları sıklıkla kariyer gelişimi, profesyonel kimlik oluşturma ve akademik ağ kurma amacıyla kullandıkları belirtilmektedir (bkz. Tablo 3). Lakin, profesyonel odaklı bir platform olmasına rağmen, LinkedIn de beğeniler, paylaşımlar ve görüntülenme sayıları gibi etkileşim metrikleri içermektedir ve bu metrikler kaçırma korkusunu tetikleyebilir. Literatürdeki araştırmalar, kariyer odaklı platformlarda bile kaçırma korkusunun kompulsif kontrol davranışlarını, performans kaygısını ve profesyonel karşılaştırmalardan kaynaklanan stresi artırabileceğini göstermektedir (Eller, 2019). Dolayısıyla, sorumluluk düzeyi yüksek ve daha güçlü öz-kontrol becerileri sergileyen bireyler bile, kariyer odaklı sosyal medya kullanımı bağlamında dijital bağımlılığa benzeyen etkileşim kalıpları geliştirebilirler.

ÇSM'ye göre, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerde Sistem 2 baskın olup, bu sistem bireyin karar alma süreçlerini denetleyerek dürtüsel davranışları düzenlemektedir. Fakat mevcut çalışmadaki Tıp ve Mühendislik Fakülteleri gibi yüksek sorumluluk ve iş yükü gerektiren akademik ortamlarda, Sistem 1 daha aktif hale gelmekte ve öğrenciler, akademik veya profesyonel olarak akranlarından geri kalma hissi yaşadıklarında kompulsif sosyal medya kullanımına daha eğilimli hale gelebilmektedir. Araştırmalar, LinkedIn gibi kariyer odaklı platformların, öğrenciler arasında sürekli başarı kıyaslamalarını teşvik eden bir ortam

yarattığını ve bunun rekabetçi stresi ve profesyonel kaçırma korkusunu artırabileceğini göstermektedir (Eller, 2019). Bu koşullar altında, sorumluluk düzeyi yüksek bireyler bile sosyal medya kullanımını düzenlemekte zorlanabilirler. Zira, kariyer kaygıları, rasyonel karar alma süreçlerini aşan duygusal tetikleyiciler haline gelebilir. Bu da, yüksek başarı gerektiren akademik ortamlarda, sorumluluğun diğer alanlarda olduğu gibi koruyucu bir faktör olarak işlev göstermeyebileceğini düşündürmektedir.

KDT çerçevesinde, sorumluluk düzeyi yüksek bireyler genellikle sosyal medyayı hedef odaklı aktiviteler, kariyer ağı oluşturma ve mesleki gelişim için kullanmaktadırlar (Kovan vd., 2024a; Soror vd., 2022). Ancak, bu araştırmanın bulguları, sosyal medya kullanım motivasyonu profesyonel veya akademik amaçlarla yönlendirilse dahi, gelişmeleri kaçırma korkusunun varlığında bağımlılığın yapıcı hale gelebileceğini göstermektedir. Eller (2019), yüksek baskı altındaki öğrencilerin, kariyer belirsizliği, sektör rekabeti ve sürekli mesleki gelişim sergileme baskısı nedeniyle LinkedIn kullanımında kompulsif davranışlar geliştirebildiklerini ortaya koymuştur. Eğlence arayışı ya da sosyal karşılaştırmaya dayalı sosyal medya bağımlılığından farklı olarak, kariyerle ilgili kaçırma korkusu aşırı etkileşime yol açabilir ve profesyonel başarı için gerekli olduğu düşüncesiyle bireyin bu alışkanlığı rasyonalize etmesine neden olabilir. Bu da, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerde dahi öz-düzenlemeyi zorlaştırabilir ve sosyal medya bağımlılığına karşı beklenen koruyucu etkileri zayıflatır.

Dolayısıyla, bu bulgu, sorumluluğun anlamlı bir aracılık rolü oynamadığını göstererek, sayısal alan öğrencileri açısından sosyal medya bağımlılığına dair önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Literatürdeki araştırmalar, sorumluluğun dijital aşırı kullanıma karşı koruyucu bir tampon rolü olduğunu öne sürerken, bu çalışma akademik ve profesyonel baskıların bu düzenleyici etkiyi nasıl aşabileceğini ortaya koymaktadır. Bu farklılık, sosyal medya bağımlılığının sadece dürtüsellikten kaynaklanmadığını, bazı durumlarda yapılandırılmış ve hedef odaklı etkinliklerin de aşırı kullanım riskini doğurabileceğini göstermektedir.

Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığını etkileyen psikolojik, akademik ve demografik faktörlere yönelik ayrıntılı bir bakış açısı sunmaktadır. Bulgular, gelişmeleri kaçırma korkusunun, sosyal medya bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu ve bu etkinin sözel alan öğrencilerinde, sayısal alan öğrencilerine nazaran daha ayırt edici olduğunu doğrulamaktadır. Genel örnekleme kişilik özellikleri bu ilişkide aracı bir rol oynasa da, etkileri farklılık göstermektedir. Uyumluluk, nevrotiklik ve

deneyime açıklık gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde anlamlı bir aracılık etkisi gösterirken, dışadönüklük ve sorumluluk bu ilişkide anlamlı aracılık göstermemiştir. Ayrıca, akademik alanlar arası farklılıklar ortaya çıkmış olup, dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluğun sözel alanlarda bağımlılık riskini artırdığı, nevrozluğun ise sayısal alanlarda baskın bir rol oynadığı belirlenmiştir. Özellikle, sayısal alan öğrencilerinde sorumluluğun beklenen öz-düzenleyici etkisinin gözlemlenememesi, akademik ve mesleki dijital etkileşimin bu alanlardaki geleneksel öz-disiplin mekanizmalarını baskılayabileceğini düşündürmektedir.

Demografik bulgular ise sosyal medya bağımlılığına ilişkin yaşa bağlı farklılıkları ortaya koymuştur. 24 yaş ve üzeri öğrenciler, daha genç akranlarına göre daha yüksek bağımlılık düzeyleri sergilemiştir. Bu da, akademik ve mesleki yaşamda dijital platformlara artan bağımlılıkla açıklanabilir. Ancak, cinsiyete bağlı anlamlı bir fark saptanmamış ve bu, sosyal medya bağımlılığının biyolojik cinsiyetten ziyade psikolojik ve bağlamsal faktörlerden daha fazla etkilendiğini desteklemektedir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının çok yönlü yapısını vurgulamakta ve bu olgunun bilişsel yatkınlıklar, akademik uzmanlıklar ve değişen dijital davranışların etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Bu dinamiklerin daha kapsamlı incelenmesi, sosyal medya bağımlılığının altında yatan mekanizmalar hakkında daha fazla netlik sağlayabilir ve öğrenciler arasında problemlili dijital davranışları ele almak için potansiyel stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Öneriler

Elde edilen bulgulara dayanarak, bu bölümde sunulan öneriler bireysel, kurumsal, politika, disiplinlerarası iş birlikleri ve geleceğe yönelik araştırma yönelimleri olmak üzere beş temel boyutta yapılandırılmıştır. Bu öneriler, sosyal medya bağımlılığının ve buna bağlı psikolojik, akademik ve davranışsal etkilerin yönetilmesine yönelik çok katmanlı bir yol haritası sunmaktadır. Her bir boyut, farklı akademik alanlardaki öğrencilerin özgün ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kanıta dayalı stratejilere ve yenilikçi müdahalelere odaklanmaktadır. Bireyselleştirilmiş psikolojik destek programlarından dijital okuryazarlık eğitimlerine, yapay zeka (YZ) destekli izleme araçlarından disiplinlerarası iş birliklerine kadar uzanan bu öneriler, bütüncül ve uyarlanabilir bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır.

Bireysel Düzeyde Müdahaleler

Bireysel düzeydeki müdahaleler, sosyal medya bağımlılığının temel nedenlerine yönelik kişiselleştirilmiş çözümler sunmaktadır. Çalışma bulgularına göre, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya kullanımını artıran önemli bir faktördür. Bu etki, kişilik

özellikleri ve akademik alanlar arasında farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, bireysel düzeydeki müdahaleler, öğrencilerin kişilik profillerini ve akademik bağlamlarını dikkate alarak tasarlanabilir. Sözel alan öğrencileri için sosyal etkileşim, akran onayı ve duygusal iyi oluşu destekleyen grup terapileri veya bireysel danışmanlık oturumları önerilebilir. Sayısal alan öğrencileri için ise stres yönetimi, duygu düzenleme ve öz-farkındalık odaklı müdahaleler geliştirilebilir. Özellikle nevrotik eğilimleri yüksek olan öğrenciler için BDT ve bilinçli farkındalık tabanlı programlar yararlı olabilir. Gelişmeleri kaçırma korkusuna odaklanan bilinçli dijital teknoloji atölyeleri, aşırı sosyal medya kullanımına yol açan düşünce kalıplarını ve duygusal tetikleyicileri ele alabilir. Rehberli dijital detoks programları, öğrencilerin sosyal medyadan belirli aralıklarla uzaklaşmasını teşvik edebilir. Farkındalık eğitimleri, öğrencilere duygusal tepkileri yönetme, otomatikleşmiş kontrol etme davranışlarını azaltma ve çevrimdışı ortamlarda bulunma becerisi kazandırabilir. Zaman yönetimi, dürtü kontrolü ve öz-düzenleme becerileri üzerine eğitimler, özellikle sorumluluğun bağımlılık örüntülerinde aracı bir faktör olmadığı öğrenciler için öz-farkındalık ve dijital dayanıklılığın geliştirilmesine katkı sağlayabilir. YZ destekli araçlar, öğrencilerin sosyal medya alışkanlıklarını analiz ederek, kişiselleştirilmiş önerilerde bulunabilir. Ayrıca, akran destek programları ve mentorluk uygulamaları da öğrenciler arasında sağlıklı dijital alışkanlıkların teşvik edilmesini sağlayabilir.

Bu müdahaleler, öğrencilerin sosyal medya kullanımını daha bilinçli ve deneyimli hale getirmeyi hedeflemektedir. Kişiselleştirilmiş psikolojik destek programları, öğrencilerin kişilik özelliklerine özgün ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlamaktadır. Örneğin, sözel alan öğrencilerinin sosyal tatmin artırıcı çevrimdışı etkinliklerle sosyal medya bağımlılığını azaltması beklenirken, sayısal alan öğrencileri için duygu düzenleme ve stres yönetimi becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. BDT atölyeleri ve bilinçli farkındalık eğitimleri, öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamalarına ve korkuyu daha sağlıklı yollarla ele almalarına yardımcı olabilir. Dijital detoks programları, öğrencilerin sosyal medyadan uzaklaşarak akademik ve kişisel yaşamlarında daha dengeli bir yaşam sürmelerini sağlarken, YZ destekli araçlar ve akran destek programları da uzun vadeli davranış değişikliklerini destekleyerek öğrencilerin dijital iyi oluşlarını artırabilir.

Kurumsal Düzeyde Müdahaleler

Kurumsal düzeydeki müdahaleler, sosyal medya bağımlılığını daha kapsamlı ve sistematik şekilde ele alarak, bireysel çabaların ötesinde yapısal çözümler sunmak amaçlı ele alınmaktadır. Üniversiteler, öğrencilerin dijital iyi oluşlarını desteklemek için müfredata entegre edilebilecek modüller geliştirebilir. Örneğin, medya psikolojisi, dijital dayanıklılık ve

sorumlu sosyal medya kullanımı gibi dersler, öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve dijital bağımlılıklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Fakülte bazlı rehberlik programları oluşturulabilir. Sözel alan öğrencileri için sosyal tatmini artıran çevrimdışı etkinlikler ve grup çalışmaları, sayısal alan öğrencileri ise stres yönetimi ve duygu düzenleme eğitimleri sağlanabilir. Üniversiteler ayrıca erken uyarı sistemleri ve YZ destekli analitik araçlar kullanarak aşırı sosyal medya kullanımını tespit edebilir ve öğrenci destek merkezlerinin proaktif müdahalede bulunmasını sağlayabilir. Ekransız kampüs yönergeleri uygulanabilir ve bu doğrultuda, kütüphanelerde, çalışma alanlarında ve dersliklerde ekransız bölgeler belirlenebilir. Sosyal medya platformlarıyla iş birlikleri geliştirilerek, dijital vatandaşlık eğitimleri sunulabilir. Algoritmaların bağımlılık teşvik edici yönlerinin denetlenmesi ve kullanıcıların bilinçli tercihler yapmasını destekleyici hatırlatıcılar sunulabilir. Kampüs genelinde dijital iyi oluş kampanyaları düzenlenerek öğrencilerin bilinçli ve amaçlı sosyal medya kullanımını teşvik eden bir kültür yaratılabilir. Ayrıca, üniversiteler, teknoloji şirketleriyle iş birliği yaparak, dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik yenilikçi çözümler geliştirebilir. Örneğin, “iyi oluş modu” gibi özellikler, kompulsif davranışları ve dopamin odaklı etkileşimleri azaltabilir.

Dolayısıyla, kurumsal düzeydeki önerilen bu öneriler, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde daha kapsamlı ve yapılandırılmış bir yaklaşımı benimsemeyi hedeflemektedir. Dijital iyi oluş modüllerinin müfredata entegrasyonu, öğrencilerin sosyal medya kullanımını daha bilinçli ve sorumlu hale getirebilir. Erken uyarı sistemleri ve YZ destekli analitik araçlar, risk altındaki öğrencilerin erken tespit edilmesini sağlayarak, proaktif müdahale imkanı sunabilir. Ekransız kampüs yönergeleri, öğrencilerin sosyal medyadan uzaklaşarak akademik sorumluluklarına odaklanmalarını teşvik edebilir. Sosyal medya platformlarıyla yapılacak iş birlikleri ise algoritmaların bağımlılık teşvik edici yönlerinin denetlenmesine katkı sağlayabilir. Böylelikle bu müdahaleler, üniversitelerin daha sağlıklı bir dijital kültür oluşturmaya ve öğrencilerin akademik başarılarını korumalarına yardımcı olabilir.

Politika Düzeyinde Stratejiler ve Öneriler

Politika düzeyinde alınacak kararlar, bireysel ve kurumsal müdahaleleri destekleyici bir çerçeve sunmaktadır. Üniversiteler, öğrencilerin dijital davranışlarını izleyebilecekleri şeffaf veri analitiği sistemleri geliştirebilir. Dijital okuryazarlık ve iyi oluş konularında rehber dökümanlar hazırlanarak tüm öğrencilerin erişimine sunulabilir. Üniversiteler ve sosyal medya platformları arasında stratejik iş birlikleri sağlanarak algoritmaların bağımlılık teşvik edici yönlerinin denetlenmesi teşvik edilebilir. Sosyal medya şirketleri, içerik öneri sistemlerinde zaman sınırlamaları getirerek ya da kullanıcıların bilinçli tercihler yapmalarını

teşvik edici hatırlatıcılar sunarak bağımlılık riskini azaltabilirler. Boylamsal araştırmalar aracılığıyla, kişilik özelliklerinin bağımlılık eğilimleri üzerindeki etkisi incelenerek, bireylerin öz-farkındalığını artırıcı politikalar geliştirilebilir. Dijital vatandaşlık ve YZ destekli izleme araçlarıyla, akademik başarıyı koruyacak şekilde eğitim dışı sosyal medya kullanımını sınırlandıran politikalar geliştirilebilir. Kamu ve özel sektör ortaklıkları sayesinde, sosyal medya kullanımına yönelik toplumsal bilinçlendirme projeleri finanse edilebilir. Üniversiteler ve kurumların iş birliğiyle farkındalık kampanyaları düzenlenebilir.

Politika düzeyindeki bu stratejiler, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde daha geniş bir perspektif sunmayı hedeflemektedir. Şeffaf veri analitiği sistemleri, öğrencilerin dijital davranışlarını daha iyi anlamayı ve bilinçli politika kararları almayı sağlamaktadır. Dijital okuryazarlık ve iyi oluş eğitimi, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini ve dijital görgü kurallarını artırabilir. Sosyal medya platformlarıyla yapılacak iş birlikleri, algoritmaların bağımlılık teşvik edici yönlerinin denetlenmesine katkı sağlayabilir. Boylamsal araştırmalar ile kişilik özelliklerinin bağımlılık eğilimleri üzerindeki etkisini ortaya çıkararak, bireylerin daha sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu müdahaleler, öğrencilerin bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazanmalarını ve dijital ortamda daha dengeli bir yaşam sürmelerini destekleyebilir.

Disiplinlerarası İş Birliği ve Araştırmalar

Sosyal medya bağımlılığı, psikoloji, sosyoloji, YZ ve eğitim bilimleri gibi farklı disiplinlerin iş birliği içinde ele almasını gerektiren çok boyutlu bir olgudur. Farklı akademik alanlardan uzmanların bir araya gelerek sosyal medya bağımlılığının psikolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarını ele almaları, daha etkili müdahale stratejileri geliştirilmesine yardımcı olabilir. YZ destekli davranışsal biyometri ve sosyal ağ analizleri, kullanıcıların dijital alışkanlıklarını izleyerek risk faktörlerini belirleyebilir. Sanal gerçeklik (SG) ve artırılmış gerçeklik (AG) teknolojileri, öğrencilere sosyal medya tetikleyicileriyle başa çıkma becerileri kazandırabilir. Üniversiteler ve teknoloji şirketleri arasındaki iş birlikleri sayesinde, dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik yeni nesil müdahale araçları geliştirilebilir. Disiplinlerarası çalışmalar, politika geliştirme süreçlerine de katkı sağlayabilir. Araştırmalardan elde edilen bulguların politika yapıcılara sunulması, sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede daha bilimsel ve veriye dayalı kararların alınmasını destekleyebilir. Kültürel ve sosyoekonomik faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini inceleyecek çalışmalar, daha adil ve erişilebilir çözümler geliştirmek için de ayrıca önemli görülmektedir.

Disiplinlerarası iş birlikleri bağlamında, sosyal medya bağımlılığının çok boyutlu etkilerini anlama ve çözüm üretme açısından kritik öneme sahiptir. Farklı disiplinlerden

uzmanların bir araya gelmesi, sosyal medya bağımlılığının psikolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarını daha kapsamlı şekilde ele almayı sağlayabilir. YZ destekli araçlar ve SG ile AG teknolojileri, öğrencilerin dijital alışkanlıklarını analiz ederek risk faktörlerini belirlemeye ve bu risklere azaltmaya yönelik yenilikçi çözümler sunabilir. Üniversiteler ve teknoloji şirketleri arasındaki kurulacak iş birlikleri, dijital bağımlılığı azaltmaya yönelik yeni nesil müdahale araçlarının geliştirilmesini sağlayabilir. Bu tür iş birlikleri, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli değişimlere yol açarak daha sürdürülebilir ve etkili çözümler üretmeye katkıda bulunabilir.

Geleceğe Yönelik Araştırma Yönleri ve Yenilikçi Müdahaleler

Gelecekteki araştırmalar açısından boylamsal çalışmalar, kişilik özelliklerinin gelişmeleri kaçırma korkusuyla nasıl etkileşime girdiğini ve bağımlılık örüntülerini nasıl şekillendirdiğini ortaya çıkarabilir. Duygusal zeka ve dayanıklılığın bağımlılıkla ilişkisi, yüksek riskli öğrencilere yönelik daha etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. YZ destekli duygu analiz araçları, öğrencilerin duygu durumlarını izleyerek dijital tükenme belirtilerini tespit edebilir. SG ve AG simülasyonları, öğrencilere sosyal medya tetikleyicileriyle başa çıkma becerileri kazandırabilir. Oyunlaştırma, dijital iyi oluş programlarının sürdürülebilir şekilde teşvik edilmesine katkı sağlayabilir. Kültürel ve sosyoekonomik faktörlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar, hem akademik hem de uygulama açısından daha adil ve erişilebilir çözümler üretebilir. Üniversiteler ve teknoloji şirketleri arasındaki iş birlikleri, araştırma bulgularının pratik uygulamalara dönüştürülmesini kolaylaştırabilir. Bu tür ortaklıklar, sözel ve sayısal alan öğrencilerinin özgün ihtiyaçlarını dikkate alan, kişilik temelli hassasiyetleri ve gelişmeleri kaçırma korkusuna bağlı kaygıları hedefleyen deneysel pilot programların geliştirilmesine zemin hazırlayabilir.

Bahsedilen bu geleceğe yönelik araştırma ve müdahaleler, sosyal medya bağımlılığının daha derinlemesine anlaşılmasını ve yenilikçi çözümlerin geliştirilmesini hedeflemektedir. Boylamsal araştırmalar, kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki uzun vadeli etkilerini ortaya çıkararak daha etkili müdahale stratejileri geliştirilmesine katkı sağlayabilir. YZ destekli duygu analiz araçları ve SG ile AG simülasyonları, öğrencilerin dijital alışkanlıklarını daha iyi anlamalarına ve bu alışkanlıkları daha sağlıklı şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Oyunlaştırma, öğrencilerin olumlu dijital alışkanlıklar kazanmalarını teşvik ederken, kültürel ve sosyoekonomik faktörlerin incelenmesi, daha kapsamlı çözümler geliştirilmesine olanak tanıyabilir. Bu müdahaleler, öğrencilerin dijital dünyada karşılaşacakları zorluklarla başa çıkabilmek için gerekli beceriler

ve dayanıklılık kazanmalarını sağlayarak proaktif bir yaklaşım sergilenmesine olanak tanıyabilir.



KAYNAKÇA

- Ahmed, E., & Vaghefi, I. (2021). Social media addiction: A systematic review through cognitive-behavior model of pathological use. *Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences*, 6681-6690. <https://doi.org/10.24251/hicss.2021.802>
- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (fomo): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(1), 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Al-Busaidi, A. S., Dauletova, V., & Al-Wahaibi, I. (2023). The role of excessive social media content generation, attention seeking, and individual differences on the fear of missing out: A multiple mediation model. *Behaviour & Information Technology*, 42(9), 1389-1409. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2075791>
- Alexander, P. A. (2017). Relational reasoning in STEM domains: A foundation for academic development. *Educational Psychology Review*, 29, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9383-1>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Allison, K., Spaeth, A., & Hopkins, C. M. (2016). Sleep and eating disorders. *Current Psychiatry Reports*, 18(10), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0728-8>
- Alrobai, A. (2018). *Engineering social networking to combat digital addiction: The case of online peer groups* (Thesis No. 13873075) [Doctoral dissertation, Bournemouth University-UK]. ProQuest Dissertations & Theses.
- Alshakhsi, S., Babiker, A., Montag, C., & Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (fomo) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples. *Acta Psychologica*, 240, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D., & 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*, 37(12), 1264-1276. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1502353>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Alutaybi, A., Arden-Close, E., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). How can social networks design trigger fear of missing out?. *2019 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (SMC)*, 3758-3765. <https://doi.org/10.1109/smc.2019.8914672>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- 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*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.003>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.058>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bamidis, P. D., Gabarron, E., Hors-Fraile, S., Konstantinidis, E., Konstantinidis, S., & Rivera, O. (2016). Gamification and behavioral change: Techniques for health social media. In E. Gabarron, L. S. Wynn, & F. Lusignan (Eds.), *Participatory health through social media*, 112-135. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809269-9.00007-4>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bányai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andréassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). SH-01: Problematic social networking sites use among adolescents: a national representative study. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(S1), 62-63. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andréassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS One*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (fomo): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (2011). *Cognitive therapy of substance abuse*. The Guilford Press.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670-679. <https://doi.org/10.1037/amp0000059>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2017). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don't want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Biglan, A. (1973). The characteristics of subject matter in different academic areas. *Journal of Applied Psychology*, 57(3), 195-203. <https://doi.org/10.1037/h0034701>

- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blum, K., Gondre-Lewis, M. C., Modestino, E. J., Lott, L., Baron, D., Siwicky, D., McLaughlin, T., Howedy, A., Kregel, M. H., Oscar-Berman, M., Thanos, P. K., Elman, I., Hauser, M., Fried, L., & Bowirrat, A., & Badgaiyan, R. D. (2019). Understanding the scientific basis of post-traumatic stress disorder (ptsd): Precision behavioral management overrides stigmatization. *Molecular Neurobiology*, 56(11), 7836-7850. <https://doi.org/10.1007/s12035-019-1600-8>
- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130(6), 887-919. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.6.887>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (i-pace) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (i-pace) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and fomo. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Busato, V. V., Prins, F., Elshout, J., & Hamaker, C. (2000). Intellectual ability, learning style, personality, achievement motivation and academic success of psychology students in higher education. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1057-1068. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00253-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00253-6)
- Campbell, J. C., Szumlinski, K., & Kippin, T. (2009). Contribution of early environmental stress to alcoholism vulnerability. *Alcohol*, 43(7), 547-554. <https://doi.org/10.1016/j.alcohol.2009.09.029>
- Cavicchioli, M., Ramella, P., Vassena, G., Simone, G., Prudenziati, F., Sirtori, F., Movalli, M., & Maffei, C. (2020). Mindful self-regulation of attention is a key protective factor for emotional dysregulation and addictive behaviors among individuals with alcohol use disorder. *Addictive Behaviors*, 105, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106317>
- Chen, P., & Kuo, S. (2017). Innovation resistance and strategic implications of enterprise social media websites in Taiwan through knowledge sharing perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 118, 55-69. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2017.02.002>

- Chi, L. C., Tang, T. C., & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: A cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41(2), 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Chiaburu, D. S., Oh, I., Berry, C. M., Li, N., & Gardner, R. G. (2011). The five-factor model of personality traits and organizational citizenship behaviors: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 96(6), 1140-1166. <https://doi.org/10.1037/a0024004>
- Childress, A. R., McLellan, A. T., & O'Brien, C. P. (1986). Role of conditioning factors in the development of drug dependence. *Psychiatric Clinics of North America*, 9(3), 413-425. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(18\)30603-8](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(18)30603-8)
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Chuang, L., & Chiu, S. (2016). Exploring collaborative information exchange in social media. *2016 International Conference on Applied System Innovation (ICASI)*, 14, 1-4. <https://doi.org/10.1109/icasi.2016.7539819>
- Ciccocioppo, R., Sanna, P. P., & Weiss, F. (2001). Cocaine-predictive stimulus induces drug-seeking behavior and neural activation in limbic brain regions after multiple months of abstinence: Reversal by D1 antagonists. *PNAS*, 98(4), 1976-1981. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.4.1976>
- Clark, L. (2014). Disordered gambling: The evolving concept of behavioral addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1327(1), 46-61. <https://doi.org/10.1111/nyas.12558>
- Coenen, J., Borghans, L., & Diris, R. (2021). Personality traits, preferences and educational choices: A focus on STEM. *Journal of Economic Psychology*, 84, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2021.102361>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Coleman, J. S. (1958). Relational analysis: The study of social organizations with survey methods. *Human Organization*, 17(4), 28-36. <https://doi.org/10.17730/humo.17.4.q5604m676260q8n7>
- Correa, T., Hinsley, A. W., & Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
- Crowley, D., & Heyer, P. (2015). *Communication in history: Technology, culture, society*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315664538>
- Cybulska, A., Rachubińska, K., Schneider-Matyka, D., Grochans, S., & Grochans, E. (2023). Analysis of the relationship between personality traits and Internet addiction. *European Psychiatry*, 66(S1), 139-140. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.350>
- Çorlu, M. S., Capraro, R. M., & Capraro, M. M. (2014). Introducing STEM education: Implications for educating our teachers for the age of innovation. *Education & Science*, 39(171), 74-85.
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., Auquier, P., Fond, G., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Zhang, M. W. B. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, fear of missing out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS One*, 18(6), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Das, A. R., & Bhattacharyya, A. (2023). Is stem a better adaptor than non-stem groups with online education: An Indian peri-urban experience. *Asian Association of Open Universities Journal*, 18(1), 20-33. <https://doi.org/10.1108/aaouj-07-2022-0092>
- DeAndrea, D. C., Ellison, N. B., LaRose, R., Steinfield, C., & Fiore, A. (2012). Serious social media: On the use of social media for improving students' adjustment to college. *The*

- Internet and Higher Education*, 15(1), 15-23.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2011.05.009>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Demirbağ, M., & Bahçıvan, E. (2021). Comprehensive exploration of digital literacy: Embedded with self-regulation and epistemological beliefs. *Journal of Science Education and Technology*, 30(3), 448-459. <https://doi.org/10.1007/s10956-020-09887-9>
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (fomo) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (fomo) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Diederich, A., & Trueblood, J. S. (2018). A dynamic dual process model of risky decision making. *Psychological Review*, 125(2), 270-292. <https://doi.org/10.1037/rev0000087>
- Digital Report. (2024). *Social media usage trends in Turkey*. <https://digitalreport.com>
- Dolan, R., Conduit, J., Fahy, J., & Goodman, S. (2016). Social media engagement behaviour: A uses and gratifications perspective. *Journal of Strategic Marketing*, 24(3-4), 261-277. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2015.1095222>
- Du, J., & Wang, Y. (2024). High school students' social media use predicts school engagement and burnout: The moderating role of social media self-control. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1-12. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1269606>
- Duman, H., & Özkara, B. Y. (2021). The impact of social identity on online game addiction: The mediating role of the fear of missing out (fomo) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 40(9), 4571-4580. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00392-w>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017a). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018a). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018b). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017b). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Eller, R. P. (2019). *The impact of informational and motivational social media communication on first-year students' levels of hope, career goals, academic self-*

- efficacy, sense of belonging, grades, and retention (Thesis No. 22588837). [Doctoral dissertation, California State University-USA]. ProQuest Dissertations & Theses.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Ergün, N., Özkan, Z., & Griffiths, M. (2023). Social media addiction and poor mental health: Examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. *Psychological Reports*, 1-21. <https://doi.org/10.1177/332941231166609>
- Eskin-Bacaksiz, F., Tuna, R., & Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. *Nurse Education Today*, 118, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523>
- Estave, P., Spodnick, M. B., & Karkhanis, A. N. (2020). KOR control over addiction processing: An exploration of the mesolimbic dopamine pathway. *Handbook of Experimental Pharmacology*, 271, 351-377. https://doi.org/10.1007/164_2020_421
- Evans, J. S. B. T. (2008). Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 255-278. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093629>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/brm.41.4.1149>
- Feltenstein, M. W., & See, R. (2013). Systems level neuroplasticity in drug addiction. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 3(5), 1-19. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a011916>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press. <https://doi.org/10.1515/9781503620766>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Fischer, C. S. (2003). *America calling: A social history of the telephone to 1940*. University of California Press.
- Fitriani, H. N., & Suciati, S. (2023). Asa Laily's personal branding strategy as a toy reviewer content creator through TikTok @Asakecil account. *Symposium of Literature, Culture, and Communication (SYLECTION)*, 3(1), 761-766. <https://doi.org/10.12928/sylection.v3i1.14097>
- Fokker, E. S., Zong, X., & Treur, J. (2021). A second-order adaptive network model for emotion regulation in addictive social media behavior. *Cognitive Systems Research*, 70, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2021.07.006>
- Foxall, G. R. (2016). Metacognitive control of categorical neurobehavioral decision systems. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00170>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fuchs, C. (2021). The digital commons and the digital public sphere: How to advance digital democracy today. *Westminster Papers in Communication and Culture*, 16(1), 9-26. <https://doi.org/10.16997/wpcc.917>

- Galandra, C., Basso, G., Cappa, S. F., & Canessa, N. (2018). The alcoholic brain: Neural bases of impaired reward-based decision-making in alcohol use disorders. *Neurological Sciences*, 39, 423-435. <https://doi.org/10.1007/s10072-017-3205-1>
- Gao, B., Ji, Q., Zhang, T., & Xu, Y. (2023). Fear of missing out and phubbing behavior among undergraduates: Self-control as mediator, mindfulness as moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 51(10), 1-12. <https://doi.org/10.2224/sbp.12684>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Allyn & Bacon.
- Gezgin, D. M. (2022). Gender, self-regulation, academic procrastination, and smartphone checking frequency during study hours in predicting Turkish adolescents' smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 38-47. <https://doi.org/10.5152/addicta.2021.21027>
- Gezgin, D. M., & Kurtça, T. T. (2023). Deep and surface learning approaches are related to fear of missing out on social networking sites: A latent profile analysis. *Computers in Human Behavior*, 149, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107962>
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonaklı, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Goldberg, L. R. (2013). An alternative “description of personality”: The big-five factor structure. In *Personality and Personality Disorders* (1st ed.), 34-47. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Goldman, D., Oroszi, G., & Ducci, F. (2006). The genetics of addictions: Uncovering the genes. *Focus*, 6(3), 401-415. <https://doi.org/10.1176/foc.4.3.401>
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(11), 652-669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
- Gong, J., Li, Y., Niu, B., Liu, X., Wang, Y., Zhou, B., & Hai, M. (2023). The relationship between openness and social anxiety: The chain mediating roles of social networking site use and self-evaluation. *BMC Psychology*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01412-y>
- Goodie, A., & Fortune, E. E. (2013). Measuring cognitive distortions in pathological gambling: Review and meta-analyses. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 730-743. <https://doi.org/10.1037/a0031892>
- Gökçearslan, Ş., Eşiyok, E., Griffiths, M., Doğan, M., & Turancı, E. (2023). Smartphone addiction among adults: The role of smartphone use, fear of missing out (fomo), and self-efficacy among Turkish adults. *Addicta-The Turkish Journal On Addictions*, 10(2), 165-175. <https://doi.org/10.5152/addicta.2023.23001>
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintas, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59. <https://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Gölbaş, S. D., & Metintas, S. (2020). Covid-19 pandemisi ve infodemi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 126-137. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.797508>
- Gramstad, T. O., Gjestad, R., & Haver, B. (2013). Personality traits predict job stress, depression and anxiety among junior physicians. *BMC Medical Education*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-150>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>

- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *Plos One*, 19(10), 1-29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Gugushvili, N., Täht, K., Schruoff-Lim, E. M., Ruiter, R. A., & Verduyn, P. (2024). The association between neuroticism and problematic social networking sites use: The role of fear of missing out and self-control. *Psychological Reports*, 127(4), 1727-1750. <https://doi.org/10.1177/00332941221142003>
- Gül, H., Fırat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. G. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (fomo) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 289-294. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry_34_21
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Hadlington, L., Harkin, L., Kuss, D., Newman, K., & Ryding, F. C. (2023). Perceptions of fake news, misinformation, and disinformation amid the COVID-19 pandemic: A qualitative exploration. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 40-49. <https://doi.org/10.1037/ppm0000387>
- Hadžialić, S. (2018). Social media and social innovation. *Cognitive Science – New Media - Education*, 2(1), 33-56. <https://doi.org/10.12775/csnme.2017.003>
- Hamm, M., Newton, A., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770-777. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
- Harzman, L. (2022). The impact of social media and fomo on mental health. *SACAD: John Heinrichs Scholarly & Creative Activities Day*, 2022(41). <https://doi.org/10.58809/WSB18741>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford.
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (sns) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Heatherston, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Henkin, D. M. (2006). *The postal age: The emergence of modern communications in nineteenth-century America*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/9780226327228>
- Hing, N., Russell, A. M. T., & Gainsbury, S. M. (2016). Unpacking the public stigma of problem gambling: The process of stigma creation and predictors of social distancing. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 448-456. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.057>
- Hofmann, W., Friese, M., & Wiers, R. W. (2008). Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review*, 2(2), 111-137. <https://doi.org/10.1080/17437190802617668>
- Hofmann, W., Schmeichel, B., & Baddeley, A. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>

- Hollenbaugh, E. E., & Ferris, A. L. (2014). Facebook self-disclosure: Examining the role of traits, social cohesion, and motives. *Computers in Human Behavior*, 30, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.055>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Ikbal, T. (2023). A comprehensive evaluation of the impact of social media on mental health reveals noteworthy effects. *Praxis International Journal of Social Science and Literature*, 6(8), 64-72. <https://doi.org/10.51879/pijssl/060807>
- İdil, Ö., Çakır, R., & Akman, E. (2022). An examination of the relation between in-service preschool teachers and preschool teacher candidates' levels of nomophobia and fomo. *Participatory Educational Research*, 9(5), 59-75. <https://doi.org/10.17275/per.22.104.9.5>
- Jain, A. K., Sahoo, S. R., & Kaubiyal, J. (2021). Online social networks security and privacy: Comprehensive review and analysis. *Complex & Intelligent Systems*, 7(5), 2157-2177. <https://doi.org/10.1007/s40747-021-00409-7>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The big five inventory—Versions 4a and 54*. University of California.
- Johnson, D., Deterding, S., Kuhn, K. A., Staneva, A., Stoyanov, S., & Hides, L. (2016). Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. *Internet Interventions*, 6, 89-106. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.002>
- Joseph, A., Fernández, V., Kritzman, S., Eaddy, I., Cook, O. M., Lambros, S., Silva, C. E. J., Arguelles, D., Abraham, C., Dorgham, N., Gilbert, Z. A., Chacko, L., Hirpara, R. J., Mayi, B. S., & Jacobs, R. (2022). Covid-19 misinformation on social media: A scoping review. *Cureus*, 14(4), 1-12. <https://doi.org/10.7759/cureus.24601>
- Judge, T., Heller, D., & Mount, M. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 530-541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.530>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Macmillan.
- Kalınkara, Y., & Talan, T. (2025). Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general belongingness, and life satisfaction. *The Journal of Genetic Psychology*, 186(2), 85-113. <https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2400342>
- Karaman, N. G., Doğan, T., & Çoban, A. E. (2010). A study to adapt the big five inventory to Turkish. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2357-2359. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.336>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kaufman, S. B. (2013). Opening up openness to experience: A four-factor model and relations to creative achievement in the arts and sciences. *The Journal of Creative Behavior*, 47(4), 233-255. <https://doi.org/10.1002/jocb.33>
- Keleş, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International*

- Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kemp, S. (2020). *Digital 2020: April global statshot report*. DataReportal.
<https://datareportal.com>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: Global overview report*. DataReportal.
<https://datareportal.com>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khalis, A., & Mikami, A. Y. (2018). Talking face-to-Facebook: Associations between online social interactions and offline relationships. *Computers in Human Behavior*, 89, 88-97.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.07.033>
- Khan, M. L. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube? *Computers in Human Behavior*, 66, 236-247.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.024>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of internet addiction treatment: A systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110-1116.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.009>
- King, K. P. (2011). Professional learning in unlikely spaces: Social media and virtual communities as professional development. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 6(4), 40-46. <https://doi.org/10.3991/ijet.v6i4.1765>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kircaburun, K., Savcı, M., Emirtekin, E., & Griffiths, M. D. (2022). Uses and gratifications of problematic mukbang watching–The role of eating and social gratification: A pilot study. *Journal of Psychiatric Research*, 146, 28-30.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.12.036>
- Kitiş, Y., Dağcı, B., Köse, N., & Geniş, Ç. (2022). The use of social media among high school students and its relationship with the perception of loneliness: A pilot study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 341-348.
<https://doi.org/10.1111/jcap.12388>
- Koob, G. (2000). Neurobiology of addiction: Toward the development of new therapies. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 909(1), 170-185.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2000.tb06682.x>
- Koob, G. (2021). Drug addiction: Hyperkatifeia/negative reinforcement as a framework for medications development. *Pharmacological Reviews*, 73(1), 163-201.
<https://doi.org/10.1124/pharmrev.120.000083>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760-773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)

- Kothambikar, A. (2023). Influence of Big Five personality traits on the use of social media. In A. Kothambikar (Ed.), *Mediating role of social media on youth's psychological well-being*, 95–122. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-34382-7_4
- Kotov, R., Gámez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821. <https://doi.org/10.1037/a0020327>
- Kovan, A. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyelerinin iletişim becerileri açısından bazı değişkenlerle incelenmesi* (Tez No. 771852) [Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi-Gazimağusa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kovan, A. (2024a). The correlation among social media addiction, loneliness and fear of missing out: A psychoeducation program implementation proposal. *Revista Educación*, 48(2), 1-18. <https://doi.org/10.15517/revedu.v48i2.58460>
- Kovan, A. (2024b). The phenomenon of the three monkeys of Turkish society: A systematic review of gambling addiction. *Journal of Gambling Issues*, 54, 97-123. <https://doi.org/10.4309/EMBJ7096>
- Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: Covid-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 8(2), 125-145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>
- Kovan, A., & Uygarer, G. (2024). Investigation of communication skills and subjective wellbeing levels in helping professional groups. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 6(1), 133-144. <https://doi.org/10.51535/tell.1446935>
- Kovan, A., Gülbahçe, A., & Salamzade, T. (2024b). Beyond the filter: Examining the psychosocial effects of instagram addiction. *Journal of Concurrent Disorders*. <https://doi.org/10.54127/jnbw7323>
- Kovan, A., Yıldırım, M., & Gülbahçe, A. (2024a). The relationship between fear of missing out and social media addiction among Turkish Muslim students: A serial mediation model through self-control and responsibility. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101084>
- Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), 261-284. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2017.01.004>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241-256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
- Lauer, C., & Krieg, J. (2004). Sleep in eating disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 8(2), 109-118. [https://doi.org/10.1016/S1087-0792\(02\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S1087-0792(02)00122-3)
- Leconte, C., Mongeau, R., & Noble, F. (2022). Traumatic stress-induced vulnerability to addiction: Critical role of the dynorphin/kappa opioid receptor system. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.856672>
- Lee, S. Y., Kim, M. S., & Lee, H. K. (2019). Prevention strategies and interventions for internet use disorders due to addictive behaviors based on an integrative conceptual model. *Current Addiction Reports*, 6, 303-312. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00265-z>
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J. B., & Primack, B. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

- Levinson, P. (2004). *Cellphone: The Story of the world's most mobile medium and how it has transformed everything!*. Macmillan.
- Lewczuk, K., Wizła, M., Glica, A., Potenza, M., Lew-Starowicz, M., & Kraus, S. W. (2022). Withdrawal and tolerance as related to compulsive sexual behavior disorder and problematic pornography use – Preregistered study based on a nationally representative sample in Poland. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 979-993. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00076>
- Lewin, K. M., Kaur, A., & Meshi, D. (2023). Problematic social media use and impulsivity. *Current Addiction Reports*, 10(3), 553-562. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00495-2>
- Liu, D., & Campbell, W. K. (2017). The big five personality traits, big two metatraits and social media: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 70, 229-240. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.08.004>
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Feng, Z. (2022). Effectiveness of brief mindfulness intervention for college students' problematic smartphone use: The mediating role of self-control. *PLoS One*, 17(12), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279621>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 343-356. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.343>
- Mammadov, S. (2021). The Big Five personality traits and academic performance: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 90(2), 222-255. <https://doi.org/10.1111/jopy.12663>
- Manap, A., Rizzo, A., Yıldırım, A., Dilekçi, Ü., & Yıldırım, M. (2023). The mediating role of procrastination in the relationship between fear of missing out and internet addiction in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010049>
- Mann, K., Kiefer, F., Schellekens, A., & Dom, G. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187-188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>
- Marciano, L., Camerini, A. L., & Schulz, P. J. (2022). Neuroticism and internet addiction: What is next? A systematic conceptual review. *Personality and Individual Differences*, 185, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111260>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.07.001>
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Mazhar, N., Khan, T. B., Zafar, K., Warris, S. H., Nikhet, S., & Tahir, A. (2020). A study of components of behavioral addiction to social media use in current generation of Pakistani youth. *The Professional Medical Journal*, 27(8), 1680-1685. <https://doi.org/10.29309/TPMJ/2020.27.08.4494>
- McQuail, D. (2010). *McQuail's mass communication theory*. Sage.
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>

- Micanti, F., Spennato, G., Claudio, R., Amoroso, E., D'Ambrosio, M., Saia, V. M., Barone, A., Tadic, M., Galletta, D., & Vannini, M. (2023). Social media influence on eating disorders since covid-19 pandemic: A pilot study. *European Psychiatry*, 66(S1), 218-220. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.509>
- Moghaddam, B. (2002). Stress activation of glutamate neurotransmission in the prefrontal cortex: Implications for dopamine-associated psychiatric disorders. *Biological Psychiatry*, 51(10), 775-787. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01362-2](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01362-2)
- Moore, K., & Craciun, G. (2021). Fear of missing out and personality as predictors of social networking sites usage: The Instagram case. *Psychological Reports*, 124(4), 1761-1787. <https://doi.org/10.1177/0033294120936184>
- Mujica, A., Crowell, C., Villano, M., & Uddin, K. (2022). Addiction by design: Some dimensions and challenges of excessive social media use. *Medical Research Archives*, 10(2), 1-29. <https://doi.org/10.18103/mra.v10i2.2677>
- Murphy, A., Lubman, D., Mckie, S., Bijral, P., Peters, L. A., Faiz, Q., Holmes, S. E., Anderson, I. M., Deakin, B., & Elliott, R. (2017). Time-dependent neuronal changes associated with craving in opioid dependence: An fMRI study. *Addiction Biology*, 23(5), 1168-1178. <https://doi.org/10.1111/adb.12554>
- Muscanell, N. L., & Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.016>
- Nair, B., Otaki, F., Nair, A. F., & Ho, S. B. (2023). Medical students' perception of resilience and of an innovative curriculum-based resilience skills building course: A participant-focused qualitative analysis. *Plos One*, 18(3), 1-26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280417>
- Napoli, P. M. (2011). *Audience evolution: New technologies and the transformation of media audiences*. Columbia University.
- Nascimento, P., Oliveira, T., & Neves, J. (2024). Understanding sns use reduction from the perspective of the cognitive-affective model. *Internet Research*. <https://doi.org/10.1108/intr-04-2023-0239>
- Naudin, A., & Patel, K. (2019). Entangled expertise: Women's use of social media in entrepreneurial work. *European Journal of Cultural Studies*, 22(5-6), 511-527. <https://doi.org/10.1177/1367549417743037>
- Neumann, R. (2001). Disciplinary differences and university teaching. *Studies in Higher Education*, 26(2), 135-146. <https://doi.org/10.1080/03075070120052071>
- Neumann, R., Parry, S., & Becher, T. (2002). Teaching and learning in their disciplinary contexts: A conceptual analysis. *Studies in Higher Education*, 27(4), 405-417. <https://doi.org/10.1080/0307507022000011525>
- Nicklin, L. L., Swain, E., & Lloyd, J. (2020). Reactions to unsolicited violent, and sexual, explicit media content shared over social media: Gender differences and links with prior exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124296>
- Nugraha, M. D., & Dwita, V. (2023). The influence of social media usage on loyalty with customer satisfaction & brand trust as mediation variable. *Banking and Management Review*, 11(2), 1616-1640. <https://doi.org/10.52250/bmr.v11i2.541>
- Nunes, E. V., & Rounsaville, B. J. (2006). Comorbidity of substance use with depression and other mental disorders: From diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition (dsm-iv) to dsm-v. *Addiction*, 101(1), 89-96. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01585.x>
- O'Connor, M. C., & Paunonen, S. (2007). Big five personality predictors of post-secondary academic performance. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 971-990. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.017>

- O'reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oeldorf-Hirsch, A. (2018). The role of engagement in learning from active and incidental news exposure on social media. *Mass Communication and Society*, 21(2), 225-247. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1384022>
- Orak, C., & Saritepeci, M. (2024). Predictors of problematic social media use among university students: Virtual world risk perception, social influence, and internet and social media use patterns. *Current Psychology*, 43(6), 5626-5639. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04741-8>
- Osatuyi, B., & 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*, 85, 95-105. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.037>
- Oxford University Press. (2020). 'Brain rot' named Oxford word of the year 2024. <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>
- Önal, Ö., Çoban, B., Kalaycı, Ö., Kaçmaz, E., Kışioğlu, A. N., & Uskun, E. (2023). The effect of technology-dependent behavioral disorders, including nomophobia, phubbing, fear of missing out, and netlessphobia, on quality of life and life satisfaction in desk-workers. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 40(3), 542-549. <https://doi.org/10.52142/omujecm.40.3.20>
- Pagani, M., & Mirabello, A. (2011). The influence of personal and social-interactive engagement in social tv web sites. *International Journal of Electronic Commerce*, 16(2), 41-68. <https://doi.org/10.2753/JEC1086-4415160203>
- Palomo, T., Kostrzewa, R., Beninger, R. J., & Archer, T. (2007). Genetic variation and shared biological susceptibility underlying comorbidity in neuropsychiatry. *Neurotoxicity Research*, 12(1), 29-42. <https://doi.org/10.1007/BF03033899>
- Pekkala, K., & van Zoonen, W. (2022). Work-related social media use: The mediating role of social media communication self-efficacy. *European Management Journal*, 40(1), 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2021.03.004>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Perignat, E., & Katz-Buonincontro, J. (2019). Steam in practice and research: An integrative literature review. *Thinking Skills and Creativity*, 31, 31-43. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2018.10.002>
- Pesaran, M. H. (2021). General diagnostic tests for cross-sectional dependence in panels. *Empirical Economics*, 60(1), 13-50. <https://doi.org/10.1007/s00181-020-01875-7>
- Peter, S. C., Li, Q., Pfund, R. A., Whelan, J., & Meyers, A. (2019). Public stigma across addictive behaviors: Casino gambling, eSports gambling, and internet gaming. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 247-259. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9775-x>
- Potenza, M. N. (2014). The neural bases of cognitive processes in gambling disorder. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(8), 429-438. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.007>
- Prasad, S., Souabni, S. A., Anugwom, G., Aneni, K., Anand, A., Urhi, A., Obi-Azuike, C., Gibson, T., Khan, A., & Oladunjoye, F. (2023). Anxiety and depression amongst youth as adverse effects of using social media: A review. *Annals of Medicine and Surgery*, 85(8), 3974-3981. <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000001066>

- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M., & Hébert-Dufresne, L. (2019). The symptoms at the center: Examining the comorbidity of posttraumatic stress disorder, generalized anxiety disorder, and depression with network analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 109, 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.11.016>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qahri-Saremi, H., & Turel, O. (2016). School engagement, information technology use, and educational development: An empirical investigation of adolescents. *Computers & Education*, 102, 65-78. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.07.004>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Marti-Vilar, M., Gonzalez-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2021). From emotional (dys) regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350-361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reyna, V. F., & Brainerd, C. J. (2011). Dual processes in decision making and developmental neuroscience: A fuzzy-trace model. *Developmental Review*, 31(2-3), 180-206. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.07.004>
- Rizwan, A., Choudhary, M., Jahanzaib, M., & Ammar, A. (2013). Analysis of factors affecting the stress level of engineering students from remote areas. *International Journal of Engineering Education*, 29(4), 926-932.
- Rolls, K., Hansen, M., Jackson, D., & Elliott, D. (2016). How health care professionals use social media to create virtual communities: An integrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(6), 1-19. <https://doi.org/10.2196/jmir.5312>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (fomo) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do whatsapp, facebook, instagram, and snapchat use disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3-37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51. <https://doi.org/10.1108/mhsl-06-2020-0039>
- Sagan, M., & Fong, T. (2018). Integrative approach to behavioral addictions: Internet gaming disorder (igd) and compulsive buying disorder (cbd). In S. Modir & G. Munoz (Eds.), *Integrative addiction and recovery*, 171-183. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780190275334.003.0010>

- Saritepeci, M., & Kurnaz, M. F. (2024). Antecedents and consequences of fomo for neuroticism, openness and social influence: Investigating the moderating effect. *Personality and Individual Differences*, 225, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112657>
- Savcı, M., Tekin, A., & Elhai, J. D. (2022). Prediction of problematic social media use (psu) using machine learning approaches. *Current Psychology*, 41(5), 2755-2764. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00794-1>
- Schäfer, K., & Miles, F. (2023). Social media use and mental health in deaf or hard-of-hearing adults—Results of an online survey. *Frontiers in Communication*, 8, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1175461>
- Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How social media, fomo, and isolation influence our perceptions of others who “break the rules”. *Social Media + Society*, 8(2), 1-18. <https://doi.org/10.1177/20563051221103841>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), 1-19. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Seibert, S. E., & Kraimer, M. L. (2001). The five-factor model of personality and career success. *Journal of Vocational Behavior*, 58(1), 1-21. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1757>
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 402-407. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.009>
- Seo, K. (2016). Empowering learning communities with social media. *American Journal of Distance Education*, 30(1), 1-1. <https://doi.org/10.1080/08923647.2016.1119608>
- Servidio, R., Koronczi, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic smartphone use and problematic social media use: The predictive role of self-construal and the mediating effect of fear missing out. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468>
- Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D., & Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 122, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107014>
- Sever, M., & Özdemir, S. (2022). Stress and entertainment motivation are related to problematic smartphone use: Fear of missing out as a mediator. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(1), 48-55. <https://doi.org/10.5152/addicta.2021.21067>
- Sharma, G. (2017). Pros and cons of different sampling techniques. *International Journal of Applied Research*, 3(7), 749-752.
- Sharma, S., & Behl, R. (2022). Analysing the impact of social media on students' academic performance: A comparative study of extraversion and introversion personality. *Psychological Studies*, 67(4), 549-559. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00675-6>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Sher, V., Bemis, K. G., Liccardi, I., & Chen, M. (2017). An empirical study on the reliability of perceiving correlation indices using scatterplots. *Computer Graphics Forum*, 36(3), 61-72. <https://doi.org/10.1111/cgf.13168>
- Simpson, E., & Semaan, B. C. (2023). Rethinking creative labor: A sociotechnical examination of creativity & creative work on TikTok. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 12, 1-16. <https://doi.org/10.1145/3544548.3580649>

- Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112793>
- Sindermann, C., Montag, C., & Elhai, J. D. (2022). The design of social media platforms: Initial evidence on relations between personality, fear of missing out, design element-driven increased social media use, and problematic social media use. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(4), 1-15. <https://doi.org/10.1037/tmb0000096>
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. Appleton-Century.
- Smart, J. C., Feldman, K. A., & Ethington, C. A. (2000). *Academic disciplines: Holland's theory and the study of college students and faculty*. Vanderbilt University Press.
- Soror, A., Steelman, Z. R., & Turel, O. (2022). Exhaustion and dependency: A habituation-sensitization perspective on the duality of habit in social media use. *Information Technology & People*, 35(1), 67-95. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2019-0603>
- Statista. (2021). *Social media usage rate in Turkey by age group*. <https://www.statista.com>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504-525. <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>
- Szalma, J. L., & Taylor, G. S. (2011). Individual differences in response to automation: The five factor model of personality. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 17(2), 71-96. <https://doi.org/10.1037/a0024170>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & M. Mäntymäki. (2021). Fear of missing out (fomo) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and facebook addiction. *Telematics Informatics*, 33(1), 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.06.003>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2024). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current Psychology*, 43(1), 192-203. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04242-8>
- TDK. (2024). 2024 yılının kelimesi/kavraması “kalabalık yalnızlık”. <https://tdk.gov.tr/icerik/basindan/2024-yilinin-kelimesi-kavrami-kalabalik-yalnizlik/>
- Tuğtekin, U., Barut-Tuğtekin, E., Kurt, A. A., & Demir, K. (2020). Associations between fear of missing out, problematic smartphone use, and social networking services fatigue among young adults. *Social Media+ Society*, 6(4), 1-17. <https://doi.org/10.1177/2056305120963760>
- Tuna, R., Alan, H., Saritas, M., & Bacaksiz, F. E. (2023). Touch-operated world of teenagers in the distance education process: A cross-sectional study on nomophobia,

- netlessphobia and fear of missing out in nursing students. *Nurse Education in Practice*, 71, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103728>
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087-1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turton, S., & Lingford-Hughes, A. (2016). Neurobiology and principles of addiction and tolerance. *Medicine*, 44(12), 693-696. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2016.09.007>
- Türkmen, O., Kavaklı, M., & Ak, M. (2022). The multiple mediating roles of self-esteem and happiness in the relationship between loneliness and depression in Facebook and Instagram users. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 25(1), 23-30. <https://doi.org/10.5505/kpd.2022.79663>
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
- Urieta, P., Sorrel, M. A., Aluja, A., Balada, F., Lacomba, E., & García, L. F. (2023). Exploring the relationship between personality, decision-making styles, and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(17), 14250-14267. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02731-w>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>
- van Koningsbruggen, G. M., Hartmann, T., & Du, J. (2017). Always on? Explicating impulsive influences on media use. In P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, & C. Klimmt (Eds.), *Permanently online, permanently connected* (1st ed.), 10–25. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315276472-6>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Varchetta, M., González-Sala, F., Mari, E., Quaglieri, A., Frascchetti, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., & Martí-Vilar, M. (2023). Psychosocial risk factors of technological addictions in a sample of Spanish university students: The influence of emotional (dys)regulation, personality traits and fear of missing out on internet addiction. *Psychiatry Research*, 329, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115518>
- Veletsianos, G. (2012). Higher education scholars' participation and practices on twitter. *Journal of Computer Assisted Learning*, 28(4), 336-349. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2011.00449.x>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Vişlar, A. (2019). Like me: Generation Z and the use of social media for personal branding. *Management Dynamics in the Knowledge Economy*, 7(2), 257-268. <https://doi.org/10.25019/mdke/7.2.07>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1511480>

- Wadley, G., Smith, W., Koval, P., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 412-418. <https://doi.org/10.1177/0963721420920592>
- Wadsley, M., Covey, J., & Ihssen, N. (2022). The predictive utility of reward-based motives underlying excessive and problematic social networking site use. *Psychological Reports*, 125(5), 2485-2516. <https://doi.org/10.1177/00332941211025271>
- Wagner, J., Lüdtke, O., Roberts, B. W., & Trautwein, U. (2014). Who belongs to me? Social relationship and personality characteristics in the transition to young adulthood. *European Journal of Personality*, 28(6), 586-603. <https://doi.org/10.1002/per.1974>
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Zhang, D. J., & Su, Z. Q. (2012a). The relationships among the big five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to chinese university students' uses of social networking sites (snss). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313-2319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001>
- Wang, Z., Tchernev, J., & Solloway, T. (2012b). A dynamic longitudinal examination of social media use, needs, and gratifications among college students. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1829-1839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.001>
- Warlow, S. M., Baumgartner, H. M., Freeland, C. M., Naffziger, E. E., Olney, J. J., Berridge, K. C., & Robinson, M. J. F. (2020). Sensitization of incentive salience and the transition to addiction. In S. H. Ahmed, K. J. Kenny, & H. Pickard (Eds.), *The Cambridge handbook of substance and behavioral addictions*, 23–37. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108632591.006>
- We Are Social & Hootsuite. (2018). *Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark*. <https://wearesocial.com>
- We Are Social & Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Turkey report*. <https://wearesocial.com>
- Wegmann, E., Antons, S., & Brand, M. (2022). The experience of gratification and compensation in addictive behaviors: How can these experiences be measured systematically within and across disorders due to addictive behaviors?. *Comprehensive Psychiatry*, 117, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152336>
- Wei, X. Y., Liang, H. Y., Gao, T., Gao, L. F., Zhang, G. H., Chu, X. Y., Wang, H. X., Geng, J. Y., Liu, K., Nie, J., Zeng, P., Ren, L., Liu, C., Jiang, H. B., & Lei, L. (2023). Preference for smartphone-based internet applications and smartphone addiction among young adult addicts: Gender difference in psychological network. *Social Science Computer Review*, 42(5), 1266-1281. <https://doi.org/10.1177/08944393231222680>
- Weiss, F., Ciccocioppo, R., Parsons, L., Katner, S., Liu, X., Zorrilla, E., Valdez, G. R., Ben-Shahar, O., Angeletti, S., & Richter, R. R. (2001). Compulsive drug-seeking behavior and relapse: Neuroadaptation, stress, and conditioning factors. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 937(1), 1-26. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2001.tb03556.x>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369. <https://doi.org/10.1108/qmr-06-2013-0041>
- Wihler, A., Meurs, J., Momm, T. D., John, J., & Blickle, G. (2017). Conscientiousness, extraversion, and field sales performance: Combining narrow personality, social skill, emotional stability, and nonlinearity. *Personality and Individual Differences*, 104, 291-296. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.045>
- Wise, R., & Robble, M. A. (2020). Dopamine and addiction. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 79-106. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103337>
- Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of

- negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N., Lau, W., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C.-Y. (2020). Relationships between the severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality, and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Wrase, J., Makris, N., Braus, D., Mann, K., Smolka, M., Kennedy, D., Caviness, V., Hodge, S., TAng, L., Albaugh, M., Ziegler, D., Davis, O., Kissling, C., Schumann, G., Breiter, H., & Heinz, A. (2008). Amygdala volume associated with alcohol abuse relapse and craving. *The American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1179-1184. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07121877>
- Xie, Z., Chen, F., Li, W. A., Geng, X., Meng, X., Feng, Y., Liu, W., & Yu, F. (2017). A review of sleep disorders and melatonin. *Neurological Research*, 39(6), 559-565. <https://doi.org/10.1080/01616412.2017.1315864>
- Xuan, Y. J., & Amat, M. A. C. (2021). The gender differences in the relationships between self-esteem and life satisfaction with social media addiction among university students. *Asian Social Science*, 17(11), 48-56. <https://doi.org/10.5539/ass.v17n11p48>
- Yaman, F. (2023). Why do people post when they or others are under risk or threat? Sociological and psychological reasons. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1191631>
- Yao, J., & Cao, X. (2017). The balancing mechanism of social networking overuse and rational usage. *Computers in Human Behavior*, 75, 415-422. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.055>
- Yıldız-Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Yilmaz, R., Sulak, S., Griffiths, M. D., & Yılmaz, F. G. K. (2023). An exploratory examination of the relationship between internet gaming disorder, smartphone addiction, social appearance anxiety and aggression among undergraduate students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 11, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100483>
- Zhao, H., Huang, X., & He, Q. (2016). Cognitive dysfunction and underlying neural basis in substance addiction. *Chinese Science Bulletin*, 61(3), 3672-3683. <https://doi.org/10.1360/n972016-00533>
- Zhou, X., Rau, P. L. P., Yang, C. L., & Zhou, X. (2021). Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use: Improved well-being and underlying mechanisms. *Psychiatric Quarterly*, 92, 761-779. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0>
- Zhu, X., & Xiong, Z. (2022). Exploring association between social media addiction, fear of missing out, and self-presentation online among university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896762>
- Zhuang, J., Mou, Q., Zheng, T., Gao, F., Zhong, Y., Lu, Q., Gao, Y., & Zhao, M. (2023). A serial mediation model of social media addiction and college students' academic engagement: The role of sleep quality and fatigue. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04799-5>

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
Yaşınız	_____
Lisans programınız/bölümünüz	_____
Sınıfınız	☐ 1. Sınıf ☐ 2. Sınıf ☐ 3. Sınıf ☐ 4. Sınıf
Günlük ortalama sosyal medya kullanımınız	☐ 0-1 saat ☐ 2-4 saat ☐ 5 saat ve üzeri
En sık kullandığınız sosyal medya platformu	☐ Facebook ☐ Instagram ☐ X (Twitter) ☐ Snapchat ☐ TikTok ☐ YouTube ☐ LinkedIn ☐ WhatsApp
Öncelikli sosyal medya kullanım amacınız	☐ Sosyal bağlantı ve iletişim ☐ Bilgi ve haber alımı ☐ Kişisel ve akademik gelişim ☐ Profesyonel amaçlar ☐ Eğlence ve zaman geçirme ☐ Görsel sanat ve yaratıcılık ☐ Toplumsal aktivizm ve bilinçlendirme
Sosyal medya kullanımında baskın eğiliminiz	☐ Bildirimleri hızlı yanıtlama isteği ☐ Sürekli kaydırma alışkanlığı ☐ Uygulamaları sık sık açma ☐ Belirli süre dahilinde kullanım ☐ Planlı paylaşımlar ☐ Mesleki ağ oluşturma

EK-2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

İfadeler	Hiç Doğru Değil	Doğru Değil	Kararsızım	Doğru	Aşırı Şekilde Doğru
Başkalarının benimkinden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
Arkadaşlarımın ‘aralarındaki şakaları, muhabbetleri’ anlamak benim için önemlidir.					
Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

EK-3. Sosyal Medya Bağımlılığı

İfadeler	Çok Nadir	Nadiren	Bazen	Sıkça	Oldukça Sık
Sosyal medyayı düşünerek veya sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?					
Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?					

EK-4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Envanteri

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Konuşkanım.					
Yardımseverim biriyim.					
Ağız dalaşını başlatan biriyim.					
Affedici bir doğaya sahibim.					
Genellikle güvenilir biriyim.					
Soğuk ve mesafeliyim.					
Hemen hemen herkese karşı nazik ve düşünceliyim.					
Kolayca sinirlenirim.					

EK-5. Ölçek İzinleri

Merhabalar, ölçeği kullanabilirsiniz. Aşağıdaki linkten ölçeğe ilgili bilgileri inceleyebilirsiniz.

13. satırdaki dosyalar bölümünde word dosyasında gerekli açıklamalar bulunuyor. <https://toad.halileksi.net/olcek/bergen-sosyal-medya-bagimlilik-olcegi>

İyi çalışmalar dilerim.

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

Kimden: "Ayşen Kovan"

Kime: "

Gönderilenler: 8 Şubat Perşembe 2024 12:41:01

Konu: Ölçek izni hk.

Sayın İbrahim hocam,

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini, Atatürk Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı kapsamında hazırlayacak olduğum doktora tezimde referans göstermek ve herhangi bir maddi kazanç elde etmemek şartıyla, izin verdiğiniz takdirde ölçme aracı olarak kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ayşen Kovan

Re: Ölçek izni hk.



FoMO ölçekler.docx



FoMO ölçekler.docx

17 KB

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Doç. Dr. Egemen ÜNAL - Halk Sağlığı Uzmanı

Assoc. Prof. Egemen ÜNAL, M.D - Public Health Specialist

From: Ayşen Kovan

Sent: Thursday, February 8, 2024 12:43 PM

To:

Subject: Ölçek izni hk.

Sayın Egemen hocam,

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğini, Atatürk Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı kapsamında hazırlayacak olduğum doktora tezimde referans göstermek ve herhangi bir maddi kazanç elde etmemek şartıyla, izin verdiğiniz takdirde ölçme aracı olarak kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ayşen Kovan

Re: Ölçek izni hk.



big five (1).zip



big five (1).zip

152 KB

Merhaba

Beş faktörlü kişilik envanterini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçeğe ilişkin bilgiler yer almaktadır.

İyi çalışmalar

22-02-2024 17:30, Ayşen Kovan yazmış:

Sayın Neslihan hocam,

Beş Faktör Kişilik Envanterini, Atatürk Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı kapsamında hazırlayacak olduğum doktora tezimde referans göstermek ve herhangi bir maddi kazanç elde etmemek şartıyla ölçme aracı olarak kullanmak istiyorum. İzin verdiğiniz takdirde ilgili envanteri de gönderebilirsiniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ayşen Kovan

--

PROF. DR. NESLIHAN GÜNEY KARAMAN

EK-6. Atatürk Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurul Başkanlığı
PROJE DEĞERLENDİRME FORMU

Projenin/Çalışmanın Adı: Danışmanlığını Doç.Dr. Arzu GÜLBAHÇE'nin yürüttüğü doktora öğrencisi Ayşen KOVAN'ın lisansüstü tez projesi kapsamında "Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kişilik Özelliklerinin Aracı Rolü" isimli proje çalışması ile ilgili Etik kurul uygunluk-onay belgesi talep edilmesi.

Gönderildiği Tarih: 31.01.2024

Teslim Tarihi: 31.01.2024

Değerlendirenin Adı Soyadı: Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Adına

Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK
Etik Kurul Başkanı

İmza :

Bu Tez/ Proje uygundur: ☒

Gerekçe/Açıklama: Yapılacak çalışmada yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak, konu ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.

Bu Tez/ Proje uygun değildir: ☐

Gerekçe/Açıklama