

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**SOSYAL GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Çağrı GEZER

Danışman

Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Erzincan 2020

TEZ BİLDİRİMİ

“Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 20/08/2020



Çağrı GÜLER

SOSYAL GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE DENETİM ODAĞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Çağrı GEZER

**Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi, Ağustos 2020**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma çalışma grubunu; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde 1. Sınıfta öğrenim görmekte olan 620 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 304'ünü (%49) erkek, 316'sını ise (%51) kız öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak: Kişisel Bilgi Formu, BAPİ İnternet Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Psikolojik İyi oluş Ölçeği ve Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler analiz öncesinde parametrik ya da non-parametrik istatistikler için uygun olup olmadığına (normallik dağılımı ve çarpıklık-basıklık) bakılarak veri analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği ve veri setinin non-parametrik istatistikler için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada uygulanan veri analizleri dikkate alındığında araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular kapsamında; gelişmeleri kaçırma korkusu ile denetim odağı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığının ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ek olarak 441 öğrenci gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden 30 ve üzeri puan almıştır. 490 öğrenci ise dış denetim odaklı tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük bir kısmı dış denetimlidir ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaktadır. Öte yandan ölçek puanlarının bazı demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Araştırmanın son bölümünde elde edilen bulgular tartışılmış, ulaşılan sonuçlar ve gelecek araştırmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş, Denetim Odağı, İnternet Bağımlılığı

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LOCUS OF CONTROL

Çağrı GEZER

**Erzincan Binali Yıldırım University, Institute of Social Sciences,
Educational Sciences, Psychological Counseling and Guidance M. A. Thesis,
August 2020**

Supervisor: Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ABSTRACT

This research was carried out to investigate the relationship of university students' fear of missing out with psychological well-being and locus of control. The research study group consists of 620 students in their first year at Erzincan Binali Yıldırım University in the 2018-2019 academic year. 304 (49%) of these students are male and 316 (51%) of them are female.

In the study, Personal Information Form, BAPI Internet Form, Fear of Missing Out in Social Environments Scale, Psychological Well-Being Scala and Rotter's Internal-External Control Focus Scale were applied as data collection tools. The data analyze has been done by checking whether the data obtained by study is suitable for parametric or non-parametric statistics (normality distribution and skewness-kurtosis) before the analyze phaze. As a result of the analysis, it was determined that the data did not show normal distribution and the data set was suitable for non-parametric statistics. In the consideration of the data analyses, the research was carried out by using relational scanning model which is a sub-genre of general scanning model.

Within the scope of the findings obtained in the research; a positive and weakly significant relationship was found between fear of missing out and locus of

control. A negative and moderately significant relationship was found between fear of missing out and psychological well-being. Also, it was determined that internet addiction and psychological well-being predicted the fear of missing out significantly. In addition, 441 students scored 30 and above on the fear of missing out scale. 490 students have external locus of control. Most of the students have external locus of control and feels fear of missing out. On the other hand, it was determined that the scale scores differ significantly according to some demographic variables.

In the last part of the study, the findings obtained were discussed, suggestions were made according to the results achieved and future research.

Keywords: Fear of Missing out, Psychological Well-being, Locus of Control, Internet Addiction

ÖN SÖZ

Bu araştırmada, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenerek ilgili alana ve yapılacak yeni araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Tezimi hazırlama sürecinde değerli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaşan, her türlü soru ve problemlerimize itina ile cevap veren, her zaman bana yol gösteren, her konuda yardımlarını ve desteğini hissettiren, güler yüzünü ve samimiyetini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya saygılarımı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince anket uygulamalarımda bana yardımcı olan değerli Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi hocalarına, personellerine ve öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte benden güvenini esirgemeyen kıymetli eşim Dilara GEZER'e gösterdiği sabırdan ve destekten dolayı teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde bana hep destek olan aileme, tüm eğitim hayatım boyunca maddi-manevi yanımda olan annem Fazilet GEZER'e ve babam Hayri GEZER'e teşekkürlerimi ve minnetlerimi sunuyorum.

Çağrı GEZER

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT	IV
ÖNSÖZ.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
TABLolar LİSTESİ	XIII

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Giriş	1
1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
1.1. Hipotezler	5
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımlar).....	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.6. Tanımlar	8

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuramsal Açıklamalar.....	9
2.1. İletişim.....	9
2.1.1. İletişimin Özellikleri.....	10
2.1.2. İletişim Süreci.....	11
2.1.2.1. Kaynak (Gönderici).....	11
2.1.2.2. Kod.....	12
2.1.2.3. Kanal.....	12
2.1.2.4. Mesaj (İleti).....	12
2.1.2.5. Alıcı (Hedef).....	12
2.1.2.6. Geribildirim (Dönüt).....	13
2.2. İletişim ve İnternet.....	13
2.3. İnternet.....	13
2.4. Sosyal Medya.....	15
2.4.1. Sosyal Medya Kavramı.....	15
2.4.2. Sosyal Medya Uygulamaları.....	19
2.4.2.1. İnternet Ortamında Yer Alan Bazı Sosyal Medya Platformları	22
2.4.2.1.1. Facebook.....	22
2.4.2.1.2. Instagram.....	23
2.4.2.1.3. Twitter.....	24
2.4.2.1.4. Whatsapp.....	24
2.4.2.1.5. Youtube.....	25
2.4.2.1.6. Snapchat.....	25
2.4.2.1.7. Swarm.....	25
2.5. Sosyal Medya ve Bağımlılık.....	26
2.5.1. Bağımlılık.....	26
2.5.2. İnternet Bağımlılığı.....	26
2.5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	28
2.5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	30

2.6. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu.....	32
2.6.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun Belirtileri.....	35
2.6.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar	36
2.7. Psikolojik İyi Oluş.....	38
2.7.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları	40
2.7.1.1. Kendini Kabul	41
2.7.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	41
2.7.1.3. Yaşam Amacı	41
2.7.1.4. Çevresel Hakimiyet	42
2.7.1.5. Özerklik	42
2.7.1.6. Bireysel Gelişim	42
2.7.2. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar	43
2.8. Denetim Odağı	45
2.8.1. İç Denetim Odağı	47
2.8.2. Dış Denetim Odağı	48
2.8.3. Denetim Odağıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	50

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	53
3.2. Evren ve Örneklem.....	53
3.3. Veri Toplama Araçları.....	54
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. BAPİ İnternet Formu (BAPİNT).....	54
3.3.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	55
3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	55
3.3.5. İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği	56
3.4. Uygulama	56
3.4.1. Verilerin İstatistiksel Analizi	57

IV. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular.....	58
4.2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular	62
4.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, BAPİNT, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	65
4.4. Kullanılan Ölçeklerin Sosyodemografik Değişkenlere göre İncelenmesi	68

V. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tartışma ve Sonuç	85
5.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve İnternet Kullanımı İlişkisi	85
5.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki	86
5.3. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanlarına ve Demografik Bilgilerine İlişkin Yargılar	88
5.4. Katılımcıların Denetim Odağı Puanlarına ve Demografik Bilgilerine İlişkin Yargılar.....	90
5.5. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarına ve Demografik Bilgilerine İlişkin Yargılar.....	92
Öneriler.....	95

VI. BÖLÜM

KAYNAKÇA ve EKLER

Kaynakça.....	97
Ekler.....	125

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

AKT.	:	Aktaran
BAPİNT	:	Bapi-İnternet Formu
BKZ.	:	Bakınız
ÇEV.	:	Çeviren
FoMO	:	Fear Of Missing Out
GKK	:	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
KW	:	Kruskal Wallis H Test
Maks	:	Maksimum
Min	:	Minimum
MW	:	Mann Whitney U Testi
S	:	Sayfa
SPSS	:	Statistical Package for Socia Sciences
PIO	:	Psikolojik İyi Oluş
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
VB.	:	Ve Benzeri
VD.	:	Ve Diğerleri
n	:	Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	:	Yüzde
$\bar{X}$	:	Ortalama
SS	:	Standart sapma
r	:	Korelasyon katsayısı

ŞEKİLLER LİSTESİ

		Sayfa No
Şekil 1	Dünya Geneli Global İnternet, Mobil ve Sosyal Medya İstatistikleri (2019 Yılı)	19
Şekil 2	Türkiye Geneli Global İnternet, Mobil ve Sosyal Medya İstatistikleri (2019 Yılı)	20
Şekil 3	Türkiye Geneli Global En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformları (2019 Yılı)	21
Şekil 4	Türkiye Geneli Sosyal Medya Platformlarının Kullanıcı Sayıları (2019 Yılı)	21
Şekil 5	Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ve Teorik Temelleri	40

TABLOLAR LİSTESİ

		Sayfa No
Tablo 1	TÜİK İnternet Kullanımı İstatistikleri	15
Tablo 2	Hanelerde Bilişim Teknoloji Kullanımı İstatistikleri	16
Tablo 3	Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bilgiler	58
Tablo 4	Katılımcıların BAPİNT İnternet Formuna İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	62
Tablo 5	Katılımcıların Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	63
Tablo 6	Katılımcıların GKK Ölçek Puanlarına İlişkin Frekans Değerleri	63
Tablo 7	Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	64
Tablo 8	Katılımcıların Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı (RİDKO) Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	65
Tablo 9	Katılımcıların RİDKO Ölçek Puanlarına İlişkin Frekans Değerleri	65
Tablo 10	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçekleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	66
Tablo 11	BAPİNT, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi	67
Tablo 12	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine göre İncelenmesi	68
Tablo 13	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Fakülte Değişkenine göre İncelenmesi	69
Tablo 14	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine göre İncelenmesi	70
Tablo 15	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine göre İncelenmesi	71

Tablo 16	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne Çalışma Durumu Değişkenine göre İncelenmesi	72
Tablo 17	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Baba Çalışma Durumu Değişkenine göre İncelenmesi	73
Tablo 18	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine göre İncelenmesi	74
Tablo 19	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Akademik Başarı Durumu Değişkenine göre İncelenmesi	75
Tablo 20	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne/Baba Birliktelik Durumu Değişkenine göre İncelenmesi	77
Tablo 21	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne Tutumu Değişkenine göre İncelenmesi	78
Tablo 22	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Baba Tutumu Değişkenine göre İncelenmesi	79
Tablo 23	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Genel Yaşam Memnuniyeti Değişkenine göre İncelenmesi	80
Tablo 24	BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine göre İncelenmesi	82

I.BÖLÜM

GİRİŞ

İletişim, hem bireylerin birbirleriyle sosyalleşmesinde hem de toplumların tarihsel süreç boyunca geliştirdiği bilgi, değer, düşünce ve kültürün diğer nesillere aktarılmasında önemli bir rol oynamaktadır. İnsan en eski zamanlardan beri sosyal bir varlık olması sebebiyle; ilk çağlarda günlük yaşamlarında karşılaştıkları olayları mağara duvarlarına resimler aracılığıyla yansıtmıştır, günümüzde ise bireylerin artan imkânlar ile beraber birçok alanda iletişim kurabildiği gözlemlenmektedir. Bu iki dönem arasında geçen sürede iletişim ve teknoloji alanındaki gelişmeler baş döndürücü bir hızla ilerlemiştir ve son olarak internet ile hayatımızın her noktasına yerleşmiştir (Eşitti, 2015).

Kavram olarak internet, dünya genelinde milyonlarca bilgisayar ağını ve bilgisayar sistemlerini TCP/IP protokolü ile birbirine bağlayan, sürekli gelişen elektronik bir iletişim sistemi olarak tanımlanabilir (Geray, 2002: 24). Son yıllarda bilim ve teknoloji alanında önemli gelişmeler yaşanması internet alanında da büyük ilerlemelere yol açmıştır. Bu teknolojik ilerlemeler ile akıllı telefon ve tablet bilgisayar gibi taşınabilir özellik taşıyan cihazların üretimi ve taşınabilir internete kolay erişim; internet kullanım oranlarının önemli derecede artmasına neden olmuştur. WeareSocial ve Hootsuite (2019)'in araştırmasına göre 2019 yılı ocak ayı istatistiklerinde dünyada internet kullanıcısı sayısı dünya nüfusuna oranla %56 olarak ifade edilmiştir. Ülkemizde ise internet kullanıcı sayısı nüfusa oranla %72 (yaklaşık elli dokuz milyon kişi) olarak belirtilmiştir. Türkiye, oransal olarak dünya ortalamasının oldukça üzerindedir. Aynı raporda yer alan sosyal medya ile ilgili verilerde ise; 2018 yılında yayınlanan rapora göre sosyal medya kullanıcısı iki milyonluk artış ile elli iki milyona ulaşmıştır böylece nüfusun %63'ü sosyal medya kullanmaktadır ve bu kullanıcılar sosyal medyada ortalama olarak günde 2 saat 46 dakika harcamaktadır.

İletişim teknolojisindeki ilerlemeler ile akıllı telefonların; konuşma, internete bağlanma, mesaj gönderip alma, sosyal medyaya erişebilme, e-posta yazma, navigasyon, fotoğraf ve video kaydı yapabilme, bankacılık faaliyetleri gibi birçok imkan sunması cep telefonu kullanımını bir lüks olmaktan ziyade bir ihtiyaç haline gelmesine neden olmuştur. Yapılan çalışmalar, cep telefonu kullanımının bireylerde problemlili cep telefonu kullanımı olarak adlandırılan bir olumsuzluğa neden olduğunu ortaya koymuştur (Pamuk ve Atlı, 2015).

İnsanların gün geçtikçe internette daha fazla zaman geçirmeleri ve sosyal ağların çekim gücü düşünüldüğünde internet ve sosyal medya ile ilgili endişe de artmaktadır. Bu endişenin kaynağı olan sosyal ağların tanımlanması gerekmektedir. Sosyal medya kavramının tek ve herkesce kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır (Kırık, 2015: 168). Bu durumun ana nedeni Türkiye’de ve dünyada milyonlarca kullanıcısı bulunan sosyal ağ sitelerinin (Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, vb.) sürekli değişen ve yenilenen bir yapıda olmasıdır. Safko’ (2010: 4) sosyal medyayı, sosyal medya kavramının içinde yer alan ‘sosyal’ kelimesi ile “insanların, içgüdüsel ihtiyaçlarından olan diğer insanlarla ilişki kurmaya”, ‘medya’ kelimesi ile de bu ilişkilerin oluşmasını sağlayan kanal anlamına geldiğini belirtmiştir. Boyd (2007: 92) “ağ teknolojileri aracılığıyla bireylerin çevresiyle ve diğerleriyle etkileşimine imkân veren araç, hizmet ve uygulamaların tamamı” olarak tanımlamaktadır. Mayfield (2008: 5), bireylerin, toplumların ve organizasyonların birbirleriyle ve diğer kuruluşlarla etkileşim kurma, haber, bilgi ve içerik okuyup, onları inceledikleri, yorumladıkları ve paylaştıkları elektronik platforma verilen isim olarak tanımlamıştır.

Sosyal medya bireylerin toplumsal yaşama katılma ve kendi hayatından bir şeyler paylaşma fırsatı veren; mikro bloglar, bloglar, yer bildirim ve fotoğraf paylaşımı uygulamaları, anlık mesajlaşma programları, sosyal ağlar, forumlar, sohbet platformları gibi paylaşma ve katılıma izin veren bütün uygulamalar olarak tanımlanabilir (Fuchs, 2014:77). Bireyler sosyal ortamlarda kendi fikirlerini ifade edebilmekte, bir konu üzerine düşüncelerini yazabilmekte ve yeni fikirler üretebilmektedir. Ayrıca kişisel bilgilerini, beğendiği veya paylaşmak istediği videoları ve fotoğrafları paylaşabilmekte, gerçek dünyadaki hayatını sanal ortamlarda

yaşayabilmektedir (Vural Akıncı ve Bat, 2010). Yeni medya olarak isimlendirilen sosyal medya, geleneksel medyanın eksik kalan yönlerini telafi etmekte, geleneksel medya ile kıyaslandığında bireyin üzerinde birtakım toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını giderme gibi imkanlar sağlamaktadır. Bu nedenle internet aracılığıyla bu iletişim alanı bireyler tarafından sıklıkla tercih edilmektedir ancak sosyal medyanın uzun süreli kullanımı birçok problemlili durum ortaya çıkarabilmektedir.

İnternet ve sosyal medyanın erişim kolaylığı ile bireyler sürekli çevrimiçi olma ve gündemden uzak kalmama ihtiyacı hissetmeye başlamıştır. Bu durumda yeni bir görüngünün ortaya çıkmasına yol açmıştır. Yurt dışı çalışmalarda yer alan “Fear of Missing Out” (FoMO) kavramı, Türkçe alanyazında “gelişmeleri kaçırma korkusu” (GKK) olarak yer bulmaktadır. Alanyazınına gündemden uzak kalma, geri kalma, internetsiz kaldığında gerginlik ve dışlanmışlık hissi, toplumdaki konumunu internet ve sosyal medyadaki durumu ile yorumlama, yeni bir fırsatı ya da deneyimi kaçırma ihtimaline yönelik bir kaygı olarak belirtilmiştir (Dossey, 2014: 69).

Alanyazın tarandığında, akıllı telefonların hayatımızın her alanında yer alması ve günlük işlerimizde vazgeçilmez bir hale gelmiş olmasına rağmen, cep telefonunun problemlili kullanımına ilişkin çalışmalar yeni ve yetersiz miktarda olmasında etkisiyle Türkiye’de sosyal ağların kullanım oranları düşünüldüğünde, bireylerin GKK’dan etkilenme durumlarının belirlenmesi de önem kazanmaktadır (Pamuk ve Atlı, 2015; Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016).

İnsan doğası gereği sadece mutlu olmaya ve problemlilerini aşmaya çabalamamakta, bu amaçlar doğrultusunda istemeyerek de olsa zaman zaman olumsuz davranışlar sergilemektedir. Kolay bir şekilde ulaşılamayan mutluluk, sorunlardan kaçarak gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır. Bu durum kişinin psikolojik durumuna doğrudan etki etmektedir. Bunun nedeni psikolojik iyi oluşun, gelişme ve mutluluk kavramlarının bireyin psikolojisi üzerindeki gerginlikten elde edilebiliyor olmasıdır. İnsanlar sıklıkla gerginliklerini azaltmak için sosyal aktivitelerde bulunurlar, sosyal ortamlarda zaman harcama ve müzik dinleme vb. aktivitelerle psikolojik olarak rahatlamaya çalışırlar ancak birey bazen tam tersi sonuçlarla yüz yüze gelebilir (Ryff ve Singer, 1998).

Stead ve Bibby (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, 18-30 yaş arası katılımcıların duygusal durum, psikolojik iyi oluş ve GKK düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Arkadaşlardan ve diğer bireylerden alınan sosyal desteğin bireylerin psikolojik iyi oluşuyla ilişkili en önemli etmenlerden birisi olduğu düşünüldüğünde, bireylerin çevresine özellikle de arkadaşlarına önemli görevler düşmektedir (Yahaya, Momtaz, Hamid ve Abdullah, 2013). Psikolojik iyi oluş düzeyi ile arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça bireylerin interneti aşırı kullanımı ve internetin olumsuz sonuçları artmaktadır (Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016).

Kavram olarak denetim odağı ise, bireylerin yaşamlarındaki olaylar hakkında ne derece denetime sahip olduklarına yönelik inançların ifadesi olarak belirtilmiştir (Sacker ve Schoon, 2007). Denetim odağı kavramı iç denetim odağı ve dış denetim odağı olarak ikiye ayrılmaktadır. Yaşamlarını daha çok kendilerinin kontrol ettiğine inanan içten denetimli bireyler, şu andaki ve gelecekteki davranışları üzerinde daha etkili olabilmektedir. Bu bireyler, öz eleştiri yapabilmekte ve çevre ile ilişkilerini geliştirebilmek için daha çok girişimde bulunmaktadır. Genel odak noktaları ise kendi yetenek ve potansiyellerini gerçekleştirmeye odaklanmaktır (Rotter, Change ve Phares, 1972). Dış denetimli bireyler ise başarısızlıklarının nedenini şans ya da kendi kontrolünde olmayan diğer faktörlerin bir sonucu olarak görmektedir (Lamont, Richard ve James, 2003).

İçten denetim düzeyi, dıştan denetim düzeyine göre yüksek olan bireylerin zor, karmaşık yapıda değil anlaşılır ve basit bir yapıya sahip oldukları belirtilmiştir. Dıştan denetimli bireyler ise, daha karmaşık, kolay anlaşılmayan bir yapıya sahiptir (Gülaçtı, 1999). Dış denetim odağına sahip bireyler, genellikle davranışlarına “başkaları ne der?” düşüncesiyle hareket edebilmekte ve başkalarının etkisinde kalabilmektedir. Çoğu kez kendi mutluluğunu başkalarının mutluluğu üzerine kurmuş ve hayatını onları mutlu etmeye adanmıştır (Alisinanoğlu, 2003: 98).

İnternetin aşırı kullanım durumlarıyla denetim odağı kavramı birlikte birçok araştırmada incelenmiştir. Özellikle internet kullanımının denetim odağı üzerinde en güçlü yordayıcı olduğu ortaya konmuştur (Demir, Özköklü ve Aygün, 2015). Birey, davranışları üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanması durumunda, internet ile ilgili

davranışlarını da kontrol edebilir ve problemleri internet kullanımını önleyebilir. İçten denetimli bireyler, yeteneklerini ve ilgilerini dikkate alır, istenmedik internet kullanımını önleyebilir, azaltabilir ve durdurabilirler. İçten denetime sahip olan bireyler, internet kullanımını azaltmak istediklerinde; asabılık, huzursuzluk ve bunalım duygularının üstesinden gelebilirler. Dıştan denetimli bireyler ise, ilk etapta planladıklarından daha fazla internette kalma problemi yaşayabilmekte ve internet kullanımlarını kısıtlamakta içten denetimli bireylere göre zorlanmaktadır (Chak ve Leung, 2004).

Ceyhan ve Ceyhan (2007) benzer sonuçlara ulaşarak; üniversite öğrencilerinin sorunlu internet kullanımlarıyla denetim odağı arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırma sonucunda, internetin sorunlu kullanımında denetim odağının önemli yordayıcılardan olduğunu bulmuşlardır.

İnternetin problemleri kullanımının denetim odağı üzerinde önemli bir yordayıcı olması nedeniyle sosyal medya ve GKK'nın denetim odağı ile ilişkili olacağı araştırmamız kapsamında düşünülmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, denetim odağı ve sosyal medya bağımlılığı yeterli miktarda araştırma konusu olmamıştır. Denetim odağı ve psikolojik iyi oluş kavramı alanyazında giderek yaygınlaşan gelişmeleri kaçırma korkusuyla birlikte incelenmemiştir.

1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile psikolojik iyi oluş ve denetim odağı arasındaki ilişki” incelenecektir. Araştırma üniversite birinci sınıf öğrencilerine uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerine sonuçlandırılması hedeflenmiştir.

1.1. Hipotezler

H1: Gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet kullanımı ile arasında bir ilişki vardır.

H2: Psikolojik iyi oluş, denetim odağı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında bir ilişki vardır.

H3: Sosyodemografik veri özellikleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusu, psikolojik iyi oluş ve denetim odağı arasında bir ilişki vardır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin “GKK düzeyleri ve internet kullanımları ile psikolojik iyi oluş ve denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”

2. Üniversite öğrencilerinin GKK, BAPİNT, psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ölçeklerinden aldıkları puanlar, öğrencilerin;

- Cinsiyetlerine,
- Fakültelerine,
- Anne – baba eğitim durumuna,
- Anne – baba çalışma durumuna,
- Sosyo-ekonomik düzeyine,
- Akademik başarı düzeyine,
- Anne – baba birliktelik durumuna,
- Algıladıkları anne – baba tutumuna,
- Genel yaşam memnuniyetlerine,
- Sosyal medya hesap sayılarına,

göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanlar çevresindeki bireylerin özellikle arkadaşlarının; nerede olduklarını, ne yaptıklarını, neler yediklerini, neler görüp, nasıl olduklarını öğrenmek istemektedir. İlerleyen iletişim olanakları ile internet, insanlar arasında bilgi akışını özellikle akıllı telefonlar ve sosyal medya ile maksimum düzeye çıkarmıştır. Bu akış birçok kanaldan ve yoğun bir biçimde olması nedeniyle insanlar artık çevresiyle ilgili bilgileri-haberleri yüzeysel olarak inceleyebilmektedir. Bu nedenle bireyler artık bir şeyler “kaçırmaktadır”.

Yalçın Çınar (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medyayı diğer yaş gruplarından bireylere göre yüksek oranda kullandığı ortaya konmuştur. 18-30 yaş grubu düşünüldüğünde bu kişilerin psikolojik durumları ve iç-dış denetim odağı kavramı bu kavramdan etkilenmesi olası görünmektedir. Hayatımızın her alanında yer bulan sosyal medya, günümüzde bireyler tarafından yoğun kullanım sonucu ihtiyaç listemize dahil olmuştur. Özellikle yeni neslin, bebeklikten itibaren sürekli artan oranda sosyal medya kullanımı, üniversite çağındaki gençlerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının öğrenilmesi gereksinimini ortaya çıkarmıştır.

Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya platformlarını en çok kullanan gruplardan biri olduğu düşünülmektedir. İletişim kurma yöntemleri değişen üniversite öğrencileri, yüz yüze iletişim kurmaktan ziyade sosyal medya platformlarını kullanmaktadırlar. Sosyal hayatında ilişki kurma eksikliği yaşayan üniversite öğrencileri internet ortamında yapay iletişim yollarını denemektedirler. Yapay iletişim yolları ile sosyalleşemeyen bireyler, hayatlarını sürdürme konusunda problemler yaşayabilmekte ve psikolojik açıdan etkilenebilmektedirler.

GKK, yurt içi alanyazınında az sayıda incelenmiştir. Yurt dışında ise 2012 yılından bu yana çalışmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Her ne kadar çalışmalar yurt içinde ve yurt dışında artsa da alanyazında GKK henüz yeni bir kavramdır. Bu araştırmada farklı demografik özelliklere sahip bireylere yönelik GKK, psikolojik iyi oluş ve denetim odağı değişkenleri beraber incelenecektir. Denetim odağı kavramı GKK ve Psikolojik İyi Oluş ile beraber alanyazında işlenmemiştir. Bu araştırmanın gelecek araştırmalara ışık tutacağı ve alanyazındaki eksikliklerin bir nebze de olsa kapatılabilmesi konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımlar)

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçeklere içten ve samimi bir şekilde katıldıkları varsayılmıştır.

2. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ve veri toplama araçlarına cevap verebilecek yeterlikte olduğu varsayılmıştır.

1. 5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 1. Sınıfta eğitim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın konusu açısından, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri, denetim odağı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sınırlıdır.

3. Araştırma örneklem açısından, Erzincan ilinde eğitim gören 620 öğrenci ile sınırlıdır.

4. Araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, BAPİNT Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Przbyski vd., (2013) tarafından kişinin kendi yokluğunda başkalarının eğlenceli zaman geçirdiğini düşünmesi ve bu durumun kişi üzerinde rahatsızlık yaratması olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş (PIÖ): Ryff'a (1995) göre PIÖ, sadece stressiz olmak ya da psikolojinin iyi olması demek değil insanlarla veya çevreyle olan iyi ilişkiler, yaşamın anlamı, sağlıklı bir hayat gibi birçok kavramı ifade etmektedir. Waterman (1993), psikolojik iyi olmayı bireyin kişisel gelişimini tamamlama sürecinde yaşama karşı bir mücadele vermesi, çabalaması olarak ifade etmiştir.

Denetim Odağı: Bireyin olumlu veya olumsuz kendi hayatına etki eden olayları kendi kapasiteleri, başarıları, özellikle kader, şans ya da başka insanlar gibi değişkenlere göre yorumlama eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Hayatlarını etkileyen olaylara kendi davranışlarının ve başarılarının kontrolünde olduğuna inanan bireyler içten denetimli; daha çok kendi dışındaki güçlerin (şans, kader vb.) etkisinde olduğunu düşünen bireyler ise dıştan denetimli olarak nitelendirilebilir (Rotter, 1966).

II.BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde araştırmanın konu alanına giren konular kuramsal açıdan mevcut alanyazın içinde açıklanmaya çalışılıp, konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalar ele alınmıştır.

2.1. İletişim

İletişim kavramının ilk olarak nerede ve ne zaman kullanıldığı tam olarak bilinmemektedir. Fakat sözcüğün Latince bir kökten geldiği ve birlikte olma, bir şeyler paylaşma anlamına gelen “common” sözcüğünden türediği belirtilmektedir. Zaman ilerledikçe iletişim sözcüğünün anlamı birçok kavramı ifade edecek şekilde türetilmiştir ve ortak bilgi, ortak duygu, ortak görüş gibi anlamlara gelmektedir (Güngör, 2011: 36-37).

İletişim kavramı ile ilgili tanımlar incelendiğinde kaynaklarda birçok farklı tanım görülmektedir. İletişim; duygu, bilgi ve fikirlerin diğer bireylerle paylaşılması ve bununla birlikte bireylerin veya grupların hareket ve davranışlarına yön veren bir süreçtir (Gürüz ve Temel-Eğimli, 2011: 5). Sillars’a göre (1995: 1) iletişim, ifade edilmek istenen materyalin tamamıyla anlaşılabilmesi için bilgi, duygu ve düşüncelerin sözle, yazıyla veya bir şekilde ifade edilmesi, alınması veya değiştirilmesi olarak tanımlanabilir. Debasish ve Das (2009:5) kendi aralarında mesajlar üretebilen insanlar için karşılıklı anlam ilişkisidir. Dökmen ise (2010: 19) iletişimi; algılama, bilgi üretme, karşı tarafa iletme ve anlamlandırma süreci olarak tanımlamaktadır. Dökmen (2010: 20), iletişimde karşılıklı bilgi alışverişinin bulunması gerektiğini belirterek insanların etkileşime girmesini esas almıştır. Bu etkileşim insanlar arasında olabileceği gibi, insanla hayvan; hayvanla hayvan veya insan ile makine arasında dahi olabilmektedir.

İletişim, bireylerin simgeler ile anlam oluşturmak ve yorumlamak için etkileşimde bulunduğu bir süreçtir (Wood, 2009: 3–4). Başka bir tanıma göre iletişim; bir davranışı şekillendirmek, harekete geçirmek veya güdülemek amacıyla en az iki bireyin karşılıklı bilgi alışverişi yapması ve bu bilgilerin anlaşılması sürecidir (Bridge, 2003: 8). Psikoloji biliminin davranışçı yaklaşımına göre iletişim; bireylerin karşılıklı duygu, düşünce ve davranışlarını önemsedikleri bir süreç ya da bilgi ve fikir alışverişi olarak ifade edilebilir (Güney, 2007: 265). Aynı zamanda insan davranışlarının değiştirilmesi amaçlanan her çeşit simge ve ifadenin aktarılmasıdır (Robbins, Decenzo ve Coulter, 2013: 328).

İletişimle ilgili bütün tanımlar incelendiğinde ortak bir noktada birleştiği söylenebilir. Bu da iletişimin, belirli araçlar ile duygu, düşünce ve tutumlarının karşı tarafa aktarılmasıdır (Güler, 1991: 24). Tanımlarla ifade edildiği üzere duygu, düşünce ve tutumların aktarımı iletişim kavramı için önemlidir. İletişim yüzyüze olabileceği gibi sanal ortamlar (internet, sosyal ağlar ve sosyal medya v.b) ile de gerçekleşebilir. Günümüzde bireyler daha çok sanal dünya ile iletişim kurmaktadır. İletişimin içeriği aynı kalsa da kullanım şekli zaman geçtikçe değişmektedir. İçerik olarak iletişimi anlamak için iletişimin genel özellikleri incelenmelidir.

2.1.1. İletişimin Özellikleri

İletişim içinde birden fazla kavrama sahip olan bir süreç olarak görülmektedir. İletişimin başlıca özellikleri ise;

İletişim canlı (sabit olmayan) bir süreçtir, simgedir, durumsaldır, devamlıdır, ilişkileri devam ettirir, sistematiktir, içinde barındığı kültür ile bağlantısı vardır, bireyler arası işbirliğine dayanır, bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde iletişim kurulabilir ve karşılıklı etkileşim sürecidir (Debasish ve Das, 2009). İletişimin temel özellikleri ise (Zıllıoğlu ve Yüksel, 2004; akt. Bulut, 2019):

- İletişim hayatımızın her alanında.
- İletişimde ana amaç kişinin çevre üzerinde etki sahibi olmasıdır.
- İletişim karşılıklı anlam paylaşımıdır.
- İletişim değişik tabakalarda gerçekleşir.

Genel olarak iletişimin özelliklerine bakıldığında süreklilik gösterdiği ve hayatın her noktasında bulunduğu görülmektedir. Bireylerin internet ile iletişimi her anlarına hatta her saniyesine erişmektedir ve zamanla hayatımızın her alanında yer almaktadır. Bireyler için paylaşım yapmak ve hayatındaki olayları karşı tarafa iletmek önem arz etmektedir ancak bu da belirli bir iletişim süreci aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bireyler internet ve sosyal medya aracılığı ile iletişim kurmaktadır ve doğru bir iletişim süreci oluşturabilmek için gerekli olan iletişim süreci her iletişim türünde önem arz etmektedir.

2.1.2. İletişim Süreci

İletişim süreci, genel ifadeyle bir kaynaktan gönderilen mesajın alıcıya ulaşması ve alıcının gelen mesajı çözümleyip yanıtlaması olarak tanımlanabilir. İletişim, kaynağın mesajı göndermek için hazırlamasıyla başlar. Alıcıya ulaşan mesajın içeriği alıcı tarafından çözülür. Alıcı mesajın kodunu açtıktan ve anladıktan sonra mesajı tekrar kaynağa geri bildirim vererek iletir ve böylece iletişim süreci sonlandırılmış olur (Tutar ve Yılmaz, 2013: 48). İletişim kavramı, farklı ortamlarda kişiden kişiye değişen nedenlerle ortaya çıkan bir aktarım sürecidir. Bu kavramın ortaya çıkması için gerekli olan öğeler bulunmaktadır. İletişim aniden başlayıp bir anda sona ermez, içinde birçok farklı öğe barındırır: kaynak (verici, gönderici, iletici), kod, kanal (araç), mesaj (ileti), hedef kitle (alıcı) ve feedback (geri bildirim, geri besleme, yansıma) belirtilebilir (Aziz, 2010: 27).

2.1.2.1. Kaynak (Gönderici)

Kaynak, iletişimin başlamasını sağlayan ve herhangi bir duygu, düşünce veya ihtiyacı gönderen; birey, bireyler veya kurumlar olarak ifade edilebilir. İletişim sürecinin başarısı, çoğunlukla kaynağın iletişim sürecindeki yeteneğiyle doğru orantılı olduğu düşünülmektedir (Cesur, 2009: 42). Kaynak iletişimin sürecinin en önemli bölümünü oluşturmaktadır. Bazen tek bir kişiyi ifade ederken; bazen ise bir gazete, bir ajans veya bir radyo veya televizyon istasyonu olabilmektedir (Oskay, 2007: 10).

2.1.2.2. Kod

Kod, bir toplumun kendi oluşturduğu kültüre özgü bir anlam sistemi olarak tanımlanabilir. Kodlar, sembollerin kullanma şeklini belirleyen kurallardır. Anlamalı hale gelen simgelerin tamamı kod olarak tanımlanabilir (Serttaş Ertike, 2012: 5).

2.1.2.3. Kanal

Kanal, kaynak tarafından oluşturulan gelen kodlu mesajların hedef kitleye ulaştırılmasında kullanılan bir araçtır. İletişim kurulan her alanda bir kanala ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin yüz yüze iletişimde kişinin bedeni, kıyafetleri, mimikleri ve sesi bir kanal olarak nitelendirilebilir.

İletişimin kurulabilmesi ve etkili olabilmesi için kanal seçimi büyük önem taşımaktadır. Günümüzde kanal seçimi daha da önem kazanmıştır. Son yıllarda iletişim teknolojileri alanındaki devinim, internet ve sosyal medya gibi yeni kanallar ortaya çıkarmıştır. Bu kanallar ile bireyler gerçek yaşam deneyimleri elde edebilmektedir. Bireyler eş zamanlı olarak görüntülü ve sesli iletişim kurabilmektedir (Oskay, 2007).

2.1.2.4. Mesaj (İleti)

İleti, iletişim sürecinin başlamasına sebep olan ve kaynağın alıcıya ulaştırmada kullandığı simge ve işaretlere denir. Kaynak tarafından oluşturulan ve bir kanal aracılığıyla hedef kitleye iletilmek istenen her türlü duygu, düşünce ve bilgiye mesaj denir (Işık ve Biber, 2006: 22).

2.1.2.5. Alıcı (Hedef)

Alıcı, kaynak tarafından gönderilen mesajları alıp anlamlandıran ve bu mesajlara sözlü, yazılı veya beden dili ile yanıtlayan şahıs ya da gruplardır.

Gönderilen mesajların anlamlandırma süreci alıcı tarafından tamamlanır. İletişimin tam olarak gerçekleşmesi için mesajın alıcı tarafından doğru algılanması gerekmektedir. Başarılı bir iletişim alıcı tarafından mesajın doğru alınması, kodun

anlaşılması ve alıcının mesajının gönderenin anlayabileceği bir şekilde gönderilmesiyle gerçekleşecektir (Cesur, 2009: 49).

2.1.2.6. Geribildirim (Dönüt)

Geribildirim, kaynaktan iletilen mesaja karşı alıcının tepki vermesidir. Geribildirim mesajın alıcı üzerinde ne kadar etkili olduğuna dair fikir verir. Gönderilen mesajın alıcı veya alıcılar tarafından ne şekilde ve hangi yönde yorumlanmış olduğu hakkında bilgi verdiğinden çok önemli bir aşama olarak görülmektedir (Güney, 2011: 230).

2.2. İletişim ve İnternet

İletişim, internet ile birlikte etkileşim süreci oluşturmuştur. Geleneksel medyadaki dönüt eksikliğini, gecikmeleri ve iletişim halinde olunan kitleden tepki alamama sorunlarına karşı internet bu sorunları ortadan kaldırmıştır. İnternet kullanıcıları her alandaki görüşlerini tek bir tık ile aktarabilmektedir böylece hızlı bir etkileşim süreci ortaya çıkmıştır (Çakır ve Topçu, 2005: 76).

Günümüzde dünya çapına yayılan internetteki iletişimde ses, yazı ve görüntü eş zamanlı olarak kullanılabilir. Böylelikle internet diğer medya tekniklerine göre daha etkili olmaktadır. İnternet kullanıcıları bu ortamda iletişimi etkileşimli olarak kullanmaktadır. Dolayısıyla internet ile birlikte insanlar birbirleri ile sanal ortamda etkileşim kurabilmektedir (Yüzer, 2003: 116).

2.3. İnternet

Günümüzde, insanların hayatında önemli bir yer tutan internet, ortaya çıktığı tarihten itibaren bugüne kadar büyük ilerleme göstermiştir. İnsanlar, internet ile iletişim kurmaya başladıktan sonra her yaştan bireyin talep ve ihtiyaçlarını karşılayan internet önemli bir teknolojik devrim haline gelmiştir. Bireyler istekleri dahilinde bilgilere rahatlıkla erişebilmekte, uzaktaki tanıdıkları ve diğer insanlar ile iletişim kurabilmekte, oyun oynayabilmekte, film ve dizi izleyip internet üzerinden alışverişler yapabilmektedir (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2019: 34). Ekonomik,

kültürel, sosyal ve siyasi alanlarda birçok işleve sahip olan internetin bütün özellikleri kapsayan tek bir tanımı bulunmamaktadır.

İnternational ve Network kelimelerinden oluşturulmuş internet, “bilgisayarlar arası dünya çapındaki ağ” olarak ifade etmek mümkündür (İnan, 2001). Timisi ise interneti; “birbirine bağlı sayısız küçük bilgisayar ağlarından oluşan büyük bir bilgisayar ağı” olarak nitelendirmiştir (Timisi, 2003: 121). Bu tanımlar göz önüne alındığında internet tanımlanırken iletişim işlevleri, teknolojik özellikleri ve bilgiye ulaşma düzeyleri bakımından da belirtilmesi gerekmektedir. İnternet, bireyin isteğine bağlı olarak oluşturulan bilgilerin özgürce paylaşıldığı ve iletişimi geleneksel kısıtlamaların dışına çıkartarak yeni bir boyut kazandıran bir ağ sistemi olarak tanımlanabilir.

İnsan yaşamının ve toplumsal yapının değişme hızı günümüzden on binlerce yıl öncesine dayansa da 19. yüzyılda gerçekleşen sanayi devrimiyle en üst seviyeye ulaşmıştır. 20. Yüzyıldan itibaren hayatımıza giren bilgisayar ve onunla birlikte gelen internet teknolojisindeki gelişmeler bu süreci büyük ölçüde etkilemiştir (Dedeoğlu, 2006: 16).

İnternetin ortaya çıkmasında ise devletlerin ve hükümetlerin desteği önemlidir. *“İnternet kaynağında yüksek teknolojiyi üniversiteler ve diğer araştırma kurumları arasında paylaştıran sınırlı bir ağ olarak (ARPANET [Advanced Resarch Project Agency Network Amerikan Gelişmiş Savunma Araştırmaları Dairesi Ağı]) devlet katkısıyla 1968-1969 yıllarında kurulmuştur”* (Briggs ve Burke, 2011: 329).

2000’li yıllarda bütün dünyada geniş bir kullanıcı kitlesine ulaşan internet, toplumu birçok yönden etkilemiştir. Örneğin bugün bireyler farklı bir coğrafyada yaşayan başka bir bireyle internet aracılığıyla rahatlıkla iletişim kurabilmektedir. Aynı şekilde bir kişi istediği ürünü internet üzerinden alabilmektedir hatta bu ürünleri internet vasıtasıyla satabilmektedir. Bu nedenlerle ülkemizde de kamu ve özel sektördeki internet uygulamaları interneti bir zorunluluk haline getirmiştir (Aydoğan ve Akyüz, 2010).

TABLO-1 TÜİK İnternet Kullanımı İstatistikleri

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
İnternet Kullanımı	41,6	45,0	47,4	48,9	53,8	55,9	61,2	66,8	72,9	75,3
Erkek	51,8	54,9	58,1	59,3	63,5	65,8	70,5	75,1	80,4	81,8
Kadın	31,7	35,3	37,0	38,7	44,1	46,1	51,9	58,7	65,5	68,9
Hanelerde İnternet Erişimi	41,6	42,9	47,2	49,1	60,2	69,5	76,3	80,7	83,8	88,3

Kaynak: TÜİK, 2019

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) açıkladığı verilerde, Türkiye’de erkek nüfusun yüzde 81,8’inin, kadın nüfusunun ise yüzde 68,9’unun internet kullandığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda 2019 yılı itibarıyla Türk halkının yüzde 75,3’ü internet kullanmaktadır. Tablo 1 yıllara göre incelendiğinde 2010 yılından 2019 yılına kadar hanelerdeki internet erişimi oranı %41,6’dan %88,3’e ulaşmıştır. Tüm yıllar incelendiğinde erkek kullanıcıların internet kullanma oranı kadın kullanıcıların internet kullanım oranına göre daha fazla görülmektedir (TÜİK, 2019).

Gelişen çağa uyum sağlamak için bilgi ve iletişim teknolojileri giderek ilerlemektedir. Bununla beraber klasik haberleşme metotları ve bilgi edinme araçları da yerlerini yeni teknolojilere bırakmaktadır. Böylece bilgi edinme ve iletişim şekilleri de giderek değişmekte, günümüzde bu süreç içinde internetten faydalanılmaktadır. İnternetin bilgisayar dışında diğer cihazlarda da kullanılmaya başlanması tek yönlü bilgi aktarımından farklı olarak sosyal platformlar aracılığıyla çift yönlü bir aktarım süreci ortaya çıkarmıştır. Bilginin çift yönlü ve aynı anda karşı tarafa ulaştırılmasını sağlayan sisteme ise sosyal medya ismi verilmiştir (Kara ve Kokoç, 2010: 252).

2.4. Sosyal Medya

2.4.1. Sosyal Medya Kavramı

1991 yılında, geleneksel medya kavramına kalıcı bir etki yaratan World Wide Web (WWW) Teknolojisinin ortaya çıkmasıyla yeni medya kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Cardoso, 2006). Yeni medyanın toplumda her geçen gün daha da

yaygınlaşması sonucu ortaya çıkan sosyal medya kavramı ilk kez San Fransisco merkezli Guindewire Group'un kurucularından Chris Shipley tarafından kullanılmıştır (Dewson, Houghton ve Patten, 2008).

Sosyal medya kavramı için referans teşkil eden gelişme ise 2004 yılından itibaren hayatımızda yer alan Web 2.0 teknolojisidir (Işık ve Topbaş, 2015). Tim O'Reilly 2004 yılında Web 2.0'ın tanıtımını yaparak insanların sadece içerik tüketmeyen aynı zamanda da içerik üretebilen bireyler olmasının önünü açmıştır. Daha önceki zamanlarda internet kullanıcıları internette gördüğü içerikleri sadece okuyan, izleyen, dinleyen tarafta yani konum olarak sadece tüketiciydi. O'Reilly, World Wide Web teknolojisinin, kullanıcıların içerik üretimi yapabilmesini sağlayarak, etkileşim ve iletişim kurmasına katkı sağlayan bir sistem olması gerekliliğinden bahsetmiştir (Küçük vd., 2012).

Sosyal medya ile ilgili alanyazın tarandığında birçok tanıma yer verildiği görülmüştür. Sosyal medya, kullanıcıların kendilerine ait hesap oluşturduğu, iletişim kurduğu kişi veya kişilerle paylaşımlar yaptığı ve başka kişilerin profillerini görüntüleyebildikleri ve takip ettikleri sanal ortam olarak ifade edilmiştir (Boyd ve Ellison, 2004). Özkan (2013) ise sosyal medyayı; yeni kişiler ile tanışmak, bir konu hakkında fikir sahibi olmak, yorumlamak, yeni yerleri keşfetmek, yeni çıkan müziklere ve videolara ulaşmak ve bunları diğer kullanıcılar ile paylaşmak için kullanılan iletişim ortamı olarak adlandırılmıştır.

TABLO-2 Hanelerde Bilişim Teknoloji Kullanımı İstatistikleri

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Masaüstü bilgisayar	33,8	34,3	31,8	30,5	27,6	25,2	22,9	20,3	19,2	17,6
Taşınabilir bilgisayar	16,8	22,6	27,1	31,4	40,1	43,2	36,4	36,7	37,9	37,9
Tablet bilgisayar	-	-	-	6,2	-	-	29,6	29,7	28,4	26,7
Cep telefonu/ Akıllı telefon	90,5	91,9	93,2	93,7	96,1	96,8	96,9	97,8	98,7	98,7
İnternete bağlanabilen TV	-	-	-	7,3	12,4	20,9	24,6	28,5	32,1	37,7

Kaynak: TÜİK, 2019

Bu iletişim ortamını kurabilmek için bireyler internete bağlanabilecekleri aygıtlara ihtiyaç duymaktadır. Tablo 2’de görüldüğü üzere bireyler son dönemde özellikle cep telefonu/akıllı telefon üzerine yoğunlaşmıştır. İnternete bağlanabilen TV’ler aracılığıyla sosyal medya kullanımı devam etmektedir ve bireyler televizyon alımlarında özellikle internet bağlantısı olmasını önemsemektedir. Bilgisayarların her an bireye eşlik edememesi ve akıllı telefonların diğer tüm aygıtların yapabileceği işleri istenen her an gerçekleştirmesi nedeniyle sosyal medya kullanımı özellikle akıllı telefonlar üzerinden devam etmektedir.

Bireylerin sosyal medya kullanım amaçları ve beklentileri farklı olmaktadır. Kullanıcılar; takip etmek, takip edilmek, sorumluluklardan kaçmak, olmak istediği kişi gibi davranmak, iletişim kurmak, anlaşılmak ve anlaşılacak gibi sebeplerle sosyal medya kullandığı gibi sosyalleşmek, güzel vakit geçirmek, bilgi edinmek, alışveriş yapmak ve yeni bireylerle tanışmak için de sosyal medya kullanılabilmektedir (Baykut, 2014).

Sosyal medya ortamında bireylerin yalnızca kendi çevresindeki kişilerle kurduğu iletişimle yetinmeyip yeni insanlar tanıyarak arkadaş edinmeye başlaması, iletişim kurma şeklinin değişime sebep olarak yeni fırsatları ve problemleri beraberinde getirmiştir. Önceki zamanlarda insanlar yakınları ile ilişki kurmakta problem yaşarken sosyal medya sayesinde uzaklar yakın hale gelmiş ve ilgi alanlarına göre yeni arkadaş çevreleri oluşturabilmiştir (Düvenci, 2012). İnsanların birbirleriyle görüşmelerine olanak tanıyan sosyal medya, kullanıcı olan bireylerin kendi içeriklerini yansıtmalarına olanak sağlamaktadır (Toprak, 2009). Kişilerin sosyal medya hesaplarını kullanmasındaki amaçlardan biri de ben varım mesajını verip sesini duyurmaktır (Kuşay, 2010).

Sosyal medyada bireyler öz-sunum yapma ve geri bildirim alma şansına sahiptir. Bireyler oluşturdukları hesaplar aracılığıyla sosyal medyayı kendilerini sunmanın/teşhir etmenin bir yolu olarak kullanmaktadır. Bireyler kendilerini nasıl göstermek istiyorsa o şekilde hesaplar açmaktadır ve sosyal medyada istediği gibi zaman harcamaktadır (Pempek vd., 2009’dan akt. Sponcil ve Gitimu, 2013).

Sosyal medya günümüz kullanıcıları tarafından vazgeçilmez bir bilgi kaynağı olarak görülmektedir. Güncel bilgilere ulaşım, diğer kişiler hakkında bilgi edinme,

duyguların kolay ifade edilebilirliği, topluluğun bir parçası olma, yardım alma-verme ve duygusal konuda tatmin olma gibi birçok konuya hiç emek harcamadan ulaşım sağlama imkanı söz konusudur. Genel olarak özellikleri 5 temel başlıkta toplanabilir;

1.Katılım: Sosyal medya, etkileşim içerisinde olan bireylerin geri dönüş almasına katkı sağlayabilmesi açısından uygundur.

2.Açıklık: Paylaşılan bilgiler anlaşılabilir, ulaşılabilir ve kullanımı kolaydır.

3.Karşılıklı Konuşma: Yeni medya geleneksel medyadan farklı olarak karşılıklı etkileşim imkânı sunmaktadır.

4.Topluluk: Sosyal medyada benzer konularla ilgilenen bireyler hızla tanışabilmekte ve bu mecralarda etkilim kurabilmektedir.

5.Bağlantısallık: Birçok sosyal medya kullanıcısı birbiriyle bağlantı kurabilmektedir (Gürsaka, 2009).

Sosyal medya araçları, zaman ve mekan fark etmeksizin, hızlı ve sürekli iletişim ile birlikte paylaşma olanağı sağlamakta ve bireylerin birçok ihtiyacına ulaşabileceği ortam sağlamaktadır (Çap, 2017). Ayrıca mesaj göndermenin ve almanın, bireylerin aidiyet ve öz değer durumlarına olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Walsh, White ve Young, 2010'dan akt. Groarke, 2014). İçinde yaşadığımız dünyaya bakıldığında, sosyal medya bireyler ve bireylerin hayatına birçok noktadan etki etmektedir. Gün geçtikçe bireylerin hayatında daha fazla yer alan sosyal medya, bireylerin günlük kontrol işlemleri arasına dahil olmuştur.

Kullanıcıların internet aracılığıyla paylaştığı fotoğraflar, videolar ve diğer görsel-işitsel unsurlarla etkileşim kurabildikleri sosyal paylaşım araçları (Twitter, Instagram, Facebook, Youtube, Whatsapp v.b) her yaştan ve her sınıftan insanı etkilemektedir. Sosyal medya iletişim ve bilgi paylaşımı fonksiyonlarının dışında; farkındalık oluşturma, kitleleri hareket geçirme, propaganda gibi fonksiyonlara da sahiptir. Örneğin: Sosyal medya (Twitter ve Facebook v.b) aracılığıyla Arap Baharı olarak isimlendirilen hareketin toplumsal örgütlenmesi yapılmıştır (Hazar, 2011; Kırık, 2015; Işık ve Topbaş, 2015).

Sosyal medya, insanların iletişim kurması için ucuz ve kolay erişilebilir bir ortam sunması aynı zamanda mekan ve zaman kısıtlamasını ortadan kaldırması gibi

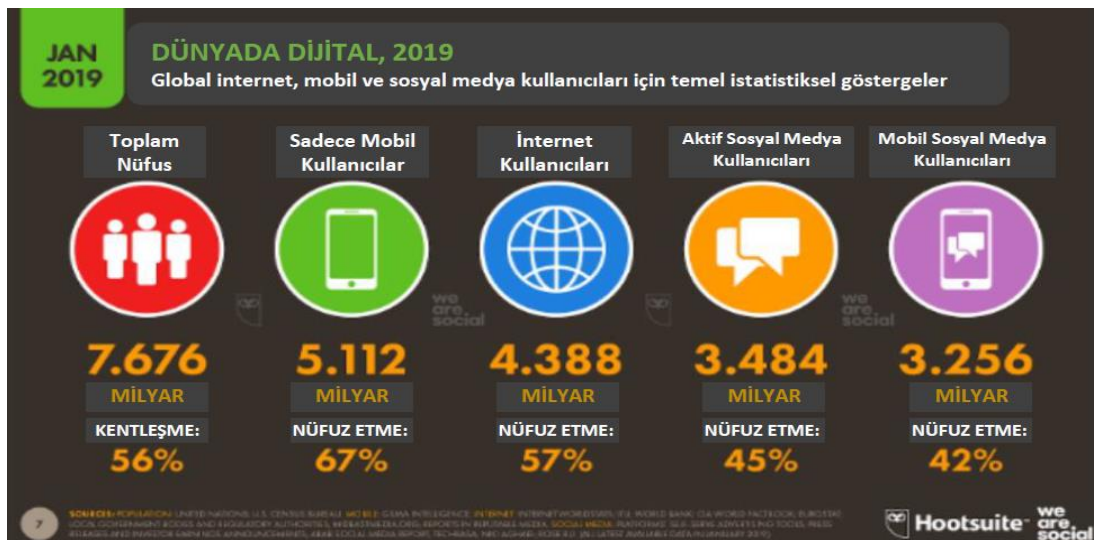
olumlu özelliklerinin olmasının yanında diğer insanlar ve çevre ile kurulan yüz yüze iletişimi engellemesi bakımından zararlı bir etki yarattığı söylenebilir.

2.4.2. Sosyal Medya Uygulamaları

Çağımızda bilgi çok hızlı bir şekilde değişim halinde olup her geçen gün sosyal platformlara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013). Alanyazın tarandığında sosyal ağ tanımına uygun olan ilk örnekler “Classmates.com” (1995) ve “SixDegrees.com” (1997) olarak görülmektedir (Akyazı ve Ateş, 2012).

2000’li yıllarda internetin yaygınlaşmasıyla, Facebook, Twitter, Netlog, Hi-5, Myspace gibi sosyal medya uygulamaları bireylerin hayatında yer almaya başlamıştır. 2003 yılı sonrasında bu uygulamalardan özellikle Facebook ve Myspace dikkat çekmektedir. 2005 yılında Youtube, Reddit ve Yahoo!360 gibi sosyal medya uygulamaları göze çarpmaktadır. 2006 yılında ise Twitter sosyal medya ailesine katılmıştır (Hazar, 2011). Sosyal medya uygulamaları günden güne artarak insanların hayatında büyük bir alan edinmiştir.

Şekil 1. Dünya Geneli İnternet, Mobil ve Sosyal Medya İstatistikleri

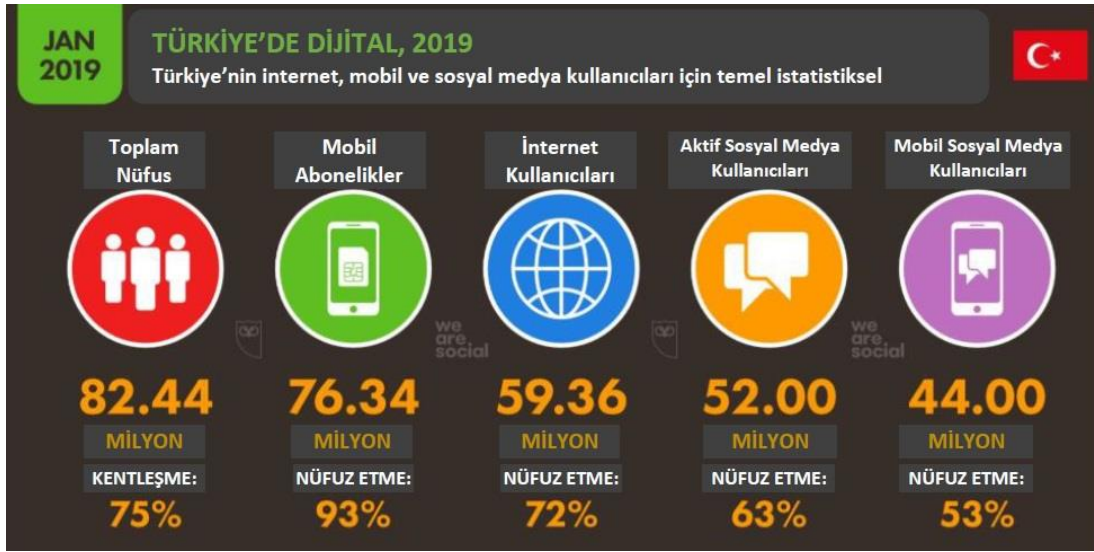


Kaynak: Kemp,2019

We Are Social ve Hootsuite sitesinde yer alan ve dünya geneli verilerle sunulan “Global Digital 2019” raporunda (bkz. Şekil 1); internet, mobil ve sosyal

medya kullanıcı istatistiklerine göre; 2019 yılı itibariyle dünya genelinde sosyal medya kullanıcı sayısı 4.388 milyar (2018 yılında 4.021 milyar) olmuştur. Sosyal medya dünya genelinde her geçen gün yeni üyelere sahip olmaktadır, mobil sosyal medya kullanıcısı sayısı 3.256 milyara ulaşmıştır (Kemp, 2019). Bireyler her an sosyal medyaya ulaşmak istemektedir. Sadece bilgisayar ortamında sosyal medya kullanımı, bireylerin sosyal medya ihtiyacını gidermediği görülmektedir.

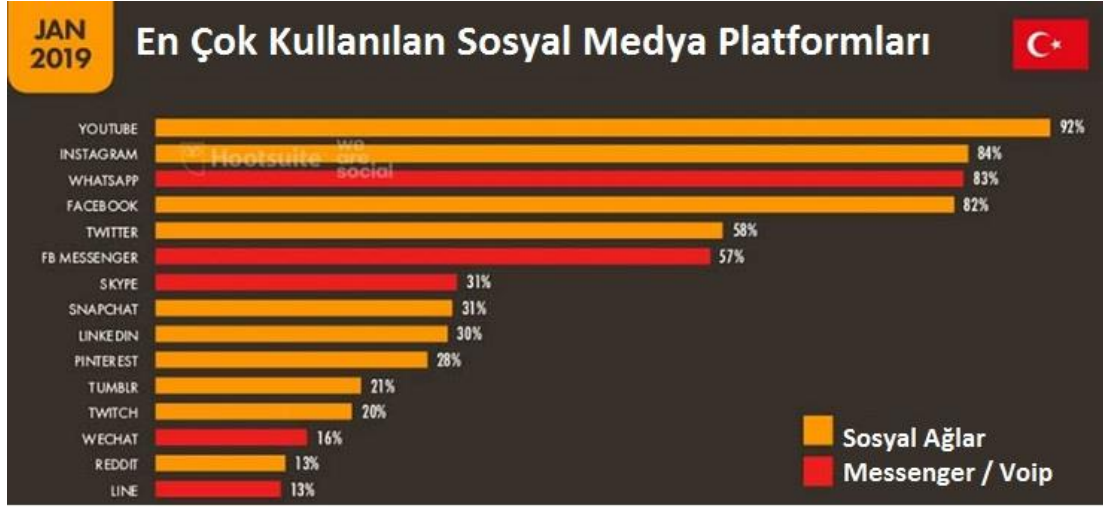
Şekil 2. Türkiye Geneli İnternet, Mobil ve Sosyal Medya İstatistikleri



Kaynak: Kemp,2019

Raporun diğer bir bölümüne göre (bkz. Şekil 2.) Türkiye'deki internet kullanıcısı sayısı 59,36 milyon, aktif sosyal medya kullanıcısı 52,00 milyon, mobil telefon abonelikleri 76,34 milyon, mobilden sosyal medyaya erişim sağlayanların sayısı ise 44,00 milyon olmuştur. Ek olarak sosyal medyada geçirilen ortalama zaman 2 saat 46 dakika ve kullanıcıların %98'i sosyal medyanın mesajlaşma servisini kullanmaktadır (Kemp,2019).

Şekil 3. Türkiye Geneli En Çok Kullanılan Sosyal Medya Platformları



Kaynak: Kemp,2019

Şekil 3'te de görüleceği üzere ülkemizde en çok erişim alan/aktif kullanılan sosyal medya ağı Youtube, Instagram, Facebook, Twitter ve Snapchat olarak belirtilmiştir. Messenger (karşılıklı mesajlaşma uygulamaları) özelliği taşıyan ağlar arasında ise Whatsapp ve Facebook Messenger dikkat çekmektedir.

Şekil 4. Türkiye Geneli Sosyal Medya Platformlarının Kullanıcı Sayıları



Kaynak: Kemp,2019

Şekil 4'te ki raporun verilerine göre ülkemizde en çok kullanıcıya sahip sosyal medya platformları sırasıyla: Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn ve Snapchat olarak saptanmıştır. Her geçen yıl üye sayısı azalmaya başlasa da ülkemizde hala en aktif sosyal platform 43 milyon kullanıcı ile Facebook olarak

belirtilmiştir. Son yılların en önemli sosyal platformlarından Instagram ise her geçen yıl üye sayısını artırmaya rağmen 38 milyon üyeye ikinci sırada bulunmaktadır. Üçüncü sırada ise genç bireylere hitap etmesiyle birlikte kısa cümlelerden oluşan “tvit” ile iletişim sağlaması nedeniyle popüler olan 9 milyon kullanıcıya sahip Twitter gelmektedir. Ülkemizde en fazla üye bulunduran üç sosyal platformda da erkeklerin oranı kadınların oranı ile kıyaslandığında daha yüksek olarak bulunmuştur. Snapchat ise 6.35 milyon üyesinden kadın üyelerinin sayısı erkek üyelerinden fazla olmasıyla dikkat çekmektedir. LinkedIn uygulamasını ise 7.30 milyon kullanıcı kullanmaktadır.

Özellikle anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanan kullanıcılarının %30’unu 18-29 yaş aralığındaki üniversite dönemindeki bireyler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin %80’i sınıftayken en az bir kez mesajlaştığını belirtmiştir (Flanagin, 2005’ten akt. Balcı ve Gülner, 2008; Jesse, 2013’ten akt. Jesse, 2015). Başka bir çalışma, sosyal ağ kullanıcılarının yaklaşık %57’sinin 18 ile 29 yaş aralığında bulunduğunu ve birden fazla sosyal ağda profilleri olduğunu göstermiştir (Lenhart vd., 2010’dan akt. Sponcil ve Gitimu, 2013). Bu sebeplerle, çalışmamızda üniversite öğrencileri tercih edilmiştir.

Sosyal medya araçlarını tam anlamıyla içine alan bir sınıflandırmadan bahsetmek oldukça güçtür. Bu sebeple, sosyal medya ortamları ve araçlarıyla ilgili farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Ek olarak kullanıcıların isteklerine ve ihtiyaçlarına göre sürekli bir değişime uğradığı bilinen sosyal medya platformları ile ilgili sabit bir sınıflandırma yapılması zor görülmektedir (Başer, 2014).

2.4.2.1. İnternet Ortamında Yer Alan Bazı Sosyal Medya Platformları

2.4.2.1.1. Facebook

2004 yılında Marc Zuckerberg ve arkadaşlarının kurduğu Facebook, günümüzün en önemli sosyal medya araçlarından biridir (Liebert, 2011: 16). Facebook, kullanıcılara tek bir platform aracılığıyla birçok imkan sağlayan bir sosyal ağ platformudur. Diğer kullanıcıların erişebileceği veya erişemeyeceği hesaplar oluşturmayı sağlayan, kullanıcıların içerik üretebildiği, fotoğraf, haber ve yaşamlarındaki değişiklikleri paylaşabildiği, diğer kullanıcılara yorum yapabildiği,

müzik dinlemekten video paylaşmaya ve iş hayatıyla ilgili pek çok bilgiyi bulabildiği v.b web kaynaklı bir sosyal medya platformudur.

Üyeler kişi listesinde bulunan diğer üyelerle mesajlaşabilmekte, tanıdığı-tanımadığı kişilere arkadaşlık isteği gönderebilmekte ve listesindeki kişilerin duvarını görebilmektedir (Sönmez, 2013).

Fotoğrafların siteye yüklemelerinde etiketleme yani ‘tagleme’ özelliği, kişinin fotoğrafta yer alan arkadaşını fotoğraf üzerine etiketleyerek görseli onun hesabında paylaşması ve iki hesabın bağlanmasını sağlar. Kişi rahatsız olursa etiketi kaldırabilir. Aynı zamanda kişilere etkinlik oluşturma imkanı vermektedir. Facebook’un milyarlarca insan tarafından kullanılmasında birçok dilde kullanılabilmesi etkili olmuştur. Her yaştan ve her eğitim düzeyinden insan Facebook’u rahatlıkla kullanabilmektedir. Günümüzde Facebook dünyada en çok kullanılan sosyal paylaşım platformudur.

2.4.2.1.2. Instagram

Instagram, İngilizce’de ‘instant’ yani anlık anlamına gelen kelime ile birlikte telgraf anlamına gelen ‘telegram’ kelimelerinin birleşmesi ile oluşmuştur (Yeniçifti, 2013).

Instagram, 6 Ekim 2010 tarihinde Kevin Systrom ve Mike Kreigen tarafından kurulmuştur (Özdemir ve Çetinkaya, 2014). Facebook tarafından 2012 yılında satın alınmıştır. 2019 yılı itibariyle dünyada aktif kullanıcı sayısı 1 milyara Türkiye’de ise 38 milyon kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcılar takip ettikleri bireylerin paylaşımlarına beğeni ve yorum yapabilme imkanına sahiptir. 2016 yılından itibaren “hikaye” özelliği eklenmiş ve kısa süreli video, resim ve yazı paylaşma özelliği sunulmuştur (Çayırılı, 2014). Paylaşılan hikayeler 24 saat sonra kendiliğinden silinmektedir. Paylaşılan hikayeler ile sürekli gündemde kalma isteği gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde önemli bir etkidir.

Instagram’da bireyler fotoğraflarını filtreleyerek kullanabilir, güncellemelerini paylaşabilir ve böylece instagram bireylerin videolar yükleyebildikleri bir sosyal medya platformu olarak ifade edilebilir (Hu, Manikonda

ve Khambhampati, 2014). Instagram ile paylaşılan fotoğraflar üzerinde çeşitli değişiklikler yapılması mümkündür.

Profiller diğer kullanıcıların görebileceği şekilde ya da sadece kabul edilen kullanıcıların görebileceği şekilde ayarlanabilmektedir. Instagramda fotoğraf veya videolar hashtag ('#') işareti ile beraber paylaşıldığında bu paylaşımlar başka kullanıcılar tarafından da görülebilmektedir (Düşünceli, 2016). Bu özellik paylaşımların tüm Instagram kullanıcılarına ulaşmasına ve dolayısıyla takipçi sayılarının artmasına veya başka kullanıcılar ile etkileşim sağlanmasına olanak sağlamaktadır. Instagram'da bireyler karşılıklı takip isteği gönderebilir, takip edebilir ve DM (direct message) yani özel mesajlar aracılığıyla iletişim kurabilirler. Instagram'ın birçok özelliği bireyleri sürekli çevrimiçi olmaya ve sosyal medyada zaman geçirmeye teşvik etmektedir.

2.4.2.1.3. Twitter

Blog türü olan Twitter, dünya genelinde milyonlarca üyeye sahip olup kullanıcılara yazılan tweetleri takip etme olanağı sunan bir sosyal medya ağıdır. Kullanıcılara duygu ve düşüncelerini diğer kullanıcılara aktarabilmeleri için 280 karakterlik tweet gönderme imkanı sunmaktadır. 2006 yılında Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. 2019 yılı itibariyle dünya genelinde 326 milyon aktif Twitter kullanıcısı bulunurken, Türkiye'de ise 9 milyon aktif kullanıcısı bulunmaktadır (Çayırılı, 2017).

Twitter, bilgi ve düşünce paylaşımına önem veren bir platformdur. Bu sosyal ağda bireyler beğendikleri tweetleri kendi hesabında Retweet bölümüne tıklayarak paylaşabilmektedir. Bu retweet'ler aracılığıyla bilgi hızla yayılmaktadır (Düşünceli, 2016).

2.4.2.1.4. Whatsapp

Uygulamalar arasında kullanım oranlarına göre 2019 yılında birinci sırada yer alan Whatsapp, anlık mesajlaşma imkanı sağlayan bir platformdur. 2009 yılında Yahoo'nun eski çalışanları Jan Koum ve Brian Acton tarafından kurulmuştur. Bu medya platformu kullanıcılar için ücretsiz olup mesaj gönderimi ve alınması, gruplar

oluşturma, arama ve görüntülü arama yapabilme ve hikaye paylaşmaya imkan sağlamaktadır. Whatsapp, Facebook tarafından 2014 yılında satın alınmıştır (Aksak, 2017).

2.4.2.1.5. Youtube

Chad Hurley, Steve Chen ve Jawed Karim tarafından 2005 yılında kurulmuş olan Youtube, bir video yükleme platformu olup  ye olmasa da isteyen herkesin video izleyebileceği,  ye olanların ise ek olarak video paylaşabileceği bir sosyal platformdur. Günümüzde video paylaşımı hususunda kolaylıkla kullanılmaktadır (Argın, 2013). Bu servisler sıklıkla eğitim –  ğretim faaliyetleri açısından da kullanılmaktadır. We Are Social (2019) verilerine göre Youtube, Türkiye’de en çok kullanılan sosyal medya aracıdır. Youtube kolay ulaşılabilir olması nedeniyle çeşitli kategorilere sınıflandırılmıştır. Standart Youtube kanalı olan kişisel kullanıcılar ‘Youtuber’ kanalı üzerinde birçok video paylaşabilirken daha profesyonel kullanıcılar için ‘Director’ kanalı mevcuttur.

2.4.2.1.6. Snapchat

2011 yılında Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından kurulan Snapchat, günümüzde en popüler sosyal ağlardan biridir. Uygulamanın kullanıcılar açısından en çok dikkat çeken özelliği paylaşımların 10 saniye içinde sunucudan ve kullanıcının cihazından silinmesidir. Snapchat bu özelliği aracılığıyla kullanıcılarına sosyal medyada özgürlük duygusu yaşatmaktadır. Günümüzde mesajlaşma ve görüntülü arama gibi özellikler sağlamaktadır.

Snapchat, “bir arada olan ve gelişen” anlamına gelmektedir. Snap adı verilen fotoğraf ve video paylaşılmasına imkan sağlayan sosyal medya platformudur. Bu sosyal medya aracını kullanan bireyler çoğunlukla 18-19 yaş aralığındaki kullanicılardır (Çayırılı, 2017).

2.4.2.1.7. Swarm

Swarm, 2014 yılında Dennis Crowley tarafından kurulmuştur. Kullanıcılar bulundukları yerleri paylaşabilmekte ve diğer kullanıcılar bu paylaşımları

görebilmektedir. Onlarla aynı ortamda kimlerin olduğunu görebilir ek olarak bu bireylerle iletişim kurabilmektedir (Çayırılı, 2017). Türkiye’de 7,2 milyon kullanıcıya sahip olan bu uygulama, günlük 1,8 milyon check-in yapılan bir iletişim aracıdır (Büyükdemirci ve Ercoşkun, 2017).

Sosyal medya platformlarının aşırı ve sürekli kullanımı bireyleri ve bireylerin hayatını önemli ölçüde etkilemektedir. Sosyal medya kullanıcıları farklı platformlar aracılığıyla sürekli çevrimiçi kalmaya çalışmaktadır bu noktada bireyler sürekli hayatlarındaki gelişmeleri, fotoğrafları ve videoları paylaşma eğilimi göstermektedir.

2.5.Sosyal Medya ve Bağımlılık

2.5.1. Bağımlılık

Bağımlılık, bir madde ya da davranış kullanımını bırakamama veya kontrol sağlayamama olarak tanımlanabilir (Egger ve Rauterberg, 1996). Holden (2001) ise genel olarak bir maddeye fiziksel şekilde bağlı kalma durumunu açıklamak için tanımlamıştır. Bağımlılık kavramı, uluslararası alanyazında sıklıkla “addiction” ve “dependence” kelimeleri aracılığıyla kullanılmaktadır.

Bireyler; sigara, alkol vb birçok maddeye bağımlı kalabilir. Ancak bağımlılık dendiğinde akla sadece bu maddeler gelmemeli bunlara ek olarak bir fiziksel maddeyle ilişkisi olmayan; bilgisayar bağımlılığı, davranış bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. bağımlılıklardan da bahsedilebilir (Greenfield, 1999; Kim ve Kim, 2002).

2.5.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığının kavramsal olarak ortak bir tanımı bulunmamaktadır. 1995 yılında internet bağımlılığı kavramından ilk olarak Dr. Ivan Goldberg bahsetmiştir. Bu kavramı tanımlamak amacıyla Mental Bozuklukların Tanısal Sayımsal El Kitabı IV (DSM-IV)’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yararlanılmıştır (Goldberg, 1996). İnternet bağımlılığı internette uzun süre zaman geçirme ve internet kullanımında kontrol sağlayamama durumu olarak belirtilmektedir (Yellowlees ve Marks, 2007). İnternet bağımlılığı; kontrolsüz, engellenemeyen zihinsel uğraşlar, dürtü ve davranışlar olarak tanımlanmıştır.

Patolojik olarak internet kullanımı; problemli internet kullanımı ve internet istismarı vb. kavramlar ile internet bağımlılığını ifade etmek için kullanılmaktadır (Aksoy, 2015).

Goldberg (1996) internet bağımlılığı kavramını bir yıllık süreç boyunca herhangi bir zamanda gerçekleşen en az üç durum ile tanımlanabileceğini belirtmiştir:

1.Tolerans: İnternette geçirilen zamanın artması ama istenen hazzı ulaşılamaması.
2.Yoksunluk: Problemli internet kullanımının azaltıldığı veya engellendiği durumlarda birkaç günden bir aya kadar aşağıdaki durumlardan en az iki tanesi ortaya çıkar:

- a. Psikomotor becerilerde problem,
 - b. Kaygı,
 - c. İnternette ne olduğuna dair sürekli düşünme,
 - d. Gönüllü ve refleks olarak istemsizce klavyede yazıyormuş gibi yapmak,
3. İnternette planlanandan fazla zaman harcamak,
4. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için çaba sarf etmek ve başarısız olmak,
5. İnternette ki aktivitelere fazla zaman harcamak.
6. İnternet kullanımı nedeniyle sosyal hayatta, iş hayatında ve gündelik hayatta birçok etkinlikten geri kalmak.
7. İnternet nedeniyle yineleyen ve süreklilik gösteren sosyal, mesleki ya da psikolojik bir problem.

Problemli internet kullanan kişiler, interneti ilk kullandıkları andan itibaren vakitlerinin büyük bir kısmını internette sürdürmektedir. Bu durum bireyin yeni girdiği ve hoşlandığı bir ortama ilk defa girdiğinde çok fazla zaman geçirme çabasına benzetilebilir. İnternet ortamında vakit geçirmek bireyleri rahatlatmaktadır. Bireyler sorunlar, sorumluluklar, ihtiyaçlar ve iş durumu gibi nedenler ile internette uzun süre vakit geçirmektedir (Grohol, 1999).

İnternet bağımlılığında da diğer tüm bağımlılıklarda olduğu gibi yoksunluk belirtileri (İnternete erişilemediği durumlarda kişide görülen: gerginlik, stres, öfke vb.) ile birlikte internet kullanımı konusunda kısıtlanamama, ihtiyaçları erteleterek internet kullanımını sürdürmek, daha hızlı internet ve bilgisayara sahip olma arzusu,

internette daha çok zaman geçirme görülmektedir (Young, 1996; Arslan ve Yazıcı, 2016).

İnternet bağımlılığı birçok çalışmaya konu olmuştur; Ançel, Açıkgoz ve Yavaş Ayhan (2015) 435 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin internet bağımlılığını kız öğrencilere göre daha yüksek oranda tespit etmiştir. Esen ve Siyez (2011)'in internet bağımlılığının psikososyal değişkenlerini belirlemek için 700 birey ile yaptıkları çalışmada akademik ortalaması düşük olan bireylerin internet bağımlısı olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Akın, Arslan S., Arslan N. ve Uysal (2015) ise internet bağımlılığı ölçeği ile öz kontrol ölçeğini 309 öğrenciye uygulamıştır. Öz kontrol becerisi düşük olan bireylerin internet bağımlılığı oranı yüksek bulunmuştur.

Bazı psikolojik problemlerin ve rahatsızlıkların internet bağımlılığında yordayıcı olduğu görülmektedir. Günümüzde internet bağımlılığı ile görülen belirtilerin çoğu, sosyal medya platformları için de görülmekte olup internet bağımlılığıyla ilgili olan çalışmaların aynı zamanda sosyal medya bağımlılığıyla ilgili olduğu saptanmıştır (Tutgun Ünal, 2015: 84).

2.5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternetin bireylerin hayatında yer kaplamasıyla birlikte sosyal medya kullanımı da paralel olarak artmıştır çünkü internet vasıtasıyla bireyler sosyal medyada iletişim ihtiyacını gidererek paylaşım yapabilmektedir. Bu sebeple internetteki iletişim araçlarının temelinde sosyal medya olduğu düşünülmektedir (Demir, 2016). Sosyal medya kullanımının artmasıyla beraber bireylerin iletişim kurma şeklinde de değişiklikler meydana gelmiştir. Değişen bu iletişim biçimleri de kişinin günlük yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Sosyal medya her yaş grubu açısından ilgi çekici bulunsa da özellikle lise öğrencilerinde ve genç yetişkinlerde kullanım düzeyi oldukça yüksektir (Otrar ve Argın, 2014).

Bireylerin bebeklik çağından itibaren temel ihtiyacı olan; bağlantı kurma, tecrübelerini paylaşma ve başkalarının ne yaptığını öğrenme isteği sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilebilir. Ek olarak sosyal medyanın sürekli ulaşılabilir olması

ile bağlanma, paylaşma ve arkadaşlarla deneyim yaşama konularında önemli bir artış göstermiştir (Oberst, Chammoro ve Fuster, 2017: 24).

Son birkaç yılda internet bağımlılığıyla ilişkili olan sosyal medya bağımlılığı dünyanın birçok noktasından akademisyelerin dikkatini çekmiştir (Alabi, 2013; Al-Menayes, 2014, 2015; Cabral, 2008; Dau, 2015; Otu, 2015). Bu araştırmaların ortak yönü bireyler arasında sosyal medya bağımlılığının varlığıdır. Dünyada olduğu gibi Türkiye’de sosyal medya platformları gençler arasında çoğunlukla kullanılmaktadır. Sosyal medyanın bireylerin hayatında önemli bir yer edinmesi ve sosyal medya kullanımı bireylerin hayatını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Solmaz, Tekin, Herzem ve Demir, 2013).

Chicago Booth School of Business University’nin araştırmasında, sosyal medya bağımlılığının alkol ve sigara bağımlılığından daha tehlikeli olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya 18-35 yaş arasındaki bireyler katılmış ve araştırma sonuçlarına göre Facebook ve Twitter kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının sigara ve alkol bağımlılığından daha önde olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireyler sosyal medya kullanma isteğinin uyuma ve dinlenme isteklerinden fazla olduğunu belirtmiş ve bunun hayatlarında büyük sorunlara neden olduğunu söylemiştir (The Telegraph, 2012).

Kişi sosyal medyada zaman geçirdikçe; ailesine, arkadaşlarına ve ilişkilerine daha az odaklanabilmekte ve daha az vakit ayırabilmektedir. Bireyler böyle ortamlarda ilişki kurduklarını düşünmektedir ancak bireyler aslında kendilerini daha fazla yalnızlaştırmaktadır. Bireyler, aileleriyle geçirmeleri gereken zamanlarını sosyal medya ağlarına harcayarak çevre ile ilişkilerine zarar vermektedir. Bireyler çevreden gelen şikayetlere ise ‘burası beni rahatlatıyor, bana iyi geliyor, stresimi azaltıyor vb’ cümleler sarf ederek durumu kabullenmemektedirler (Çam, 2012).

Başka bir araştırmada ise 18-26 yaş aralığındaki öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeylerinin ve aile tutumlarının depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk semptomları arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların %47’sinin daha az, %18’inin orta ve %2’sinin yüksek oranda sosyal medya bağımlısı olduğu bulunmuştur. Yapılan analizlere göre sosyal medya kullanımı ve bilinçli farkındalık düzeyinin,

öğrencilerin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve somatizasyon semptomlarında yordayıcı olduğu belirtilmiştir (Karadağ ve Akçınar, 2019).

2.5.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

İlkçağlardan bu yana iletişim kurmanın insanlar için önemi göze alındığında telefonların insan hayatındaki önemi anlaşılabılır. Taşınabilir telefonlar icat edildiği günden bu yana bireylerin hayatında önemli bir yer edinmiştir.

Bazı araştırmalar bedensel belirtilere dayanarak bu durumun bir bağımlılığa ve yoksunluğa sebep olduğunu ifade etmiştir (Laramie, 2007). Bragazzi ve Puente (2014) akıllı telefon bağımlılığının birey üzerinde tanımlanması için altı belirtiyeye bakılması gerektiğini ifade etmiştir;

1. Bir cep telefonunu düzenli ve sürekli kullanmak, cep telefonu ile uzun süre vakit geçirmek, bir veya daha fazla cihaz taşımak ve yanında her zaman şarj cihazı bulundurmak.
2. Telefonun yanında bulunmaması, mobil internetin çekmemesi, batarya sorunu yaşamak ya da internet hakkının olmaması vb. sebeplerle telefonu kullanamama durumunda kaygılı - gergin hissetme, telefon kullanımının mümkün olmadığı yerlerden ya da durumlardan mümkün olduğunca uzak durma.
3. Mesajların veya çağrılarının gelip gelmediğini kontrol etmek amacıyla telefon ekranının kontrol edilmesi.
4. Cep telefonuna sürekli erişim sağlayabilmek amacıyla uyurken bile telefonu yakında ve açık tutmak.
5. Stres ve kaygıya yol açabilecek insanlar ile yüz yüze etkileşime girmekten kaçınarak teknolojik araçlar ile iletişim kurmaya çalışmak.
6. Cep telefonu seçiminde en güncel telefonları istemek, telefonlara sahip olabilmek için borca girmek veya büyük harcamalar yapmak.

Kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak gören kullanıcıların büyük bir kısmı, kişisel hayatlarında sorunlar yaşadıklarını ve bu sorunlardan kaçmak için teknolojiyi kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu bireyler yaşanan depresyon veya ruhsal bir bozukluğu, insan ilişkilerinde yaşanan problemlerden kurtulmak amacıyla teknolojiyi kullanmaktadır. Bu bireylerin teknolojiyi kullanma stratejileri

incelendiğinde; arkadaşlarla vakit geçirme, sinemaya gitme vb. davranışlar ile işlevsel olarak benzerlik taşıdığı görülmektedir. Kıyaslanan bu davranışların ortak noktası yaşanan sorunlardan kısa süre de olsa uzaklaşmaktır (Grohol, 1999).

Yapılan bir çalışmada, akıllı telefon kullananların %89,6'sının problemleri telefon kullanımına sahip olduğu görülmüştür (Shin ve Dey 2013). Akıllı telefonlar içindeki birçok uygulama ve özellikleriyle bireylerin her ihtiyacını karşıladığı görülmektedir. Kim (2016) bireylerin negatif duygulardan uzaklaşmak için akıllı telefonu kullanmaktadır. Sorunlu internet kullanımı ve akıllı telefon kullanımının bir etkisi de bireylerin sosyalleşmesi olarak belirtilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Vincent (2006)'in çalışmasında ise, telefon kullanımı; sağladığı doyum ve bireylerin cep telefonu kullanımına ilişkin veriler paylaşılmıştır. Çalışmada, cep telefonlarının sürekli bağlantı sağlamak konusunda bir araç olarak kullanıldığı; bireyin yakın arkadaşları, çevresi ve ailesiyle iletişim kurmasını olanak sağlayan bir kanal olarak sosyal hayattaki işlevinin ve duygusal işlevlerinin rolü tartışılmıştır.

Akıllı telefonlar, yaygınlaşmaya başladığı tarihten itibaren sunduğu internet bağlantısı aracılığıyla bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını doyumlayıcı amaçlamıştır ve bu nedenle akıllı telefonlara özgü pek çok platform geliştirilmiştir. Hoştut (2010) ise çalışmasında Türk öğrencilerin cep telefonu kullanımındaki ana amacının ilişki kurmak olduğunu vurgulamıştır.

Yapılan çalışmalar ve güncel alanyazın düşünüldüğünde öğrencilerin hayatına birçok açıdan etki eden akıllı telefon, internet ve sosyal medya kullanımı birçok araştırmaya konu olmuştur. Son zamanlarda yurt dışı ve yurt içinde çalışmalara konu olan gelişmeleri kaçırma korkusu da bu üç kavram ile bağlantılıdır.

Sosyal medya hesaplarını aralıksız güncelleme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit eden bir araştırmada katılımcıların %38,7'si günde 40 defadan fazla telefonlarını kontrol ettiği belirtilmiştir. Ek olarak yurt dışında yapılan başka bir araştırmada, problemleri akıllı telefon kullanımı ile GKK arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016).

Vaidya (2015) tarafından 150 katılımcı ile yapılan bir çalışmada ise bireylerin internet bağımlılığı düzeyi %40 olarak belirtilmiştir. İnternet bağımlılığı ile GKK arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlısı bireylerin %37'sinde

gelişmeleri kaçırma korkusu tespit edilmiştir. Böylece internet bağımlılığı ve GKK'nın sıklıkla bir arada bulunduğu değerlendirilmektedir.

Bireyin internet, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri bu kavramlar arasındaki ilişki araştırmamızın cevaplamaya çalıştığı sorulardan biridir.

2.6. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out)

Teknolojinin ilerlemesi, yeni medya araçlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yeni medya araçları, kullanıcılara doyum sağlamaları için daha farklı özellikler sunmaktadır. Sosyal medya bu yeni medya araçlarından biri olup kullanıcılara; özgürce yaşama, kendini ifade etme ve diğer kullanıcılarla iletişime geçme olanağı vermektedir. Akıllı telefonlar ise sosyal medyayı hayatımızın her anına taşımış ve sosyal medyanın kullanım oranını yükseltmiştir. Kullanıcılar, hayatlarından kesitleri, fotoğraflarını ve konum bilgilerini bildirimler aracılığıyla sosyal medyada paylaşmaktadır. Bu paylaşımlar yoğun kullanım ile birlikte bireylerin mahremiyet sınırlarının daraldığını ve giderek kişisel alanların paylaşımına açıldığını göstermektedir.

Urban Dictionary (2006)'e göre FoMO, sosyal bir toplantı ya da organizasyonda yaşantılardan haber alamamayı ya da sosyal medyada paylaşılan olayların kaçırılmasına yönelik bir endişe durumu olarak tanımlanmıştır. Oxford Dictionary (2018)'e göre ise FOMO, sosyal medyada bulunan ilgi çekici ya da heyecanlı aktivitelere ilişkin endişe olarak tanımlanmıştır. Blum (2016)'a göre FoMO, bireyin sosyal medya ağlarındaki arkadaşlarının fotoğraflarını görmesi ve bu fotoğraflarda mevcut olmaması nedeniyle olumsuz duygular hissetmesi olarak tanımlanmıştır.

Türkçeye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olarak çevrilen GKK (Gökler vd., 2015) Przybylski, Murayama ve Dehaan (2013)'a göre bireyin diğer bireylerin neler yaptığı, hangi aktivitelerde bulunduğu ve ilginç tecrübeleri hakkında bilgi sahibi olamadığı anlarda hissettiği korkuyu ifade etmektedir. GKK, özellikle bireyin gerçek hayatındaki iletişim eksiklikleri ve akranlarıyla olan ilişkilerinin yeterli olmadığı durumlarda meydana geldiği, böyle durumlarda bireyin diğer kullanıcılarla bağlantı

kurmanın yeni yollarını denediği belirtilmiştir. Profilde yer alan bilgilerin, güncellenen gelişmelerin ve paylaşılan hikayelerin sürekli güncellenmesi olarak ifade edilmiştir (Steinfeld, 2013'den akt. Liftiah vd., 2016). Uplifers (2017)'a göre FOMO; “kaygı bozukluğu” ya da “gereksiz yere pişmanlık duyma” kavramlarıyla hayatımıza giren bir olgu olarak ifade edilmiştir.

GKK kavramı, önemli bir şeyleri kaçırmaya yönelik bir kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır. GKK tanısı alan bireyler, tam olarak ne kaçırdıklarının farkında olmamakla birlikte devamlı başkalarının hayatına odaklanmakta ve başkalarının daha iyi bir hayat sürdürdüklerini düşünerek kaygılanmaktadır. GKK'ya sahip olan bireyler yaşadıkları psikolojik tatminsizlikler nedeniyle sosyal medya kullanımlarını da kontrol edememektedir. Birey, sürekli sosyal medya akışlarını yenileyerek diğer bireylerin neler paylaştığını görmek istemekte, gündelik hayatta sosyal medyada paylaşabileceği ve prim kazanabileceği aktiviteleri yapmakta ve bunları paylaşma gibi davranışlar ile sosyal medya kullanımı gündelik aktivitelerini engelleyecek bir noktaya gelmektedir (Fox ve Moreland, 2015).

GKK, bireyleri sosyal kaygılı bir hale getirmekte ve bu durumu tetikleyen önemli durumlardan biri de sosyal medya aracılığıyla gelen bildirimler olduğu düşünülmektedir. Bu kaygı, bireylerde bir şeyleri kaçırmış olma hissi yaratmaktadır (Hoşgör, Koç Tütüncü, Gündüz Hoşgör ve Tandoğan, 2017). Bireyler GKK'dan kaynaklanan duygular nedeniyle sosyal anlamda yetersizlik duygularını kapatmak için kendi kendini övme davranışları da göstermektedir (Buglass, Jens, Lucy ve Jean, 2016).

Sosyal ağ platformlarının insanları neden mutlu ettiğine ilişkin yapılan bir araştırmada kişilerin verdiği cevaplara göre oluşturulan temalardan biri FoMO'dur. FoMO ile ilgili cevaplar; sürekli güncellemek, kampanyaları kontrol etmek, kız-erkek arkadaşı kontrol etmek, insanlarla etkileşim kurmak, sürekli güncel kalmak, diğerleri hakkındaki bilgileri görebilmek, eski arkadaşlarını bulabilmek ve ünlüleri takip etmektir. Bu faktörlerde asıl etkili olan bireylerdeki sürekli güncel kalabilme isteği ve bir şeylerden eksik kalmama arzusudur (Doğan, Uysal ve Sidekli, 2018).

GKK olan bireyler, sosyal medya platformlarında paylaşım yaptıklarında veya bu paylaşımların yayılmasına yardımcı oldukları zamanlarda, yalnız

hissetmediği aksine sevgi ve şefkat ihtiyaçlarını giderdiklerini belirtmiştir (Hato, 2013; Dossey, 2014). Przybylski'ye göre, sosyal medya kullanımı GKK üzerinde bir etken olarak düşünülmektedir (Gökler vd., 2016). JWT Intelligence (2012) yaptığı bir araştırmada, 12-67 yaş aralığındaki bireylerin %40'ı sosyal medyanın GKK'yı arttırdığını belirtmiştir. 18-34 yaş aralığındaki gençlerin %70'inin ise GKK yaşadığı ifade edilmiştir. Yetişkinlerin %46'sı ise GKK'nın sosyal medya kullanımını tetiklediğini söylenmiştir

Rifkin, Cindy ve Kahn (2015)'nin yaptığı araştırmada, kaçırılan bir sosyal grup etkinliğinin sosyal medya fotoğrafları birey tarafından görüldüğünde iki yönlü bir GKK etkisi tespit edilmiştir. Birincisi, bireyin o an yaşadığı deneyimden keyif almaması durumu, ikincisi ise kaçırılan deneyimin kendi yaşadığı deneyimden daha keyifli olduğu düşüncesidir. Birey fotoğrafı gördüğü anda en çok eğlendiği kişilerle birlikte olsa dahi GKK'nın tetiklendiği görülmüştür.

Zaslove (2015) ise GKK'nın hayatımızda düşünüldüğünden daha fazla görülen ilginç bir psikolojik kavram olduğunu belirtmiştir. GKK'sı yüksek düzeyde olan bireyler ev veya araba alırken ve tatile giderken ihtiyaçlarının yanında daha ilgi çekici ve gösterişli nitelikler de arayabilmektedir. GKK'ya sahip bireylerin en iyiyi seçmeye çalıştığı belirtilmiştir. Sürekli kaliteli ve gösterişli şeylere sahip olma fikirleri bireyleri kaygıya ve can sıkıcı duygulara sürüklemektedir.

Barker (2016)'a göre, GKK mutsuzlukla ilişkili olabilmektedir. GKK düzeyi yüksek olan bireyler bu korku ile kendilerine ve hayatlarıyla ilgili olumlu düşünceye sahip değildir. Bu yüzden diğer bireylerin hayatlarının daha mutlu olduğunu düşünmektedirler. Bireyler uyumadan önce veya uyandıktan hemen sonra sosyal medyaya erişim sağlayabilmektedir. Bireylerin büyük kısmı bu şekilde mutsuzluklarını gidereceklerini düşünmektedir ancak bu durum aksine bireylerin mutluluğunu veya sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bireyler kendini sürekli kıyaslamaktadırlar.

Bu durumların psikolojik etkileri düşünüldüğünde bireylerin psikolojik iyi oluşları da etkilenmektedir. Sosyal medya sitelerinin kullanımları düşük özsaygı, kaygı, yalnızlık, depresyon gibi birçok etkeni tetiklediği belirtilmiştir (Buglass vd., 2016; Oberst vd., 2017). Ayrıca Wortham (2011)'in yapmış olduğu çalışmada sosyal

medya kullanımının negatif ruh haline veya depresif hissetme üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

2.6.1. GKK'nın Belirtileri

Birçok araştırmada GKK'nın belirtilerinin saptanması amacıyla çalışmalar yapılmıştır.

Fox (2016) GKK belirtilerini şu şekilde ifade etmektedir:

- Tatildeyken sürekli maillerini kontrol etmek,
- Başkalarının deneyimlediği ya da sahip olduğu pahalı şeylere maddi olarak zorlanmasına rağmen para harcamak,
- Gördüğü her şeyin fotoğrafını çekmek,
- İnsanlar tarafından davet edilen yerlere veya etkinliklere katılmayı reddedememek,
- Çevresiyle birlikteyken, arkadaşlarıyla birlikteyken ya da kalabalık bir ortamdayken Sosyal medya hesabında bakılmamış bir şey kalmamasına rağmen sürekli telefona göz atmak.

Tekayak ve Akpınar (2017) araştırmasında GKK'nın üç önemli belirtisi bulunmaktadır bunlar:

- Sosyal medyadan uzak kaldığı zamanlarda bir gerginlik hissi oluşması ve sosyal medyaya ulaştığında ise bu gerginliğin yerini bireyde sakinleşmeye ve gerginliğin azalmasına bırakmaktadır.
- Bir nedenden dolayı sosyal medya platformlarını kontrol edemeyen bireyin, fırsat bulduğu anda en son kaldığı yere dönüp oradan itibaren göz atmak,
- Sosyal medya platformlarına ya da arkadaşlarına erişim sağlanamadığı durumlarda görülen endişe ve sinirlilik hali.

McGinnis (2017) GKK'nın günümüz milenyum çağında büyüyen kişilerde görülebileceğini ifade etmiştir. Bazı belirtileri:

- Kişinin daima sosyal ağları takip etmesi,
- Kişinin internet ortamındaki hayatlara ve olaylara bakarak onlara yetişememe veya insanlarda geri kalma duygusu hissi,

- İnsanların sosyal medya platformlarındaki deneyimlerinin etkisinde kalınması,
- İnternet ortamında bir etkinliğin kaçırıldığında kötü hissedilmesi,
- Kullanıcıların, sosyal medyada gördüğü cazip etkinlikleri yapma ve gördüğü yerlere gitme isteği.

Yukarıdaki belirtiler incelendiğinde GKK'nın belirtileri arasında bireyin sosyal medya kanallarını sürekli güncellemesi, bu durumdan uzak kalmaya çalıştığında kendisini kötü hissetmesi ve gerginlik yaşaması bulunmaktadır. Bu gerginlik bir paradoksu ortaya çıkartıp sürekli ve giderek artan şekilde sosyal medya platformlarını kontrol etmektedir.

2.6.2. GKK ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Küresel araştırma şirketi olan JWT Intelligence (2012) tarafından GKK ile ilişkili yapılan ilk çalışma, FoMO'yu sosyal medya kullanımı açısından araştırmıştır. Çalışma akıllı telefonların hayatımızda her alanda bulunmaya başlamasıyla birlikte FoMO'nun arttırdığı belirtilmiştir. Araştırmanın bulgularında FoMO'nun akıllı telefon kullanımını artırdığı belirtilmiştir. Bulgular, 13-33 yaş aralığındaki bireylerin FoMO'ya yakalanma olasılığının fazla olduğunu göstermektedir. Çalışmaya katılan kişilerin %65'i arkadaşları onlar olmadan bir şey yaptığında dışlanmış hissettiklerini belirtmişlerdir.

JWT Intelligence (2012)'nin çalışmasından sonra akademik anlamda ilk çalışma ise Przybylski vd. (2013) yapmış olduğu çalışmadır. Bu çalışmanın ana amaçlarından biri FoMO ile ilgili bir ölçek hazırlamaktır. Çalışma; demografik faktörler, iyi olma durumu, davranışsal ve motivasyonel özelliklere göre araştırmıştır. Genç erkeklerin FoMO değerleri daha yüksek bulunmuştur. FoMO, negatif olarak genel ruh hali ve yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. FoMO ile akıllı telefon kullanımının ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Gökler vd. (2016) yapmış oldukları araştırmada FoMO'nun Türkçeye uyarlanmış bir ölçeğini geliştirmeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışmalar ve analizler sonucunda FoMO'nun çalışmamızda da kullanacağımız Türkçe uyarlaması olan "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği" istatistiksel açıdan uygun bulunmuştur.

Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yüksek olan bireyler, olumlu sosyal etkileşime katılan bireyleri takip etmekte ve diğer kullanıcılardan onaylanma ihtiyacı duymaktadır. Bu onaylanma ihtiyacı ise bağımlılığa götürecek şekilde sosyal medyanın aşırı kullanımına sebep olduğu tespit edilmiştir (Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016). Bulgular ile yüksek düzeyde GKK düzeyine sahip bireylerin kısır döngü içine girdiği görülmüştür. Bireyler, yalnızlık hissettikçe yüz yüze iletişimi tercih etmektense sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmayı tercih etmiş bu da GKK düzeylerini arttırmıştır (Dossey, 2014).

Hetz, Dawson ve Cullen (2015) tarafından yapılan çalışmada GKK'nın yurt dışında eğitim gören öğrenciler üzerine etkisi incelenmiştir. Bu öğrenciler sosyal medyayı uzaktaki aileleriyle iletişim için kullanmaktadır. GKK bu çalışmada farklı bir türde ortaya çıkmıştır; bu öğrenciler ülkelerinde ki arkadaşlarından daha farklı, doyurucu ve merak uyandırıcı tecrübeler yaşadıklarını düşünmekte ve paylaşımları ile arkadaşlarına GKK hissettirmek istemektedir. Alt (2016) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve üniversitedeki uyumsuzluğu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve GKK'nın güçlü bir etkisi olduğunu belirtmiştir.

Abel, Buff ve Burr (2016) araştırmalarında, GKK ve Sosyal medya kavramları arasındaki ilişkiyi ölçmek için bir ölçek geliştirme ve değerlendirmesinin yapılması amaçlanmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışmada GKK hisseden öğrencilerin, sosyal ağları daha sık kontrol ettiği bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, yalnızlık ile gelişmeleri kaçırma korkusunu arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarıyla bireylerin kendi hatalarına ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde değiştiği belirtilmiştir (Tayiz, 2018). Terzi (2019) ise kişilerarası ilişkiler, yalnızlık ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ve bireylerde kişilerarası ilişki boyutlarında duygusal farkındalık düzeyinin yükselmesi durumunda, gelişmeleri kaçırma korkusunda bir azalma bulunduğunu belirtmiştir.

Hızarcı'nın (2018) 87 yüksek lisans öğrencisi ile yaptığı çalışma sonuçlarına göre, problemlili cep telefonu kullanımı yüksek olan bireylerin kaygılı bağlanma stiline sahip, gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek, yaşam doyumlarının ise düşük olduğu ifade edilmiştir

Oberst vd. (2017) ise psikopatolojik semptomlar ve sosyal medya platformlarının kullanımının sonuçlarını tespit etmek istemiştir. Bu bağlamda yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre FoMO'nun psikopatolojik belirtileri ve problemli sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Stead ve Bibby (2017) tarafından yapılan çalışmada; kişilik, GKK ve sorunlu internet kullanımı ile özel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, GKK, öznel iyi oluşa olumsuz etki etmektedir.

Yapılan başka bir çalışmada sosyal medya platformlarının kullanımının, FoMO seviyesi yüksek olduğu zamanlarda psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı sosyal medya ortamında kırılganlıklar yaşanmasına sebep olabilmekte ve bu da bireylerin iyi oluşu üzerine olumsuz olarak etki etmektedir (Buglass, vd., 2016) Przybylski vd. (2013) FoMO puanları yüksek olan bireylerin genel duygu durumlarının daha düşük seviyede olduğunu belirtmiştir.

Blachnio ve Przepiorka (2017)'nin yaptığı araştırmada, diğer kullanıcıların ne yaptığını sürekli takip etmek isteyen bireylerin hayattan daha az doyum aldığı belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada ise FoMO ve öz kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Chotpitayasunondh ve Douglass, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ise, FoMO yaşayan bireylerin fiziksel semptomları daha sık gösterdikleri, daha depresif semptomlar sergiledikleri ve daha az bilinçli farkındalık sahibi oldukları görülmüştür (Baker, Krieger ve Leroy, 2016).

2.7. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi olma kavramı alanyazında ilk olarak Bradburn (1969) tarafından “The Structure of Psychological Well-being” isimli eserde kullanılmıştır. İlgili eserde kuramsal açıdan açıklayarak bu kavram tanımlanmış, psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin bir model ve ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır. İyi oluş kavramına ait iki temel bakış açısı bulunmaktadır: “Hedonizm” ve “Eudemonizm”. Hedonik bakış açısında iyi oluş, yaşamdan alınan hazdır ve kişinin yaşamdan aldığı doyumlar önemlidir. Başka bir ifadeyle hedonik yaklaşım öznel değerlendirmeleri içerir ve “öznel iyi oluş” kavramı olarak ifade edilir. Psikolojik iyi oluş kavramı ise

“eudemonia” ile tanımlanmaya çalışılmıştır. Eudemonik yaklaşıma göre psikolojik fonksiyonların yerinde olması, tam olarak psikolojik iyi oluşa işaret etmektedir (Keyes, Shotkin ve Ryff, 2002).

Hedonik bakış ise psikolojik iyi oluşu: doyum sağlama ve mutlu olma olarak tanımlar ve bu tanım aslında öznel iyi oluşa işaret eder. Eudaimonik bakışa göre ise: tam olarak işlevlerini yapabilen, kendini gerçekleştiren bireyin durumu olarak ifade eder ve bu tanım da psikolojik iyi oluşa işaret etmektedir (Deci ve Ryan, 2008’den akt., Hamurcu, 2011).

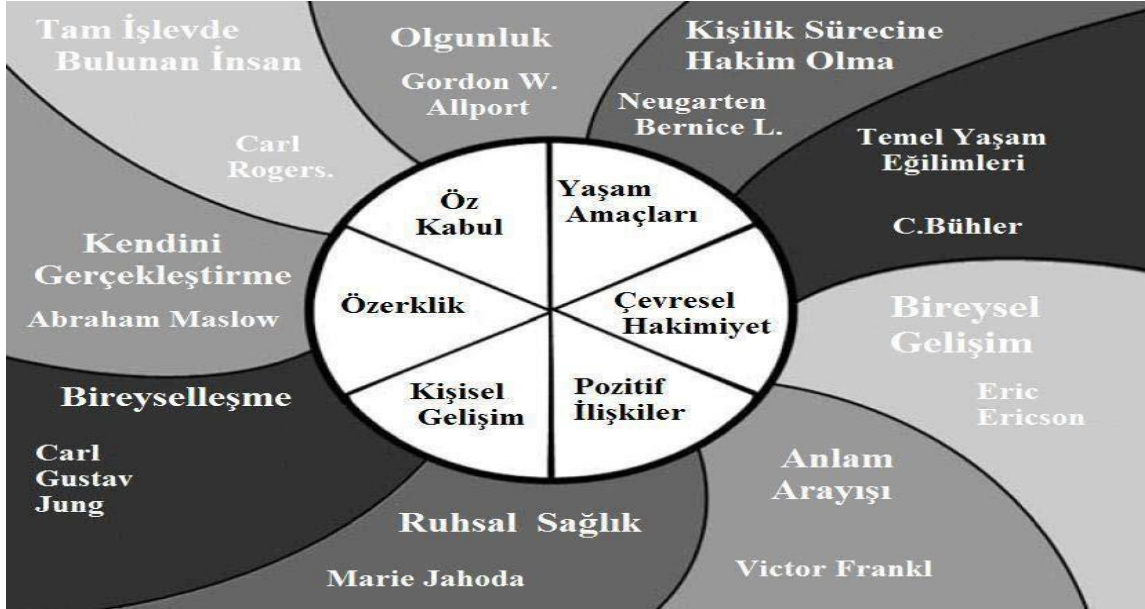
Psikolojik iyi oluşun, alanyazında üç farklı alanda tanımı bulunmaktadır. Bu alanlar: gelişim psikolojisi, zihin sağlığı ve klinik psikoloji olarak belirtilmiştir. Gelişim psikolojisi psikolojik iyi oluşu, bireyin hayatı boyunca süren bir gelişim olarak tanımlamıştır. Klinik psikoloji bakış açısı psikolojik iyi oluşla ilgili farklı öneriler sunmaktadır. Zihin sağlığı ise psikolojik iyi oluşu genel olarak hastalıkların yokluğu olarak tanımlamıştır (Ryff, 1995:1).

İyilik hali kavramı genellikle kişinin zihin, ruh ve fiziksel sağlık durumu açısından tam anlamıyla iş yapabilme durumunun ilerletmesinin hedeflendiği hayat tarzıdır. Başka bir deyişle, birey yaşamını sürdürdükçe iyi olma kavramı gelişime ve değişime açık bir süreçtir (Doğan, 2004). Psikolojik iyi oluş kavramını ilk tanımlayan Bradburn’a göre bireyin psikolojik iyi oluşu negatif ve pozitif duygulanımlarla ilişkilidir. Bradburn’un teorisine göre negatif duygulanım yerine pozitif duygulanım arttıkça bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi yükselmektedir (Bradburn, 1969: 9).

Ryff (1989), kuramını tasarlarken farklı alanlardan birçok kuramcının çalışmalarını incelemiş ve bu çalışmalardan faydalanmıştır. Bu çalışmalar: Allport’un Olgunluk, Frankl’ın Anlam Arayışı, Neugertan’ın Kişilik Sürecine Hâkim Olma, Erikson’un Bireysel Gelişim, Jahoda’nın Ruhsal Sağlık, Bühler’in Temel Yaşam Eğilimleri, Jung’un Bireyselleşme, Maslow’un Kendini Gerçekleştirme, Rogers’ın Tam İşlevsel Kişi kavramlarıdır. Ryff tarafından ortaya koyulan model önceki çalışmaların bir toplamı olarak görülmektedir. Özellikle Ryff, gelişim ve kişilik kuramlarını temel almıştır (Gülaçtı, 2009). Bu yeni psikolojik iyi oluş modeli altı boyut üzerine

kurulmuştur. Bu alt boyutlar ise: diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabuldür.

Şekil 5. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları ve Teorik Temelleri



Kaynak: Ryff ve Singer, 2008, s. 20.

Psikolojik iyi oluşu birlikte tamamlayan bu boyutlar; bireyin diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kendi yaşamına ve geleceğine etki edebilmesini (özerklik), kişinin yaşamında ve çevresinde etkili olabilmesini (çevresel hakimiyet), bir birey olarak sürekli olarak büyüme ve gelişim halinde olmasını (bireysel gelişim), kişinin yaşamına ilişkin anlamlı ve yaşama dönük bir amaca sahip olmasını (yaşam amaçları) ve kendisiyle geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeler yapabilmesini (kendini kabul) içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

2.7.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları (Ryff ve Singer, 2008)

Psikolojik iyi oluşun alt boyutları aşağıda belirtildiği gibi tanımlanmıştır. Bu alt boyutlardan yüksek ve düşük puan alan bireylerin özellikleri de belirtilmiştir.

2.7.1.1. Kendini Kabul

Zihinsel sağlık açısından psikolojik iyi oluşun en önemli boyutudur. Ryff'ten önceki araştırmalarda sıklıkla kullanılan bir kavramdır. Aynı zamanda kendini gerçekleştiren bireylerin en önemli özelliği olarak görülmektedir. Kişinin kendine yönelik olumlu davranışlar göstermesi psikolojik iyi oluşun en temel özelliklerinden sayılmaktadır (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Yüksek Puanlar: Benliğe ilişkin olumlu bir tutuma sahip olma, iyi ve kötü nitelikleri de içerecek şekilde kendini kabul ve geçmişe dönük olumlu duygular hissetme.

Düşük Puanlar: Benliğe ilişkin memnuniyetsizlik, geçmişe dönük hayal kırıklığı, olumsuz duygular ve kişisel özellikleri hakkında sıkıntı hissetme ve olduğundan farklı olmak isteme.

2.7.1.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Zihinsel sağlığın bir diğer önemli özelliği de sevme yetisidir. Kendini gerçekleştiren birey diğer bireylere karşı koşulsuz sevgi ve empati beslemektedir. evre ile kurulan samimi-içten ilişkiler, olgunluğu bir standardı olarak görülmektedir.

Yüksek Puanlar: Diğer bireylerle; sıcak, yakın, tatmin edici ve güvenli ilişkilere sahip olma, diğer bireylerle ilgilenme, empati kurma.

Düşük Puanlar: Diğerleriyle daha az güvene dayalı ilişkiler kurma, diğerlerine yönelik sıcak ve içten ilişkiler kuramama, ilişkilerinde yalnızlık ve hayal kırıklığı yaşama, diğer insanlarla ilişkilerde özverili olamama.

2.7.1.3. Yaşam Amacı

Bireyin zihinsel sağlığı için bir yaşam amacına ve yaşam anlamına ihtiyacı vardır. Bu inançlar bireyin yönelmişlik hissini ve niyetliliğini içermektedir.

Yüksek Puanlar: Yaşamda bir hedefe sahip olma, şimdiki ve geçmiş yaşamını anlamlı bulma, yaşam amacı verecek bir inana sahip olma.

Düşük Puanlar: Yaşamın anlamlı olmadığını düşünme, az sayıda hedefe ve amaca sahip olma, geçmişe dönük amaçlarını anlayamama, yaşamda bir amaca ve hedefe sahip olmama.

2.7.1.4. Çevresel Hakimiyet

Bireyin fiziksel şartlarına uygun çevre oluşturulması olarak tanımlanabilir. Ek olarak fiziksel ve zihinsel olarak yaşadığı yere ve çevreye hakim olma, değiştirme ve geliştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Yüksek puanlar: Çevresine yönelik yeterlilik duygusuna sahip olma, karmaşık dış faktörleri yönetebilme, çevredeki fırsatları etkili bir şekilde değerlendirebilme, kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine göre uygun durumlardan faydalanabilme.

Düşük Puanlar: Günlük işlerinde sıkıntı yaşama, çevresindeki insanları ve durumları değiştiremeyeceğine ve geliştiremeyeceğine inanma, çevresindeki fırsatlardan habersiz olma, dış dünyada kontrol sağlayamayacağını düşünme.

2.7.1.5. Özerklik

Kendini gerçekleştiren bir bireyin en önemli davranışlarından biri kendi davranışları üzerinde söz hakkına sahip olmasıdır. Toplumsal normlar, inançlar ve geleneklerin etkisinde kalmayan birey kendine yeten ve özerk bir birey olmaktadır.

Yüksek Puanlar: Tek başına karar alabilme ve bağımsız olma, sosyal baskılara karşı koyabilme, kendi davranışlarını düzeltip geliştirebilme, kişisel standartlara sahip olma.

Düşük Puanlar: Diğerlerin beklenti ve yorumlarıyla ilgilenme, önemli kararlar alırken başkalarına ihtiyaç duyma, sosyal baskılara uygun davranma.

2.7.1.6. Bireysel Gelişim

Ryff'a göre önceki beş özellik, bireyin iyi oluşu için gerekli ancak tek başına yeterli görülmemektedir. Birey bu özellikleri elde etmeli ancak kendini sürekli geliştirmeli ve büyümeye devam etmelidir.

Yüksek Puanlar: Gelişmeye devam ettiğini bilme, kendinin büyümekte ve genişlemekte olduğunu fark etme, yeni deneyimlere açık olma, potansiyelinin farkında olup buna göre hareket etme.

Düşük Puanlar: Bireysel durağanlığa sahip olma, zamanla ilerleme ve gelişmeden ziyade sabit kalma fikrine sahip olma, yaşamın sıkıcı olduğuna inanma, yeni tutum ve davranışlar konusunda kendini yeteneksiz görme.

2.7.2. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar

Kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, özerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarından oluşan Psikolojik İyi Oluş Modeli kullanılarak psikolojik iyi oluş, denetim odağı ve problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği oldukça az sayıda yurt içi ve yurt dışı araştırma olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazın tarandığında Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin kullanıldığı araştırma sayısının çok az olmasıyla beraber bireylerin psikolojik oluşuna etki eden bazı değişkenler ile problemlerle kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İnternetin ve çevrimiçi iletişimin toplumsal uyum ve psikolojik iyi olma üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olup olmadığına dair araştırmalar (Caplan, 2003; Kraut vd., 1998; Valkenburg ve Peter, 2007), yalnızlık (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Engelberg ve Sjöberg, 2004; Morahan Martin ve Schumacher, 2000), mutluluk (Tsai ve Lie, 2002), mutsuzluk (Modayil, 2001), depresyon (Ceyhan ve Ceyhan, 2008), sosyal kaygı (Kılıç ve Durat, 2017) vb. değişkenler ile sorunlu internet kullanımı arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir. Problemlerle internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş ve problemlerle internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu söylenebilir.

Chen ve Persson (2002) tarafından yapılan araştırmada, yetişkin ve genç yetişkin bireylerde internet kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini ve internet kullanan yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyi açısından internet kullanmayan yetişkin bireylere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve internet

kullanıcılarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin internet kullanmayan kullanıcılara göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Ussher, Owen, Cook ve Whincup (2007) tarafından yapılan bir çalışmada ise ergenlerin fiziksel etkinlik, yerleşik davranış kalıpları (internet/bilgisayar/TV kullanımı) ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düşük seviyedeki fiziksel etkinlik ile psikolojik iyi oluşta azalma arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sezer (2013), bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde internet kullanım sıklığı, amacı, kullanılan uygulamalar gibi değişkenlerin etkisini araştırdığı çalışmanın sonucu olarak bireylerin psikolojik iyi oluşları ile internet kullanımları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, internet kullanım süresi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Ayrıca sosyal paylaşım platformlarını sürekli kullanan bireylerin gerçek sosyal çevreleri ile ilişki kurmakta sorun yaşadığı ifade edilmiştir.

Yılmaz (2013), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşları erkek öğrencilere göre daha yüksek tespit edilmiştir. Problemlerli internet kullanımına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemsiz internet kullanan bireylere göre daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir.

Diğer bir araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinde cinsiyet ve okul türünün problemlerli internet kullanımını etkileyip etkilemediği, psikolojik iyi oluş ve yalnızlığın anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı belirlenmek istenmiştir. Problemlerli internet kullanımı ile psikolojik iyi olma düzeylerinin birbirini anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmiştir. Psikolojik iyi oluş puanları problemlerli internet kullanımı pozitif yönde yordamıştır (Meral ve Bahar, 2016).

Uz Baş vd. (2016)'nin yaptığı araştırmada; üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımlarının, algıladıkları sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre psikolojik iyi oluşun aşırı internet kullanımı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Doğan (2016)'ın yaptığı çalışmada ise sosyal medya ağlarının (Facebook ve Twitter) psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumlarına etkisi araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal medya ağlarının mutluluk, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir.

Başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yalnızlık arasındaki ilişkide problemli internet kullanımının rolünün saptanması hedeflenmiştir. Psikolojik iyi oluş ve problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir bulgu ise psikolojik iyi oluş ve yalnızlık arasındaki ilişkide internetin problemli kullanımının orta düzeyde aracı rolüne sahip olduğu belirtilmiştir (Çetin Dağlı ve Gündüz, 2017).

Gönenç (2018) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin siber zorbalıkları ve siber mağduriyetleri, psikolojik iyi oluş ve duygusal zeka açısından incelemiştir. Bu iki kavramlar arasında anlamlı düzeyde sayılabilecek bir ilişki tespit edilmemiştir.

2.8. Denetim Odağı

Denetim odağı kavramı ilk olarak 1954 yılında Dr. Julian Rotter tarafından bir kişilik özelliği ve davranışları ile ilgili inançlar olarak belirtilirken; bu kavram davranışçı ve bilişsel kuramı birleştirerek sosyal öğrenme kuramının temelini oluşturmaktadır (Dönmez, 1986; Tekeli, 2010).

Denetim odağı, bireyin hayatına etki eden olumlu veya olumsuz olayları, bireyin kendi davranışları, özellikleri ya da yeteneğinin sonucu olarak görülmesi veya bu olayların kader, şans, talih gibi dış odakların etkisiyle algılanması olarak tanımlanabilir (Rotter, 1966). Bir diğer ifadeyle denetim odağı, kişinin çoğunlukla kendi yaşantısı ile çabalarının ve davranışlarının sonucunda başarılı veya başarısız olacağına ilişkin beklentisidir (Dönmez, 1986). Yani birey yaşadığı olayları ya kendi sorumluluğuna alır ya da dışsal faktörlere yükler.

Sosyal öğrenme kuramını temel alan denetim odağı, bireyin yaşantısına, çevresine ve geçmişine göre kendine özgü tepkiler vereceğini varsaymaktadır. İnsanlar davranışlarını veya tepkilerini sıklıkla alacakları ödül ya da cezaya göre düzenlemektedir. Ödül veya ceza değiştikçe tepkilerimiz ve davranışlarımız farklılaşmaktadır. Ödül ve ceza kavramı insandan insana değişen kavramlardır.

Geçmişteki yaşantılara göre olumlu olaylar ile ödül, olumsuz olaylar ile ceza aldığımızı varsayacak olursak; ödül ve ceza kavramlarında kişisel çabamız etkili olmayabilir ya da ödül ve ceza kişinin kendi davranışları sonucu olabilir yani ödül ve cezayı kavramını denetleyen güç kişinin kendi içinde veya dışındadır. Denetim odağını kendi içinde kabul edenler içten denetimli, kendi dışında kabul edenler ise dıştan denetimli olarak belirtilmiştir (Dönmez, 1986).

Yaşanan olayların veya davranışların sonucunun kendi kişisel özellikleriyle ya da kendi davranışlarıyla ilişkili olabileceğini düşünen bireylerin iç kontrol inancı olduğu ifade edilirken; kader, şans, talih, başka varlıklar ya da diğer kişilere bağlı olduğunu düşünen bireylerin dış kontrol inancı olduğu ifade edilmiştir (Dağ, 1990). Bireyin denetim odağının içte veya dışta olmasının nedeni, bireyin kendi davranışlarının, tutumlarının ve tepkilerinin sorumluluğunu alabilmesiyle ilgilidir (Gök, 2017).

Üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı ve sigarayı bırakma eğilimleri ile denetim odağı ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir araştırmada ise hiç sigara kullanmamış katılımcıların öznel iyi oluş puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ek olarak denetim odağı puanları, sigara kullanım durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (Kaçmaz, 2018).

Kontrol odağı kavramı bireylerin hayatlarındaki olaylarda ne ölçüde kontrol sahibi olabileceğinin fark edilmesi anlamına gelmektedir. İçten denetimli bireyler, içsel olarak kontrol edilebilir olan olayların sorumluluklarını üstlenir ve sonuçlarını değerlendirir. Dıştan denetimliler ise olayları sürekli dış kaynaklara bağlar (Rotsztein, 2003).

Rotter (1966, 1972) bireylerin kendi yaşamlarını denetleme güçleri açısından farklılıklar gösterdiklerini belirtmiştir. İnsanın kendini denetlemesi tam olarak nedir? Birey kendi davranışlarını yapabilmek için gerekli gücü kendinde görüyor mu, yoksa başkasının onayına mı ihtiyacı var? Rotter geliştirmiş olduğu denetim odağı kavramının bir ucuna içten denetim, diğer ucuna da dıştan denetim adını vermiştir (Cüceloğlu, 1994: 421'dan akt. Gülaçtı, 1999).

2.8.1. İç Denetim Odağı

İç denetim odağı; bireyin herhangi bir durumun kendi davranışından veya kişilik özelliklerinden kaynaklandığına yönelik inancı olarak ifade edilebilir. Bireyler genellikle bir durum karşısında başarılı olduğunda iç denetim odaklı, başarısız olduğu zamanlarda ise dış denetim odaklı olarak bilişsel-duyuşsal dengelerini sağlayarak benliklerini korumaktadır. Olaylar hakkında iç denetim odağı yüksek olan bireyler, şansa inanma, kadercilik ya da adil olmayan dünya inancı gibi ifadelere hayatlarında yer vermemektedir (Akın, 2007).

İç denetimli bireyler, dış denetimli bireylere göre olumlu benlik özelliklerine sahip olup; kendi potansiyelinin farkına varan, başkalarına bağımlı olmayan ve daha fazla sorumluluk alabilen bireylerdir. Akademik açıdan iç denetimli bireyler daha başarılı görülmektedir. Dikkat dağıtıcı uyarıcılardan daha az etkilenir, diğer bireylerle ilişkilerinde uyumlu ve objektiftir. Hayatlarında yaşadıkları sıkıntıları ve problemleri daha rahat aşabilir (Yaşar, 2013).

İç denetimli bireyler diğerlerinden gelen baskıları daha az önemser, kendi değerlerine güvenir ve kendi potansiyellerine inanarak hayattan daha fazla doyum sağlar (Efilti, 2006). Bu bireyler, şansın yaşamları üzerinde hiçbir etkisi olmadığına inanır ve kendilerinin kaderlerine etki edeceğine inanırlar. Bu bireyler, istediklerinde internet kullanımını durdurabilir. İnternetsiz kaldıklarında huzursuzluk, depresyon veya huysuzluk duyguları etkisi altına girmezler (Chak ve Leung, 2004). Genel olarak içten denetimli bireylerin özellikleri:

- Davranışlarının sonuçlarını kabullenir ve sorumluluğunu alır.
- Kendilerine ilişkin olumlu algıları vardır.
- Atılgan ve girişimci bireylerdir.
- Karar verirken içsel yönelimlerini dikkate alırlar.
- Dış çevresine karşı olumlu, iç dünyasında ise uyumludurlar.
- Planlarını oldukça düzenli bir şekilde organize ederler.
- Risk alabilirler.

- İmandıkları fikirlerde dirençli ve ısrarcıdırlar.
- Baskılara rahatlıkla direnebilirler.
- Kötü durumlar konusunda karamsar olmayıp düzeltmeye çalışırlar.
- Uzun vadeli planlar yapabilirler.
- Başarısızlığın nedenlerini dışsal faktörlerde aramazlar.
- Sorunlar karşısında stres yaşamaz, çözüm yolları ararlar.
- Yüksek düzeyde özsaygıya sahiptirler.
- Savunma mekanizmalarını daha az kullanırlar.
- Duygusal açıdan dengeye sahiptirler.
- Yaşanılan olaylara öznel değil nesnel bakabilirler (Yeşilyaprak, 2006; Altinkurt, 2012).

2.8.2. Dış Denetim Odağı

Bireyin bir olay ile karşılaştığında verdiği tepki, sahip olduğu denetim odağına bağlı olarak şekillenmektedir (Efilti, 2006). Dış denetim odağına sahip olan bireyler, dünyanın adil olmadığını düşünmekle beraber başarı ya da başarısızlıklarını, kader, şans, talih gibi dış faktörlere yüklemektedirler (Akın, 2007). Dış denetimli bireyler iç denetimli bireylere göre savunma mekanizmalarını daha sık kullanır, kimlik karmaşası yaşar, daha kuşkucu ve kaygılıdır (Yaşar, 2013).

Diğer bireyler veya şansın yaşamları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğuna inanan dıştan denetimli bireyler, internet kullanımını kontrol etmede daha başarısızdır. Dıştan denetimli bireyler, başlangıçta hedeflediklerinden daha uzun süre internette kalma sorunu yaşarlar ve problemli internet kullanımı nedeniyle önemli ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarını kaçırabilirler (Chak ve Leung, 2004).

Dıştan denetimli bireyler, yaşamlarını yönetme ve yönlendirme konusunda problem yaşamaya meyillidirler ve yaşamlarındaki bazı ödüllerin kendi çabaları ile olmadığına, sadece doğru yerde doğru zamanda olmanın katkı sağladığı bir rastlantı olduğuna inanırlar (Solmuş, 2004). Başka bir ifadeyle, dış denetimli bireyler çabalarıyla bu çabalar sonucu elde edilen ürünler arasında bir bağ olmadığına inanır, hayatta başlarına gelen birçok şeyi şans faktörüyle yorumlar (Bernardi, 2001). Dıştan

denetimli bireyler sosyal çevrenin kurallarına katı bir şekilde uyar. Davranışlarında ‘başkaları ne der?’ büyük yer kaplar (Alisinanoğlu, 2003). Dıştan denetimli bireylerin özellikleri sıralanacak olursa:

- Davranışlarının sonuçlarını kendi dışındaki güçlere bağlarlar.
- Özsaygıları iç denetimli bireylere göre düşüktür.
- Depresif özellikler sergilerler.
- Diğer bireylerin isteklerine ve baskılarına göre hareket ederler.
- Dış dünyaya etki edemeyeceklerine inanırlar.
- Genellikle uyumsuz ve sinirli özellikler sergilerler.
- Dikkatleri çabuk dağılır.
- Başarısızlıktan sürekli kaçma eğilimindedirler.
- Çabuk vazgeçen ve olaylar karşısında dirençsiz kalan bireylerdir.
- Genellikle kaygılı ve güvensizdirler.
- Başarı durumları oldukça düşüktür.
- Toplumsal baskıları çabuk kabullenir, toplum kurallarını sorgulamadan uygularlar.
- Başarısızlıkları dış faktörlere (şans, kader vb.) yüklerler.
- Beklenti düzeyleri düşüktür.
- Genellikle yalnız bireylerdir.
- Savunma mekanizmalarına sıklıkla başvururlar.
- Çaresizlik konusunda öznel duygulara sahiptirler.
- İçten denetimli insanlara bağımlıdırlar (Yeşilyaprak, 2006: 245; Altinkurt, 2012).

Akademik başarısızlıklar, ilişki problemleri, işsizlik gibi olumsuz olaylar dış kontrole işaret etmektedir (Dağ, 1990). Örnek olarak; bir öğrenci sınavda başarısız oluyorsa ve bu başarısızlığı dış güçlere, şansa, öğretmenin tarafsızlığına bağlı olduğunu düşünüyorsa bu durum ders çalışma veya çalışmama durumunda da etkili olacaktır. Böyle düşünen dıştan denetimli bireyler sorunlarını çözmek için çaba sarf etmeyecektir. Dıştan denetimli bireyler sorumluluk almaktan kaçınır, araştırmalara

etkinliklere katılmak istemez, verilen görev için sürekli dışarıdan destek ve yönlendirme bekler (Dönmez, 1986).

2.8.3. Denetim Odağıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazın tarandığında gelişmeleri kaçırma korkusu, psikolojik iyi oluş ve denetim odağı arasındaki ilişkiye ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bölümde çalışmamıza ait değişkenler ile yakından ilgili olan bazı araştırmalara kısaca değinilmiştir.

Denetim odağı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada Malki (1998), kadınların erkeklere göre daha fazla dıştan denetimli olduklarını belirtmiştir.

İç ve dış denetim odağı inancını kişilik özelliği olarak inceleyen birçok araştırma, iç denetim odağının kişilik üzerindeki etkilerinin dış denetim odağına göre daha olumlu sonuçları olduğunu göstermektedir. Dış denetimli bireyler daha çok, depresyon, psikopatoloji, düşük benlik saygısı vb. ile ilişkilidir (Küçükkaragöz, 1998).

Rotsztein (2003), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kontrol odağı ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre internet kullanımı ile dış kontrol odağı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak yüksek dış kontrol odağına sahip öğrencilerin internet kullanımından kaynaklanan sorun bildirme ihtimali daha yüksek görülmüştür. Başka bir araştırmada denetim odağı üzerinde en güçlü yordayıcının internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. (Demir vd., 2015).

Akbağ, Sayiner ve Sözen (2005) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada denetim odağı, stres ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre fiziksel stres kaynaklarından dıştan denetimli bireylerin etkilenmeye daha yatkın olduğu bulunmuştur.

Candangil ve Ceyhan (2006), lise öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada iç denetim inancına sahip olan bireylerin karar verme aşamasında öz saygı seviyeleri daha yüksek, stres düzeyi ise daha düşük bulunmuştur.

Honda firmasında görev yapan 150 yöneticiye Kulshretha ve Sen (2006) tarafından uygulanan araştırmada, öznel iyi oluşun denetim odağı ve duygusal zeka ile olan ilişkisine bakılmıştır. Duygusal zeka, öznel iyi oluş ve denetim odağı ilişkili bulunarak, yüksek duygusal zeka ve denetim puanı yüksek olan bireylerin olumlu duygular ifade ettiği belirtilmiştir.

Bireylerde denetim odağı ve kendilik algısı arasındaki ilişkiyi çatışma çözme yaklaşımları açısından araştıran Şahin, Basım ve Çetin (2009), iç denetim odağına sahip bireylerin kendilik algılarının pozitif olduğu, yapıcı ve çözüme ulaşmada daha etkili olduğu ifade edilmiştir.

Kararmak ve Siviş Çetinkaya (2011) tarafından denetim odağı ve benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerine etkisini incelendiği çalışmada, içsel denetim odağı yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha iyi olduğu saptanmıştır.

Ye ve Lin (2015) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, kontrol odağı, öznel iyi oluş ve çevrimiçi sosyal etkileşim tercihleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, kontrol odağının; yalnızlık ve çevrimiçi sosyal etkileşim ile pozitif yönde ancak öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak dış denetimli bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşime girme ihtimali yüksek bulunmuştur.

Hou vd. (2017)'nin yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde WeChat ve Weibo'nun yüksek oranlarda kullanımı ile cep telefonlarının problemlili kullanımı, dış kontrol odağı ve sosyal etkileşim becerileri arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, belirtilen uygulamaların kullanımı daha yüksek düzeyde dış kontrol odağı ile ilişkili bulunmuştur.

Çiftegöz (2018) yaptığı çalışmada, üniversite sınavına girecek olan lise öğrencilerinin denetim odağı inançları, umutsuzluk düzeyleri ve bunlar arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından araştırılmasını amaçlanmıştır. Çalışma bulgularına göre, umutsuzluk düzeyi ile denetim odağı inancı arasında pozitif yönlü

anlamalı bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyi arttıkça dış kontrol inancı, umutsuzluk düzeyi azaldıkça da iç kontrol odağı inancı artmakta bulunmuştur.



III.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi ile birlikte cinsiyet, okuduğu fakülte, anne-baba eğitim durumu, anne-baba çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, anne-baba tutumu, genel yaşam memnuniyeti ve sosyal medya hesap sayısı değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama araştırmaları, evreni temsil ettiği düşünülen örneklem üzerine yapılan uygulamalar ile evrenin genel anlamda; tutum, eğilim ve görüşlerin nicel olarak ifade edilmesinin sağlanmasıdır (Creswell, 2013).

Eğitim araştırmaları açısından durumları ya da olayları betimlemenin ötesinde ilişkisel bir bakış açısıyla inceleyen; ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). İlişkisel tarama, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan tarama modelidir (Karasar, 2016).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yıllarında Erzincan ilinde birinci sınıfta eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise aynı eğitim öğretim döneminde evreni temsil etme gücüne sahip olacak şekilde ölçeği uygun kabul edilen üniversite öğrencileri oluşturacaktır. Örneklemi; Mayıs 2019 – Haziran 2019 tarihleri arasında kendilerine verilen anketleri doldurmayı kabul eden 620 gönüllü oluşturmaktadır. Üniversite yönetiminden araştırma için gerekli onay alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada beş tür veri toplama aracı kullanılacaktır. Bu veri toplama araçları: araştırmacı tarafından geliştirilen, demografik bilgilerini tespit etmeyi amaçlayan soruların yer aldığı Bilgi Formu, Ögel, Evren, Karadağ ve Gürol (2012) tarafından geliştirilen BAPİ İnternet Formu (BAPİNT), Gökler vd., (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, İmamoğlu (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Dağ (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Rotter İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği'dir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form ile katılımcıların cinsiyetine, okuduğu fakülteye, anne-baba eğitim durumuna, anne-baba çalışma durumuna, sosyo-ekonomik düzeyine, akademik başarı düzeyine, anne-baba birliktelik durumuna, anne-baba tutumuna, genel yaşam memnuniyetine ve sosyal medya hesap sayısına ilişkin sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. BAPİ İnternet Formu (BAPİNT)

Ögel vd. (2012) tarafından internet bağımlılığını tanımlamak için geliştirilen BAPİNT 5'li likert tipte olup, 18 sorudan oluşmaktadır. Sorular son 3 ayı sorgulamaktadır. Ölçekte tanı, yaşam üstüne etkileri, şiddetli istek ve motivasyon olmak üzere 4 boyut yer almaktadır. Bununla birlikte ölçek geneline ilişkin ortalama internet bağımlılık şiddeti olarak adlandırılmaktadır. BAPİNT'in güvenilirlik çalışmasında tüm ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .88, alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları .64-.77 arasında bulunmuştur. Madde-toplam puanlarının korelasyon katsayıları .44-.68 arasında saptanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçek geneline ilişkin güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak hesaplanırken; faktör bazında Cronbach Alfa değerlerinin tanı için 0.84, yaşam üstüne etkileri için 0.88, şiddetli istek için 0.79 ve motivasyon için 0.76 olduğu görülmüştür.

3.3.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği ilk olarak Przbylski vd., (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Gökler vd. (2015) tarafından yapılmış olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği 10 maddeden ve 5'li likert tipinden (1= hiç katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) oluşmaktadır. Bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmelerini içeren bir ölçektir. Faktör analizine göre 10 maddeden oluşan bir boyutlu yapının faktör yükleri 0.36-0.77 arasında değişmektedir. GKKÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0.81 olarak, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Gökler vd., (2015). Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerdeki GKK düzeyi de artmaktadır.

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği özerklik (autonomy), çevresel yeterlik (environmental mastery), kişisel gelişim (personal growth), diğerleri ile pozitif ilişki (positive relations with others), yaşam amacı (purpose in life) ve kendini kabullenme (self-acceptance) olmak üzere altı alt boyutu olan bir ölçektir. Ölçeğin orijinalinde her bir boyut 20 madde ile ölçülmekte iken her bir boyuttan üç madde alınarak (Ryff ve Keyes, 1995) toplam 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek Türkçe'ye İmamoğlu (2004) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur (İmamoğlu, 2004). Bu çalışmada ölçeğin İmamoğlu tarafından Türkçe'ye kazandırılan 18 maddelik kısa formu kullanılmıştır (İmamoğlu, 2004 akt. Beydoğan, 2008: 82-83). Beydoğan, (2008) çalışmasında toplam ölçek puanı kullanılarak analiz etmiş ve ölçeğin alt boyutları tek tek değerlendirilmemiştir. Bu çalışmada ölçeğe ait iç tutarlılığı gösteren Cronbach Alpha Değeri .66 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten yüksek puan almak yüksek düzeyde psikolojik iyi olma durumunu ifade etmektedir.

3.3.5. İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği

Rotter (1966)'ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki konumunu; pekiştiricilerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (şans, kader vb.) kontrolünde olduğuna dair sahip olduğu genel beklenti ya da inancı ölçmekte olup, Türkçeye uyarlanması Dağ (1991) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 29 maddeden oluşmakta ve her madde, zorunlu seçmeli cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır. Altı madde ölçeğin amacını gizlemek için dolgu olarak yerleştirilmiştir ve diğer 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri 1'er puanla değerlendirilmektedir. 29 maddenin 6'sı (1, 8, 14, 19, 24, 27) dolgu maddesi olduğu için puanlanmamaktadır. Diğer sorulardan 2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25 ve 29. maddelerin "a" seçenekleri; 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26 ve 28. maddelerin de "b" seçenekleri 1'er puan getirmektedir. Böylece ölçek puanları 0 ila 23 puan arasında değişmekte ve yükselen puan dış denetim odağı inancının artmasına işaret etmektedir. RİDKOÖ'nün test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83'tür. Ölçeğin KR-20 tekniğiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı .68, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .71 olarak bulunmuştur. Bu da aracın ölçtüğü boyutu, kabul edilebilir düzeyde geçerli bir biçimde ölçebildiğinin göstergesidir. Ölçek değerlendirilirken 0-10 arası puan alan katılımcılar içten denetimli, 11 puan ve üzeri katılımcılar dıştan denetimli, olarak ifade edilmiştir.

3.4. Uygulama

Araştırmadaki katılımcılar tamamen üniversite birinci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılması akabinde araştırma amacının açıklanması ve anketlere katılım sağlamak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan, üniversite öğrencileri çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının olduğu arkalı önlü dört sayfa olan anketler teslim edilmiştir. Katılımcıların bir kısmı ise internet üzerinden bilgilendirilmiş onam formunu onaylayarak anketleri internet aracılığıyla doldurmuştur. Anketlerin

doldurulması ortalama 25 dakika sürmüştür. Uygulamanın sürecinde katılımcılara herhangi bir zaman sınırlandırılması getirilmemiştir. Katılımcıları uygulamanın sonrasında bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri aracılığıyla araştırmacının adı soyadı ve mail adresi paylaşılmıştır.

3.4.1. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22 analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada kabul edilen anlamlılık sınır oranı 0.05'tir. Katılımcılara ait demografik bilgiler, yüzde ve frekans gibi açıklayıcı istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak sunulmuştur. Çalışma da ölçeklerden gelen bulgular maksimum değer, minimum değer, ortalama, standart sapma gibi açıklayıcı istatistiksel analiz yöntemleri ile gösterilmiştir.

Korelasyon katsayısının 1.00 olması, mükemmel pozitif bir ilişkiyi; -1.00 olması, mükemmel negatif bir ilişkiyi; 0.00 olması ise ilişkinin olmadığını gösterir. Alanyazında korelasyon katsayısının büyüklük bakımından yorumlanmasında tam olarak bir fikir birliği olmamakla beraber; korelasyon katsayısının mutlak değerinin 0.70-1.00 arasında olması, yüksek; 0.70-0.30 arasında olması, orta ve 0.30-0.00 arasında olması ise, düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2003: 32).

Çalışmada, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığı, Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılmaması nedeniyle analizlere non-parametrik testlerle devam edilmiştir. Çalışmada demografik bilgilere göre yapılan ölçeklerden alınan skorların karşılaştırılması amacıyla, iki grup karşılaştırılırken Mann Whitney U, ikiden fazla grup karşılaştırılırken Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonucunun anlamlı çıkması halinde post-hoc testler Mann Whitney U kullanılarak yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi görmek amacıyla Spearman korelasyon analizi ve regresyon analizi uygulanmıştır.

IV.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri bulunmaktadır.

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bilgiler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Erkek	304	49,0
	Kadın	316	51,0
	Toplam	620	100,0
Fakülte	İlahiyat Fak.	155	25,0
	Eğitim Fak.	155	25,0
	İ.İ.B.F	155	25,0
	Fen Edebiyat Fak.	155	25,0
	Toplam	620	100,0
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	354	57,1
	Ortaöğretim	157	25,3
	Lisans	102	16,5
	Lisansüstü	7	1,1
	Toplam	620	100,0
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	213	34,4
	Ortaöğretim	257	41,5
	Lisans	128	20,6
	Lisansüstü	22	3,5
	Toplam	620	100,0

Tablo 3 (Devam).Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bilgiler

Değişken		n	%
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	62	10,0
	Çalışmıyor / Ev Hanımı / Emekli	558	90,0
	Toplam	620	100,0
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	390	62,9
	Çalışmıyor / Emekli	230	37,1
	Toplam	620	100,0
Sosyo Ekonomik Düzey	Yüksek	26	4,2
	Orta	492	79,4
	Düşük	102	16,5
	Toplam	620	100,0
Akademik Başarı	Çok Yüksek	8	1,3
	Ortalama Üstü	66	10,6
	Ortalama	386	62,3
	Ortalama Altı	148	23,9
	Toplam	620	100,0
Anne Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	561	90,5
	Ayrı	45	7,3
	Biri Hayatta	13	2,1
	İkiside Hayatta Değil	1	,2
	Toplam	620	100,0
Anne Tutumu	Demokratik	111	17,9
	Otoriter	120	19,4
	Hoşgörülü	381	61,5
	İhmalkâr	8	1,3
	Toplam	620	100,0

Tablo 3 (Devam).Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bilgiler

Değişken		n	%
Baba Tutumu	Demokratik	159	25,6
	Otoriter	190	30,6
	Hoşgörülü	239	38,5
	İhmalkâr	32	5,2
	Toplam	620	100,0
Genel Yaşam Memnuniyeti	Tamamen Memnunum	37	6,0
	Çok Memnunum	117	18,9
	Memnunum	334	53,9
	Pek Memnun Değilim	86	13,9
	Hiç Memnun Değilim	46	7,4
	Toplam	620	100,0
Sosyal Medya Hesap Sayıları	1	49	7,9
	2	185	29,8
	3	146	23,5
	4	125	20,2
	5	54	8,7
	6	61	9,8
	Toplam	620	100,0

Tablo 3'teki Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler incelendiğinde;

Çalışmaya katılan 620 katılımcının 304'ünün (%49) erkek, 316'sının (%51) kadın olduğu gözlenmiştir

Katılımcıların üniversite fakülte dağılımları incelendiğinde; 155'i (%25) İlahiyat Fakültesi, 155'i (%25) Eğitim Fakültesi, 155'i (%25) İktisadi ve İdari

Bilimler Fakültesi (İ.İ.B.F) ve 155'i (%25) Fen Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların fakülte dağılımları eşittir.

Çalışmaya katılan bireylerin annelerinin eğitim durumu ise, 354'ü (%57) İlköğretim mezunu, 157'si (%25,3) Ortaöğretim mezunu, 102'si (%16,5) Lisans mezunu ve 7'si (%1,1) Lisansüstü mezunu olarak gözlenmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim durumları incelendiğinde ise 213'ü (%34,4) İlköğretim mezunu, 257'si (%41,5) Ortaöğretim mezunu, 128'i (%20,6) Lisans mezunu ve 22'si (%3,5) Lisansüstü mezunu olarak gözlenmiştir.

Anne çalışma durumları bilgileri incelendiğinde; 62'si (%10) herhangi bir işte çalışıyor, 558'i (%90) ise çalışmıyor veya emekli olarak saptanmıştır. Katılımcıların babalarının çalışma durumları ise 390'ı (%62,9) herhangi bir işte çalışıyor, 230'u (%37,1) çalışmıyor veya emekli olarak saptanmıştır.

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri; 26'sı (%4,2) yüksek, 492'si (%79,4) orta ve 102'si (%16,5) düşük olarak belirtilmiştir.

Akademik başarı durumları incelendiğinde katılımcı öğrenciler; 8'i (%1,3) çok yüksek, 66'sı (%10,6) ortalama üstü, 386'sı (%62,3) ortalama ve 148'i (%23,9) ortalama altı olarak belirtmiştir.

Anne – Baba birliktelik durumları ise; 561'i (%90,5) birlikte, 45'i (%7,3) ayrı, 13'ü (2,1) biri hayatta ve 1'i (%0,2) ikisi de hayatta değil olarak belirtilmiştir.

Katılımcıların anne tutumları; 111'i (%17,9) Demokratik, 120'si (%19,4) Otoriter, 381'i (%61,5) Hoşgörülü ve 8'i (%1,3) İhmalkar olarak saptanmıştır. Baba tutumları ise 159'u (%25,6) Demokratik, 190'ı (%30,6) Otoriter, 239'u (%38,5) Hoşgörülü ve 32'si (%5,2) İhmalkar olarak saptanmıştır.

Katılımcı öğrencilerin genel yaşam memnuniyetlerine verdiği yanıtlar ise; 37'si (%6) Tamamen Memnunum, 117'si (%18,9) Çok Memnunum, 334'ü (%53,9) Memnunum, 86'sı (%13,9) Pek Memnun Değilim 46 (%7,4) olarak belirtilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya hesap sayılarına ilişkin veriler ise; bir sosyal medya hesabı olan 49 kişi (%7,9), iki sosyal medya hesabı olan 185 kişi (%29,8), üç sosyal medya hesabı olan 146 kişi (%23,4), dört sosyal medya hesabı olan 125 kişi

(%20,2), beş sosyal medya hesabı olan 54 kişi (%8,7), altı ve altıdan fazla sosyal medya hesabı olan 61 kişi (%9,8) olarak belirtilmiştir.

4.2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular

Bu başlık altında üniversite öğrencilerine uygulanan BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ilişkin; tanımlayıcı istatistikleri ile ilgili dağılımlar tablolar halinde aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların BAPİNT Formuna İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

BAPİ İnternet Formu	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma(SS)
İnternet kullanım sıklığı	620	2,80	1,06
Tanı	620	3,12	0,73
Yaşam üstüne etkileri	620	3,72	0,88
Şiddetli istek	620	3,36	0,94
Motivasyon	620	3,19	1,01
BAPİ Genel Ölçek	620	3,23	0,62

Tablo 4'te yer alan bulgulara göre; BAPİ Genel Ölçek ortalaması kesme noktası olan 2 puanın üstünde olması nedeniyle katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır ($\bar{X} = 3,23$). Katılımcıların BAPİ internet formunun alt boyutlarına ilişkin veriler incelendiğinde ise internet kullanım sıklığı ortalamalarının ($\bar{X} = 2,80$), tanı alt boyutunun ortalaması ($\bar{X} = 3,12$), yaşam üstüne etkileri alt boyut ortalamasının ($\bar{X} = 3,72$), şiddetli istek alt boyut ortalamasının ($\bar{X} = 3,36$) ve motivasyon alt boyutunun ortalaması ($\bar{X} = 3,19$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	($\bar{X}$)	SS	Min.	Max.	P
SOGKKÖ	620	34,57	7,46	13	50	0,00

P= Kolmogorov-Smirnov Test Sonucu

Katılımcıların; Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ($\bar{X} = 34,57$) olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ait standart sapma ($S_s = 7,46$), en düşük puan (13) ve en yüksek puan (50) olarak saptanmıştır. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre SOGKKÖ puanlarının normal dağılım göstermediği gözlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların GKK Ölçek Puanlarına İlişkin Frekans Değerleri

GKK Puanları	N	%
11-20 puan arası	28	4,5
21-30 puan arası	151	24,4
31-40 puan arası	297	47,9
41-50 puan arası	144	23,2
Toplam	620	100,0

Tablo 6’da yer alan bulgulara göre; katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğine verdiği yanıtlar incelendiğinde; 28 katılımcı (%4,5) bir parça, 151 katılımcı (%24,4) orta derece, 297 katılımcı (%47,9) oldukça ve 144 katılımcı (%23,2) aşırı şekilde gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığı belirlenmiştir. Tablodaki verilere göre 620 (%100) katılımcının tamamı en az bir miktar gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	($\bar{X}$)	SS	Min.	Max.	P
Özerklik	620	10,42	2,08	4	15	0,00
Çevre Yeterliliği	620	10,10	1,90	3	15	0,00
Yaşam Amacı	620	10,22	2,31	3	15	0,00
Kendini Kabul	620	10,06	2,08	3	15	0,00
Diğerleriyle Pozitif İlişkiler	620	10,22	2,64	3	15	0,00
Kişisel Gelişim	620	11,23	2,80	3	15	0,00
Genel Psikolojik İyi Oluş Puanı	620	62,25	10,14	26	86	0,00

p= Kolmogorov-Smirnov Test Sonucu

Tablo 7’de yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ($\bar{X} = 62,25$) olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ait standart sapma ($Ss = 10,14$), en düşük puan (26) ve en yüksek puan (86) olarak saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutları analiz edildiğinde, özerklik (autonomy) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X} = 10,42$), çevre yeterliliği (environmental mastery) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X} = 10,10$), yaşam amacı (purpose in life) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X} = 10,22$), kendini kabul (self-acceptance) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X} = 10,06$), diğerleriyle pozitif ilişkiler (positive relations with others) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X} = 10,22$) ve kişisel gelişim (personal growth) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X} = 11,23$) olarak tespit edilmiştir.

Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre psikolojik iyi oluş ölçeğinde ve alt boyutlarında puanların normal dağılım göstermediği gözlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı (RİDKO) Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	N	($\bar{X}$)	SS	Min.	Max.	P
RİDKOÖ	620	13,22	3,68	1	22	0,00

p= Kolmogorov-Smirnov Test Sonucu

Katılımcıların Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 8'de yer almaktadır. Katılımcıların ölçeğe ait puan ortalaması ($\bar{X}$ = 13,22) olarak saptanmıştır. Ölçeğe ait standart sapma (Ss = 3,68), en düşük puan (1) ve en yüksek puan (22) olarak saptanmıştır. Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği gözlenmiştir (p<0,05).

Tablo 9. Katılımcıların RİDKO Ölçek Puanlarına İlişkin Frekans Değerleri

RİDKO Puanları	N	%
0-10 puan arası	130	21
11-23 puan arası	490	79
Toplam	620	100,0

Tablo 9'da yer alan bulgulara göre; katılımcıların Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğine verdiği yanıtlar incelendiğinde; 130 katılımcı (%21) iç denetim odaklı, 490 katılımcı (%79) ise dış denetim odaklı olarak belirlenmiştir.

4.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, BAPİNT, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu başlık altında üniversite öğrencilerine uygulanan BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeklerinin arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla çoklu regresyon ve spearman korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçekleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	1	2	3	4
1. BAPİNT	1,00			
2. GKK	0,44*	1,00		
3. Denetim Odağı	-0,73	0,12*	1,00	
4. Psikolojik İyi Oluş	0,22*	-0,37*	-0,18*	1,00

p<.05

Tablo 10’da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, psikolojik iyi oluş ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçekleri arasındaki korelasyonel ilişkiyi incelemek amacıyla Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analize göre;

- BAPİNT ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r= 0,44, p < 0,05$).
- BAPİNT ile denetim odağı arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır ($r= -0,73, p > 0,05$).
- BAPİNT ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r= 0,22, p < 0,05$).
- Gelişmeleri kaçırma korkusu ile denetim odağı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r= 0,12, p < 0,05$).
- Gelişmeleri kaçırma korkusu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r= -0,37, p < 0,05$).
- Denetim odağı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r= -0,18, p < 0,05$).

Tablo 11. BAPİNT, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
GKK	Sabit	8,39	3,71	0,00	77,13	<0,05	0,27
	BAPİNT	0,38	10,68	0,00			
	Denetim Odağı	-0,41	1,17	0,24			
	Psikolojik İyi Oluş	-0,20	7,75	0,00			

Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde BAPİNT, psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ölçeklerinin etkisinin incelenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur. BAPİNT, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Oluş ölçeklerinin bağımsız değişken olduğu modelin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi anlamlı bulunmuştur ($F=77,13$, $p<0,05$). Bu bağımsız değişkenlerin açıklayıcılık düzeyi ise %27 olarak saptanmıştır.

BAPİNT ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların internet kullanımı arttıkça, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi de artmaktadır ($\beta=0,38$). Aynı zamanda bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır ($\beta=0,20$).

Denetim odağının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.4. Kullanılan Ölçeklerin Sosyodemografik Değişkenlere göre İncelenmesi

Tablo 12. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine göre İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Ort	SS	MW	z	p
BAPİNT	Erkek	304	3,25	0,62	46828,50	-0,54	0,59
	Kadın	316	3,22	0,63			
GKK	Erkek	304	35,03	7,28	45814,50	-0,99	0,32
	Kadın	316	34,13	7,61			
Denetim Odağı	Erkek	304	13,10	3,61	46431,00	-0,72	0,47
	Kadın	316	13,34	3,76			
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	304	62,63	9,22	47827,00	-0,09	0,92
	Kadın	316	61,88	10,96			

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin cinsiyet değişkenine göre analizi Tablo 12'de sunulmuştur. Kadın ve erkeklerin ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Kadın ve erkekler arasında BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 13. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Fakülte Değişkenine göre İncelenmesi

	Fakülte	n	Ort	SS	KW	p
BAPİNT	İlahiyat Fakültesi	155	3,32	0,63	3,40	0,33
	Eğitim Fakültesi	155	3,22	0,64		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	155	3,19	0,59		
	Fen Edebiyat Fakültesi	155	3,23	0,63		
GKK	İlahiyat Fakültesi	155	34,25	6,26	6,41	0,09
	Eğitim Fakültesi	155	35,78	6,43		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	155	34,48	8,30		
	Fen Edebiyat Fakültesi	155	33,76	8,48		
Denetim Odağı	İlahiyat Fakültesi	155	13,31	4,14	2,99	0,39
	Eğitim Fakültesi	155	12,73	3,66		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	155	13,40	3,46		
	Fen Edebiyat Fakültesi	155	13,45	3,43		
Psikolojik İyi Oluş	İlahiyat Fakültesi	155	64,85	8,91	30,15	0,00
	Eğitim Fakültesi	155	62,96	8,01		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	155	62,26	11,81		
	Fen Edebiyat Fakültesi	155	58,92	10,58		

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin fakülte değişkenine göre analizi Tablo 13'te sunulmuştur. İlahiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi katılımcılarına ait ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Farklı fakültelerdeki katılımcılar arasında psikolojik iyi oluş değişkeni açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($H_{(2)} = 30,15$, $p < 0,05$). Fen Edebiyat Fak. öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeğine ait puanlar ($\bar{X} = 58,92$, $SS = 10,58$), İlahiyat Fakültesi ($\bar{X} = 64,85$, $SS = 8,91$), Eğitim Fakültesi ($\bar{X} = 62,96$, $SS = 8,01$) ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ($\bar{X} = 62,26$, $SS = 11,81$) öğrencilerinin puanlarından daha düşüktür.

Fakülteler arasında BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 14. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Anne Eğitim Durumu	<i>n</i>	Ort	SS	KW	<i>p</i>
BAPİNT	İlköğretim	354	3,26	0,60	3,12	0,37
	Ortaöğretim	157	3,27	0,68		
	Lisans	102	3,14	0,61		
	Lisansüstü	7	3,33	6,00		
GKK	İlköğretim	354	34,56	7,27	4,81	0,19
	Ortaöğretim	157	35,31	7,95		
	Lisans	102	33,41	7,33		
	Lisansüstü	7	35,00	7,46		
Denetim Odağı	İlköğretim	354	13,17	3,67	3,75	0,29
	Ortaöğretim	157	13,14	3,85		
	Lisans	102	13,66	3,47		
	Lisansüstü	7	11,43	3,26		
Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim	354	62,09	9,83	5,75	0,13
	Ortaöğretim	157	63,49	9,98		
	Lisans	102	61,27	11,26		
	Lisansüstü	7	56,43	10,15		

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin anne eğitim durumu değişkenine göre analizi Tablo 14'te sunulmuştur. İlköğretim, ortaöğretim, lisans ve lisansüstü boyutlarına ait ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları arasında; BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 15. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Baba Eğitim Durumu	<i>n</i>	Ort	SS	KW	<i>p</i>
BAPİNT	İlköğretim	213	3,26	0,63	6,34	0,96
	Ortaöğretim	257	3,23	0,61		
	Lisans	128	3,17	0,64		
	Lisansüstü	22	3,50	0,63		
GKK	İlköğretim	213	34,50	7,42	0,64	0,89
	Ortaöğretim	257	34,53	7,36		
	Lisans	128	34,51	8,00		
	Lisansüstü	22	35,95	5,83		
Denetim Odağı	İlköğretim	213	13,22	3,47	0,65	0,89
	Ortaöğretim	257	13,30	3,79		
	Lisans	128	13,17	3,91		
	Lisansüstü	22	12,73	3,21		
Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim	213	63,08	9,07	4,11	0,25
	Ortaöğretim	257	61,37	10,22		
	Lisans	128	62,59	11,11		
	Lisansüstü	22	62,36	12,76		

Tablo 15’te BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin baba eğitim durumu değişkenine göre analizleri sunulmuştur. İlköğretim, ortaöğretim, lisans ve lisansüstü boyutlarına ait ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Katılımcıların babalarının eğitim durumları arasında; BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 16. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne Çalışma Durumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Anne Çalışma Durumu	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>MW</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
BAPİNT	Çalışıyor	62	3,14	0,59	15506,00	-1,34	0,18
	Çalışmıyor / Ev Hanımı / Emekli	558	3,25	0,63			
GKK	Çalışıyor	62	33,58	7,58	15614,50	-1,26	0,21
	Çalışmıyor / Ev Hanımı / Emekli	558	33,68	7,44			
Denetim Odağı	Çalışıyor	62	13,94	3,40	14853,00	-1,83	0,07
	Çalışmıyor / Ev Hanımı / Emekli	558	13,14	3,71			
Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	62	60,81	10,17	15463,00	-1,37	0,17
	Çalışmıyor / Ev Hanımı / Emekli	558	62,41	10,13			

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin cinsiyet değişkenine göre analizi Tablo 16’da sunulmuştur. Annesi çalışan ve çalışmayan katılımcıların ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Anne çalışma durumuna göre BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı puanları açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 17. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Baba Çalışma Durumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Baba Çalışma Durumu	n	Ort	SS	MW	z	p
BAPİNT	Çalışıyor	390	3,23	0,61	43513,50	-0,62	0,54
	Çalışmıyor / Emekli	230	3,26	0,65			
GKK	Çalışıyor	390	34,86	34,86	42461,00	-1,11	0,27
	Çalışmıyor / Emekli	230	34,07	34,07			
Denetim Odağı	Çalışıyor	390	13,33	3,84	42637,00	-1,03	0,30
	Çalışmıyor / Emekli	230	13,04	3,41			
Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	390	62,78	9,54	42450,50	-1,11	0,27
	Çalışmıyor / Emekli	230	61,35	11,04			

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin cinsiyet değişkenine göre analizi Tablo 17'de sunulmuştur. Babası çalışan ve çalışmayan katılımcıların ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Baba çalışma durumu değişkenine göre BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı puanları açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 18. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine göre İncelenmesi

	Sosyoekonomik Düzey	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>
BAPİNT	Yüksek	26	3,19	0,70	0,48	0,79
	Orta	492	3,25	0,61		
	Düşük	102	3,21	0,66		
GKK	Yüksek	26	32,96	6,38	1,64	0,44
	Orta	492	34,63	7,53		
	Düşük	102	34,66	7,37		
Denetim Odağı	Yüksek	26	14,15	3,59	5,14	0,07
	Orta	492	13,08	3,68		
	Düşük	102	13,67	3,71		
Psikolojik İyi Oluş	Yüksek	26	61,54	10,14	0,23	0,89
	Orta	492	62,26	10,40		
	Düşük	102	62,38	8,89		

Tablo 18’de BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin sosyoekonomik düzey değişkenine göre analizi sunulmuştur. Yüksek, orta ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Sosyoekonomik düzeye göre BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı puanları açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 19. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Akademik Başarı Durumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Akademik Başarı Durumu	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>
BAPİNT	Çok Yüksek	8	2,85	0,56	16,49	0,00
	Ortalama Üstü	66	2,99	0,55		
	Ortalama	386	3,25	0,61		
	Ortalama Altı	148	3,32	0,64		
	Çok Düşük	12	3,44	0,84		
GKK	Çok Yüksek	8	30,00	9,54	16,93	0,00
	Ortalama Üstü	66	31,21	7,26		
	Ortalama	386	34,91	7,46		
	Ortalama Altı	148	35,34	7,10		
	Çok Düşük	12	35,67	6,57		
Denetim Odağı	Çok Yüksek	8	14,25	3,15	2,93	0,57
	Ortalama Üstü	66	13,48	3,98		
	Ortalama	386	13,31	3,70		
	Ortalama Altı	148	12,86	3,46		
	Çok Düşük	12	12,67	4,58		
Psikolojik İyi Oluş	Çok Yüksek	12	65,92	9,00	17,46	0,00
	Ortalama Üstü	148	64,13	9,20		
	Ortalama	386	62,19	10,20		
	Ortalama Altı	66	58,08	10,85		
	Çok Düşük	8	59,38	10,07		

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin akademik başarı durumu değişkenine göre analizi Tablo 19'da sunulmuştur.

Katılımcıların akademik başarılarına ait ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Farklı akademik başarılarına sahip katılımcılar arasında BAPİ internet formu ($H_{(2)} = 16,49$, $p < 0,05$), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği ($H_{(2)} = 16,93$, $p < 0,05$) ve psikolojik iyi oluş ölçeği ($H_{(2)} = 17,46$, $p < 0,05$) değişkenleri açısından anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

BAPİ internet formu ölçeğinde; çok yüksek ($\bar{X} = 2,85$, $SS = 0,56$) akademik başarıya sahip olan katılımcıların, ortalama altı ($\bar{X} = 3,32$, $SS = 0,64$) akademik başarıya sahip olan katılımcılardan puanları daha düşük tespit edilmiştir. Ayrıca ortalama üstü akademik başarıya sahip katılımcı puanları da ($\bar{X} = 2,99$, $SS = 0,55$); ortalama ($\bar{X} = 3,25$, $SS = 0,65$), ortalama altı ($\bar{X} = 3,32$, $SS = 0,64$) ve çok düşük ($\bar{X} = 3,44$, $SS = 0,85$) akademik başarı puanlarından düşük olarak tespit edilmiştir.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinde; ortalama üstü ($\bar{X} = 31,21$, $SS = 7,26$) akademik başarıya sahip olan katılımcıların, ortalama ($\bar{X} = 34,91$, $SS = 7,46$) ve ortalama altı ($\bar{X} = 35,34$, $SS = 7,10$) akademik başarıya sahip olan katılımcılardan puanları düşük olarak saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinde; ortalama üstü ($\bar{X} = 64,13$, $SS = 9,20$) akademik başarıya sahip olan katılımcıların, ortalama ($\bar{X} = 62,19$, $SS = 10,20$), ortalama altı ($\bar{X} = 58,08$, $SS = 10,85$) ve çok düşük ($\bar{X} = 59,38$, $SS = 10,07$), akademik başarıya sahip olan katılımcılardan puanları daha düşük olarak saptanmıştır.

Akademik başarı puanları arasında iç-dış kontrol odağı açısından anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 20. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne/Baba Birliktelik Durumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Anne/Baba Birliktelik Durumu	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>
BAPİNT	Birlikte	561	3,24	0,62	0,67	0,88
	Ayrı	45	3,23	0,70		
	Biri Hayatta	13	3,23	0,58		
	İkisi de Hayatta Değil	1	3,64	-		
GKK	Birlikte	561	34,53	7,39	1,55	0,67
	Ayrı	45	35,38	8,71		
	Biri Hayatta	13	33,69	6,16		
	İkisi de Hayatta Değil	1	32,00	-		
Denetim Odağı	Birlikte	561	13,15	3,69	2,42	0,49
	Ayrı	45	13,76	3,52		
	Biri Hayatta	13	14,31	3,95		
	İkisi de Hayatta Değil	1	14,00	-		
Psikolojik İyi Oluş	Birlikte	561	62,12	10,17	3,74	0,29
	Ayrı	45	62,64	9,74		
	Biri Hayatta	13	66,31	10,51		
	İkisi de Hayatta Değil	1	62,00	-		

Tablo 20’de BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin anne/baba birliktelik durumu değişkenine göre analizi sunulmuştur.

Katılımcıların ölçek puanlarının anne/baba birliktelik durumuna (birlikte, ayrı, biri hayatta ve ikisi de hayatta değil) göre karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Anne/baba birliktelik durumuna göre BAPİNT, sosyal

ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı puanları açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 21. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Anne Tutumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Anne Tutumu	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>
BAPİNT	Demokratik	111	3,25	0,64	1,78	0,62
	Otoriter	120	3,21	0,63		
	Hoşgörülü	381	3,25	0,61		
	İhmalkar	8	2,87	0,72		
GKK	Demokratik	120	32,73	7,78	16,58	0,00
	Otoriter	381	35,48	7,35		
	Hoşgörülü	111	33,59	6,85		
	İhmalkar	8	32,25	9,74		
Denetim Odağı	Demokratik	111	13,35	4,08	4,22	0,24
	Otoriter	120	13,29	3,66		
	Hoşgörülü	381	13,11	3,57		
	İhmalkar	8	15,63	3,16		
Psikolojik İyi Oluş	Demokratik	111	62,28	10,24	2,30	0,51
	Otoriter	120	62,11	10,96		
	Hoşgörülü	381	62,41	9,81		
	İhmalkar	8	56,13	11,36		

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin anne tutumu değişkenine göre analizi Tablo 21'de sunulmuştur. Demokratik, otoriter, hoşgörülü ve ihmalkar anne tutumuna sahip katılımcıların ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Farklı anne tutumuna sahip katılımcılar arasında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeni açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($H_{(2)} = 16,58$, $p < 0,05$). Otoriter anne tutumuna sahip katılımcıların SOGKK ölçeğine ait puanları ($\bar{X} = 35,48$, $SS = 7,35$), demokratik anne tutumuna sahip katılımcı ($\bar{X} = 32,73$, $SS = 7,78$) puanlarından yüksektir.

Fakülteler arasında BAPİNT, psikolojik iyi oluş ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçekleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 22. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Baba Tutumu Değişkenine göre İncelenmesi

	Baba Tutumu	N	Ort	SS	KW	p
BAPİNT	Demokratik	159	3,33	0,60	7,41	0,06
	Otoriter	190	3,24	0,60		
	Hoşgörülü	239	3,21	0,63		
	İhmalkar	32	3,02	0,70		
GKK	Demokratik	159	35,02	7,27	4,44	0,22
	Otoriter	190	34,92	6,90		
	Hoşgörülü	239	34,31	8,05		
	İhmalkar	32	32,13	6,67		
Denetim Odağı	Demokratik	159	13,30	3,71	0,61	0,90
	Otoriter	190	13,12	3,85		
	Hoşgörülü	239	13,18	3,50		
	İhmalkar	32	13,78	4,05		
Psikolojik İyi Oluş	Demokratik	159	62,26	10,37	2,50	0,48
	Otoriter	190	63,12	9,51		
	Hoşgörülü	239	61,56	10,53		
	İhmalkar	32	62,19	9,74		

Tablo 22’de BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin anne tutumu değişkenine göre analizi sunulmuştur. Demokratik, otoriter, hoşgörülü ve ihmalkar baba tutumuna sahip katılımcıların ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Baba tutumuna göre BAPİNT, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı puanları açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

Tablo 23. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı Ölçeklerinin Genel Yaşam Memnuniyeti Değişkenine göre İncelenmesi

	Genel Yaşam Memnuniyeti	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>
BAPİNT	Tamamen Memnunum	37	3,11	0,63	19,38	0,00
	Çok Memnunum	117	3,14	0,60		
	Memnunum	334	3,21	0,62		
	Pek Memnun Değilim	86	3,38	0,58		
	Hiç Memnun Değilim	46	3,55	0,63		
GKK	Tamamen Memnunum	37	33,00	10,28	6,73	0,15
	Çok Memnunum	117	34,15	7,02		
	Memnunum	334	34,28	7,39		
	Pek Memnun Değilim	86	36,00	7,19		
	Hiç Memnun Değilim	46	36,33	6,41		
Denetim Odağı	Tamamen Memnunum	46	12,30	3,23	22,47	0,00
	Çok Memnunum	86	12,47	3,83		
	Memnunum	37	13,11	3,19		
	Pek Memnun Değilim	334	13,11	3,70		
	Hiç Memnun Değilim	117	14,49	3,56		

Psikolojik İyi Oluş	Tamamen Memnunum	46	67,20	9,22	60,87	0,00
	Çok Memnunum	86	64,26	9,67		
	Memnunum	334	63,44	9,51		
	Pek Memnun Değilim	117	57,73	9,40		
	Hiç Memnun Değilim	37	54,97	12,08		

BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin genel yaşam memnuniyeti değişkenine göre analizi Tablo 23'te sunulmuştur. Katılımcıların genel yaşam memnuniyeti ölçek puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Farklı genel yaşam memnuniyetlerine sahip katılımcılar arasında BAPİ internet formu ($H_{(2)} = 19,38$, $p < 0,05$), Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği ($H_{(2)} = 22,47$, $p < 0,05$) ve psikolojik iyi oluş ölçeği ($H_{(2)} = 60,87$, $p < 0,05$) açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BAPİ internet formu ölçeğinde; genel yaşam memnuniyetleri tamamen memnunum ($\bar{X} = 3,11$, $SS = 0,63$) ve çok memnunum ($\bar{X} = 3,14$, $SS = 0,60$) olan katılımcıların, pek memnun değilim ($\bar{X} = 3,38$, $SS = 0,58$) olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur. Ayrıca genel yaşam memnuniyeti; tamamen memnunum ($\bar{X} = 3,11$, $SS = 0,63$), çok memnunum ($\bar{X} = 3,14$, $SS = 0,60$) ve memnunum ($\bar{X} = 3,21$, $SS = 0,62$) olan katılımcıların, genel yaşam memnuniyeti hiç memnun değilim ($\bar{X} = 3,55$, $SS = 0,63$) olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur.

Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeğinde; genel yaşam memnuniyetleri tamamen memnunum ($\bar{X} = 12,30$, $SS = 3,23$) ve çok memnunum ($\bar{X} = 12,47$, $SS = 3,83$) olan katılımcıların; hiç memnun değilim ($\bar{X} = 14,49$, $SS = 3,56$) olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinde; genel yaşam memnuniyetleri hiç memnun değilim ($\bar{X} = 54,97$, $SS = 12,08$) olan katılımcıların; çok memnunum ($\bar{X} = 64,26$, $SS = 9,67$) ve tamamen memnunum ($\bar{X} = 67,20$, $SS = 9,22$) olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur. Genel yaşam memnuniyeti; pek memnun değilim ($\bar{X} = 57,73$, $SS = 9,40$) ve memnunum ($\bar{X} = 63,44$, $SS = 9,51$) olan katılımcıların, genel yaşam memnuniyeti çok memnunum ($\bar{X} = 64,26$, $SS = 9,67$) ve tamamen memnunum ($\bar{X} = 67,20$, $SS = 9,22$) olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur. Ayrıca genel yaşam memnuniyeti; hiç memnun değilim ($\bar{X} = 54,97$, $SS = 12,08$) ve pek memnun değilim ($\bar{X} = 57,73$, $SS = 9,40$) olan katılımcıların, genel yaşam memnuniyeti memnunum ($\bar{X} = 63,44$, $SS = 9,51$) olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur.

Akademik başarı puanları arasında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu açısından anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 24. BAPİNT, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Psikolojik İyi Oluş ve DenetimOdağı Ölçeklerinin Sosyal Medya Hesap Sayısı Değişkenine göre İncelenmesi

	Sosyal Medya Hesap Sayısı	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>	<i>KW</i>	<i>p</i>
BAPİNT	1	49	3,41	0,57	18,90	0,02
	2	185	3,34	0,65		
	3	146	3,25	0,60		
	4	125	3,18	0,57		
	5	54	3,06	0,65		
	6	61	3,05	0,64		
GKK	1	49	36,35	6,98	13,77	0,17
	2	185	35,68	6,97		
	3	146	34,23	7,20		
	4	125	34,18	7,99		
	5	146	34,22	6,59		
	6	125	31,74	8,67		

Denetim Odağı	1	49	12,79	3,53	5,67	0,34
	2	185	13,09	3,66		
	3	146	13,32	3,70		
	4	125	13,08	3,82		
	5	54	13,98	3,52		
	6	61	13,36	3,76		
Psikolojik İyi Oluş	1	49	62,15	9,70	4,36	0,50
	2	185	63,26	9,21		
	3	146	61,44	10,18		
	4	125	62,00	11,39		
	5	54	63,83	8,94		
	6	61	60,36	11,26		

Tablo 24’te BAPİ internet formu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve Rotter’in iç-dış kontrol odağı ölçeğine ait verilerin genel yaşam memnuniyeti değişkenine göre analizi sunulmuştur. Katılımcıların sosyal medya hesap sayılarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Farklı sayılarda sosyal medya hesabına sahip katılımcılar arasında BAPİ internet formu ($H_{(2)} = 18,90$, $p < 0,05$) ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği ($H_{(2)} = 13,77$, $p < 0,05$) açısından anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BAPİ internet formu ölçeğinde; altı ($\bar{X} = 3,05$, $SS = 0,64$) sosyal medya hesabına sahip katılımcıların, iki ($\bar{X} = 3,34$, $SS = 0,65$) sosyal medya hesabı olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinde; altı ($\bar{X} = 31,74$, $SS = 8,67$) sosyal medya hesabına sahip katılımcıların, iki ($\bar{X} = 35,68$, $SS = 6,97$) sosyal medya hesabına sahip olan katılımcılardan ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur.

Sosyal medya hesap sayısına göre psikolojik iyi oluş ölçęęi ve Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçęęi açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).



V.BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisi incelenmiştir. Aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusu, problemleri internet kullanımı, psikolojik iyi oluş ve denetim odağının sosyo-demografik özelliklere göre farklılıkları incelenmiştir. Çalışmaya çeşitli bölümlerde okuyan 620 üniversite öğrencisi katılmıştır.

İlgili alanyazında GKK, psikolojik iyi oluş ve denetim odağını birlikte inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır.

Araştırma sonuçları 3 başlıkta ele alınmıştır.

- Gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet kullanımı ile arasında bir ilişki vardır.
- Psikolojik iyi oluş, denetim odağı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında bir ilişki vardır.
- Sosyodemografik veri özellikleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusu, psikolojik iyi oluş ve denetim odağı arasında bir ilişki vardır.

5.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve İnternet Kullanımı İlişkisi

Katılımcıların puanları incelendiğinde BAPİ İnternet Formu sonuçları (Tablo 4) incelendiğinde internet bağımlılığı düzeyleri yüksek olarak saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı profili incelendiğinde; BAPİ genel ölçek ortalaması kesme noktası 2 puanın altında olması nedeniyle, grubun ortalama olarak

internet bağımlılığı düzeyleri yüksek bulunmuştur ($\bar{X} = 3,23$). İnternet bağımlılığı alt boyutlarında da puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür.

Gelişmeleri kaçırma korkusu puanları dikkate alındığında öğrencilerin büyük bir kısmı orta ve yüksek düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusunu yaşamaktadır. Ölçekten 0-10 puan aralığında puan alan öğrenci bulunmamaktadır ve bütün öğrenciler 11 ve üzeri puanlar almıştır. Özellikle de 441 öğrenci 30-50 puan arası almıştır. Tablo 6'ya göre öğrencilerin %70'inden fazlası yüksek derecede gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaktadır. Bu sonuçlarla birlikte üniversite birinci sınıf öğrencileri internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunu birlikte yaşamaktadırlar. Üniversitedeki ilk yıllarında, öğrenciler yalnızlık ve ortama adaptasyon problemi yaşamakta olabilirler. Bu bireyler, sanal ortamlarda daha çok zaman harcayarak yalnızlık ev adaptasyon sorunlarının üstesinden geldiğine inanmakta olabilirler.

Bu bilgiler ile birlikte BAPİNT ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = 0,44$, $p < 0,05$). Regresyon analizi sonuçlarına göre de katılımcıların internet kullanımı (BAPİNT) arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi de artmaktadır (Tablo 11). Alanyazında paralel çalışmalar bulunmaktadır (Vaidya, 2015; Abel vd., 2016; Yalçın Çınar, 2017; Stead ve Bibby, 2017)

5.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Alanyazın incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu, denetim odağı ve psikolojik iyi oluş kavramlarını birlikte inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmada alanyazındaki bu eksiklik giderilmeye çalışılmıştır.

Üniversite öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile denetim odağı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0,12$, $p < 0,05$). Başka bir ifadeyle gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça bireylerin dış denetimli olma durumu da artmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu ve denetim odağı birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. İnternet bağımlılığı ve denetim odağı kavramı ise birlikte az çalışılan bir kavramdır. Denetim odağı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Rotsztein, 2003; Chak ve Leung, 2004; Demir vd., 2015). Başka bir ifadeyle internet bağımlılığı arttıkça bireyler dış denetimli olmaktadır.

Tablo 9’da yer alan bulgulara göre üniversite öğrencilerinin denetim odağı türleri incelendiğinde 130 katılımcı (%21) iç denetim odaklı ve 490 katılımcı (%79) ise dış denetim odaklı olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun dış denetim odaklı olması dikkat çekmektedir. Bireyler üniversitenin ilk yılında kader, şans ve talih gibi kararları daha çok önemseydiği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,37$, $p < 0,05$). Aynı zamanda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de azalmaktadır ($\beta=0,20$). Başka bir ifade ile gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin psikolojik iyi oluşlarına zarar vermektedir. Gündemden uzak kalma bireyleri psikolojik olarak etkilemektedir. Bir şeyler kaçırma ihtimali, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz yönde etki etmektedir.

Alanyazında paralel yönde çalışmalar bulunmaktadır ancak bu çalışmalar daha çok internet bağımlılığı temelli olarak görülmektedir. Uzbaş vd. (2016) psikolojik iyi oluş ve problemlili internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Alanyazındaki diğer çalışmalarda da internet kullanımının problemlili olduğu durumlar ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Yılmaz, 2013; Meral ve Bahar, 2016; Çetin Dağlı ve Gündüz, 2017; Koçyiğit, 2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile instagram bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça instagram bağımlılığı azalmaktadır (Korkmaz, 2019).

Denetim odağı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -0,18$, $p < 0,05$). Alanyazın tarandığında paralel birçok çalışma bulunmaktadır. İç denetimli olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşları daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Ryff, 1989; Cooper vd., 1995; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Seyhan, 2013; Cengiz, 2018; Çiçek, 2019).

5.3. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanlarına ve Demografik Bilgilerine İlişkin Yargılar

Elde edilen bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; erkekler ve kadınlar arasında gelişmeleri kaçırma korkusu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucuyla tutarlı çalışmalar bulunmaktadır (Kırık, 2015; Gökler vd., 2016; Hoşgör vd., 2017; Yalçın Çınar, 2017; Jood, 2017; Aslan, 2018; Özkaynar Beşenk, 2018; Hızarcı, 2018; Beşenk, 2018; Altınay Bor, 2018; Tayiz, 2018; Bor, 2018; Terzi, 2019, Yalçın, 2019; Özlem Çetinkaya 2019). Benzer olamayan sonuçlar ise (JWT Intelligence, 2012; Przyblyski vd., 2013) erkeklerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte değişkeni ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarıyla paralellik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Yalçın Çınar, 2017; Tayiz, 2018; Terzi, 2019).

Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Alanyazın tarandığında araştırmanın Bor (2018) ve Hızarcı'nın (2018) çalışmalarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. İlgili çalışmalarda sosyo-ekonomik düzey ve ebeveynlerin eğitim düzeylerinin gelişmeleri kaçırma korkusuna herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların akademik başarı düzeylerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırmayı destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Yalçın Çınar, 2017; Yalçın, 2019).

Sosyal medya hesap sayıları altı ve daha fazla olan katılımcıların, iki sosyal medya hesabına sahip olan katılımcılardan gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bireylerin sosyal medyaya yönelik bu davranışı; günümüzde bir uygulama ile diğer sosyal medya hesaplarının yapabildiği birçok işlemi (fotoğraf paylaşma, arkadaş ekleme, arkadaş edinme, kameralı görüşme, arama) tek başına yapabilme imkanının artmasıyla açıklanabilir. Aksi yöndeki çalışmalarda ise Yalçın Çınar (2017) ve Yalçın (2019) sosyal medya hesap sayısı yüksek olan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucuna zıt olan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Gökler vd., 2016; Gezgin vd., 2017; Hoşgör vd., 2017).

Katılımcıların anne-baba birliktelik durumuna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Alanyazında araştırma sonucunu destekleyen bir çalışma bulunmaktadır (Hizarcı, 2018).

Anne tutumuna göre katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Otoriter anne tutumuna sahip olan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu puanları hoşgörülü anne tutumuna sahip olan bireylerden anlamlı bir biçimde yüksek bulunmuştur. Bireyler baskı altında hissettiklerinde daha çok gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaktadır ve internet kullanımları artmıştır. Hoşgörülü anne tutumuna sahip bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin az olması; anne tutumunun bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde önemli derecede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Anne-baba çalışma durumu, baba tutumu ve genel yaşam memnuniyeti ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.4. Katılımcıların Denetim Odağı Puanlarına ve Demografik Bilgilerine İlişkin Yargılar

Elde edilen bulgular cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkek ve kadın katılımcılar arasında denetim odağı puanları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucuyla tutarlı çalışmalar mevcuttur (Yeşilyaprak, 1990; Korkut, 1991; Aksoy ve Duyan, 1993; Buluş, 1996; Cengil, 2004; Şengüder, 2006; Derin, 2006; Şara, 2012; Durna ve Şentürk, 2012; Eroğlu, 2012; Şekerli, 2013; Bayram, 2017; Alkış, 2016; Çiftegöz, 2018; Polat, 2019; Emeksever, 2020). Benzer olamayan sonuçlar ise cinsiyet ve denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki bularak; erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre denetim odağı puan ortalamalarının daha düşük olduğu sonucunu elde etmiştir (Gülaçtı, 1999; Tümkaya, 2000; Aslan, 2008; Basım, Çetin ve Meydan, 2009; Keleş, 2009; Sürgen, 2014; Yüce, 2018; Cengiz, 2018).

Fakülte değişkenine göre denetim odağı inancı incelendiğinde katılımcılar arasında denetim odağı açısından anlamlı bir fark saptanamamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucunun aksine çalışmalar bulunmaktadır (Seyhan, 2013). İlgili çalışmada ilahiyat fakültesi öğrencilerinin denetim odağı puanları diğer fakülte öğrencilerinin denetim odağı puanlarına göre daha düşük bulunmuş ve içten denetimli olarak tespit edilmiştir. Keleş (2009) ise İngilizce Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin diğer bölümlere göre daha dıştan denetimli olduğunu bulmuştur.

Denetim odağı inancı anne – baba öğrenim düzeyine göre incelendiğinde, katılımcıların denetim odağı puanları ile anne – baba öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Korkut, 1991; Sahranç, 2000; Kaval, 2001; Derin, 2006; Şara, 2012; Eroğlu, 2012; Alkış, 2016; Bayram, 2017). Alanyazında farklı sonuca ulaşan çalışmalarda bulunmaktadır (Bozkurt ve Harmanlı, 2002; Derin, 2006; Şengüder, 2006). Alisinanoğlu (2003) ise araştırmasında annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocukların içten denetimli olduklarını gözlemlemiştir.

Denetim odağı inancı sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre incelendiğinde, katılımcıların denetim odağı inançlarının sosyo-ekonomik gelir

düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu çalışma sonucu elde edilen verilerin alanyazında yer alan birçok araştırma ile tutarlı olduğu görülmektedir (Küçükkaragöz, 1998; Kaval, 2001; Alisinanoğlu, 2003; Cengil, 2004; Şengüder, 2006; Aslan, 2008; Eroğlu, 2012; Şeker, 2013; Karataş, 2015; Çiftegöz, 2018; Uysal, 2019). Alanyazında araştırma sonucunun aksine çalışmalarda bulunmaktadır (Korkut, 1991; Derin, 2006; Alkış, 2016).

Katılımcıların denetim odağı puanları ile akademik başarıları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Alanyazında benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Derin, 2006; Keleş, 2009; Bayram, 2017).

Katılımcıların anne-baba birliktelik durumuna göre denetim odağı puanları açısından anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Sarper, 2001; Derin, 2006; Şengüder, 2006; Bayram, 2017; Alkış ve Özkardeşler, 2016; Cengiz, 2018).

Katılımcıların anne-baba tutumları ile denetim odağı puanları incelendiğinde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazın incelendiğinde anlamlı bir ilişki saptamayan çalışmalar bulunduğu gibi (Keleş, 2009; Şekerli, 2013) farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Derin, 2006; Aslan, 2008).

Araştırmamız sonucu; denetim odağı ile genel yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların denetim odağı puan ortalamaları incelendiğinde hayatından tamamen memnun olan ve çok memnun olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur yani katılımcıların hayatlarından memnuniyet düzeyi arttıkça iç denetim odaklı oldukları gözlemlenmiştir.

Anne-baba çalışma durumu ve sosyal medya hesap sayısı ile denetim odağı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

5.5. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanlarına ve Demografik Bilgilerine İlişkin Yargılar

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucu ile tutarlı çalışmalar mevcuttur (Tuzgöl Dost, 2004; Cirhinlioğlu, 2006; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Ryff ve Singer, 2008; Çevik, 2010; Tütüncü, 2011; Seyhan, 2013; Çelik, 2016). Alanyazında başka sonuçlara ulaşan çalışmalar da görülmektedir. Araştırmaların bir kısmı, araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu göstermiştir (Cooper, Okamura ve Meneil, 1995; Ruini vd., 2003; Kuyumcu, 2012; Yılmaz, 2013; Karabeyeser, 2013; Özden, 2014; Cengiz, 2018; Gönenç, 2018; Aydın, 2019; Öztürk, 2019; Özyurt, 2019; Çağatayalp Özden, 2019)

Fakülte değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanları incelendiğinde katılımcılar arasında psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir fark saptanmıştır. Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Eğitim Fakültesi, İlahiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerine göre psikolojik iyi oluş puanları daha düşük tespit edilmiştir. Alanyazında benzer çalışmalar mevcuttur. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonucundan farklı çalışmalar da bulunmaktadır. Seyhan (2013) çalışmada ilahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarını diğer fakülte öğrencilerinin puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Fakülte değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişki bulmayan araştırmalar da mevcuttur (Dikmen, 2019)

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ve sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma sonucu mevcut alanyazın ile paraleldir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Topuz, 2013; Karabeyeser, 2013; Çelik, 2016; Cengiz, 2018; Gönenç, 2018; Yılmaz, 2019; Aydın, 2019). Alanyazında aksi sonuçları olan çalışmalar bulunmaktadır. İlgili çalışmalarda sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerden yüksek bulunduğu belirtilmiştir (İşgör, 2011; Özden, 2014).

Araştırmamızda, katılımcıların anne ve babalarının eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında araştırma sonucuna paralel çalışmalar bulunduğu gibi (Hamurcu, 2011; Karabeyeser, 2013; Gönenç, 2018; Aydın, 2019) anlamlı ilişki tespit eden çalışmalar da mevcuttur. İlgili çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça çocuğun psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır (Öztürk, 2019).

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların anne-baba tutumuna ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde ilişki tespit eden çalışmalar mevcuttur. Demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin psikolojik iyi oluşu diğer tutumlara sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Demirci ve Şar, 2017; Yılmaz, 2019).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile akademik başarıları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden ortalama üstü akademik başarıya sahip olan katılımcıların, ortalama, ortalama altı ve çok düşük akademik başarıya sahip olan katılımcılardan puanları yüksek olarak saptanmıştır. Başka bir deyişle araştırma sonucuna göre akademik başarı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Bireylerin akademik alandaki başarıları yaşamları üzerine etkili görünmektedir. Alanyazında akademik başarı arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını gösteren çalışmalar bulunduğu gibi (Özden; 2014; İşgör, 2017; Çağatayalp Özden, 2019) herhangi bir ilişki bulunmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Cenkseven, 2004; Çelik, 2016).

Araştırmamız sonucu psikolojik iyi oluş ile genel yaşam memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları incelendiğinde hayatından tamamen memnun, çok memnun ve memnun olan katılımcıların ölçek puan ortalamaları yüksek bulunmuştur yani hayatından memnun olan katılımcılar daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olarak tespit edilmiştir.

Anne-baba çalışma durumu, anne-baba birliktelik durumu ve sosyal medya hesap sayısı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.



ÖNERİLER

Rehber öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara öneriler;

- Öğrenciler, pasif aktivitelerden olan internet etkinlikleri yerine aktif bir şekilde rol alabilecekleri sosyal etkinliklere yönlendirilerek internet kullanım düzeyleri ve GKK düzeylerinin azaltılmasına dönük çalışmalar yapılabilir.

- Üniversiteye yeni başlayan ve internet kullanımı konusunda sorun yaşayan öğrencilere internet kullanımı, GKK ve bağımlılık temalı eğitimlerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerindeki uzmanlar tarafından verilmesi önerilmektedir.

- GKK ile ilgili toplumu bilinçlendirmek adına medya, eğitim ve sağlık ortamlarında ortak çalışmalar üretilip toplum bu konuda bilinçlendirilebilir.

- Üniversitelerde ve okullarda problemlı internet kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu kavramları ile mücadele için grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir.

- Ailelere yönelik aile tutumları konusunda bilgilendirici seminerler yapılabilir. Bu seminerler ile ailenin demokratik anne - baba tutumu konusunda bilgi sahibi olması sağlanabilir.

Araştırmacılara öneriler;

- Türkiye’de gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili alanyazında çok fazla çalışma bulunmamaktadır bu nedenle daha fazla araştırma yapılabilir.

- Denetim odağı, problemlı internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş ile ilgili daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

- Problemlı internet kullanımı olan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılabilir,

- Bu araştırmada sadece nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, denetim odağı ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili

derinlemesine ve kapsamlı bilgi elde edebilmek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılabilir.

- Gelişmeleri kaçırma korkusu alınabilecek önlemlerin tespit edilmesi ve bulguların daha büyük gruplar ile yapılan çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- ABEL, J.P., BUFF, C.L. ve BURR, S.A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 53(1), 33-44.
- AKBAĞ, M., SAYINER, B. ve SÖZEN, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59–74.
- AKIN, A. (2007). Akademik kontrol odağı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 9-17.
- AKIN, A., ARSLAN, S., ARSLAN, N. ve UYSAL, R. (2015). Self control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95-100.
- AKSAK, M. (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (gaziosmanpaşa ilçesi örneği)*.Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- AKSOY A. ve DUYAN M. (1993). Denetim odağı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. ya-pa 9. okulöncesi eğitimi ve yaygınlaştırma semineri. İstanbul: Yapa Yayınları.
- AKSOY, V. (2015). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(19), 365-383.
- AKYAZI, E. ve ATEŞ, D. (2012). Kültürel kimlik farkındalığı yaratmada sosyal ağların rolü: manav türleri üzerine bir araştırma. *Sosyal Medya Akademi*, Beta, 173-195.

- AKYAZI, E. ve TUTGUN-ÜNAL, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosya ağı kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- ALABİ, O.F. (2013). A survey of facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10, 70 – 80.
- ALKIŞ, L. (2016). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerde denetim odağı ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ALKIŞ, L. ve ÖZKARDEŞ O.G. (2016). *Boşanmış ve boşanmamış ailedeki ergenlerde denetim odağı ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü, İstanbul.
- AL-MENAYES, J. J. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 25, 23-29.
- ALİSİNANOĞLU, F. (2003). Çocukların denetim odağı ile algıladıkları anne tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 97-108.
- ALT, D. (2016). Students wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Curr Psychol*. 37(1), ss. 128-138.
- ALTINAY BOR, H. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ALTINKURT, Y.K. (2012). *Üniversite çalışanlarının psikolojik yıldırma algıları ile denetim odağı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

- ANÇEL, G., AÇIKGÖZ İ. ve YAVAŞ AYHAN, A. G. (2015). Problemlili internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 255-263.
- ARGIN, F. S. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ARSLAN, E. ve YAZICI, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler, *Klinik Psikiyatri*, 19, 109-117.
- ASLAN, D. (2008). *Özel okullarda (avcılar ve beylükdüzü bölgesindeki özel okullar) öğrenim görmekte olan 16-18 yaş grubundaki öğrencilerin bazı kişilik özellikleri ile denetim odağı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ASLAN, Ü. (2018). *Dikkat eksikliği ve dürtüselliliğin sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AYDIN, E. (2019). Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- AYDOĞAN, F. ve AKYÜZ, A. (2010). *İkinci medya çağında internet*. Alfa Yayınları, İstanbul.
- AZİZ, A. (2010). *İletişime giriş (3. Basım)*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- BAKER, Z.G., KRİEGER, H. ve LEROY, A.S. (2016). Fear of missing out: relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282.
- BALCI, Ş. ve GÜLNAR, B., (2008). Instant messaging use among university students. *Selçuk İletişim*, 5(3), 81-96.

- BARKER, E. (2016). *This is the best way to overcome fear of missing out*, 06.06.2019 tarihinde <http://time.com/4358140/overcome-fomo/> adresinden erişildi.
- BASIM, N. H., ÇETİN, F. MEYDAN, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme, yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 2009, s: 8-69
- BAŞER, A. (2014). *Sosyal medya kullanıcılarının kişilik özellikleri kullanım ve motivasyonlarının sosyal medya reklamlarına yönelik genel tutumları üzerindeki: facebook üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BAYKUT, A. (2014). *Sosyal medya ilgisinin akıllı telefon tüketimine etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- BAYRAM, F. (2017). *Siber zorbalık yapma siber mağdur olma ve denetim odağı arasındaki ilişkinin bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- BERNARDİ, R.A. (2001). A theoretical model fort he relationship among stress, locus of control and longevity. *Business Forum*, 26, 27-33.
- BEŞENK, Ö. İ. (2018). *Sosyal medya platformlarının kullanımı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BEYDOĞAN, B. (2008). Self-Construal differences in perceived work situation and well-being. Unpublished PhD These. METU,SSE.
- BLACHNİO, A. ve PRZEPIORKA, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519.

- BLUM, A. (2016). FOMO, bad for our society. 13.07.2019 tarihinde <http://alexlum7thgradecomet.blogspot.com/> adresinden erişilmiştir.
- BOYD, D. (2007). Why Youth (heart) social network sites: the role of networked publics in teenage social life in d. buckingham (Ed.). *MacArthur Foundation Series on Digital Learning – Youth, Identity, and Digital Media Volume* (119-142). Cambridge: MIT Press.
- BOYD, D. ve ELLİSON, N. (2004). Social network sites: definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- BOZKURT, N. ve HARMANLI, Z. (2002). İlköğretim öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 29-37.
- BRADBURN, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Adline Pub. Co.
- BRAGAZZİ, N. L. ve DEL PUENTE, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. doi:10.2147/PRBM.S41386
- BRİDGE, B. (2003). *Okulda iletişim*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- BRİGGS, A. ve BURKE, P. (2011). *Medyanın toplumsal tarihi*. (Çev. Ümit Hüsrev Yolsal ve Erkan Uzun). İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- BUGLASS, S. L., JENS F. B, LUCY R. B. ve JEAN D. M. U. (2017). Motivators of online vulnerability: the impact of social network site use and Fomo. *Computers in Human Behavior*. 66, 248-255.
- BULUŞ M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- BULUT R. C. (2019). *Ortaokulda görev yapan öğretmenlerin iletişim becerileri ile örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- BÜYÜKDEMİRCİ H.İ. ve ERCOŞKUN Ö. (2017). Coğrafi tabanlı sosyal medya kullanımı: Ankara’da en çok yer bildirimi yapılan kahve mekanları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 2(1):33-54.
- BÜYÜKGEBİZ KOCA, E. ve TUNCA, M. Z. (2019). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir alan yazın taraması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş. ve DEMİREL, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri (14. Baskı)*. Ankara: Pegem Yayınları.
- CABRAL, J. (2008). Is generation y addicted to social media? *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communication*, 2(1), 1-10.
- CANDANGİL, S.Ö. ve CEYHAN, A.A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede özsaygı ve stres düzeyleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 71-87.
- CAPLAN, S.E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internetuse and psychosocial well being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- CARDOSO, G. (2006), *The media in the network society. Browsing, news, filters and citizenship*. Lisbon: Centre For Research and Studies in Sociology.
- CENGİL, M. (2004). Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin denetim odaklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(5), 65-88.
- CENGİZ, A.İ. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- CENKSEVEN, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- CENKSEVEN, F. ve AKBAŞ, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- CESUR, H., (2009). *Ortaöğretim müdürlerinin liderlik stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin öğretmen algılarına göre değerlendirilmesi*, Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- CEYHAN, A. A. ve CEYHAN, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile denetim odağı, antisosyal eğilim ve sosyal normlara uyum düzeyleri arasındaki ilişkiler. 14.03.2019 tarihinde https://www.pegem.net/akademi/kongrebildiri_detay.aspx?id=4972 adresinden edinilmiştir.
- CEYHAN, A. A. ve CEYHAN, E. (2008). Loneliness, depression and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.
- CHAK, K. ve LEUNG L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-70.
- CHEN, Y. ve PERSSON, A. (2002). Internet use among young and older adults: relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744.
- CHOTPITAYASUNONDH, V. ve KAREN M.D. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*. 63, 9-18.
- CİRHİNLİOĞLU F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- COOPER, H., OKAMURA, L. ve MENEİL, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- CRESWELL., W. J. (2013). Research design qualitative. Quantitative and mixed research designe, Londra: SAGE Yayınları.
- ÇAKIR, H. ve TOPÇU, H. (2005). Bir iletişim dili olarak internet. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 71-96.
- ÇAM, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- ÇAP, E. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- ÇAYIRLI, E, (2014). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÇAYIRLI, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÇETİN DAĞLI M. ve GÜNDÜZ, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemli internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- ÇELİK, O.(2016). *Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.

- ÇETİNKAYA, F.Ö. (2019). *Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun kişinin tatil satın alma niyetine etkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ÇEVİK, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÇİFTGÖZ, P. (2018). *Üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinde denetim odağı inancının umutsuzluk düzeylerine etkisi: Avcılar-Beylikdüzü örnekleme*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DAĞ, İ. (1990). *Kontrol odağı ve stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirtigösterme ilişkileri*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DAĞ, İ. (1991). Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği (RİDKOÖ)'nün üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*. 7(26),10-16.
- DAU, B. (2015). Social computing: A study assessing the impacts of social network addiction among the students in Northern Nigeria. *International Journal of Humanities and Management Sciences (IJHMS)*, 3(1), 37-40.
- DEBASİSH, S.S. ve DAS, B. (2009). *Business communication*. New Delhi: PHI Learning.
- DEDEOĞLU, G. (2006). *Bilişim toplumu ve etik sorunlar*. İstanbul: Alfa Aktüel.
- DEMİR, İ., ÖZKÖKLÜ P., D. ve AYGÜN T., B. (2015). Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731.
- DEMİR, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2), 27-50. doi: 10.18094/si.99029.

- DEMİRCİ, İ. ve ŞAR, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C. 6, S. 5, 2017, s. 2710-2728.
- DERİN, R. (2006). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki (izmir il örneklemleri)*.Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- DEWSON, A., HOUGHTON, D. ve PATTEN J. (2008). *Blogging and other social media: exploiting the technology and protecting the enterprise*. New Jersey: Gower Publishing.
- DIKMEN, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- DOĞAN, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DOĞAN, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: facebook ve twitter örneği, *Eğitim ve Bilim*, 41, 217-231.
- DOĞAN, U., UYSAL, H. ve SİDEKLİ S. (2018). Why does the use of social network site (sns) make happy?: A qualitative analysis. *International Journal of Educational Methodology*, 4(3), 109-124.
- DOSSEY L. (2014). FOMO, Digitaldementia, and our dangerous experiment, *The Journal of Science and Healing*, 2(10), 69-73, s. 69.
- DÖKMEN, Ü. (2010). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 363s.
- DÖNMEZ, A. (1986). Denetim odağı: Temel araştırma alanları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 19(1-2), 260-280.

- DURNA, U. ve ŞENTÜRK, F. K. (2012). Üniversite öğrencilerinin denetim odaklarını çeşitli değişkenler yardımıyla tespit etmeye yönelik bir çalışma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(15), 37-48.
- DÜŞÜNCELİ, Y. M. (2016). *Özel lise öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile içedönüklük-dışadönüklük kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DÜVENCİ, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- EFİLTİ, E. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- EGGER, O. ve RAUTERBERG, M. (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished Master's Thesis. Work & Organisational Psychology Unit (IfAP) , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich
- ELHAİ, J. D., LEVİNE J. C., DVORAK, R. D. ve HALL B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behaviour*, 63, 509-516.
- EMEKSEVER, A. (2020) *Sınıf öğretmenleri adaylarının denetim odağı ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- ENGELBERG, E. ve SJÖBERG, L. (2004). Internet use, social skills and adjustment. *Cyber Psychology Behaviour*, 7(1).
- EROĞLU, A. (2012). *Denetim odağının 15-18 yaş arası sporcu öğrencilerde farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

- ESEN, E. ve SİYEZ, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- EŞİTTİ, Ş. (2015). Bilgi çağında problemli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemli internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 49, 75-97.
- FOX, J. ve MORELAND, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176.
- FOX, E. (2016). 6 signs you're suffering from fomo (fear of missing out). 12.08.2019 tarihinde <https://www.get.com/blog/6-signs-youre-suffering-fomo-fear-missing-out/> adresinden erişildi.
- FUCHS, C. (2014). Social media and the public sphere. *TripleC*, 12(1), 57–101.
- GERAY, H. (2002). *İletişim ve Teknolojileri*. Ankara: Ütopya Yayınları.
- GOLDBERG, I. (1996). *Internet addiction disorder*. 14.09.2019 tarihinde www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internetaddiction.html adresinden erişildi.
- GÖK, A. Y. (2017). *Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- GÖKLER, M. E., AYDIN R., ÜNAL, E. ve METİNTAŞ, S. (2015). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Halk Sağlığı Etkinlikleri*, 18. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*, Konya.
- GÖNENÇ, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyetin duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- GREENFIELD, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. 20.05.2019 tarihinde http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf adresinden erişildi.
- GROARKE, H.(2014). *The Impact of Smartphones on Social Behaviour and Relationships*. Dublin Business School, Dublin.
- GROHOL, J. M. (1999). *Internet addiction guide*. 01.09.2019 tarihinde <https://psychcentral.com/netaddiction/> adresinden erişildi.
- GÜLAÇTI, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin insan doğasına ilişkin tutumları, içten veya dıştan denetimli olma ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- GÜLAÇTI, F. (2009). Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- GÜLER, D. (1991). *Eğitim iletişimi kurumu olarak çocuk televizyonu ve uygulamaları ile bir model önerisi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- GÜNGÖR, N. (2011). *İletişim (Kuram ve Yaklaşımlar)*, Ekinoks Yayın Dağıtım, Ankara, 440s.
- GÜRSAKAL N. (2009). *Sosyal ağ analizi*, Dora Yayıncılık, Bursa.
- GÜRÜZ, D. ve TEMEL EĞİNLİ, A. (2011). *Kişilerarası iletişim, bilgiler-etkiler-engeller*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- HAMURCU, H. (2011). *Ergenlerin yetişkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- HATO, B. (2013). *(Compulsive) Mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: development, psychometric properties and test-retest reliability of a c-fomo-scale* ANR:610304. Master's Thesis.

- HAZAR M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- HETZ, P.R., DAWSON, C.L. ve CULLEN, T.A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FOMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- HIZARCI, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- HOLDEN, C. (2001). Behavioral addictions: do they exist? *Science*, 294 (5544), 980-982.
- HOŞGÖR, H., KOÇ TÜTÜNCÜ, S., GÜNDÜZ HOŞGÖR, D. ve TANDOĞAN, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223 ISSN:2149-8598.
- HOŞTUT, S. (2010). Uses and gratifications of mobile phone use among students in Turkey. *Global Media Journal: Mediterranean Edition*, 5(1/2), 10-17.
- HOU, J., NDASAUKA Y., JİANG, Y., YE, Z., WANG, Y., YANG, L. ... ZHANG X. (2017). Excessive use of WeChat, social interaction and locus of control among collegestudents in China. *Plos One*, 12(8).
- HU, Y., MANİKONDA, L. ve KAMBHAMPATİ, S. (2014). What we instagram: a first analysis of instagram photo content and user types. *Proceedings of The Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*.
- IŞIK, M. ve BİBER, L. (2006). *İletişim, İletişim Süreci ve İletişim Çeşitleri*. Genel ve Teknik İletişim (Ed: Metin Işık). Eğitim Kitabevi Yayınları, Konya.
- IŞIK, U. ve TOPBAŞ, H. (2015). Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.

- İMAMOĞLU, E. O. (2004). İyi oluşun benlik kurgusu bağıntıları (self-construal correlates of well-being). Yayınlanmamış veri.
- JESSE, G.R., (2015), Smartphone and app usage among college students: using smartphones effectively for social and educational needs. *Proceedings of the EDSIG Conference, Conference on Information Systems and Computing Education, USA*.
- JOOD, T. E. (2017). *Missing the Present for the Unkown: The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Life Satisfaction*, Master Thesis. University of South Africa.
- JWT MARKETING COMMUNICATIONS. (2012). *Fear of Missing Out*. 18.08.2019 tarihinde <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update> adresinden erişildi.
- KAÇMAZ, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sigarayı bırakma eğiliminin, denetim odağı ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KARABEYESER, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KARADAĞ, A. ve AKÇİNAR, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- KARATAŞ, B. (2015). *20-65 yaş arası kadınların denetim odağı ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KARAL, H. ve KOKOÇ, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması, *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 1(3), 251-263, s. 252.

- KARAIIRMAK, Ö. VE SİVİŞ ÇETİNKAYA R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağınınpsikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- KARASAR, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler, Ankara: Nobel Yayınevi.
- KAVAL, K. (2001). *12 Yaş Çocuklarında denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KELEŞ, D. (2009). *Öğretmen adaylarının alan eğitimi ve bazı psikososyal değişkenlere göre denetim odağı eğilimleri ile öğrenme stilleri tercihleri*. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- KEMP, S. (30 January 2019). 22.09.2019 tarihinde <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates> adresinden erişilmiştir.
- KEYES, C.L.M., SHOTKİN, D. ve RYFF, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- KILIÇ, Z. ve DURAT, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- KIRIK, A. M. (2015). *Sivil toplumun sınırlandırılmayan sosyal medya sorunsalı*. A.Çetinkaya A., M. Kırık, Ö. E. Şahin (eds.), Bilişim ve...(161-184). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- KİM, S. ve KİM, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies- focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology* , 3(1), 1-19.

- KOÇYİĞİT, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KORKMAZ, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek lisans tezi. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KORKUT F. (1991). İlkokul öğrencilerine ilişkin bazı değişkenlerin denetim odakları üzerine etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (6), Ankara.
- KRAUT, R., PATTERSON, M., LUNDMARK V., KİESLER, S., MUKOPADHYAY, T. ve SCHERLİS, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- KULSHRETHA, U. ve SEN, C.(2006). Subjective wellbeing in relation to emotional intelligence and locus of control among executives, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(2), 93-98.
- KUSS, D. J. ve GRIFFİTHS, 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. doi:10.3390/ijerph8093528
- KUŞAY, Y. (2010). Sosyal medyanın gücü ve uygulama örnekleri. *İkinci Medya Çağında İnternet*. (der. F. Aydoğan, A. Akyüz), 61-89. İstanbul: Alfa Yayınları.
- KUYUMCU, B. ve GÜVEN, M (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (3) , 589-607.

- KÜÇÜK, M., ERİŞ, U., OĞUZ, T., DAL, A., AYDIN, H., ve ORHON, N. (2012). *İletişim bilgisi. İletişim Kavramı ve İletişim Süreci*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2-20.
- KÜÇÜKKARAGÖZ, H., (1998). *İlkokul öğretmenlerinde kontrol odağı ve öğrencilerin kontrol odağının oluşumuna etkileri*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- LAI, C., ALTAVİLLA, D., RONCONI, A. ve ACETO, P. (2016). Fear of missing out (fomo) is associated with activation of the right middle temporal. Gyrus During Inclusion Social Cue. *Computers in Human Behavior* 61(1), 516-521.
- LAMONT, A.F., RICHARD, M.H. ve JAMES, M. (2003). Effects of locus of control on African American high school seniors educational aspirations: Implications for preservice and inservice high school teachers and counselors. *High School Journal*, 87(1), 2-16.
- LARAMIE, D. J. (2007). *Emotional and behavioral aspects of mobile phone use*. Unpublished Doctoral Dissertation. Allient International University, California School of Professional Psychology: Los Angeles.
- LIEBERT, E. (2011) *Facebook masalları*, Çeviren Nehir Güler, İstanbul: Derin Kitap.
- LİFTİAH, D.L.F. ve TRESNAWATİ, F. R. (2016). Personality Traits Prediction of Fear of Missing Out In College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4).
- MALKİ, R. (1998). *Davranışlarda İç-Dış Kontrol Odağı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MAYFIELD, A. (2008). What is social media?15.03.2019 tarihinde http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf adresinden erişilmiştir.

- MCGINNIS, P. (2017). 7 Symptoms of FOMO You Need to Treat Now. 19.05.2019 tarihinde <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now/> adresinden erişildi.
- MERAL, D. ve BAHAR, H.H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemli internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2) , 1117-1134 . DOI: 10.17556/jef.58322
- MODAYİL, M. V. (2001). *Internet use: social and psychological well-being*. Yüksek lisans tezi, University of Atlanta, USA.
- MORAHAN-MARTIN, J. VE SCHUMACHER, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- MUSA, A.S., AZMİ, M.N.F. ve ISMAİL, N.S. (2015). Exploring the Uses and Gratifications Theory in the Use of Social Media among the Students of Mass Communication in Nigeria. *Malaysian Journal of Distance Education*, 17(2), pp 83-95.
- İŞGÖR, İ.Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Muhafazakâr Yaşam Tarzları ile Psikolojik İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- İŞGÖR, İ. Y. (2017). Eğitim ve sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş ve özgeciliğin incelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(6), 423-438.
- OBERST, U., CHAMARRO, A. ve FUSTER, H. (2017). Fear of Missing Out, Online Social Networking and Mobile Phone Addiction: A Latent Profile Approach, *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1): 23-30.
- OSKAY, Ü. (2007). *İletişimin Abc'si* (5. Basım). İstanbul: Der Yayınları.

- OTRAR, M. ve ARGİN, F.S. (2014). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Journal of Research in Education and Teaching*, 3(3), 1-13.
- OTU, A.A. (2015). *Social media addiction among students of the university of Ghana*. Doctoral dissertation, University of Ghana.
- OXFORD DİCTIONARY. (2018). 12.07.2019 tarihinde <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fomo> adresinden erişildi.
- ÖGEL, K., EVREN, C., KARADAĞ, F. ve GÜROL, T. (2012). Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 264-273.
- ÖZDEMİR, Z. ve ÇETİNKAYA, A. (2014). Müşteri etkileşimi yaratma açısından sosyal medya: türkiye'deki hazır giyim lovemark'ları üzerine bir inceleme. *Uluslararası İletişim Bilimi ve Medya Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı-II*.
- ÖZDEN, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZDİN ÇAĞATAYALP, G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve özgecilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZKAN, N.P. (2013). Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri, *II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design, Famagusta-North Cyprus*.
- ÖZTÜRK, Ö. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ana-babalık biçimleri ve duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, Ankara.

- ÖZYURT Ş.E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- PAMUK, M. ve ATLI, A. (2015). Üniversite öğrencileri için problemli cep telefonu kullanım ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29. Available on doi: 10.5350/DAJPN2016290105.
- POLAT, M.A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal anksiyete ve denetim odağının spor yapma durumlarına göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- PRZYBYLSKI A.K., MURAYAMA K.ve DEHAAN C.R. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out*. *Comput Human Behav*; 29(4):1841-1848.
- RİFKİN, J., CİNDY, C. ve KAHN, B. (2015). Fomo: how the fear of missing out leads to missing out. *Advances in Consumer Research*, 43(1), 244-248.
- ROBBİNS, P. S., DECENZO, A. D. Ve COULTER, M. (2013). *Yönetimin esasları*. (A. Ögüt Çev.), Ankara: Nobel Yayın. Dağıtım.
- ROTSZTEİN, B. (2003). Problem internet use and locus of control among collegestudents: Preliminary findings. *In 35th Annual Conference of the New England Educational Research Organization* (pp. 1-13). Portsmouth: New Hampshire.
- ROTTER, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- ROTTER, J.B., CHANGE, J.E. ve PHARES, E.J. (1972). *Applications of social learning theory of personality*. New York: HoldRinehartand Winston, Inc.

- RUİNİ, C., OTTOLİNİ, F., RAFANELLİ, C., TOSSANİ, E., RYFF, C. D. ve FAVA, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.
- RYFF, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- RYFF, C. D. ve SİNGER, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- RYFF, C. D. ve SİNGER, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- SACKER, A. ve SCHOON, I. (2007). Educational resilience in later life: resources and assets in adolescence and return to education after leaving school at age 16. *Social Science Research*, 36, 873-896.
- SAFKO, L. (2010). *The social media bible: tactics, tools, and strategies for business success*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- SAHRANÇ, Ü. (2000). *Lise öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeylerinin denetim odaklarına göre bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler, Ankara.
- SARPER, N. (2001). *Yetiştirme yurdunda yetişen çocuklar ile ana-baba yanında yetişen çocukların denetim odaklarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- SERTTAŞ ERTİKE, A. (2012). *Temel iletişim*. Bursa: Ekin Yayın Dağıtım.
- SEYHAN, B.Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinde inanç tarzları, denetim odağı ve psikolojik iyi olma hali arasında ilişkiler*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- SEZER, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumunu etkileyen faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(4), 489-504.

- SHİN, C. ve DEY, A.K.(2013). Automatically detecting problematic use of smartphones. *Proceedings of the 2013 ACM international joint conference on Pervasive and ubiquitous computing (UbiComp '13)*, ACM Press, pp 335. Available on <https://www.researchgate.net/publication/266654285>.
- SILLARS, S.(1995). *İletişim*, Özgün Matbaacılık, Ankara, 320s.
- SOLMAZ, B., TEKİN, G., HERZEM, Z. ve DEMİR, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 1-10.
- SOLMUŞ, T. (2004). İş yaşamı, denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli. *Türk Psikolojik Bülteni*,10, 196-205.
- SÖNMEZ, B. (2013). *Sosyal medya ve ortaöğretim öğretmenlerinin facebook kullanım alışkanlıkları*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- SPONCİL, M. ve GİTİMÜ, P. (2013). Use of social media by college students: relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 4, pp 1-13.
- STEAD, H. ve BİBBY, 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.
- SÜRGEN, S. (2014). *Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı eğilimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- ŞAHİN, N. H., BASIM, H. N. ve ÇETİN, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*,20(2):153-163.
- ŞARA, P. (2012). *Sınıf öğretmeni adaylarının öğrenme ve ders çalışma stratejileri, problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

- ŞEKER, G. (2013). *Lise öğrencilerinde meslek kararı verme yetkinliği ve kariyer denetim odağının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi. Ankara.
- ŞEKERLİ, H. (2013). *Öğretmenlerde çalışan sessizliği, iş doyumu ve denetim odağı*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ŞENGÜDER, Ş. (2006). *Lise I – III. sınıf öğrencilerinde denetim odağı ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akademik başarı ile kıyaslanması*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- TAYİZ, V. (2018). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans.
- TEKAYAK, H. Ve AKPINAR, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: *dijital çağda doğan yeni hastalıklar*, Euras J Fam Med 2017;6(3):93-100.
- TEKELİ, Ş. G. (2010). *Lise son sınıf öğrencileri ile üniversite öğrencileri arasında birkarşılaştırma: Akademik benlik yeterliği, denetim odağı, stresle başa çıkma ve problem çözme becerisi* Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TERZİ, Ş. (2019). *Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlık ve kişilerarası ilişkiler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- THE TELEGRAPH. (2012). Facebook and Twitter 'more addictive than tobacco and alcohol'. 28.08.2019 tarihinde <http://www.telegraph.co.uk/technology/news/9054243/Facebook-and-Twitter-moreaddictive-thantotobacco-and-alcohol.html> adresinden erişilmiştir.
- TİMİŞİ, N. (2003). *Yeni iletişim teknolojileri ve demokrasi*, Ankara: Dost Yayınları.

- TOPRAK, A. (2009). *Toplumsal paylaşım ağı facebook: “görülüyorum öyleyse varım”*. İstanbul: Kalkedon Yayınları
- TOPUZ, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TSAİ, C. VE LİN, S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6); 649-652.
- TUTAR, H. ve YILMAZ, M.K. (2013). *İletişim: Genel ve Örgütsel Boyutuyla*. SeçkinYayınılık, Ankara, 352s.
- TUTGUN ÜNAL, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TUZGÖL DOST, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- TÜMKAYA, S. (2000). İlkokul öğretmenlerindeki denetim odağı ve tükenmişlikle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 61-68.
- TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU, 17.09.2019 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?alt_id=1028 adresinden erişilmiştir.
- TÜTÜNCÜ, M. (2011). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- UPLIFERS, (2017). *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: - FOMO*. 06.05.2019 tarihinde <https://www.uplifers.com/gelismeleri-kacirma-korkusu-fomo/> adresinden erişilmiştir.
- URBAN DICTIONARY. (2006). 12.07.2019 tarihinde <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo> adresinden erişilmiştir.

- USSHER, M. H., OWEN, C.G., COOK, D.G. ve WHINCUP, P. H. (2007). The Relationship Between Physical Activity, Sedentary Behaviour And Psychological Wellbeing Among Adolescents, *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 42(10), 851–856.
- UYSAL, R.M. (2019). *Madde tercihlerine göre iç-dış denetim odağının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- UZ BAŞ, A., ÖZ SOYSAL, F. S. ve AYSAN, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1036-1046.
- VALKENBURG, P.M. ve Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1169–1182.
- VAİDYA, N. (2015). Prevalence of internet addiction and its impact on the psychological balance of mental health. national journal psysiology. *Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100.
- VİNCENT, J. (2006). Emotional attachment and mobile phones. *Knowledge, Technology & Policy*, 19(1), 39–44.
- VURALAKINCI, Z. B. ve BAT, M.(2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir çalışma, *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382, s.3349.
- YAHAYA, N., MOMTAZ, Y.A., HAMİD, T.A. ve ABDULLAH, S.S. (2013). Social support and psychological well-being among older malay women in peninsular malaysia. *IndianJournal of Gerontology*,27(2), 320–332.
- YALÇIN ÇINAR,Ç. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- YALÇIN, S. (2019). *Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişimleri Kaçırma Korkusu, Başarı ve Yalnızlık Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YAŞAR, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin denetim odağı ve bilgisayar laboratuvarına yönelik tutumlarının siberaylaklık davranışlarına etkisi*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- YE, Y. ve LİN, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(1), 164-175.
- YELLOWLEES P. ve MARKS S.(2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behaviour*,23, 1447-1453, s. 1451.
- YENİÇİKTİ N.T. (2013). Halkla ilişkiler aracı olarak instagram: sosyal medya kullanan 50 şirket üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 9(2):92-115.
- YEŞİLYAPRAK, B. (1990). Denetim odağının belirleyicileri ve değişime ilişkin araştırmalar: Bir eleştirel değerlendirme. *Psikoloji Dergisi*,7(25), 41-52.
- YILMAZ, M.F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- YOUNG, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*,1(3), 237-244.
- YUCE, C.B (2018). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının kontrol odağı, problem çözme becerisi, sosyal destek değişkenleri ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- YÜZER, T. V. (2003). Bir İletişim Ortamı Olarak İnternet. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 114-120.
- ZASLOVE, M. (2015). Understanding What ‘FOMO’ Is. 16.07.2019 tarihinde <https://thoughtcatalog.com/mira-zaslove/2015/09/understanding-what-fomo-is/> adresinden erişilmiştir.
- WATERMAN, A.S. (1993). Twoconceptions of happiness: contrast of personal expressiveness (eudaimonia) andhedonicejoyment. *Journal of PersonalityandSocialPsychology*,64, 678-691.
- WEARESOCİAL ve HOOTSUİTE, 14.03.2019 tarihinde <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates> adresinden erişilmiştir.
- WOOD, J. T. (2009). *Interpersonalcommunication: Everydayencounters*. Boston: Wadsworth.
- WORTHAM, J. (2011). Feel Like A Wallflower? Maybe İt's Your Facebook Wall. 10.05.2019 tarihinde <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html> adresinden erişilmiştir.

EKLER

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Yapılacak olan çalışmanın amacı gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesidir.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esastır ve çalışmanın istediğiniz anında bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın çekilme ve araştırmaya katılmayı reddetme hakkınız saklıdır. Araştırma kapsamında paylaşacağınız tüm görüşleriniz, görüşme kayıtları, araştırmacıda saklı kalacaktır ve araştırmanın dışında üçüncü şahıslarla paylaşılmayacak, sadece araştırma amacı için kullanılacaktır ve paylaşımlarınız araştırmacı tarafından rapor edilirken kimlik bilgileriniz kesinlikle ifşa edilmeyecek ve takma isimle anılacaksınız. Bu belgenin bir kopyası da sizde kalacaktır.

“Aydınlatılmış Onam Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”/...../.....

Çağrı GEZER
gezercagri@gmail.com

Ek-2 Kişisel Bilgi Formu

Bu anket “ Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Anket aracılığı ile sizlerin görüşleri tespit edilmeye çalışılacaktır. Toplanan bilgiler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma bulgularının sağlıklı olabilmesi için vereceğiniz cevaplar gerçek görüşlerinizi yansıtmalıdır. Anketteki tüm soruların cevaplandırılması önemlidir. İsim yazılmayacaktır. İlgi ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

Çağrı GEZER

Yüksek Lisans Öğrencisi

1-Cinsiyet: Erkek ☐ Kadın ☐

2-Okuduğunuz bölüm nedir:

3-Anne eğitim durumunuz?

İlköğretim ☐ Lisans ☐ Ortaöğretim ☐ Lisansüstü ☐

7-Size göre sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir

Yüksek ☐ Orta ☐ Düşük ☐

8-Size göre akademik başarı düzeyiniz nedir?

Çok Yüksek ☐ Ortalama Üstü ☐ Ortalama ☐

Ortalama Altı ☐ Çok Düşük ☐

11-Size göre babanızın tutumu nedir?

Demokratik ☐ Hoşgörülü ☐ Otoriter ☐ İhmalkar ☐

13-Hangi sosyal medya hesaplarına sahipsiniz yazınız?(Facebook, Instagram, Whatsapp v.b)

Ek-3 Bapi İnternet Formu (BAPİNT)

Bu ölçekte doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu nedenle, herkes farklı cevaplar verebilir. Önemli olan sizin kendi görüşlerinizi dürüst bir şekilde ifade etmenizdir. Aşağıdaki sorularda sözü edilen internet kullanımı; iş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında internet kullanımıyla ilgilidir (örneğin oyun, sosyal medya, e-posta, internet siteleri, sohbet (chat) odaları, forumlar vb).

	Hiç	Haftada 1-5 kez veya daha az	Günde 1 saatten az	Günde 1-3 saat arası	Günde 4-5 saat	Günde 6 saat veya daha fazla
1-İnternette olduğunuz süre, zaman içinde giderek arttı mı? (son zamanlarda internette olduğunuz süre eskisinden fazla mı?)						
SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz.						
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman	
5- Kendinizi mutsuz, üzgün veya huzursuz hissettiğiniz için internet kullandığınız oldu mu?						
	Hiç	Haftada 1-5 kez veya daha az	Günde 1 saatten az	Günde 1-3 saat arası	Günde 4-5 saat	
12- Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oldu mu?						

Ek-4 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Bu ölçekte doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu nedenle, herkes farklı cevaplar verebilir. Önemli olan sizin kendi görüşlerinizi dürüst bir şekilde ifade etmenizdir. Gerçekten nasıl hissediyorsanız onu en iyi tanımlayan yanıt seçeneğine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin, ifade size uygunsa (sizi iyi tanımlıyorsa) "oldukça doğru", kesinlikle uygun değilse "hiç doğru değildir" seçeneğini işaretleyiniz. Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız. İfadelere yanıt verirken lütfen başkalarına danışmayınız.

	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1- Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
2-Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
3-Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.					
4- Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
5- Arkadaşlarımın ‘aralarındaki şakaları, muhabbetleri’ anlamak benim için önemlidir.					
6- Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.					
7- Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkar.					
8- İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
9- Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar.					
10- Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

Ek-5 Psikolojik İyilik Hali Ölçeği

Bu ölçekte doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu nedenle, herkes farklı cevaplar verebilir. Önemli olan sizin kendi görüşlerinizi dürüst bir şekilde ifade etmenizdir. Gerçekten nasıl hissediyorsanız onu en iyi tanımlayan yanıt seçeneğine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin, ifade size uygunsa (sizi iyi tanımlıyorsa) "katılıyorum", uygun değilse "katılmıyorum", ifadeyle ilgili karar veremezseniz "kararsızım" seçeneğini işaretleyiniz. Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız. İfadelere yanıt verirken lütfen başkalarına danışmayınız.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1- Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
3- Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.					
5- Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.					
7- Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.					
11- Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.					
15- İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.					
18- Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.					

Ek-6 Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)

Bu kısımda, toplumumuzdaki bazı önemli olayların farkı insanları etkileme biçimini bulmaya amaçlamaktadır. Her maddede “a” ya da “ b “ harfiyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz. Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz ve ya da doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz ve çarpı (X) işareti koyunuz. Bu anket bazı durumlara ilişkin, kişisel inançlarla ilgilidir, bunun için “doğru” ya da yanlış cevap diye bir durum söz konusu değildir. Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı ya da hiçbirine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. Böyle durumlarda kendi görüşünüz açısından gerçeğe uygun olduğuna daha çok inandığınız cümleyi seçiniz seçim yaparken her bir cümle için bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

Kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi işaretleyiniz. 1- ☐a) Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar çok problemlili oluyor. ☐b) Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşan serbest bırakılmalarıdır.
6- ☐a) Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz. ☐b) Lider olamayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
11- ☐a) Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda ya hiç ya da çok küçük payı vardır. ☐b) İyi bir iş bulmak, temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
16- ☐a) Kimin patron olacağı genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır. ☐b) İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur yada çok azdır.
21- ☐a) Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, işi şeylerle dengelenir. ☐b) Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
29- ☐a) Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum. ☐b) Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.

Ek-7 Etik Kurul Onayı



EK-3

Kayıt Tarihi:
09/05/2019

Protokol No:
05/08

T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Nicel-İlişki Arayıcı Araştırma
ARAŞTIRMACILAR	Çağrı GEZER Doç.Dr. Fikret GÜLAÇTI
KARAR	Araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

ETİK KURUL BAŞKANI

Prof. Dr. Ergün TOPAL

TARİH

09/05/2019

İMZA

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre <http://www.dogrulama.erciincan.edu.tr> linkinden E-İmza ile onaylanmıştır. E-İmza adresi: <http://www.dogrulama.erciincan.edu.tr> linkinden E-İmza ile onaylanmıştır.

Ek-8 Özgeçmiş

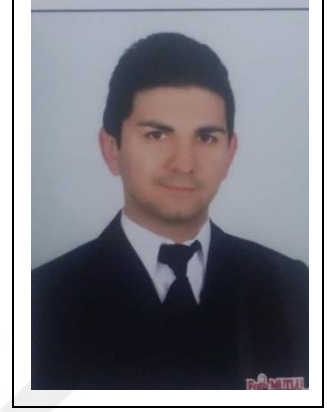
KİŞİSEL BİLGİLER

İsim: Çağrı GEZER

Doğum Yeri: Altındağ / Ankara

Doğum Tarihi: 16.12.1993

E-Posta: gezercagri@gmail.com



İŞ TECRÜBELERİ

Ağustos 2013 - Kasım 2018 Memur / Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu Müdürlüğü

Kasım 2018 - Sözleşmeli Muayene Memuru / Ticaret Bakanlığı

ÖĞRENİM DURUMU

2007 - 2011 Özel Çağrı Anadolu Lisesi

2011 - 2013 Anadolu Üniversitesi / Adalet (Açıköğretim)

2013- 2015 Anadolu Üniversitesi / Kamu Yönetimi (Açıköğretim)

2012 - 2016 Erzincan Üniversitesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2017 – 2020 Erzincan Üniversitesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans
Programı

KURS VE SERTİFİKALAR

Erasmus Personel Hareketliliği Katılım Sertifikası (Psikoloji Eğitimleri / Presov-Slovakya
07.04.2018)

Onur Belgesi / 2014-2015 Güz (Anadolu Üniversitesi)

Onur Belgesi / 2014-2015 Bahar (Anadolu Üniversitesi)

Türk İşaret Dili Sertifikası (Milli Eğitim Bakanlığı)

Ek-9 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

GKK Ölçeği

Kişisel x



Cagri Gezer <gezercagri@gmail.com>

6 May 2019 Pzt 11:47



Alıcı: egemenunal28

Merhabalar hocam,

"Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans çalışmamda kullanılmak üzere GKK (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) ölçeğini izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Teşekkür ederim

Saygılarımla



Egemen Ünal <egemenunal28@hotmail.com>

6 May 2019 Pzt 11:48



Alıcı: ben

Çalışmalarınızda başarılar dilerim

Uzm Dr Egemen ÜNAL

Ek-10 Bapi İnternet Formu (Bapint) Ölçek Kullanım İzni



Cagri Gezer <gezercagri@gmail.com>

6 May 2019 Pzt 10:48

Alıcı: kocceren ▼

Merhabalar hocam,

"Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans çalışmamda kullanılmak üzere (Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Bağımlılığı) formunuzu izniniz olursa kullanmak istiyorum.

Teşekkür ederim

Saygılarımla



ceren koç <kocceren@gmail.com>

6 May 2019 Pzt 17:14

Alıcı: ben ▼

Tabi ki, iyi çalışmalar dilerim.

↩ Yanıtla

➡ Yönlendir

Ek-11 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni



Cagri Gezer <gezercagri@gmail.com>
Alıcı: basakbeydogan, bbeydogan, eolcay ▼

6 May 2019 11:39 ☆ ↩ ⋮

Hocam merhabalar,

"Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı ile İlişkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans çalışmamda kullanılmak üzere Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini (18 maddelik) izniniz olursa kullanmak istiyorum. Yayınlanmamış veri olarak geçiyor sanırım, size danışmak istedim.

Teşekkür ederim
Saygılarımla

3



Olcay Imamoglu <olcayimamoglu777@gmail.com>
Alıcı: ben ▼

7 May 2019 11:00 ☆ ↩ ⋮

Merhaba Çağrı,

İlgili ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz, ekte yolluyorum.

İyi dilek ve sevgilerimle,

Olcay

Ek-12 Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ) Kullanım izni



Cagri Gezer <gezercagri@gmail.com>

6 May 2019 Pzt 14:42



Alıcı: ihsandag ▾

Hocam siteniz üzerinden prosedürü şuan buldum kusura bakmayın tez çalışmamda kullanılacaktır. Rotter'in İç Dış Kontrol Odağı Ölçeğini izniniz olursa tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Ölçek üniversite 1. sınıf öğrencilerine uygulanacaktır.
Tez Konusu: "Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş ve Denetim Odağı ile İlişkinin İncelenmesi"
Araştırmacı: Çağrı GEZER (Yüksek Lisans Öğrencisi) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Teşekkür ederim
Saygılarımla,



İhsan Dağ <ihsandag@hacettepe.edu.tr>

6 May 2019 Pzt 15:06



Alıcı: ben ▾

Sayın Çağrı Gezer,

Çalışmanızda, uyarlamasını yaptığım Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'ni (RIDKOÖ) ya da isterseniz maddeleri büyük ölçüde bu ölçeğe dayanan ama Likert tipte cevaplanan uyarlamam olan Kontrol Odağı Ölçeğini (KOÖ) kullanabilirsiniz. Ölçekler ve makaleleri ektedir.
Başarılar dilerim.