

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ
KAÇIRMA KORKUSU DÜZEYLERİ İLE SOSYAL AĞ
BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Büşra Begüm KESKİNKILIÇ**

**Danışman
Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

Şubat 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Büşra Begüm KESKİNKILIÇ



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
Düzeyleri İle Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme
Becerilerinin İlişkisinin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 89 sayfalık kısmına ilişkin 09/02/2023 tarihinde **IThenticate/Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %12' dir.

Filtrelemeye **alıntılar dahil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 09/02/2023

Danışman: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

Öğrenci: Büşra Begüm KESKİNKILIÇ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeyleri İle Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Büşra Begüm KESKİNKILIÇ

Danışman

Prof. Dr. Mücahit KAĞAN



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Mücahit KAĞAN danışmanlığında **Büşra Begüm KESKİNKILIÇ** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeyleri İle Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkisinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

09/02/2023

JÜRİ:

Danışman	: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN	İmza
Üye	: Prof. Dr. Tuncay AYAS	İmza
Üye	: Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ	İmza

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.../..... tarih ve.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Özellikle pandemi döneminde sosyal ağların kullanımı oldukça artmıştır. Karantina sürecinde, sosyal ağ kullanımındaki artış gelişmeleri kaçırma korkusu kavramının günümüzde sık yaşanan bir sorun olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun farklı değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır.

Başta tez çalışmamda beni cesaretlendiren ve her aşamada bana yardımcı olan danışman hocam Prof. Dr. Mücahit KAĞAN'a ilgisi ve sabrı için teşekkür ederim. Daha sonra, bu araştırmanın istatistiksel analizlerinde bana yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KÖROĞLU hocama, yüksek lisans eğitimime başlamam ve bu eğitimi devam ettirmem konusunda her zaman yanımda olan hocam Doç. Dr. Temel TOPAL'a ve adını sayamadığım yardımcı olan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olup desteğini esirgemeyen kıymetli eşim Çağrı Ozan KESKİNKILIÇ'a ve tüm hayatım boyunca her kararımın arkasında durup tüm imkanlarıyla yanımda olan ailem Behiye SELVİ, Ercan SELVİ ve Serhat SELVİ'ye çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Büşra Begüm KESKİNKILIÇ, Erzincan, 2023

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
DÜZEYLERİ İLE SOSYAL AĞ BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA STİLLERİ VE
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Büşra Begüm KESKİNKILIÇ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Şubat, 2023

Danışman: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal ağ bağımlılığı, duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 920 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 707'si (76,80) kadın, 213'ü (23,20) erkektir. Yordayıcı korelasyonel model ile tasarlanan çalışmada, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarda cinsiyete göre GKK'nın anlamlı bir farklılık gösterdiği; SAB'nın ve BS'nin ise anlamlı bir farklılık göstermediği ve DDB'nin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre GKK ile ilişkileri incelenen değişkenler arasında en yüksek ilişki sosyal ağ bağımlılığı ($r=.472$), en düşük ilişki ise bağlanma stilleri ($r=.167$) arasında bulunmuştur. SAB ile BS arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin ($r=.224$) bulunmuştur. GKK ile DDB ölçeğinden elde edilen puanlar arasında negatif yönlü olarak düşük düzeyde ($r=-.203$), SAB ölçeği ile DDB ölçeğinden elde edilen puanlar arasında negatif yönlü olarak düşük düzeyde ($r=-.234$) ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Becerileri.

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF
FEAR OF MISSING OUT AND SOCIAL NETWORK ADDICTION,
ATTACHMENT STYLES AND EMOTION REGULATION SKILLS OF
UNIVERSITY STUDENTS**

Büşra Begüm KESKİNKILIÇ

Erzincan Binali Yıldırım University,

Graduate School of Social Sciences,

Master's Thesis, February 2023

Supervisor: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the fear of missing the out in university students in terms of social network addiction, emotion regulation skills and attachment styles. The study group of the research consists of 920 university students. Of the students participating in the study, 707 (76.80) were female and 213 (23.20) were male. In the study designed with a predictive correlational model, the Fear of Missing Out in Social Environments Scale, Social Network Addiction Scale, Three-Dimensional Attachment Styles Scale and Emotion Regulation Skills Scale were used. In the results obtained from this study, it was found that FOMO showed a significant difference according to gender, SNAS and TDAS did not show a significant difference, and ERS scale showed a significant difference according to gender. According to the results of the study, the highest correlation was found between social network addiction ($r=.472$) and the lowest correlation was found between attachment styles ($r=.167$). A significant positive relationship ($r=.224$) was found between SNAS and TDAS. A low level negative correlation was found between the scores obtained from the FOMO and the ERS scale ($r=-.203$), and a low level negative correlation was found between the scores obtained from the SNAS scale and the ERS scale ($r=-.234$).

Keywords: Fear of Missing Out, Social Network Addiction, Attachment Styles, Emotion Regulation Skills.

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU DÜZEYLERİ İLE SOSYAL AĞ BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR CETVELİ	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)	11
1.1.1 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Nedir?.....	11
1.1.2 Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Nedenleri ve Sonuçları	12
1.1.3 Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Belirtileri	13
1.1.4 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Ağlar	15
1.1.5 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Etkileşim Kaygısı	15
1.1.6 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Araştırmalar	20

1.2 Sosyal Ağ Bağımlılığı	24
1.2.1 Sosyal Ağ Bağımlılığı Nedir?	30
1.2.2 Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı.....	32
1.2.2.1 Sosyal Kaygı Teorileri	37
1.2.3 Sosyal Ağ Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	41
1.3 Bağlanma Kuramı	44
1.3.1 Bağlanma Kuramı Nedir?	44
1.3.2 Bağlanma Stilleri.....	45
1.3.3 İçsel Çalışma Modelleri	48
1.3.4 Bağlanma Kuramı ve Bağımlılık İlişkisini İnceleyen Araştırmalar	49
1.4 Duygu Düzenleme Becerileri	51
1.4.1 Duygu Kavramı	51
1.4.2 Duygu Düzenleme Becerileri.....	52
1.4.3 Duygu Düzenleme Becerileri Nedir?	53
1.4.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar	61

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	64
2.2. Çalışma grubu	64
2.3. Veri toplama araçları.....	65
2.3.1 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği:	65
2.3.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği:	66
2.3.3 Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ):	66
2.3.4 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği:.....	67
2.4 Verilerin Analizi	68

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının İncelenmesine Yönelik Bulgular	70
3.2 Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	73
3.3 Katılımcıların Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular	75
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	78
4.1 Sonuç ve Tartışma.....	78
4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Becerileri Puan Ortalamaları İle Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma	78
4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma.....	81
4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanlarını Yordama Düzeyine Yönelik Sonuç ve Tartışma	84
4.2 Öneriler.....	84
KAYNAKÇA.....	87
EKLER.....	109
ÖZ GEÇMİŞ	121

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 2.1: Çalışma Grubundaki Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeleri.....	65
Tablo 2.2: Yordayıcı Değişkenlerin Yordamaya İlişkin Çoklu Bağlantı Değerleri..	69
Tablo 3.1: Betimsel İstatistik Sonuçları.....	71
Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Bulgular.....	72
Tablo 3.3: Ölçekler Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	74
Tablo 3.4: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	75



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: TÜİK (2022). Hanelerde İnternet erişim imkanı ve bireylerde İnternet kullanımı, 2012-2022	42
Şekil 1.2: TÜİK (2022). İnternette en son satın alma veya sipariş verme zamanına göre satın alma ya da sipariş verme oranı, 2012-2022	43
Şekil 1.3: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli	47
Şekil 1.4: Bağlamanın Tanımlayıcı Özellikleri (Hazan ve Shaver, 1994)	49



KISALTMALAR CETVELİ

Akt.	: Aktaran
BS	: Bağlanma Stilleri
FoMO	: Fear of Missing Out (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)
GKK	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
GKKÖ	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği
SAB	: Sosyal Ağ Bağımlılığı
SABÖ	: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği
ÜBBSTÖ	: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği
DDBÖ	: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi

GİRİŞ

İnsanlık varoluşundan itibaren doğası gereği, iletişim kurma ihtiyacı içerisinde olmuş, bu nedenle iletişim toplumsal yaşamın temel koşullarından birisi haline gelmiştir (Gönenç, 2003). İletişim, teknolojik araçların ortaya çıkmasından önceki dönemlerde yüz yüze sağlanırken, teknolojik araçların gelişmesi ile birlikte farklı formlara dönüşerek devam etmektedir. Bu formlardan birisi de sosyal ağlardır. Son dönemlerde internetin cep telefonları ile her yere kolayca taşınabilmesiyle, sosyal ağların günlük yaşam üzerindeki etkisi artmakta ve her geçen gün sosyal ağlar üzerinden sağlanan iletişim daha da yaygınlaşmaktadır. Sosyal ağlarla iletişim kurmanın, özellikle gençler arasında daha yoğun bir şekilde kullanılan popüler ve kolayca erişebilen bir yol olduğu söylenebilir. Bu yolla gençler, sosyal çevre oluşturma ve yeni insanlarla tanışma fırsatı yakalayabilmektedir.

İnsanlar sosyal ağları birçok sebeple kullanmaktadır. Sosyal ağlar üzerinden bilgi alışverişinin hızlı biçimde gerçekleşmesi, insanların dünyanın bir ucunda olan olaylardan ve gelişmelerden hızlıca haberdar olmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda mesafe gözetmeden iletişim kurma özgürlüğü sosyal ağ platformlarını cezbedici kılmaktadır. Sosyal ağların sağladığı iletişim ve haberleşme kolaylığıyla birlikte, insanların hoş vakit geçirmelerine yardımcı olması da bu yöntemin tercih edilmesini arttıran sebeplerdendir (Öztürk ve Talas, 2015). Bütün bunlar insanların sosyal ağlar üzerinden iletişim kurmaya yönelmesinde etkili olmakta ve gelişmelerden mahrum kalmak istemeyen insanlar, sosyal ağlar üzerinden iletişim kurmayı tercih edebilmektedir. Özellikle gençler sosyal ağ platformlarını daha fazla kullanmaktadır. Bir çok ülkede gençler arasında sosyal ağ kullanımı oldukça yaygındır ve bu ülkelerde gençler genellikle bu platformları günlük olarak kullanmaktadır. Ayrıca, gençler sosyal ağ kullanımının yanı sıra, diğer mobil uygulamaları da sıklıkla kullanmaktadır. Bu nedenle, gençlerin sadece sosyal ağ kullanımını değil, tüm mobil uygulamaların kullanımını dikkate alarak bir tahmin yapmanın daha doğru olacağı düşünülmektedir. Tüm bu etmenler ışığında, günümüzde akıllı telefonlarının vücudumuzun bir uzvu haline geldiği sonucuna ulaşılabilir. Bireylerin birçoğunun, akıllı telefonun içinde bulunduğu bambaşka bir hayat ile yaşamını şekillendirmekte olduğu söylenebilir.

Sosyal ağların kullanımının avantajlarının yanında, bazı dezavantajları da bulunmaktadır. Olumsuz haberlerin çok hızlı yayılması, haber kaynaklarının veya

içeriklerin iyi filtrelanmemesi halinde yanlış bilgilere ulaşılabilir olması, her an her ortamdan sosyal ağlara ulaşabiliyor olmak bunlardan bazılarıdır (Öztürk ve Talas, 2015). Ayrıca sosyal ağların kullanımı bazen çok fazla zaman alabilir ve gençlerin gerçek hayat ile etkileşimlerini azaltabilir. Bu nedenle sosyal ağlar üzerinden iletişim kurulurken, gençlerin gerçek iletişim becerilerinin gelişmesi olumsuz etkilenebilir. Bu bağlamda sosyal ağların gençler için kolay ve popüler bir iletişim yöntemi olduğu ancak, dozunun doğru ayarlanması gerektiği söylenebilir. Gençlerin diğer iletişim yöntemlerinden uzak kalması iletişim becerilerini köreltebilir, kişileri yalnızlığa itebilir (Şenormancı, 2014). Dezavantajlardan birisi de şüphesiz, gelişmeleri kaçırmaya korkusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal ağların bu kadar yaygın olması kişilerde yeni bir kimlik duygusu yaratmıştır. Bireyler kendisinde olup başkalarının bilmesini istediği özelliklerini onlara gösterme isteğiyle yeni bir sosyal ağ kimliği oluşturmuştur (Carbonell vd., 2013). Bu yeni kimlik duygusunun yanında bireyler diğer sosyal ağ kullanıcılarını izleyici konumunda takip etmekte, her an diğer kullanıcıların neler yaptıklarından haberdar olmaktadır (Hızarcı, 2018). Sosyal ağların sağladığı takip etme ve takip edilme seçeneklerinin zamanla gelişmesinin ve sosyal ağlar üzerinden süre kısıtlamalı paylaşımların yapılması gibi durumların sosyal ağ ile alakalı gelişmeleri kaçırma korkusunu tetiklediği düşünülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun mevcut durumda özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan bireyler için daha fazla problem teşkil ettiği söylenebilir. Dijitalleşen bir dünyanın içinde büyüyüp yetişen bu bireylerin herhangi bir durum ya da olaydan haberdar olamama endişesi önemli bir sorun olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Her an başka kullanıcılardan haberdar olmayı sağlayan sosyal ağlar, bireylerin kendi sosyal ortamından uzaktayken bağlantı kurma ihtiyacını tetiklemektedir (Hoşgör, vd., 2017). Bu bağlantıda olma arzusu, bireyin içinde bulunmadığı ortamda daha güzel vakit geçirildiğini düşünmesi sonucu yaşadığı endişeden kaynaklı olup, o an içinde bulunduğu ortamdan memnun olmamasına sebep olmaktadır. (Przybylski, vd., 2013). Fear of Missing Out (FoMO) olarak adlandırılan bu endişe hali, Türkçe'ye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak çevrilmiştir (Gökler vd., 2016). Tüm dünyada olan bitene her an ulaşılabilir olmak, birçok insanda başa çıkması zor olan aşırı bilgi yüklemesi hissini yaratır. Bu bilgiler bireylerin kişisel veya profesyonel yaşamları için

ne kadar önemli ise, gelişmeleri kaçırma korkusu insanları bilgiyi takip etme konusunda o kadar strese sokarak sürekli bir endişe durumunda tutmaktadır (Carbonell vd., 2013).

Sosyal ağ araçları, sanal anlamda gelişmeleri takip etmeyi kolaylaştırmış ve etkileşim için fırsatlarını artırmıştır. Ancak bu erişim imkanı, sağladığı kolaylıkların yanında bireylerin internet kullanımını kontrol edememesi, beğenilme ve onaylanma ihtiyaçlarının tetiklenmesi, yalnızlığa yol açma gibi birçok problemi de beraberinde getirmiştir (Przybylski, 2013; Şenormancı, 2014). Sosyal ağlar kişilerin konuşmalarını, gittiği mekânları, kıyafet seçimlerini, yaşam tarzlarını dahi yönlendirebilmektedir. Bu derece yaşamı etkileyen internet ve sosyal ağların kişilerarası ilişkilere etkisi de oldukça fazla olmaktadır. Çünkü zamanla sosyal ağlarda aktif ama kendi içinde yalnızlaşan, yalnızlık düzeyi yüksek bireyler çoğalmaktadır (Terzi, 2019).

Yalnızlık düzeyi, insanların kendiyle ve diğer insanlarla ilişkilerini yansıtan bir ölçümdür ve her kişinin yalnızlık düzeyi farklıdır. Özellikle gençlerin yalnızlık düzeyleri oranını belirlemek için yapılmış çalışmalar vardır, ancak bunların sonuçları genel olarak değişiklik göstermekte ve hangi yaş grubu için sorgulandığına göre değişmektedir. Örneğin, bir araştırma gençlerin yalnızlık düzeylerinin ortalama olarak yüzde 45 olduğunu bulmuştur, ancak bu oranın farklı ülkelerde ve farklı yaş gruplarında değişebileceğini unutulmamalıdır (BBC,2018). Özellikle gençlerin sosyal ağ kullanımının yoğun olması, onların daha yalnız hissetme olasılığını arttırabilir. Bu, gençlerin sosyal ağ aracılığıyla gerçek hayattaki ilişkilerine daha az zaman ayırmaları ve gerçek hayattaki ilişkilerinde düşüşler olması nedeniyle olabilir. Bunun yanı sıra, gençlerin sosyal ağ kullanımı sırasında, gerçek hayatta olmayan ilişkiler kurma olasılığı da onların yalnızlık düzeylerini etkileyebilmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yüksek bireyler, sosyal ağlardaki iletişime yüz yüze iletişimden daha fazla önem verdiği için yalnızlıkları artmakta, bu da gelişmeleri kaçırma korkularını besleyerek izolasyonlarını arttırdığı için bir çeşit kısır döngü yaşanmaktadır (Dossey, 2014).

Bireylerin yalnızlık kısır döngüsü içine girmesine sebep olan yüz yüze iletişim yerine sosyal ağlar üzerinden iletişimi tercih etmesinin sebeplerinden birisi de iletişim becerilerinin yeterli olmamasıdır. Kişilerarası ilişkilerimizin başarısını arttıran ve ilişki içindeki kendi duygularımızı fark ederek bu duyguları yönetmeye yarayan duygu düzenleme becerileri, diğer insanlarla yüz yüze iletişim kurmayı kolaylaştırmakta ve

sosyal ağların fazla kullanımı ile birlikte artan gelişmeleri kaçırma korkusunu engellemektedir. Bu beceriler; bir olay karşısında duygusal bir tepki vermeden önce olayı değerlendirme sürecinden geçirmeye, olayı algılama şeklimizi düzenlemeye yarayan duygu düzenleme becerileridir (Gross, 1998; Gross ve John, 2003).

Yalnızlığın beslediği gelişmeleri kaçırma korkusunun da etkisiyle sosyal ağ kullanımı, bağımlılık seviyesine ulaşabilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre gerçek hayatında yalnızlık çeken bireylerin sanal ortamda daha fazla zaman geçirdiği ve sosyal ağlara olan bağımlılığının bağlanma stillerinin güvensiz olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Shin vd., 2011). Buna göre çocukluktaki yanlış bağlanma şeklinin de yalnızlık gibi gelişmeleri kaçırma korkusunu artırdığı söylenebilir. Yanlış bağlanma stili olarak kabul gören bağlanma, güvensiz bağlanma stilidir, güvenli bağlanma ise istenen bağlanma stili olarak genel kabul görmüştür; çünkü güvenli bağlanan kişiler çocukken kazandığı güven ile yetişkinlikte bağımsız davranabilir ve güvensiz bağlanan bireylerin aksine insan ilişkilerinde daha başarılı ve bağımlılıktan uzak olurlar (Bayrak, 2017).

Sosyal ağlara ilgisi artan bireyler, yaşam doyumu ve ruh halindeki eksikleri zamanla sosyal ağlar ile doldurmaya başlamıştır. Bu da insanlarda yarattığı bağımlılıkla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusunun da oluşmasına yol açmaktadır (Przybylski, vd., 2013). Bağlanma kuramı da bu görüşü doğrular niteliktedir. Kurama göre bireyin yetişkinlikteki sosyal ve duygusal gelişimi, çocukluğunda bakım veren kişi ile kurduğu ilişkiye ve bağlanma stiline göre şekillenmektedir. Buna göre çocukluğunda gerekli sosyal ve duygusal gelişimi sağlayamamış bireyler yetişkinlik döneminde bu ihtiyaçlarını farklı yerlerden karşılayabilmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 2012). Yapılan araştırmalarda çocuk ile bakım veren kişi arasındaki güvenli bağlanmanın, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür (Arend vd., 1979; Colman ve Thompson, 2002; Seven, 2006; Türköz, 2007; Uluç ve Öktem, 2009).

Sonuç olarak bağlanma stilleri, insanların diğer insanlarla nasıl ilişki kurduklarını ve bu ilişkilerde nasıl davrandıklarını açıklayan bir kavramdır. Sosyal ağ, insanlar arasında iletişim kurulmasına ve ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı olan bir araçtır. Bu nedenle, bağlanma stilleri ile sosyal ağ kullanımı arasında bir ilişki olabilir. Örneğin, bireylerin bağlanma stillerine göre sosyal ağ kullanımı farklılık gösterebilir.

Özelleştirilmiş bağlanma stillerine sahip bireyler daha az sosyal ağ kullanımı gösterebilirler, çünkü bu stiller kişilerin diğer insanlarla daha az iletişim kurmayı tercih ettiği anlamına gelebilir. Aynı şekilde, daha açık bağlanma stillerine sahip bireyler daha fazla sosyal ağ kullanımı gösterebilirler, çünkü bu stiller kişilerin diğer insanlarla daha fazla iletişim kurmayı tercih ettiği anlamına gelebilir.

Özellikle üniversite öğrencilerinde sosyal ağ kullanımı, bazı potansiyel sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunların bazıları şunlardır:

Zaman yönetimi: Sosyal ağlar, öğrencilerin çalışmalarına ve diğer görevlerine odaklanmalarını zorlaştırabilir ve zamanlarını boşa harcama riski oluşturabilir.

Öğrenme etkisi: Sosyal ağlar, öğrencilerin öğrenme sürecine müdahale edebilir ve öğrenmelerine olumsuz etki edebilir.

Fiziksel sağlık: Sosyal ağların yoğun kullanımı, özellikle ekran zamanının uzun süreler boyunca yoğunlaştırılması durumunda öğrencilerin fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir,

Sosyal ilişkiler: Sosyal ağlar, öğrencilerin gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve iletişim becerilerini azaltabilir.

Güvenlik: Sosyal ağlar, özellikle doğru bilgi paylaşımına dikkat etmeyen öğrenciler için öğrencilerin gizlilik ve güvenliklerini tehdit edebilir.

Öğrenci başarısı: Sosyal ağlar, özellikle düzenli olarak öğrenme amacıyla kullanılmazsa öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkileyebilir (Lee, vd., 2012; Van Rooij ve Schoenmakers, 2013).

Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, öğrencilerin sosyal ağ platformlarını sık sık kontrol etme ihtiyacını doğurabilir. Bu durum, öğrencilerin dikkatini dağıtabilir, ders çalışmalarına ve diğer öğrenme faaliyetlerine ya da sorumluluklarına zaman ayıramamalarına neden olabilir. Ayrıca, sürekli olarak sosyal ağı takip etme ihtiyacı, öğrencilerin gerçek zamanlı iletişimlerine ve yüz yüze etkileşimlerine zaman ayırmayarak sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına ve duygu durumlarında bozulmalara neden olabilir.

Tüm bunlardan özetle sosyal ağlar, hayatımıza getirdiği kolaylıkların yanında yüz yüze iletişimi azalması, yalnızlaşan bireyin sosyal ağları daha fazla kullanması ve

yaşamın ilk yıllarında geliştirdiği bağlanma stiline göre sosyal ağ kullanımının bağımlılık seviyesine ulaşabilmesi gibi sonuçlar ortaya çıkartabilmektedir. Alan yazında gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireylerin genellikle sosyal ağ bağımlısı ve yalnız bireyler olduğu düşünülmekte, bu durum yüz yüze iletişimin önemine dikkat çekmektedir. Bireylerin yüze iletişim becerilerinin gelişmesinde ise duygu düzenleme becerilerine sahip olmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmada bireylerin sahip oldukları bağlanma stilleri, duygu düzenleme becerileri ve sosyal ağları kullanım durumlarının gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi incelenecektir.

a. Problem

Araştırmanın problem durumunu, “Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi” oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında cevap aranan alt problemler ise şu şekildedir;

1. Üniversite öğrencilerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
3. Üniversite öğrencilerinin, sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme beceri puanları, gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarını ne düzeyde yordamaktadır?

b. Amaç

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

c. Önem

İnternet, bireylere sağladığı birçok fayda ile insan yaşamındaki yerini giderek artırmaktadır. İnternetin bireylerin yaşamlarındaki yerinin artması ile birlikte sağladığı

faydaların yanında, çeşitli zararları da bulunmaktadır. Özellikle sosyal ağ kullanımının artması bireylerin sosyal ilişkilerine zarar vererek yalnızlık duygusunu tetiklemekle birlikte, yalnızlaştıkça sosyal ağlara daha bağımlı olmayı da beraberinde getirmiştir (Dossey, 2014). Bireyler, içinde bulunduğu ortamdan memnun olmamakla birlikte sosyal ağlardan takip ettikleri kişilerin yaşadıkları deneyimleri yaşamak istemekte ve bu sebeple kendi yaşadığı deneyimden memnun olmadığı için sürekli kaygılı bir ruh hali sergilemektedir. Bu sürekli endişe ve memnuniyetsizlik hali, gelişmeleri kaçırma korkusu olarak anlandırılmaktadır. Bu korkuya sahip bireyler, aynı zamanda kendi hayatlarını mutlu göstermeye çalışarak büyük bir çelişkinin içinde yaşamaktadır (Przybylski, vd., 2013; Wortham, 2011).

İnsanların mutlu olduğunu gösterme çabası ve başkalarının mutluluğu ile kendini yetersiz hissetmesi giderek yaygınlaşan bir davranış haline gelmiştir. Literatüre bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal ağ bağımlılığının doğru oranda arttığını, sosyal ağ sitelerindeki hesap sayısının fazla olmasının gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini arttırdığı görülmüştür (Gezgin vd., 2018). Literatürdeki diğer araştırmalarda da sosyal ağ bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014; Savcı ve Aysan, 2016).

Yaşamın ilk yıllarında bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan duygusal ve uzun süreli olan bağa bağlanma adı verilir (Ainsworth, 1989). Bu bağın niteliği çocukların ileriki hayatlarındaki bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Bowlby, 2012). Bebeğe bakım veren kişinin çoğunlukla ebeveyni olduğu varsayımına dayanarak, bireyin güvenli bağlanma stiline sahip olmasında ailenin etkisini göstermek ve toplumda bu konuda farkındalık oluşturmak açısından önemlidir.

Daha önce yapılmış çalışmalarda sosyal ağ bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve bağlanma stilleri ile ilişkisi ayrı ayrı incelenmiştir ancak literatürde belirtildiği gibi birbiri ile yakından ilişki olan ve birbirini karşılıklı olarak etkileyen gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ bağımlılığı kavramlarının birlikte bağlanma stilleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışma gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ bağımlılığının bağlanma stilleri ile bir arada ele alınması bakımından önemlidir.

Bu çalışmanın “Gelişmeleri kaçırma korkusunun bağlanma stilleri ve sosyal ağ bağımlılığı ile ilişkisi vardır” hipotezinin sağlanması halinde, bireylerin sosyal ağ bağımlılığından ve gelişmeleri kaçırma korkusundan kurtulabilmeleri için güvenli bağlanma stiline sahip olmasına yardımcı olarak, sosyal ağ bağımlılığının ve gelişmeleri kaçırma korkusunun önlenmesine veya tedavisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca anlamlı bir etkinin olması sonucunda ruh sağlığı alanında gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerle çalışan uzmanların bağlanma stillerine yoğunlaşmasını sağlaması açısından da alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin sosyal ağ kullanımını nasıl yönlendirdiği hakkında bilgi vermesi açısından önemlidir. Örneğin, öğrencilerin sık sık sosyal ağ platformlarını kullanması, onların diğer insanlarla iletişim kurma ve bağlantı kurma ihtiyacını karşılamaya yardımcı olabilir. Bu, onların daha fazla bağımlı hale gelme ihtimalini artırabilir ve sosyal ağ kullanımını sıklaştırmalarına neden olabilir. Aynı zamanda, üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanımının fazlalığı, onların bağlanma stillerine de etki edebilir. Örneğin, öğrencilerin sürekli olarak sosyal ağ platformlarını kullanması, onların gerçek hayatta iletişim kurma yeteneklerini azaltabilir ve onların gerçek hayatta bağlanma yeteneklerini zayıflatır. Bu, öğrencilerin gerçek hayatta bağlanma korkularını artırabilir ve ilişki kurma konusunda kaygılı, kararsız, kaçınan olmalarına neden olabilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki, bir tür döngü gibi görülebilir. Bu sosyal ağ bağımlılığı hali öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyebilir. Halihazırda yoğun bir sosyal ağ kullanımında olan öğrenci stres, sınav baskısı, iletişim engelleri, yalnızlık gibi faktörler ile duygu düzenleme becerilerinde de ciddi problemler yaşayabilmektedir.

Değişkenler cinsiyet bağlamında da inceleneceği için değişkenlerin kadınlar ve erkeklerde ne düzeyde olduğunun bilinmesi her iki cinsiyete de yönelik bu kavramları içeren çalışmalara ışık tutacaktır. Yapılan bir çok çalışmada (Dağlı, vd., 2017; Gültutan, 2007; Morahan vd., 2000; Orhan ve Akkoyunlu, 2004; TÜİK, 2022) cinsiyetin sosyal ağ bağımlılığına etkisi farklılık göstermektedir. Bu yönüyle bu çalışma seçilen örnekleme cinsiyetin sosyal ağ bağımlılığına ve gelişmeleri kaçırma korkusuna etkisini incelemesi açısından önemlidir.

Son olarak bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin olayları algılama şekline bağlı olarak duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi açısından önemlidir. “Duygu düzenleme becerileri ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezinin doğruluğu halinde gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin azalması için bireylere duygu düzenleme becerileri ile ilgili psikoeğitim sağlanabilir. Yapılan bir araştırmada duygularını düzenleme becerisinden yoksun olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu, bu nedenle duygu düzenleme becerilerini arttırmak bu kişilerin internet bağımlılığı oranının düşürebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Ateş ve Sağar, 2021). Günümüzde internet bağımlılığının çoğunlukla sosyal ağlara yönelik olduğu kabul edilirse bu çalışmanın hipotezi olan sosyal ağ bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesinin, sosyal ağ bağımlılığına müdahalede ilgili alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

d. Tanımlar, Temel Kavramlar

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu : Bir durumdan, olaydan, sosyal ağlarda paylaşılan bir gündemden uzak kalma kaygısıdır (Alt, 2015). Diğer insanların yaptıklarıyla sürekli bağlantıda olma arzusu ile karakterize olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusunda, başkalarının görmediği deneyimleri yaşama endişesi ve sürekli neleri kaçırdığına şahit olup, zamanla hayata karşı memnuniyetsizlik, endişe ve değersizlik duygularının oluştuğu görülmektedir (Miller, 2012; Przybylski, 2013).

Sosyal Ağ Bağımlılığı : Sosyal ağ kişinin günlük işlerine engel oluyorsa, insan ilişkilerinde başarısızlığa sebep oluyorsa, sosyal ağ hesaplarını kontrol etmediğinde kaygı ve endişe yaşıyorsa, akademik başarısını etkiliyorsa, sanal durumlar ile gerçekliği karıştırıyorsa, dikkat dağınıklığına sebep oluyor ise, daha önce yaşamadığı şekilde vücut fonksiyonlarında bozukluğa (panik atak, stres, öfke) sebep oluyorsa bağımlılık derecesine ulaşmış demektir (Çiftçi, 2018).

Bağlanma: Yaşamın ilk yıllarında bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan, başka bir kişiyle değiştirilemeyen bir bağlanma figürüyle oluşturduğu duygusal uzun süreli bir bağıdır (Ainsworth, 1989).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme duygusal uyarıcı karşısında uyum sağlama ve problem çözme yöntemlerini kullanarak duygusal uyarılma işlevinin

düzenlenmesini sağlayan içsel ve dışsal faktörlerdir (Cicchetti, vd., 1991; Eisenberg ve Spinrad, 2004).

Çalışma, birden fazla kavramı içinde barındırmaktadır. Bu sebeple, bundan sonraki bölümlerde çalışmanın amacın daha iyi kavrayabilmek için bu kavramlar daha detaylı açıklanmaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Bu bölümde “Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun” tanımından, nedenlerinden, belirtilerinden, Sosyal Ağlar ile olan ilişkisinden, Sosyal Etkileşim Kaygısı ile olan ilişkisinden ve konu ile ilgili alayazındaki araştırmalardan söz edilmektedir.

1.1.1 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Nedir?

Gelişmeleri kaçırma korkusu, bir durumdan, olaydan, sosyal ağlarda paylaşılan bir gündemden uzak kalma kaygısı olarak tanımlanmıştır (Alt, 2015). Diğer insanların yaptıklarıyla sürekli bağlantıda olma arzusu ile karakterize olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, insanların başkalarının görmediği deneyimleri yaşama endişesi, sürekli neleri kaçırdığına şahit olması ile zamanla hayata karşı memnuniyetsizlik, endişe ve değersizlik duygularının oluşmasına neden olmaktadır (Miller, 2012; Przybylski, 2013).

Yabancı kaynaklarda Fear of Missing Out (FoMO) olarak geçen kavram, Türkçe'ye Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” olarak çevrilmiş ve “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin” geçerlilik güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu hissi insanlığın varoluşundan beri olan komşularla aşık atmak deyimi (keeping up with the Joneses) ile de açıklanmasına rağmen (Reagle, 2015), günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte seçeneklerin çoğalmasıyla artış göstermiştir (JWT, 2012; Miller, 2012). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan insanlar geçmişten beri var olsa da bu terim akademik anlamda ilk olarak Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından araştırma kapsamında kullanılmıştır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna sahip bireyler açısından bakıldığında bu bireylerin içinde bulunduğu zamanı nasıl geçireceğine dair yanlış karar vermekten

korktuğu ve hep daha iyisi olabileceğini dűşündűđű, bu sebeple de sinirlilik, endiőe, yetersizlik veya depresyon gibi olumsuz duygudurum özellikleri yaşamalarının muhtemel olduğu görülmektedir. İçinde bulundukları ortamda huzurluyken, sosyal ağlarda başkalarının yaptığı etkinliklerle daha çok ilgilendikleri için kendi sosyal ortamları onların gözünde değerini yitirmektedir (Wortham, 2011). İçinde bulunmadığı ortamı idealleştirip, o ortamda bulunamadıkları için mahrumiyet duygusu yaşamaktadırlar (Hayran vd., 2017). Bunun yanında sosyal ağların gelişmesi ile birlikte hiç yaşamadıkları deneyimleri sosyal ağlarda birilerinin yaşadığını görmek gelişmeleri kaçırma korkusunu arttırmıştır (Wortham, 2011). Geliřmeleri Kaçırma Korkusuna sahip bireyler sosyal ortamlarından dışlanmaktan korkar (Blackwell, vd., 2017).

Özetle Gelişmeleri Kaçırma korkusu olaylardan, gündemden, sosyal durumlardan ve diğer insanların hayatlarından uzak kalma korkusu olarak tanımlanabilir. GKK bireylerin karar verme mekanizmalarını etkileyebilmekte ve bu yüzden GKK yaşayan bireyler bu durumdan her açıdan etkilenmektedir. Sinirlilik, endişe ve depresyon belirtileri GKK yaşayan bireylerde daha sık görülebilmektedir.

1.1.2 Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Nedenleri ve Sonuçları

Gelişmeleri kaçırma korkusunun oluşmasında öncelikle bireylerin başkaları ile geliştirdiği kişilerarası bağlanma ve ait olma ihtiya ı etkilidir. Bireyler kendilerini bir gruba ait hissetmek ve bağlanma geliştirmek isterler. Bu nedenle sosyal ortamlardan potansiyel psikolojik uzaklık sosyal acıya neden olur. Bireyler gruptan kopmamak için sürekli takip etmek ve gelişmelerden haberdar olmak isterler (Lai vd., 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun temelinde psikolojik ihtiyaçlar yatmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan, yaşam memnuniyeti düşük bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu daha fazla görülmektedir (Przybylski vd., 2013). Kendini başkalarından aşağıda ve dışlanmış hissedenen bireyler diğerleri ile ilgili daha fazla bilgi toplama ihtiya ı hissederler (Güven, 2021). Kişinin kendisini kişisel olarak yetersiz hissetmesi onu bu açığı bilgi toplayarak kapatmaya itmektedir (Elhai vd., 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun nedenleri arasında fizyolojik sebepler de yer almaktadır. Beynimizin yaşamımızda bize tehdit oluşturabilecek şeyleri tespit etmekle görevli olan amigdala adı verilen bölümü, dışlanma tehdidi hissettiğimizde devreye

girer. Amigdalası hassas bireyler gelişmeleri kaçırma korkusuna daha yatkın olmaktadır (Tanhan vd., 2022).

Sosyal desteği yetersiz olan bireyler, varolmadıkları ortamlarda diğer insanların kendisinden daha keyifli vakit geçirdiğinden korkmaktadır. Bu nedenle kendilerini sosyal ağlarda daha ilgi çekici gösterme eğilimindedirler (Wang vd., 2018). Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ bağımlılığına sebep olan en önemli etkenlerden biridir (Przybylski vd., 2013). Öz güveni ve benlik saygısı düşük bireyler, sosyal hayatlarında görmedikleri onayı sosyal ağlarda gördüğünde sosyal ağlarda paylaşım yapma oranları artmaktadır bu da gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasına sebep olmaktadır (Gezgin vd., 2019). Sosyal ağların sayısının, yeni deneyimlerin gittikçe artması ve alternatiflerin çoğalması bireylerin bir şey kaçırıyormuş hislerini de arttırmaktadır (Taylor, 2019).

Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağların sürekli kullanımından kaynaklanan bir endişedir. Kişinin kaçırdığı heyecan verici ve ödüllendirici deneyimleri başkasının yaşıyor olabileceği korkusuyla uyandırılmaktadır. Olayların meydana geldiği her yerde olma arzusu, en son güncellemeler için kişinin telefonunu sürekli kontrol etme ihtiyacı, her zaman başkalarının yaptıklarına bağlı kalma saplantılı arzusu ile sonuçlanır. Gelişmeleri kaçırma korkusu sıklıkla hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı etkiler ve aşağılık hissi, yaşam tatminsizliği, duygudurum dalgalanmaları, düşük benlik saygısı, yalnızlık, artan olumsuz duygular ve depresyon ile sonuçlanır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olan bireylerdeki bu korku, bireylerin satın alma tercihlerini de etkilemektedir. Çevreleri tarafından dışlanma korkusu yaşadıkları için çevrelerinde popüler olan her türlü ürüne sahip olmak için kaygı yaşarlar (Dykman, 2012).

1.1.3 Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Belirtileri

Literatürde yapılan araştırmalara göre gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireylerin bazı ortak özellikleri taşıdığı bulunmuştur. Bu ortak özelliklerden en belirgin olanları; akıllı telefon kullanımının fazla olması, olumsuz ruh hali ve yaşam doyumunun düşük olması, bağımlılık düzeylerinin fazla olmasıdır (Hoşgör vd., 2017; Przybylski vd., 2013).

McGinnis'e (2017) göre gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olduğunu gösteren bazı belirtileri bulunmaktadır. Bunlardan ilki her ortamda bulunma ve her şeyi

deneyimle hissidir. Son çıkan telefonu almak, herkesin kullandığı uygulamaları indirmek, her türlü sosyal etkinlikte yer almaya çalışmak ve bunları yaparken ait hissetme ihtiyacın karşılamaya yönelik bir istektir. İkinci belirti ise her türlü daveti kabul etmek ve ortamdan rahatsızlık duysa bile ortamı terk edememektir. Üçüncü belirti, sabah uyanınca ilk olarak telefonu kontrol etmek ve bunu gün içinde sık sık tekrarlamaktır. Dördüncü belirti bireylerin sosyal ağlarda gördüğü ortamları ve aktiviteleri deneyimleme isteğine karşı koyamaması ve bu aktivitelere dahil edilmediğinde kendini kötü hissetmesidir. Çalışırken veya evde vakit geçirirken başkalarının yaptığı etkinlikleri görüp pişmanlık hissetmektir. Buradaki pişmanlık hissi bu deneyimi sosyal ağlarda paylaşma isteğinin tetiklediği bir istektir. Beşinci belirti sosyal ağlarda başkalarının deneyimleri ile yarışmayı içermektedir. Son olarak söz konusu yarış ile birlikte seyreden yakalayamama endişesi ve umutsuzluk halidir. Sosyal ağlarda herkesin paylaştığı güzel anlara bakarak bunun arka planını görmezden gelip öyle olmadığı ya da aynı deneyimi yaşamadığı için kötü hissetmeyi içermektedir.

Metz'e (2019) göre; sosyal ortamlarda sürekli telefonunu kontrol etme ihtiyacı, sosyal ağları aktif kullanma, istemediği ya da rahatsız olduğu halde sosyal ortamları terk edememe ve teklifleri reddedememe, başkaları hakkında konuşmaya istekli olma ve başkaları ile ilgili sürekli sorular sorma gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireylerin ortak özelliklerindendir. Russell'a (2020) göre gelişmeleri kaçırma korkusunun belirtileri; gelişmelerden haberdar olmak amacıyla sürekli akıllı telefon ve bilgisayarların kontrol edilmesi, sosyal ortamlarda orada olmayan kişiler ve olayları akıllı telefondan takip etmek, dışarıdayken akıllı telefonlarının şarjının biteceği endişesine kapılmak olarak sıralanmaktadır.

Tekayak ve Akpınar'a (2017) göre gelişmeleri kaçırma korkusunun beş temel belirtisi vardır. Bu belirtilerden en az üç tanesinin görülmesi gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olmanın göstergesidir. Bu belirtiler; sosyal ağlara ve takip edilen kişilere ulaşılamadığında meydana gelen endişe ve sinirlilik hali, sosyal ağlar üzerinden sürekli takipte olma hali, bazı nedenlerle sosyal ağlara ulaşılamadığında telafi etmek için geriye dönük kontrol etme hali, sosyal ağlara ulaşılmca gelen rahatlama hali ve telefonsuz kalmaktan korkma hali(nomofobi) olarak sıralanabilir.

Özetle; gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin ortak birçok yanı olduğu söylenebilir. Bu ortak özellikler çoğunlukla olumsuz ve hayat kalitesini düşüren özelliklerdir.

Günümüzde gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyen en temel etken sosyal ağlardır. Bireyin akıllı telefon kullanımı ile ilgi alanına göre bulunduğu sosyal ağlara karşı geliştirmiş olduğu alışkanlık düzeyi doğrudan haberdar olma duygusunu da etkilemektedir. Bu nedenle sonraki bölümde gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağlar kavramı birlikte ele alınacaktır.

1.1.4 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Ağlar

Günümüzde cep telefonu ve sosyal ağ insanların hayatında hiç olmadığı kadar büyük bir yere sahip olmuştur. İnsanlar sosyal ağları kişilik özelliklerini ve kendisinde olup başkalarının bilmesini istedikleri özelliklerini göstermek için kullanmaktadır. Sosyal ağların bu kadar yaygın olması yeni bir kimlik duygusu yaratmıştır (Carbonell, vd., 2013). Bu yeni kimlik duygusunun yanında bireyler diğer sosyal ağ kullanıcılarını izleyici konumunda takip etmektedir. Bu sebeple her an diğer kullanıcıların neler yaptıklarını sürekli izlemektedirler (Hızarcı, 2018). Sosyal ağlara olan ilgisi artan bireyler, yaşam doyumu ve ruh halindeki eksikleri zamanla sosyal ağlar ile doldurmaya başlamıştır. Bu da insanlarda gelişmeleri kaçırma korkusu oluşmasının sebeplerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Przybylski, vd., 2013).

Tüm dünyada olan bitene her an ulaşabilir olmak, birçok insanda aşırı bilgi yüklemesi hissi yaratmaktadır. Bu bilgiler bireylerin kişisel veya profesyonel yaşamları için önemli ise gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyleri bilgileri yakalama konusunda strese sokar ve sürekli bir endişe durumunda tutar (Carbonell vd., 2013).

1.1.5 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Etkileşim Kaygısı

Gelişmeleri kaçırma korkusu, insanların bir şeyleri kaçırma endişesi ya da önemli bir olayı, haberi veya bilgiyi öğrenememe korkusudur. Bu korku, insanların sürekli olarak güncel haberleri takip etme ihtiyacı ya da sosyal ağlarda sürekli olarak bağlantı kurma ihtiyacı gibi davranışlara yol açabilir. Sosyal etkileşim kaygısı, insanların diğer insanlarla iletişim kurma veya toplumda bir yer edinme konusunda endişe ettikleri bir durumdur. Bu kaygı, insanları sosyal etkinliklerden uzak durmaya yönlendirebilir ve toplumdaki etkinliklerden zevk alma yeteneklerini azaltabilir. Sosyal

etkileşim kaygısı, genellikle sosyal fobi olarak da bilinir ve bu durum, yardım alınması gerektiğinde çok ciddi bir sağlık sorunu olabilir.

Fizyolojik ve psikolojik olarak hayatta kalabilmek için bireylerin canlı ve cansız varlıklarla ilişki içinde olmaları gerekir. Bu özellikler, sosyal beceriler ortaya çıktığında ortaya çıkar. Shepherd (2016), sosyal becerileri, bir kişinin sosyal etkileşimdeki gözlemlenebilir davranışları olarak tanımlamıştır. Bireyin eş, yönetici, çocuk vb. sosyal rollere paralel olarak sosyal beceriler konusunda kendini ne ölçüde nitelikli hissettiği belirlenir. Diğer bireylerle birlikte yaşamak ve sosyal ilişkiler kurmak bireyler için çok zordur. Çünkü sosyalleşme, diğer insanlar gibi bireylerin her gün karşılaştıkları sayısız olay, sosyo-ekonomik-kültürel koşullar ve fiziksel çevre gibi birçok faktörden etkilenen çok karmaşık bir süreçtir (Kağıtçıbaşı, 1988).

Sosyalleşmede zorluk yaşanmasına sebep olan sosyal etkileşim kaygısı ise, kişilerarası etkileşim sırasında kendini gösterir ve kim olursa olsun başka bir insanla tanışma veya konuşma durumunda sıkıntıya atfedilir. Anlaşılmaz ve donuk görünme korkusu, aptalca görünme korkusu ve her türlü sosyal etkileşim durumunda düzgün davranamama olarak tanımlanır (Mattick ve Clarke, 1998). Dahası, bu kaygı biçimi, olumsuz duygular, şiddetli rahatsızlık ve ilişkilerde daha az memnuniyet, intihar düşüncesi, yalnızlık, daha az eğitim ve kariyer başarısında daha az performans gibi bir dizi istenmeyen psikolojik sonuçla oldukça bağlantılıdır. Bu tür olumsuz sonuçları deneyimlemenin yanı sıra, sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin de sosyal etkileşimin ödüllendirici yönlerini aktarmaları ve yalnızlık haline gelmeleri daha olasıdır (Kashdan, 2002). Artan yalnızlık riski olumsuz sağlık sorunlarına neden olabilir (Cacioppo, vd., 2010; Luo, vd., 2012; Wilson vd., 2007).

Heimberg (1995), sosyal etkileşim kaygısını, bireyin diğer insanların huzurunda konuşma, yemek yeme, umumi tuvaletleri kullanma gibi çeşitli faaliyetlerde utangaç hissettiği bir toplulukta olmakla karakterize edilen bir kaygı türü olarak tanımlamıştır. Sosyal etkileşim kaygısı olan kişilerde sıkıntı, gerginlik, dikkat ve fizyolojik uyarılma düzeyinde artış gibi belirtiler olabilir. Bununla birlikte, rahatsızlıklarının kaynağının şu anda dahil oldukları sosyal etkileşim olduğunun farkındadırlar. Bir iş görüşmesinde veya bir toplantıdan önce herkesin endişeli hissetmesi yaygın bir deneyimdir; ancak sosyal etkileşim kaygısı olan kişiler bu durumlardan olumsuz etkilenir (Burger, 2006).

Bireylerin kendi sosyal ilişkilerinin oluşturduğu şemalar ve/veya sosyal ilişkilere ilişkin gözlemleri, bireyin sosyal durumlarda ve çevrelerde bazı varsayımlar üzerinde hareket etmesine neden olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal etkileşim kaygısı yüksek bireylerin önemli varsayımlarından biri, insanların sosyal ortamlarda yüksek başarı standartları göstermeleri gerektiğidir, "konuşurken heyecanlandığımı anlaşılmamalı", "gerginliğimi kimse farketmemeli" gibi (Heimberg, vd., 2010; Leary ve Kowalski, 1995). Bu yüksek standartlar nedeniyle, sosyal ilişkilerde kendilerini yetersiz bulan endişeli bireyler, başkalarının kendilerini yetersiz (sıkıcı, beceriksiz) buldukları varsayımına da sahiptir. Bu özelliklere sahip olan insanlar kendilerini sosyal ağlarda daha kolay ifade edebilmekte ve gün geçtikçe bu ağlara bağımlı hale gelmektedir. Tayvan'da yetişkinlerle yaptıkları bir çalışmada aşırı akıllı telefon kullanımı ile sosyal etkileşim kaygısı arasında ilişki olduğunu görmüşlerdir (Lee, vd., 2014).

Sosyal olarak endişeli bireylerin kaygılarını güçlendiren ve besleyen bir başka varsayım, başkalarının kendileri hakkındaki inançlarını kabul etmeleridir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Sosyal durumlarla ilgili varsayımlara göre hareket eden bireyler, sosyal bilgiyi işlerken önyargılı olmaktadır, bu da sosyal etkileşim kaygısı yaşama olasılığını arttırır (Mellings ve Alden, 2000).

Sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireyler, sosyal davranışlarını olumsuz olarak değerlendirme eğilimindedir, çünkü başarılı sosyal ilişkiler için yüksek standartlara sahiptirler. Ayrıca kendilerini nasıl algıladıklarıyla daha fazla ilgilenmektedirler, bu nedenle kendi iç süreçleriyle fazlasıyla meşgul olmakta ve dış geri bildirimlere dikkat etmemektedirler. Dış bilgilere odaklandıklarında, sosyal durumlar hakkında olumsuz bilgi toplama konusunda seçicidirler. Sadece olumsuz olaylara ve geri bildirimlere odaklandıkları için, sosyal durumlar hakkında saklanan bilgileri hafızadan çağırdıkları ve bunlara dayanarak kararlar aldıkları zaman önyargılı olabilmektedirler. Bireylerin bu önyargıları toplumsal korkularını da şiddetlendirmekte ve bu korkuların devamına yol açmaktadır (Clark ve Wells, 1995; Mellings ve Alden, 2000). İletişim ve ilişki kuramayan bireyin önyargılı düşünceleri nedeniyle sosyal etkileşim kaygı düzeyi artmaktadır. Sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireyler, bu konuda iyi olmadıklarını düşünürken iyi bir izlenim bırakmaya çalışırlar (Kashdan ve McKnight, 2010). Bu bireyler sosyal çevreleri rekabetçi, diğerlerini de rakip olarak algılar ve insanların kendilerinden daha iyi ve daha başarılı olduklarını düşünürler. Sosyal etkileşimi

algılama biçimleri ve başkalarının değerlendirmelerine duydukları duyarlılık sonucunda sosyal ortamlarda yer almak istemezler (Purdon, vd., 2001) ve sosyal çevrelerde sağlıklı ilişkiler kurmazlar (Kearney, 2005).

Sosyal etkileşim kaygısının kısır döngüsü kavramı, insanların bu duruma nasıl girdiğini, bu durumun nasıl büyüdüğünü ve insanların neden sosyal durumlardan kaçtığını açıklamaktadır. Kısır döngü üç önemli bileşenden oluşmaktadır. Birincisi, bireyin utanç verici bir an yaşayabileceğini düşündüğü korku dolu bekleme bileşenidir. Örneğin, kendini aptal, beceriksiz, cahil olarak görmektedir ve aynı zamanda diğer kişinin ondan hoşlanmayacağını düşünmektedir. İkinci bileşen kaçınmadır. Bu bileşen, bireyin korktuğu olaylardan kaçmayı içerir; kişiyi kışkırtan koşullar nedeniyle olaylara karışmaya teşebbüs etmemesi halidir. Üçüncü bileşen ise kişinin kendisi hakkındaki olumsuz tutumlarıdır. Bu insanlar, kendilerine güven duymalarını engelleyen potansiyel utançtan kaçınırlar (Gerlach, vd., 2003). Utanç, sosyal etkileşim kaygısı olan bireylerde en sık görülen belirtilerden biridir. Utanan bireyler kendilerini çaresiz hissederler ve toplumdaki imajlarını kaybettiklerini zannederler. Aşağılandıklarını düşünerek toplumdan uzak durmayı tercih ederler (Beck, vd., 2015; Hofmann ve Dibartolo, 2001).

Sosyal etkileşim kaygısı yüksek olan bireyler, ilişkilere zarar vermek ve bu abartılı ve çarpık olumsuz değerlendirmelerden kurtulmak için ilişkisel saldırganlık gibi sağlıklı ve işlevsel olmayan yöntemleri de tercih edebilmektedir (Loudin, vd., 2003). Sosyal etkileşim kaygısı olan bireylerin saldırgan davranışları, belirsiz tepkilerin olumsuz işlenmesini içeren bilgileri yorumlamadaki önyargıları ile açıklanabilir. Olumsuz değerlendirildiğini düşünen bireyler, başkalarının onları kabul etmeyeceğine inandıkları için endişelenmektedir. Ayrıca dezavantajlı olduklarını düşündükleri için öfkelenmekte ve saldırgan davranışlar gösterme ihtimalleri artmaktadır (Kashdan ve McKnight, 2010).

Sosyal kaygı, olumsuz değerlendirmeden kaçınma, başkalarına sosyal yatırımı hak ettiğini ispatlama isteğine dayanır (Gilbert, 2001). Bu görüş doğrultusunda, La Greca ve Harrison (2005), ilişkisel mağduriyetin ve en iyi arkadaşlarla olumsuz etkileşimlerin yüksek düzeyde sosyal kaygı öngördüğünü tespit etmiştir. Dahası, Mahoney ve McEvoy (2012), bir kişinin belirsizlik toleransındaki bir azalmanın sosyal anksiyete semptomlarında bir azalmaya neden olduğunu araştırmıştır.

Başka bir araştırmada, mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıdaki rolü üzerine yoğunlaşmıştır. Mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı arasında hiyerarşik bir bağlantı olasılığını inceleyen Nepon ve diğerleri (2011), sosyal olarak reçete edilen mükemmeliyetçiliğin ve mükemmeliyetçi kendini sunumun, aşağılanma, kötü muamele ve rahatsız edilme gibi kişilerarası gerginliklerden sonra olumsuz sosyal geri bildirim ve ruminasyon ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, sosyal kaygının olumsuz sosyal geri bildirim, kişilerarası ruminasyon, özellik mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi kendini sunma ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit ettiler. Son zamanlarda, deneysel çalışmalar, öngörülen sosyal reddedilmenin sosyal kaygının gelişmesinde ve uzamasında etkili olduğunu doğrulamıştır (Voncken, vd., 2010).

Evren (2010), sosyal etkileşim kaygısının genellikle uzun sürdüğünü ve zaman geçtikçe kronik bir hastalık haline geldiğini belirtmiştir. Aynı zamanda, depresyon, alkol ve intihar davranışları da bu durumda kendini gösterebilmektedir. Kuntsche ve diğerleri (2005), yüksek düzeyde sosyal kaygıdan muzdarip üniversite öğrencilerinin alkolü başa çıkma stratejisi olarak kullanma eğiliminde olduklarını, oysa daha az sosyal kaygısı olan öğrencilerin sosyal veya geliştirme nedenleriyle içtiklerini bulmuşlardır. Belki de bu tür bir sosyal kaygı ile ilişkili en büyük zorluk, bireylerin sosyal olarak daha az endişeli akranlarına kıyasla sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneklerinde belirgin bir dezavantaj göstermeleridir (Craske, 1999; Hofmann ve Barlow, 2002).

Sosyal etkileşim kaygısının diğer birçok üzücü durumla ilişkilidir (Norton, 2009). Örneğin, Banerjee ve Henderson (2001) ile Rapee ve Spence'a (2004) göre, sosyal etkileşim kaygısı, sosyal etkileşimlerde başkalarının zihinsel durumlarını anlamak veya sosyal davranışların olumsuz sonuçlarını varsaymak gibi daha zayıf sosyal bilişsel işlevlerle bağlantılı olabilir. Van Ameringen, ve diğerleri (2003) ile Bruch, ve diğerleri (2003) ayrıca sosyal etkileşim kaygısı olan kişilerin daha düşük akademik performansına sahip olduklarını ve mesleki uyum, kariyer seçimi, kariyer girişi ve işe uyumda daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermiştir.

Sosyal etkileşim kaygısı, bireyin kendini düşük sosyal rütbeye sahip, aşağı ve itaatkâr davranan olarak algılamasının yanı sıra akran ilişkileri, arkadaşlıklar ve

romantik ilişkiler arasında düşük algılanan samimiyet ve yakınlık ile ilişkilidir (Weisman vd., 2011).

Özetle; kabul edilmemek bireyler için son derece inciticidir. Sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireyler, arkadaşları tarafından reddedilmeyi beklemeden kendilerini korumak için arkadaşsız kalmayı tercih edebilmektedir. Bu durumu yaşayan bireyler ilişki kurma ihtiyaçlarını sosyal ağlar üzerinden karşılamayı tercih etmektedir. Sosyal ağlar ile kurulan bu ilişki gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasında etkili olmaktadır (Przybylski vd., 2013). Sosyal etkileşim kaygısına sebep olan faktörler incelendiğinde, bu özelliklere sahip bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusuna da sahip olması olası görülmektedir. Bireylerin karakteristik özellikleri ve düşünceleri sosyal etkileşim kaygısı ve gelişmeleri kaçırma korkusuna yatkınlık bakımından benzerlik gösterebilmektedir.

1.1.6 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Araştırmalar

Bu kısımda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmaların özetlerine yer verilmiştir.

Yapılan bir araştırmada, kaçırılan bir sosyal etkinliğin fotoğraflarının sosyal ağlar aracılığı ile görülmesinin iki yönlü gelişmeleri kaçırma korkusu etkisi incelenmiştir. Bunlardan ilki, fotoğrafı gören kişinin bulunduğu ortamdaki doyum alamaması diğeri ise, kişinin kaçırmış olduğu etkinlikten alacağı keyif beklentisinin artması yani daha fazla doyum alacağını düşünmesidir. Bu da sosyal ağlarda paylaşılan bir fotoğrafın kişinin o an içinde bulunduğu durumu ve deyimlerini olumsuz etkilemesinin yanı sıra sosyal açıdan aidiyet duygusunda da belirsiz yaratmasına neden olmaktadır. GKK seviyesi yüksek insanların bir sosyal ortamdayken deneyimlerinden keyif alabilmesi için sosyal ağlardan uzak olması gerektiğini gösteren bu araştırmaya rağmen (Rifkin, vd., 2015), GKK seviyesi yüksek olan bireyler araba kullanırken bile telefonlarını kullanmaktadır (Przybylski, vd., 2013).

Przybylski ve diğerlerinin (2013), yaptığı bir araştırmaya göre; GKK, bireyleri sosyal ağ kullanma konusunda tetiklemekte aynı zamanda da derslerde bile sosyal ağ kullanan öğrencilerde yüksek düzeyde görülmektedir. Yani GKK ve sosyal ağ kullanımı karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir (Abel, vd., 2016). Özellikle gençlerde ve genç erkeklerde daha fazla görülmektedir. Bununla birlikte, memnuniyet ihtiyacı ve düşük

yaşam doyumu da GKK ile bağlantılı bulunmuştur (Błachnio ve Przepiórka, 2018; Przybylski, vd., 2013). Yapılan başka bir çalışmaya göre ise gelişmeleri kaçırma korkusu kadınlarda erkeklere oranla daha fazla bulunmuştur (Kartol, 2020).

Akıllı telefon ve internet kullanımının bağımlılık boyutunda olması kaygı ve zihinsel sağlık problemlerine neden olmaktadır (Elhai, vd., 2019). GKK düzeyi yüksek bireylerde özsaygı ve öz kontrol becerileri düşüktür (Buglass vd., 2017; Chotpitayasunondh ve Douglass, 2016).

Teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları üzerine ergenlerle yapılan bir araştırmada GKK'nın psikopatolojik belirtiler ile sosyal ağ kullanımının olumsuz sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna yönelik olarak psikopatolojik belirtiler gösteren bireylerin sorunlu internet kullanımında GKK'nın etkisi olabileceği söylenebilir (Oberst, vd., 2017).

Alkol kullanımı ve GKK'nın ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre alkol kullanan bireylerde Fomo'nun yol açtığı olumsuz etkiler (alkollüyen yapılan utanç verici şeyler ya da akşamdan kalmalık gibi) alkol kullanmayanlara kıyasla iki kat daha fazla bulunmuştur (Riordan, vd., 2015).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya göre GKK'ya sahip bireylerde dikkat eksikliği ve odaklanma sıkıntısı daha fazla bulunmuş, özellikle çalışmak gibi zorunluluklarda ve uzun süre çalıştıktan sonra GKK daha sık görülmüştür (Milyavskaya, vd., 2018).

Karadağ ve Akçınar'ın (2019) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal ağ Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki konulu araştırmasında GKK araştırmanın temel konuları arasında alınmasa da araştırma içerisinde kendisine yer bulmuştur. Bu araştırma üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, sosyal ağ kullanımı, aile tutumları gibi yordayıcıların depresyon, OKB ve somatizasyon semptomları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlamıştır. Araştırma bilinçli farkındalığın sosyal ağ bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisini araştırması yönünden önemlidir. Araştırma sosyal ağ bağımlılığa odaklanırken gelişmeleri kaçırma korkusunu da ele almıştır. Araştırmaya göre GKK sosyal ağ bağımlılığının temel koşullarından bir tanesi olarak görülmektedir. Sonuç olarak araştırmaya göre sosyal ağ bağımlılığı ve gelişme kaçırma korkusu depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk ile

pozitif yönde ilişkilidir. GKK ve sosyal ağ bağımlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik semptom gösterme olasılığı da yüksektir. Bilinçli farkındalık ise tam tersi etkiyi yapmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe sosyal ağ bağımlılığı ve GKK azalma eğilimi göstermiştir.

Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (GKK) yordayıcılarını inceleyen bir çalışmada Kartol ve Peker (2020), mutluluk kavramının da GKK'ya etkisine odaklanılmıştır. Bu kapsamda mutluluk “özel iyi oluş” olarak ele alınmıştır. Araştırma özel iyi oluş kavramı ile GKK arasındaki bağlantıyı araştıran ilk araştırmalardan olması açısından önemlidir. Araştırma ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun depresyon, anksiyete ve mutluluğun etkisi araştırılmış, ayrıca ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre farklılaşma durumunu da incelenmiştir. Araştırmaya göre kızların erkeklere göre sosyal ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun anlamlı bir düzeyde daha fazla olduğu görülmektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu davranışı ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Anksiyete açısından bakıldığında sonuçlar önemlidir sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu davranışını, anksiyete düzeyinin pozitif bir yönde ve anlamlı bir oranda yordadığı görülmektedir. Araştırmaya göre anksiyete sosyal ortamlarda GKK davranışının %22'sini açıklamaktadır

Traş ve Öztemel (2019) tarafından yapılan bir araştırmada Facebook kullanım yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma, sosyal ağ platformunun özel olarak araştırma içerisine dahil edilmesi açısından önem taşımaktadır. Araştırma süresince; literatürde bulunan önceki çalışmalar incelenmiş ve aşırı Facebook kullanan bireylerin kişilik özelliklerinin nevrotiklik, dışa dönüklük vb. olduğu ve bu kişilerin hayatlarında akademik başarısızlık, Facebook bağımlılığı, yemek yeme bozukluğu, madde kullanımı kaygı, depresyon ve zihinsel sağlık sorunları gibi çeşitli problemlerle karşılaşabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma GKK'nın Facebook kullanımını pozitif yönde etkilediği çıkarımına dayanmaktadır. Araştırma sonucunda Facebook yoğunluğu, GKK ve akıllı telefon kullanımı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Analiz sonucunda Facebook yoğunluğunun en güçlü yordayıcısı kullanım süresi olmuştur. İkinci sırada GKK üçüncü sırada ise telefon bağımlılığı yer almaktadır.

Araştırma sadece belli yaş gruplarına ulaşılmış ve belli platformu incelemiş olmasına rağmen sonuçları diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir. GKK sosyal ağ kullanımına bağlı olarak artmakta ve bu durum da sosyal ağ bağımlılığını tetiklemektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara göre, GKK ile nomofobi (bağlantıda olamama, telefondan uzak kalma korkusu) arasında anlamlı bir ilişkisinin olduğu, telefonundan uzakta kalma konusunda endişe yaşayan bireylerin sosyal ağ ile bağlantısının daha fazla olması nedeniyle GKK düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal ağ sitelerindeki hesap sayısının fazla olması da GKK düzeyi ile doğru orantılıdır (Gezgin, vd., 2018). GKK düzeyinde sosyal ağ kullanımının, kişilik özelliklerinin ve bağlanma tarzından daha etkili olduğu sonucuna ulaşılan başka bir araştırma da (Blackwell, vd., 2017) bu görüşü destekler niteliktedir.

Schmidt ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir laboratuvar araştırmasında bir odada yedi dakikalık bekleme süresinde tek başına kalan katılımcılardan telefonu yanında olmayan katılımcıların telefonu yanında olanlara göre daha fazla kaygı duydukları bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar özetle; gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal ağ kullanımı, telefon kullanımı, sosyal ağ kullanımı ve sorunlu internet kullanımı arasındaki ilişkiye odaklanmış ve bu araştırmalarda sosyal ağ kullanımı ve telefon kullanımı ile GKK arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca GKK ile sosyal ağ bağımlılığı ve sorunlu internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Memnuniyet ihtiyacı ve düşük yaşam doyumunun da GKK ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda araştırmalar alanyazında çok görülmeyen alkol ve GKK arasındaki ilişki ile öznel iyi oluş kavramının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi konularında da çalışmalar yapmıştır. GKK ve öznel iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış, alkol ve GKK arasında ise alkol etkisindeyken yapılan davranışların GKK ve sosyal ağ üzerine etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada Facebook kullanım yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmüş hatta gelişmeleri kaçırma korkusunun nomofobi (bağlantıda olamama, telefondan uzak kalma korkusu) ile anlamlı

bir ilişkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Bazı araştırmalarda GKK'ya sahip bireylerde dikkat eksikliği ve odaklanma sıkıntısı daha fazla olduğu belirtilmiş, benzer şekilde depresyon ve anksiyete ile GKK arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. GKK'nın kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen bazı araştırmalar nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerde GKK'nın daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur.

1.2 Sosyal Ağ Bağımlılığı

İletişim her zaman en temel ihtiyaçlardan biri olmuştur. Diğer insanlarla bağlantıda olma isteği bu ihtiyacı karşılamaya yöneliktir. İnsanın tek başına var olamayan sosyal bir varlık olduğu gerçeği, iletişimin insanın hayatta kalması için önemini ortaya koymaktadır. Bilgi çağının doğuşuyla birlikte internet çağı, bu iletişim ihtiyacına bir çözüm getirmiştir.

Yirminci yüzyılda teknolojik ilerlemede bir artış yaşanmış ve sosyal ağlar aracılığıyla daha sofistike bilgi paylaşım araçlarını müjdelenmiştir. Sosyal ağlar, bir bilgisayar, web sitesi veya uygulama aracılığıyla içerik ve bilgi paylaşımı yoluyla iletişim sağlayarak dünyanın her yerindeki diğer insanlarla bağlantı kurmayı mümkün kılan platformlardır. Farklı platformlar, paylaşılan içeriğin türüne ve paylaşım moduna göre kategorize edilebilir. Facebook, Instagram, Twitter, Myspace, Snapchat, WhatsApp gibi sosyal ağ siteleri dünyanın her yerinden insanlara resim, video, ses kayıtları, etkinlikler, podcast'ler şeklinde çeşitli içerikleri birbirine bağlamak, iletişim kurmak ve paylaşmak için bir yol sağlamaktadır. Böylece, insanlar günlük aktivitelerini aileleri ve arkadaşlarıyla paylaşabilmektedir. Çalışmayı ve günlük yaşamı kolaylaştırmaya yardımcı olan çok çeşitli çevrimiçi etkinlikler ve sosyal ağlar olmasına rağmen, sosyal ağlar en popüler çevrimiçi etkinlik olarak listenin başında yer alıyor. Tahmini istatistiklere göre 2018 yılı, dünya çapında sosyal ağları sürekli kullanarak 2,65 milyar olduğunu ortaya çıkardı. Bu istatistiğin ayrıca 2021 yılında sosyal ağları sürekli kullanan 3,2 milyar kişi olacağı tahmin edilmektedir (Büyükşener, 2009; Clement, 2019). Yalnızca Nijerya'da, 2018 istatistikleri, 29,3 milyon sosyal ağ kullanıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu oranın 2023 yılında tahmini 36,8 milyon kullanıcıya yükselmesi beklenmektedir (Clement, 2019).

Sosyal ağ platformları, artık bireylerin başkalarının hayatında meydana gelen olayları, kendileri ortamda olmasa bile tespit etme yeteneğini kolaylaştırmaktadır.

İnsanlar gerçeklerden farklı olsa bile başkalarının görmesini istedikleri yaşam türlerini yansıtabilmektedir (Wang vd., 2018).

Birçok insan sosyal ağ platformlarını kullanır ve bu platformlarda bulunurlar çünkü bu platformlar insanlar arasında iletişim kurmalarını, yeni insanlar tanımalarını, haberleri takip etmelerini, eğlenceli içeriklerle vakit geçirmeyi ve daha birçok şeyi kolaylaştırır. Ayrıca, sosyal ağ sayesinde insanlar kendi görüşlerini paylaşabilir, diğer insanların görüşlerini öğrenebilir ve düşüncelerini tartışabilirler. Sosyal ağlar ayrıca, insanların iş ve çalışma hayatlarını da etkileyebilir; örneğin, bir işletme sosyal ağlar aracılığıyla müşterilere ulaşabilir ve reklamlarını yayımlayabilir.

Sosyal ağ platformları aynı zamanda harika bir haber, bilgi, eğlence, ürün ve öğrenme araçları kaynağıdır. Blog web siteleri, iş rehberi, E-ticaret web sitesi, bilgilendirici web siteleri, çevrimiçi topluluklar ve daha fazlası, öğrenmenin ve bilgi edinmenin en etkili yollarındandır, bu sebeple insanlar beceri kazanmak için başka bir eğitim ortamında fiziksel olarak kendilerini sunmak zorunda kalmamaktadır. YouTube gibi bir video sitesinin ortaya çıkmasıyla, artık her şeyin çevrimiçi olarak öğrenilebileceği düşüncesine olan güven artmaktadır. İnternetin ve sosyal ağların ortaya çıkışı hayatı daha akışkan hale getirmiştir. E-öğrenme, E-ticaret, E-bankacılık, E-yönetişim, daha sofistike ve gelişmiş hale geldikçe dünyanın çehresini değiştirmiştir (Yu, vd., 2010). Sosyal ağ, sosyal becerilerimizi geliştirme, sevdiğimizle ilişki kurma, kendini keşfetme ve iş yapma şeklimize kadar bir kariyer seçme şeklimizden birçok kişinin yaşam tarzını etkilemiştir. Özellikle sosyal ağların en hevesli kullanıcıları olduğu tespit edilen genç nesiller için önemli bir değişim yaşanmıştır (Goodyear, 2004)

Hiç şüphe yok ki ergenlerin sosyal ağ kullanımından hem sosyal hem akademik hem de kişisel olarak yararlanacakları çok şey vardır. Sosyal ağlar, iletişim becerilerini geliştirmeye ve başkalarıyla bağlantı kurmaya yardımcı olmaktadır. Kendini ifade etmeyi deneyebilir, fikirlerini paylaşabilir ve başkalarından öğrenebilirler. Sosyal ağ kullanımı yoluyla öğrenilen günlük işleyiş için önemli olan temel sosyal ve teknik beceriler olduğundan, yeni ilgi alanları ve beceriler geliştirmeye de yardımcı olmaktadır. Ergenlerin çoğu, sosyal ağları okulda gerçekleşen etkinliklerin ve ilişkilerin bir uzantısı olarak kullanmaktadır; sosyal ağlar ile sosyal becerilerini geliştirebilir ve arkadaşlıklarını zenginleştirebilirler (DeAndrea, vd., 2008).

Ergenlerin sosyal ağıları kullanmalarının sağladığı faydalar şu şekildedir:

- 1) İletişim ve bağlantı kurma: Sosyal ağ, insanların birbirleriyle iletişim kurmasına ve bağlantı kurmasına yardımcı olur. Ergenler, arkadaşlarıyla ve diğer insanlarla iletişim kurarak, sosyal becerilerini geliştirirler.
- 2) Öğrenme: Sosyal ağ, ergenlerin dünyayı keşfetmelerine yardımcı olur. Ergenler, dünya genelindeki insanlarla iletişim kurarak, yeni bilgi ve fikirler edinebilirler.
- 3) Özgüven ve benlik saygısı: Sosyal ağ, ergenlerin kendi benlik saygılarını geliştirmesine yardımcı olur. Örneğin, arkadaşları tarafından beğenilen paylaşımlarını gördüklerinde, özgüvenleri artar.
- 4) İş olanakları: Sosyal ağ, ergenlerin gelecekteki iş olanaklarını keşfetmelerine yardımcı olur. Örneğin, bir stajyerlik veya çalışma fırsatı gördüklerinde, sosyal ağlar sayesinde bu fırsatlar hakkında daha fazla bilgi edinebilirler.
- 5) Eğlence: Sosyal ağ, ergenlerin eğlenmelerine yardımcı olur. Örneğin, sosyal ağ sayesinde, yeni müzikler, oyunlar ve diğer eğlenceli içerikler keşfedebilirler (Bryce, 2004; Jerald, 2009; Wallace, 2004).

Sosyal ağ aynı zamanda bilgi, rehberlik ve destek sağlayarak kriz halindeki insanlara ulaşmak için yararlı bir araç görevi görebilmektedir. Günümüzde internet, çeşitli zihinsel güçlüklerle karşılaşanlar için bir müdahale aracı olarak kullanılabilir. Sosyal ağ ile çevrimiçi kaynaklar / bilgiler, danışma / terapi ve destek gruplarına kolayca erişilebilmektedir.

Sosyal ağlar ve sosyal ağ bu kadar olumlu özelliklerle beraber olumsuz özellikler de barındırmaktadır. Sosyal ağ kullanımından kaynaklanan yaşam tarzındaki değişiklik, artan ruh sağlığı bozuklukları nedeniyle dünya çapında bir endişe konusu haline gelmiştir (Orbatu, vd., 2020).

Sosyal ağ stres, psikolojik sıkıntı, anksiyete ve depresyon gibi akıl sağlığı sorunlarıyla bağlantılı hale geldiğinden, son zamanlarda yürütülen araştırma çalışmalarının ruh sağlığı, yaşam tarzı ve sosyal ağ arasında bir bağlantı kurmasıyla bu konuya yönelik artan bir araştırma ilgisi ortaya çıkmıştır. Sosyal ağlar yüksek oranda depresyon, anksiyete ve zayıf uyku ile ilişkilendirilmiştir ve araştırmalar son 25 yılda sosyal ağların kullanımından kaynaklanan depresyon ve anksiyetede %70 artış

olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki diğer kaynaklar da sosyal ağları alkol ve sigara gibi maddelerden daha fazla bağımlılık yapıcı olarak tanımlamıştır. Artık Facebook'ta çok fazla zaman geçirmenin ve başkalarının çevrimiçi faaliyetlerinin yoğunluğuna maruz kalmanın sonucu olarak ortaya çıkan ve depresif belirtiler göstermeye başlayan "Facebook depresyonu" gibi terimler vardır (Çakıcı vd., 2019; Habertürk, 2022).

Sosyal ağ aynı zamanda sağlıksız karşılaştırmalar, kıskançlık, öykünme ve sahte görünüm gibi akıl sağlığına zararlı olan tutumları da teşvik etmektedir. Çoğu insan sosyal ağlara hayatının en iyi halini koymakta birlikte kendilerini takip eden ve kendileri gibi olmayı arzulayanları etkileyebilmektedir. Sadece sosyal ağların varlığı sahte hayatlar yaşamayı teşvik etmektedir (Chou ve Edge, 2012).

Başka bir olumsuz etkisi de nispeten daha savunmasız insanları etkileyen kaba, üzücü ve olumsuz bilgilere erişme riski taşımaktadır. Artık yalnızca madde bağımlılığı, cinsel içerikli mesajlaşma, pornografi, uygunsuz cinsel davranışlar ve intihar gibi riskli davranışları teşvik etmekle kalmayan, aynı zamanda başkalarına saldırmak veya zorbalık yapmak için kullanılan bir dizi içerik bulunmaktadır (Kırlı ve Dinç, 2020).

Günümüzde, internet çağında gençler, işbirliği projeleri (ör. Wikipedia ve sosyal yer imi), bloglar ve mikro bloglar (ör. Twitter), içerik toplulukları (ör. YouTube), sosyal ağ siteleri (ör. Facebook, WhatsApp), sanal oyun ve sosyal dünyaları keşfederken intihar ve intihar etmenin çeşitli yollarını öğrenmek ve diğer sıkıntılı kişilerle intihar anlaşmaları yapmak için kullanılabilmektedir. Aynı zamanda kişiler intihar niyetini ifade ederse erken bulma ve müdahale etme fırsatının yanı sıra geçmişte intihara meyilli olan insanlar için yardım etme yolunu da açmaktadır. Bir araştırmada, intihar fikri olan internet kullanıcılarının yaptıkları aramalarda yazabilecekleri olası kelimeler kullanılarak nasıl bir sonuçla karşılaşacakları incelenmiş ve değerlendirilen 100 siteden 42'sinin (%42) intihara yönlendirici, 13'ünün (%13) intihardan koruyucu olabilecek içeriğe sahip olduğu belirlenmiştir (Sakarya, vd., 2013). Genç yetişkinliğin tanımları değişiklik gösterse de yaşam süresindeki bu dönem yakınlık, meslek ve yaşam tarzı seçimleriyle ilgili zorluklarla karakterizedir. Hem kısa hem de uzun vadede sağlık üzerinde etkileri olan genç yetişkinlik, kişinin profesyonel ve kişisel geleceğini oluşturmak için çok önemli bir zamandır. Gençler, bu yaş grubunda ikinci önde gelen

ölüm nedenini temsil eden intihar riski altındadır. Küresel olarak, intihar girişimleri yaşla birlikte azalma eğilimindedir; Fransa'da en yüksek intihar girişimi oranları kadınlarda 15-19 yaşları arasında, erkeklerde 20-25 yaşları arasında görülmektedir. Yine de genç yetişkinler, psikolojik problemler için bakım arama olasılığı en düşük olan gruplar arasındadır (Dalglish vd., 2015). Tamamlanan her intihar için 100-200 ergenin ölümcül olmayan intihar girişiminde bulunduğu tahmin edilmektedir (Cerel, vd., 2014). Son bilimsel kanıtlar, gençlerin intihar davranışlarının (intihar düşüncesi ve intihar girişimleri), sosyal politikalar için önemli bir dikkat çekiciliği oluşturan, yükselen karmaşık fenomenler olduğunu göstermektedir.

Ergenlerin sosyal ağları fazla kullanmaları, dikkat dağınıklığına, yalnızlık hissiyle ilgili sorunlara, güvenlik risklerine ve hatta fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, sosyal ağların kullanımı sırasında çocuklar ve gençler, doğru olmayan veya yanlış anlaşılabilir bilgilere maruz kalabilirler ve bu da düşüncelerini ve inançlarını etkileyebilir. Ayrıca, sosyal ağ platformlarında geçirilen zaman, çocuklar ve gençler için daha yararlı olabilen diğer faaliyetlerden vakit alabilir.

19. yüzyılın sonlarında Durkheim tarafından yapılan çığır açan sosyolojik çalışmadan bu yana, intiharlar hem sosyoloji çıkarları hem de halk sağlığı nedenleriyle incelenmiştir. Özellikle Durkheim ve sonraki araştırmacılar, sosyal entegrasyon eksikliği olarak da adlandırılan sosyal izolasyonun intihar davranışına önemli bir katkıda bulunduğuna dikkat çekmiştir. Diğer fiziksel ve zihinsel hastalıkları tetiklemede sosyal izolasyonun rolleri de incelenmiştir. Durkheim'ın fikrini miras alan kavramsal modeller, sosyal ağların intihar eğilimi de dahil olmak üzere genel sağlık koşullarını etkilediğini iddia etmektedir (Durkheim, 2014).

İntiharın önlenmesi için Instagram da dahil olmak üzere sosyal ağların önemi, yakın zamanda yapılan araştırmalarda kabul edilmiştir: Brown ve diğerleri (2018) yaptıkları bir çalışmada Instagram gönderilerinin ve resimlerinin içerik analizini sunmuştur. Analizler, kendine zarar vermeye ilgili resimlerin ve iletişimin bu sosyal ağ sitesinde sıklıkla bulunabileceğini göstermiştir. İlginç bir şekilde, kişinin vücudundaki kesikler ne kadar derin olursa, mesajların altındaki yorumlar bölümünde o kadar çok tepki görülmüştür. Ortaya çıkan yorumların çoğu tarafsız veya empatik, hatta bazıları yardım bile teklif eden yorumlar olmuştur. Sadece birkaç yorum düşmanca yazılmıştır.

Arendt (2019), halka açık olan resimler ve video klipler de dahil olmak üzere Instagram gönderilerinin içerik analizini sağlamıştır. Brown ve meslektaşlarının (2018) araştırmasıyla tutarlı olarak, kesme işleminin en sık tasvir edilen yöntem olduğunu göstermiştir. Duygusal ifadeler sıklıkla tasvir edilmiştir. Üzüntü en sık tasvir edilen duygu olarak tanımlansa da kendinden nefret etme ve yalnızlık da düzenli olarak ortaya çıkmıştır. Dahası, birçok gönderi kişinin iç zihinsel durumu (üzüntü) ile açıkça ifade edilen davranışı (gülümsemek) arasındaki boşluğa işaret eden içeriği tasvir edilmiştir. Meslek örgütlerinden ifade edilen ölüm dilekleri ve farkındalık-müdahale materyalleri çok nadir olmuştur.

Yapılan bir çalışmada Instagram'da intihar temalı gönderilerin içerik analizi yapılmıştır. Analizler, gönderilerin çoğunda kendine zarar verildiğini göstermiştir. İntihar düşüncesiyle ilgili gönderiler, uymayan gönderilere göre daha fazla katılım sağlamıştır (Carlyle, vd.,2018). Arendt (2019), tarafından sağlanan bulgularla tutarlı olarak, profesyonel halk sağlığı seslerinden potansiyel olarak yararlı materyaller büyük ölçüde yoktur. Bununla birlikte, ağırlıklı olarak görsel içeriğin Instagram üzerindeki etkileri büyük ölçüde bilinmemektedir. Tumblr platformunda 16 ila 24 yaşları arasında paylaşılan resimlerin normalleştirici etkileri hakkında nitel araştırmalardan elde edilen bazı sınırlı kanıtlar vardır (Jacob, vd., 2017).

Bunun ötesinde, başka bir çalışmada "kazara maruz kalma" olarak adlandırabileceğimiz platforma bağlı bir fenomeni vurgulamıştır. #Cat gibi intiharla ilgili olmayan bazı hashtagler, #cutting gibi intiharla ilgili hashtaglerle çakışmıştır. Bazı kullanıcılar, tırmalama veya tırmalama gibi kedi ile ilgili kavramların ve kesme gibi intiharla ilgili kavramların örtüştüğünü algılayabilmektedir. Bu örtüşme hem kedilerin hem de (kendine zarar verme ile ilgili) kesmenin benzer görünen yaralanmalara yol açması ve kendine zarar veren bireylerin yaralarının açıklaması olarak kedileri de kullanabilmesinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar #cat'ta etiketlenen içeriği kasıtlı olarak görüntüleyerek sevimli kedilerin resimlerini arayan kullanıcıların, kasıtlı olarak kendine zarar verme içeriğine sahip gönderilere yanlışlıkla maruz kalabileceği konusunda farkındalık yaratmıştır. Bu nedenle, kasıtlı maruz kalmanın bir tamamlayıcısı olarak, bazı kullanıcılar yanlışlıkla kendine zarar verebilmektedir (Moreno, vd., 2016).

Sosyal ağ kullanımının potansiyel zararlı, stres verici ve intihar kapasitesi büyük ölçüde araştırılmış ve kabul edilmiştir. Benzer şekilde, intiharı önlemede çevrimiçi sosyal ağların potansiyel kullanımı henüz başlangıç aşamasında olduğu ve yakın zamanda ana akımın ilgisini çekmeye başladığı düşünülmektedir.

1.2.1 Sosyal Ağ Bağımlılığı Nedir?

Sosyal ağ sitelerini, bireylerin sınırlı bir sistem içinde ortak bir amaç için etkileşim kurması ve görüşlerini paylaşması amacıyla (Mahajan, 2009) herkese açık veya yarı herkese açık profil oluşturmalarına, bağlantı paylaştıkları diğer kullanıcıların bir listesini eklemelerine izin veren web tabanlı hizmetler olarak tanımlarız (Boydve Ellison, 2007). Sosyal ağ siteleri kullanıcıların içerik oluşturmaya imkân vermekle birlikte, bilgiyi öğrenme ve paylaşmayı sağlaması açısından oldukça önemlidir (Büyükşener, 2009; Wenting, 2019). Daha önce örnekleri olsa da 1997 yılında ilk tanınan sosyal ağ sitesinin kurulmasıyla (Boyd ve Ellison, 2007) başlayan süreç, günümüzde sayılmayacak kadar çok sosyal ağ sitesi ile artarak devam etmektedir.

Sosyal ağ sitelerinin çoğunda bireyler, yeni bir sosyal çevre oluşturma amacından ziyade var olan çevresiyle iletişime geçmeyi amaçlamaktadır. Bunun yanında amacı yeni bir çevre oluşturmak olmasa da insanlar sosyal ağları kullanırken çoğunlukla yeni insanlarla iletişime geçerek yeni bir sosyal ortam oluşturabilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007). Gelişen olanakları ile hayatımıza kolaylık sağlayan sosyal ağ siteleri, var olan iletişim şeklini değiştirmektedir (Edosomwan, vd., 2011). Yapılan bir çalışmaya göre sosyal ağlar kullanım amacına göre 5'e ayrılmıştır. Bunlar; arkadaşlık ve çevre edinme, sosyal iş ağları, çöpçatanlık ağları, mezuniyet ağları ve marka sosyal ağlarıdır. Ülkemizde arkadaşlık ve çevre edinme ağları kullanım sıklığına göre ilk sıradadır (Büyükşener, 2009).

Problemlili internet kullanımında en çok tercih edilen sosyal ağlar çevrimiçi tanışma siteleri (ICQ, MSN. Yahoo vb.), rol yapma oyunları (RPG'ler), pornografi, çevrimiçi kumardır. Problemlili internet kullanımına sahip bireylerin büyük çoğunluğunu zamanının çoğunu internette geçiren, tüm gece uyanık kalan ve sosyal hayattan oldukça kopuk yaşayan ergen ve genç yetişkinler oluşturmaktadır. Temel kişisel özelliklerine bakıldığında çekingenlik, içe dönüklük, utangaçlık, öz değer ve öz güven eksikliği gibi ortak özellikler olduğu görülmektedir. Bu bireyleri problemlili internet kullanımına iten

en önemli sebeplerden biri gerçek hayatta deneyimleyemedikleri şeyleri sanal ortamda deneyimleme imkânı buldukları bir ikinci hayat oluşturma imkânıdır. Problemleri internet kullanımını normal internet kullanımından ayıran eş zamanlı bozukluklarla birlikte 4 madde belirtilmiştir.

- 1) Yaşam Alanındaki Dengesizlikler: Bireylerin sosyal ve profesyonel hayatlarından, boş vakitlerinden büyük ölçüde vazgeçmesi anlamına gelmektedir.
- 2) İlişkili Sorunlar: Boşluk hissi, evlilik- ilişki çatışmaları, aile sorunları, öz bakım ve temel ihtiyaçların karşılanamayacak duruma gelmesi
- 3) Kontrol Kaybı: Bireylerin internette geçirdiği süreyi kontrol edememesi, süre ile ilgili kendine sınır koymasına rağmen internetten çıkamaması
- 4) Önemli Ölçüde Bozulma ve Stres: Bozulma, bireylerin sosyal ve profesyonel işleyişinin, fiziksel sağlığının, ilişkilerinin, istihdam ve kaynaklarının, yasal durumunun bozulmasıdır. Stres ise kişinin ifade ettiği öznel sıkıntıdır (Acier ve Kern, 2011).

İnternet, bilgi paylaşımı ve iletişimi artırmak için ortaya çıkmış olsa da zamanla bu kadar yaygınlaşması ve aşırı kullanımı özellikle çocuklar ve gençlerde patolojik bir hal almıştır (Arısoy, 2009). Birçok psikososyal sorunun temelinde aşırı internet kullanımı yer aldığı düşünülmektedir (Yellowlees ve Marks 2007). Duygudurum bozuklukları, bipolar bozukluklar ve sosyal kaygı bozukluğu gibi sorunlar sorunu internet kullanımı ile bağlantılı bulunmuştur (Shapira ve diğerleri, 2000). Uluslararası literatürde ilk kez, Dr. Ivan Goldberg'in 1996 yılında göndermiş olduğu şaka amaçlı bir e-posta ile internet bağımlılığı kavramından bahsedilmiş ve o günden sonra bu kavram kullanılmaya başlamıştır. Yapılan bir araştırmada sosyal ağ kullanımının yaş ile negatif korelasyonu olduğu ve cinsiyet ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür (Dağlı, vd., 2017). Yapılan başka bir araştırmaya göre de internet kullanımının cinsiyete göre dağılımında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Orhan ve Akkoyunlu, 2004). Gültutan'a (2007) göre kadınlarda internet bağımlılığı erkeklerden daha fazladır. Yapılan başka bir çalışma ise internet bağımlılığının erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür (Morahan, vd., 2000). TÜİK (2022) verileri de erkeklerin daha fazla internet kullanımı olduğu görüşünü desteklemektedir.

Sosyal ağırları kullanırken insan beyni bulunan ayna nöronlar sayesinde bireyler sosyal ağlarda başkalarının yaşadığı olayları yaşıyormuş hissine kapılır ve o kişilerle aynı duyguları paylaşır (Iacobani, 2008). Bunun sonucunda da sosyal ağlarda geçirilen zaman artar ve sosyal ağlardan daha çok etkilenmeye başlanır (Hazar, 2011).

İnternet bağımlılığının oluşmasında; bireylerin kendini kontrol etmekte zorlanması, kolay ve ucuz internete ulaşmak gibi etkenler internet bağımlılığını tetikleyen ve arttıran nedenler olarak sayılmaktadır (Greenfield, 1999). Yapılan bir çalışmaya göre sosyal ağ kişinin günlük işlerine engel oluyorsa, insan ilişkilerinde başarısızlığa sebep oluyorsa, sosyal ağ hesaplarını kontrol etmediğinde kaygı ve endişe yaşıyorsa, akademik başarısını etkiliyorsa, sanal durumlar ile gerçekliği karıştırıyorsa, dikkat dağınıklığına sebep oluyor ise, daha önce yaşamadığı şekilde vücut fonksiyonlarında bozukluğa (panik atak, stres, öfke) sebep oluyorsa bağımlılık derecesine ulaşmış demektir (Çiftçi, 2018). Ayrıca akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik ürün çeşitliliğinin artması sürekli sosyal ağlarla bağlantıda olmayı sağladığı için sosyal ağ bağımlılığını artıran etkenlerdendir (Beyens, vd., 2016). Sosyal ağ bağımlılığını tetikleyen bir diğer etken ise sosyal ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçları karşılanmayan bireyler sosyal ağlara giderek daha bağımlı hale gelmektedir (Lee ve Chiou, 2013).

Ait olma hissi ve popülerlik isteği gibi sosyal ihtiyaçlar özellikle genç yaştaki bireyler için sosyal ağ bağımlılığına sebep olan önemli motivasyonlardandır (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal ağlar bireylerin bu sosyal ihtiyaçlarını karşıladıkça bireyler sosyal ağlarla sembiyotik ilişki geliştirmektedir (Lee ve Chiou, 2013).

1.2.2 Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı

Sosyal ağ bağımlılığının, bir kişinin sosyal ağ platformlarını ve diğer sosyal ağları çok sık kullanması sonucu ortaya çıkan bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu durum, bir kişinin hayatının önemli bir parçası haline gelebilir ve kişinin düzenli yaşam rutinini bozabilir. Sosyal kaygı, bir kişinin sosyal ortamlarda kendini rahatsız veya rahatlatıcı hissetmesine sebep olabilir. Bu iki kavram arasında bir ilişki olabilir, çünkü sosyal ağ bağımlılığı artış gösterdiğinde, bir kişinin sosyal ortamlarda daha az zaman geçirmesi ve daha az insanla iletişim kurmasının söz konusu olduğu düşünülmektedir. Bu, kişinin sosyal kaygı düzeyini arttırabilir ve sosyal kaygıyı tetikleyebilir.

Gençlerde sosyal ağ bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında bir ilişki vardır. Sosyal ağlar, gençlerin arkadaşlarıyla iletişim kurmasını kolaylaştırdığı için, bu ağların kullanımı genellikle pozitif sonuçlar doğurur (McKenna ve Bargh, 2000). Ancak aşırı veya düzensiz kullanım, gençlerde sosyal kaygı düzeylerini yükseltmektedir (Shaw ve Gant, 2002). Bu, gençlerin sosyal ağları kullanırken uygun olmayan bir şekilde davranışlar sergileme riski taşıdığından kaynaklanabilir. Ayrıca, gençlerin sosyal ağlar aracılığıyla algıladıkları gerçek dünya ile karşılaştırıldığında, kendi hayatlarının yetersiz olduğu algısına kapılmaları da sosyal kaygı düzeylerini yükseltebilir. Bu nedenle, gençlerin sosyal ağları düzenli ve uygun bir şekilde kullanmaları önemlidir.

Sosyal ağ bağımlılığı incelenirken sosyal anksiyetenin de bu bağımlılık üzerinde etkisi olduğu unutulmamalıdır. Yapılan bir çalışmada anksiyete ve stres düzeyleri ile günlük sosyal ağ kullanım sürelerinin sosyal ağ bağımlık düzeyi üzerinde etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu 3 bağımsız değişken arasında en yüksek katsayılı değişkenin anksiyete olduğu, en düşük katsayılı değişkenin ise günlük sosyal ağ kullanım süresi olduğu görülmüştür (Bilge, vd., 2020). Bu araştırmaya göre anksiyete ve bağımlılık arasında pozitif korelasyon vardır.

İçinde yaşadığımız çevre; fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlaki olarak dinamik ve her anlamda zorlayıcı olabilmektedir. Bireyler bu ortamda yaşayabilmek için fizyolojik, sosyal ve psikolojik davranışlar geliştirmektedir. Bu davranış mekanizmaları günlük stresi karşılamak için etkilidir. Spinella'nın (2001) bahsettiği gibi, insanlar normal uyum mekanizmalarının aşırı etkinliği nedeniyle uyumsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Anksiyete, potansiyel veya gerçek tehlikeler karşısında normal, duygusal, makul ve beklenen bir tepkidir (Shri, 2010). Bir dizi otonomik ve somatik belirtinin eşlik ettiği öznel bir rahatsızlık, huzursuzluk veya korku dolu endişe duygusu içerir. Kaygı "gelecekteki tehdidin beklentisi" olarak tanımlanmıştır. Anksiyete, tanımlanmamış bir iç tehlikeye veya tehdide karşı psikolojik bir tepki olmasına rağmen, fizyolojik semptomlara da neden olabilmektedir. Bu semptomlar hem düşük düzeyde sinirlilik ve stres hem de panik gibi yüksek düzeyde bir his olabilmektedir (APA, 2000).

Kaygı; fizyolojik uyarılmayı içeren ancak çoğu zaman fonksiyonel olmayan davranışlarla birlikte genelleştirilmiş ipuçlarının tetiklediği, genel bir sıkıntı hali olarak

tanımlanmıştır (Lang, vd., 2000). Kaygı, potansiyel olarak olumsuz olayların stresini ifade eden bir ruh halidir. Çarpıntı, baş ağrısı, nefes darlığı, kserostomi, baş dönmesi, farklı ağrı türleri, kas güçsüzlüğü, kulak çınlaması ve gastrointestinal şikâyetler anksiyete ile karşılaşılabilecek psikosomatik semptomlardan bazılarıdır. Huzursuzluk, konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik, sıkıntı, çabuk tükenme, gerginlik, depresyon ve aşırı uyanıklık endişeli olmanın diğer belirtileridir (APA, 2000).

Normal anksiyete seviyesi bir insan için uyarıcı, motive edici ve koruyucudur. Patolojik anksiyete ise kontrol edilemezlik hissi ile yüksek düzeyde dayanılmaz bir kaygı barındırır. Buna göre, anksiyetenin patolojik olup olmadığına karar vermek için, anksiyetenin şiddeti ve sıklığı ile semptomlarını dikkate almamız gerekmektedir (Rosen ve Schulkin, 1998).

Anksiyete, kişilerarası ilişkilerde bozulmaya neden olarak profesyonel yaşantıyı ve aile yaşamını etkileyebilir. İnsanlar, aidiyet ihtiyaçlarını karşılamak için başkaları tarafından onaylanmak ve kabul edilmek isterler. Hoffmann ve DiBartola olumsuz değerlendirmelerin korkusunun sosyal kaygıya yol açtığını söyler. Buna ek olarak, bireyler sosyal dışlanma ile sonuçlanabilecek olumsuz eleştirilerden kaçmak için sosyal ağları tarafından kabul edilme mücadelesi vermektedir (Hofmann ve DiBartolo, 2001).

Hartman (1986), insanların kişilerarası ilişkilerinde rahatsızlık, olumsuz düşünce ve yetersizlik yaşayabileceğini söylemiştir. Bir bireyin hem hayali hem de gerçek sosyal durumlarda, kişisel değerlendirmelerin ortaya çıkmasını beklemesi, sosyal kaygıya neden olabilir (Schlenker ve Leary, 1982). Bireyler aşağılanma ve utanma korkusu nedeniyle kaygı gösterebilirler. Kişilerin insanların önünde performans göstermesi gereken performans durumları kaygı yaratabilir. Bu performansın bir sonucu olarak utanç ve aşağılanma korkusu da sosyal durumlarda endişe yaratabilir (Schlenker ve Leary, 1982). Bu tür kaygılarla ilişkili olumsuz deneyimler nedeniyle, araştırmacılar uzun zamandır insanların neden sosyal kaygı yaşadıklarını araştırmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (APA, 2000), sosyal kaygıyı utancın meydana gelebileceği sosyal veya performans durumlarının belirgin ve kalıcı bir korkusu olarak tanımlamıştır. Sosyal kaygı tanımlarının ortak noktası, insan ilişkilerinde takip etme, analiz etme ve olumsuz eleştiriler yapma korkusudur (Johnson, 1997).

Mannuzza ve diğeri (1995), sosyal kaygının ilk belirtilerinin çocukluk ve ergenlik döneminin başında ortaya çıktığı ve bireylerin kendi tedavilerini yaklaşık otuz yaşına kadar erteledikleri sonucuna varmışlardır. Yapılan bir çalışma sosyal olarak endişeli gençlerin popüler olma ihtimalinin daha düşük olduğunu ve genellikle çevrelerindeki sosyal ağlardan daha az arkadaş seçtiklerini ortaya koymuştur (Van Zalk, vd., 2011). Bu bireylerin aynı zamanda sosyal olarak endişeli olan arkadaşlarını seçmeleri ve zamanla birbirlerini sosyal olarak daha endişeli olmaları için etkilemeleri muhtemeldir.

İnsanlar, başkaları tarafından eleştirildiğinde veya eleştiri olasılığı olduğunda sosyal kaygı yaşarlar (Schlenker ve Leary, 1982). Hartman (1986), sosyal kaygı, kişilerarası etkileşimlerin performansında ve beklentisinde kalıcı rahatsızlık, olumsuz fikir ve yetersizlik deneyimi olarak tanımlamıştır. Kashdan ve McKnight (2010), bu irrasyonel olumsuz eleştiri korkusunun kaynaklarının, birileri üzerinde iyi bir izlenim bırakma çabası ve bu çabanın sonunda başarısız olmayı düşünmek olduğunu belirtmiştir. Buna göre sosyal olarak endişeli bireyler, insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmaya çalıştıkları ve endişeleriyle ilgili düşüncelere, duygulara ve davranışlara çok daha fazla odaklandıkları için kendileriyle çok ilgilenirler. Sonuç olarak, bireyin bilişsel sistemi, kendisi ve sosyal çevresi hakkında olumsuz bilgileri toplamak için harekete geçer. Dahası, bu bireyler dış sosyal çevreden gelen objektif bilgi ve geri bildirimleri dikkate almazlar.

Yapılan çalışmalar toplumsal olarak kabul gören güdülerini olan insanların, olumsuz değerlendirmenin gerçekleştiği toplumsal durumların bir parçası olmaktan kaçınmaya çalıştıklarını ayrıca, bu sosyal değerlendirmelerin ortaya çıkabileceği bir durumla karşılaştıklarında savunmasız bireylerde kaygıya neden olan bazı işlevsiz inançlar olduğunu belirtmişlerdir (Beck, vd., 1985; Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg 1997).

Bu işlevsiz inançlar şu şekilde sıralanmıştır.

- Başkalarının doğası gereği eleştirel oldukları inancı
- Başkalarının olumlu değerlendirmelerinin muazzam önem ve değere sahip olduğu inancı

- Kabul edilebilir standartları ve normları karşılamaları gerektiği inancı (kabul edilebilir olarak algıladıkları standartlar ve normlar genellikle aşırı yüksek standartlar olmasına rağmen)
- Yetersiz oldukları ve beceriksiz veya kabul edilemez davranma olasılıkları olduğu inancı (Rapee ve Heimberg, 1997).

Yapılan başka bir çalışma sosyal olarak endişeli bireylerin, algılanan olumsuz tepkileri en aza indirmek ve olumsuz değerlendirme beklentileriyle başa çıkmak için sosyal karşılaşma sırasında bir güvenlik davranışı olarak göz temasından kaçınabilecekleri sonucuna varmıştır. Bununla birlikte, göz temasından kaçınmak, olumlu sözel olmayan tepkilerin algılanamamasına neden olabilmektedir. Çünkü durum içi güvenlik davranışları, bireyin olumsuz beklentilerinin doğrulanmamasını engelledikleri için genellikle kaygı kalıplarını desteklemeye ve sürdürmeye hizmet etmektedir. Ayrıca, durum içi güvenlik davranışları daha fazla endişe uyandırabilmekte ve kendi kendini gerçekleştiren kehanet etkisine sebep olabilmektedir. Örneğin, sınırlı göz teması dostça davranmamayı iletebilir ve başkalarında kaçınma davranışına neden olabilir (Clark ve Wells 1995). Buna paralel olarak, Rodebaugh (2009) yaptığı çalışmada, sosyal kaygısı olan bireylerin daha az arkadaş ve daha düşük arkadaşlık kalitesine sahip olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Hebert ve diğerleri (2012), sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin aynı cinsiyetten arkadaşlıklarında ve dolaylı olarak romantik ilişkilerinde de daha sonra bozulma yaşadıklarını ortaya koymuştur. Yapılan başka bir çalışma sosyal kaygı ve sosyal geri çekilmenin ilişkili olduğuna dair kanıtları destekleyen sonuçlara ve sosyal kaygı ile sosyal geri çekilmenin arkadaşlıklarda daha az arkadaşlık ve samimiyete yol açtığı sonucuna ulaşmıştır, ayrıca yetişkin popülasyonlarda sosyal kaygı ve arkadaşlık bozukluğu arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. (Biggs, vd., 2012; Rodebaugh, 2009).

Sosyal kaygının yaşanma sıklığına baktığımızda bireylerin sosyal yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen sosyal kaygı, normal bir dağılıma sahiptir (Wakefield, vd., 2005). Başka bir deyişle, sosyal inceleme veya olumsuz sosyal değerlendirme korkusu olarak sosyal kaygının, klinik olmayan örneklerdeki sıklığı nedeniyle normal bir insan özelliği olduğu düşünülebilir (Craske, vd., 1989; Hofmann ve Roth, 1996). Sosyal kaygının genel nüfusun yaklaşık %50-60'ında meydana geldiği tahmin edilmektedir (Hofmann ve Roth, 1996; Stein, vd., 1994). Ulusal Sosyal

Anksiyete Merkezi, resmi web sitelerinde yaklaşık %12 veya 15 milyon Amerikalının hayatlarının bir noktasında sosyal kaygı yaşadıklarını belirtmiştir. Ayrıca, Peng ve meslektaşları (2011), Kuzey Amerika, Avrupa ülkeleri ve Yeni Zelanda'da yapılan çalışmalarda sosyal kaygının %0,5 ile %11,1 arasında değiştiğinin tahmin edildiğini belirtmiştir. Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu'nun sonuçları, yetişkinlerde sosyal kaygı sıklığının son on iki ayda %1,8 olduğunu göstermektedir (Erol, vd., 1998). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar da sosyal anksiyete prevalansının %9,8 ile %21,7 arasında değiştiğini göstermektedir (Dilbaz, 2002; Gültekin ve Dereboy, 2011).

Kısaca sosyal kaygı, depresyon, bireyin iş veya okul hayatındaki başarısızlığı gibi birçok sorunla sonuçlanabilen bir problemdir (Beidel, vd., 1999). Çoğu birey yaşamlarının bir noktasında sosyal kaygı ve korkular yaşamakta bu sosyal kaygı belirtileri akademik, kariyer ve genel sosyal işlevsellik üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilmektedir (Aderka vd., 2012). Sosyal kaygının en önemli göstergesi aşırı aşağılanma ve utanç korkusudur (Liebowitz, vd., 2000). Hudson ve Rapee (2000), sosyal olarak endişeli bireylerin başkalarının olumsuz değerlendirmesinden, reddetmesinden ve eleştirmesinden korktuğunu, başkalarının önünde kendini utandırmaktan veya aşağılamaktan endişe duyduklarını ve kişinin sosyal yetenekleri ile beklenen performansı hakkındaki olumsuz bilişlerden endişe duyduklarını belirtmiştir.

1.2.2.1 Sosyal Kaygı Teorileri

Sosyal kaygının biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenlerini anlamak ve müdahale stratejileri geliştirmek için çok sayıda model önerilmiştir. Bilişsel davranışçı modeller (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997) ve kabul temelli model (Herbert ve Cardaciotto, 2005) en yaygın kullanılanlarıdır.

Bilişsel Davranışçı Sosyal Kaygı Modeli

Bilişsel teoriye göre, sosyal kaygı durumunda, bireyin katıldığı sosyal ortamda kabul edilmeyeceği tehdidi vardır. Bu tehdit, bireyin komik veya utanç verici bir durumda olacağını düşünmesinden kaynaklanmaktadır (Özgüven ve Sungur, 1998). Sosyal kaygısı olan kişiler çarpıntı, terleme, rahatsızlık, kas gerginliği, yüz kızarması ve el çırpınması gibi somatik reaksiyonlar yaşarlar (APA, 2000).

Bilişsel teori, toplumsal kaygının ortaya çıkışını ve devamını bilişsel yapı ve süreçlerle açıklamaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, davranışların kökeninde, bilişsel

yapılar olarak şemalar vardır. Bu şemalar, bireyin sosyal bilgi işlem süreci üzerindeki etkisi ile tanımlanmaktadır (Clark ve Wells, 1995; Leary, 1983). Pinto-Gouveia ve diğerleri (2006), sosyal kaygısı olan kişilerin, başkalarından algılanan kopukluk ve sosyal reddedilmenin gelişimsel geçmişini vurgulayan uyumsuz bir şemaya sahip olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Beck ve diğerleri (1985) yaptıkları çalışmalarda bilgi işleme, çoğunlukla işlevsiz bilişlerden oldukça etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Olumsuz bilişlerin yanı sıra, bilginin işlenmesindeki hatalar ve önyargılar, sosyal kaygının gelişmesinin ve sürdürülmesinin arkasındaki ana nedenlerdir (Beck vd., 1985; Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

Sosyal kaygıyı tedavi etmek için çeşitli tedavi stratejileri kullanılmıştır. Bunlar arasında, bilişsel (Beck vd., 1985) veya bilişsel davranışçı terapi tabanlı (Wong ve Rapee, 2016) modeller en yaygın olanlardır. Beck ve diğerleri (1985), Rapee ve Heimberg'in (1997) bilişsel modelinden türetilerek, Clark ve Wells (1995) ile sosyal kaygı için benzer bir model üretmiştir. Beck ve diğerleri (1985) tarafından oluşturulan bilişsel model ile Rapee ve Heimberg (1997) ve Clark and Wells'in (1995) modelleri arasındaki farklar, sosyal kaygı bozukluğunun gelişimi etrafında toplanmaktadır.

Beck ve diğerleri (1985) anksiyetenin işlevsiz bilişlerden ortaya çıktığını savunurken, Rapee ve Heimberg (1997) ve Clark ve Wells'in (1995) bilişsel modeli, kaygının sadece işlevsiz bilişlerden değil, aynı zamanda bir kişinin kendi kendine beklenen davranışı ile gerçek performans algısı arasındaki çatışmadan kaynaklandığını vurgulamıştır.

Clark ve Wells (1995), Beck ve arkadaşları (1985)'nin çalışmalarına dayanarak sosyal kaygı için bilişsel terapi yöntemi geliştirmiştir.

Sosyal kaygısı olan bireylerin kendilerini ve sosyal durumları tehlikeli olarak algıladıklarından, sosyal ipuçlarını değerlendirmeden sosyal durumlardan kaçınma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Sosyal durumdaki deneyimin yanlış yorumlanmasına neden olduğunu öne sürülmüştür. Ayrıca, bireylerin sosyal durumlarda yaşadıkları kaygı, bireylerin sosyal durumların gerçekliğine odaklanmak yerine düşünce ve duygular gibi içsel olumsuz deneyimlere odaklanmalarına neden olmaktadır. Kendine odaklanan dikkat nedeniyle, bireyler sosyal durumlar hakkındaki uyumsuz

bilişlerine meydan okumak için bilgi toplama şansını kaçırmaları ve bu da diğer bireylerin sosyal durumlarının ve davranışlarının uygun şekilde yorumlanmasını ve değerlendirilmesini etkiler. Sosyal dünya ve başkalarının davranışları hakkındaki bu hatalı çıkarımlar sosyal kaygıyı daha güçlü hale getirir ve bu da sosyal kaygıya yol açar (Clark ve Wells, 1995; Wells vd., 1995).

Clark ve Wells'e (1995) göre kısaca sosyal kaygı sırasında aktive olan bilişsel süreçler şöyledir: İlk etapta kişinin kendisi veya başkaları hakkında olumsuz bilişleri ortaya çıkmakta ve bu da bireyin sosyal durumu tehlikeli olarak değerlendirmesine yol açmaktadır. Birey durumun tehlikeli olduğuna inanmaya başladığında kaygı duymaya başlamakta, kaygı uyarılmasıyla birlikte bireyin kendine odaklı dikkati artmakta ve buna önyargılı olumsuz öz değerlendirmeler ve sosyal durumla ilgili geçmiş anılar eşlik etmektedir. Bu durumda birey kaçınma, dışavurumcu bastırma veya kaçış gibi işlevsiz kaygı başa çıkma davranışlarına girmektedir (Wells vd., 1995).

Bilişsel davranışa dayalı müdahalelerin sosyal kaygı üzerindeki etkinliği geniş çapta incelenmiştir (Heimberg ve Becker, 2002; Herbert, vd., 2002; Otto vd., 2000; Schreiber, vd., 2012). Bilişsel davranışçı terapiyi kullanarak, anksiyete semptomlarının azaltılması üzerinde etkisi olduğu tespit edilen sosyal durumlarla ilgili işlevsiz bilişler azaltılabilmektedir (Craske, 2010). Bununla birlikte, etkinliğinin yanı sıra, bilişsel davranışa dayalı müdahalelerin etkinliğine dair çelişkili bulgular diğer araştırma çalışmaları tarafından da verilmiştir. Dalrymple ve Herbert (2007) tarafından BDT ile tedavi edilen hastaların %25'inin tedaviye cevap vermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin %40 ile %50'sinin bilişsel davranışçı terapiden sonra kalıntı semptomlar yaşadığını bildirmiştir (Rodebaugh, vd., 2004).

Kabul Temelli Sosyal Kaygı Modeli

Hayes (2005), kaygıyı etkili bir şekilde tedavi etmede bilişsel modellerin eksiklikleri nedeniyle, bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgasının ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu yaklaşımlardan biri kabul ve bağlılık terapisi (Hayes vd., 1999).

Kabul ve kararlılık terapisi, sorunlu kaygının temel nedeninin kaygı ile ilgili düşünce ve duygularla kaynaşması olduğunu öne sürmüştür (Eifert vd., 2006). Bu nedenle, kabul ve kararlılık terapisinin amacı, BDT'de olduğu gibi anksiyete semptomlarını azaltmak için bilişsel yapıları ve davranışsal tepkileri değiştirmek

değildir (Craske, 1999). Ancak bireyin kendi değerleriyle uyumlu kişisel hedeflere ulaşmak için dışsal ve içsel deneyimleri tam ve yargısız olarak kabul etmesini sağlayarak olumsuz iç deneyimlerden kaçınmayı azaltarak davranış değişikliğine yardımcı olmaktır (Hayes vd., 1999; Herbert vd., 2002).

Kabul ve kararlılık terapisinin felsefi temeli, davranışların gerçekleştiği bağlamı vurgulayan işlevsel bağlamsalcılıktır. İşlevsel bağlamsalcılık, bir olayın anlamının kendi bağlamında verilmesi gerektiğini öne sürmektedir. İşlevsel bağlamsalcılığa göre sorunlu bir düşünce, duygu veya erken deneyim yoktur, bağlam olayları sorunlu hale getirir. Eğer bağlam deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşmayı içeriyorsa, süreç sorunlu olarak adlandırılabilir. Eğer bağlam bilişsel ayrışma ve kabulü içeriyorsa, bireyin erken deneyimleri, düşünceleri ve duyguları daha az zararlı olarak görülebilir (Hayes vd., 2004; Hayes vd., 2011).

Kabul ve kararlılık terapisi, dil ve bilişin rolünü belirten İlişkisel Çerçeve Teorisine (RFT) dayanmaktadır. RFT, psikopatolojiyi dil ile ilişkilendirmiş ve tedavi için yıkıcı dilin azaltılmasının gerekli olduğunu ileri sürmüştür. RFT ayrıca, olumsuz dili daha yapıcı bir dile dönüştürerek, bireyin daha tam olarak işleyen ve anlamlı bir hayata sahip olabileceğini ve acıyı azaltabileceğini öne sürmüştür. Bağlama bakmanın yanı sıra, teori aynı zamanda ilişkilerin önemini vurgulamış ve deneyimler arasındaki ilişkilerin değiştirilmesi veya değiştirilmesi gerektiğini öne sürmüştür (Hayes vd., 2001). Olumsuz deneyimler ve mücadeleler, hatalı ilişkilerin bir sonucu olarak görülmüştür. Bu nedenle, teori bu ilişkilerin olumlu ve yeterli işlevlerine odaklanmaktadır.

Kabul ve kararlılık terapisi, anlamlı bir yaşam sürmenin önündeki ana engel olarak önerilen deneyimsel kaçınmayı azaltarak bireylere yardım etmeyi amaçlamaktadır (Hayes vd., 2004b). Deneyimsel kaçınmanın zıt biçimi, Kabul ve kararlılık terapisi perspektifinin özünde yer alan psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik ise bireyin şimdiki anda yaşama yetkinliği ve kişisel amaç ve değerlerle uyumlu davranışları seçme yeteneğidir (Bond vd., 2013; Hayes vd., 2004a; Hayes vd., 2011).

Sosyal anksiyetenin tedavisi için yeni alternatifler üretmek için, BDT'nin sosyal anksiyete üzerindeki etkisi de kabul ve kararlılık terapisi ile karşılaştırılmıştır. Arch ve

diğerleri (2012), BDT ve Kabul ve kararlılık terapisinin anksiyete bozukluklarının (panik, sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete bozukluğu) tedavisinde etkinliğini incelemiştir. Tedavi araçları, BDT için anksiyete duyarlılığı, kabul ve kararlılık terapisi için bilişsel defüzyon olarak araştırılmıştır. Çok seviyeli arabuluculuk analizi sonuçlarına göre, kabul ve kararlılık terapisi ile tedavi edilen bireyler, BDT ile tedavi edilen bireylerden daha fazla iyileşme göstermiştir. Kabul ve kararlılık terapisinin bilişsel difüzyon ve anksiyete duyarlılığını azaltmada BDT'ye kıyasla daha etkili olduğu bulunmuştur.

Niles ve diğerleri (2014), çalışmasında, BDT ve kabul ve kararlılık terapisinin sosyal anksiyete tedavisinde etkinliği, seans seans tedavi verileriyle karşılaştırılmıştır. Araştırmacılar, içsel deneyimlerden kaçışı gösteren deneyimsel kaçınmanın, her iki tedavide de bir azalma olduğunu ortaya koyduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, kabul ve kararlılık terapisi grubu, BDT ile tedavi edilen gruba göre deneyimsel kaçınmada daha fazla azalma göstermiştir. Aynı çalışmada her iki tedavide de olumsuz bilişlerin azaldığı ve deneyimsel kaçınma ile olumsuz bilişlerin tedavi sonucu üzerindeki dolaylı etkisinin de araştırıldığı bildirilmiştir. Ancak tedavinin başlangıcında Kabul ve kararlılık terapisinin BDT'den daha etkili olduğu bildirilmiştir. Tedavinin sonunda, her iki tedavi stratejisinin de olumsuz düşünceleri azaltmada ve bilişsel değişimle ilgili kabul ve kararlılık terapisi ve BDT arasında bir örtüşme olduğunu gösteren olumsuz iç deneyimlerin yaşanmasını arttırmada etkili olduğu bulunmuştur (Niles vd., 2014).

Özetlemek gerekirse, semptom azaltma veya bilişsel yapıları modifiye etmek kabul ve kararlılık terapisi tedavisinin bir parçası değildir, aksine bu semptomları savunmasız olarak kabul etmek ana amaçtır. Kabul ve kararlılık terapisi tekniklerinin başarılı bir şekilde uygulanmasından sonra semptomlarda bir azalma beklenmektedir (Dalrymple ve Herbert, 2007).

1.2.3 Sosyal Ağ Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

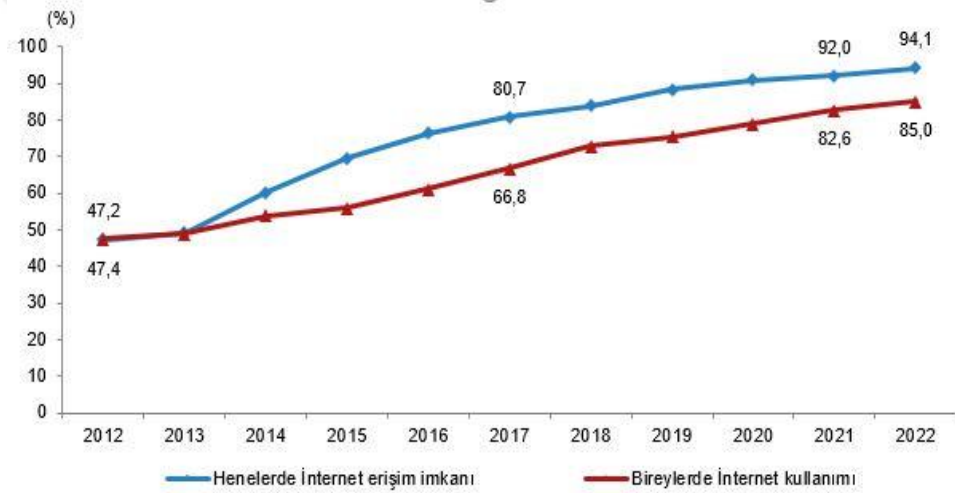
Bu kısımda sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmaların özetlerine yer verilmiştir.

2020 yılında We Are Social ve Hootsuite'in Ocak 2020'de birlikte yayınladığı bir araştırmaya göre Türkiye'de 62 milyon internet kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %74'ü),

54 milyon sosyal ağ kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %64'ü) ve 77 milyon mobil kullanıcısı (Türkiye nüfusunun %92'si) bulunmaktadır. Dünyada ise internet kullanan insan sayısı 4.54 milyar, sosyal ağ kullanıcısı sayısı 3,8 milyar ve cep telefonu kullananların sayısı 5.19 milyardan fazladır (Kemp, 2020).

TÜİK'e (2022) göre, internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında %85,0 olmuştur. Erkeklerin internet kullanım oranının 2022 yılında %89,1, kadınların ise %80,9 olduğu görülmüştür. 2022 yılında hanelerin %94,1'inin evden İnternete erişim imkanına sahip olduğu gözlenmiştir. Bu oran, geçen yıl %92,0 olarak gerçekleşmiştir. (Bkz. Şekil 1)

Şekil 1.1: Hanelerde İnternet Erişim İmkânı ve Bireylerde İnternet Kullanımı, 2012-2022



Kaynak: TÜİK (2022)

Son 12 ayda İnternet kullanan bireylerin İnternet üzerinden özel kullanım amacıyla mal veya hizmet satın alma ya da sipariş verme (e-ticaret) oranı, 2021 yılında %44,3 iken 2022 yılında %46,2 olmuştur. Cinsiyete göre İnternet üzerinden mal veya hizmet satın alma ya da sipariş verme oranı erkeklerde %49,7 iken kadınlarda %42,7 olmuştur. Bu oran, bir önceki yıl sırası ile %48,3 ve %40,3 olarak gerçekleşmiştir. (Bkz.Şekil 2)

Şekil 1.2: İnternette En Son Satın Alma veya Sipariş Verme Zamanına Göre Satın Alma Ya Da Sipariş Verme Oranı, 2012-2022



Kaynak: TÜİK (2022)

Davis'e (2001) göre, internet birey için stresör görevi görür ancak insanları daha kötü duruma da düşürebilir. Örneğin; problemlili internet kullanan bireyler günlük işlerinde sık sık erteleme davranışına gitmektedir ve bu sebeple günlük işlerini sürekli aksatarak olumsuz etkilenmektedirler.

Yapılan bir araştırmada elde edilen bulgulara göre, sorunlu internet kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna dayanarak internet bağımlısı bireylerin sosyal desteğe ihtiyaç duyduklarını sonucu çıkarılabilir. Akran desteği ve yalnızlığın azalması ile sorunlu internet kullanımını azaltacağını düşünülmektedir. Ergenler gerçek ilişkilere nazaran internet üzerinden kurulan romantik ilişkiler tercih etmekte ve bundan dolayı yalnızlaşmaktadır. Ayrıca internet ilişkilerinin oluşturacağı tehlikelere maruz kalabilirler (Odacı ve Kalkan, 2010). Sosyal ağ bağımlılığı olan insanlar bu bağımlılıktan utandıkları için genelde arkadaşlarına çevrimiçi ortamda geçirdikleri zaman hakkında yalan söylerler (Davis, 2001).

Morsünbül'e (2014) göre güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler sanal ortamda kendini olmak istediği kişi olarak tanıttığı için sanal ortama bağımlılığı artarken, gerçek hayatla bağlantısı gittikçe azalmaktadır. Benzer bir çalışmada güvensiz bağlanma stiline sahip ergen bireylerin kimlik arayışı için sanal ortamları tercih ettiği ve sosyal ağlarda olmak istediği kimliği kullanarak gerçek hayatı yadsıdığı bulunmuştur (Israelashvili, vd., 2012)

Yapılan bir araştırmaya göre, ergenlerde bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler yüksek

kontrol algısına sahip olup, stres durumlarına karşı dirençli olması sebebi ile internet bağımlılığı riski düşük olurken, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerde bu durum tam tersidir (Savcı ve Aysan, 2016). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulmuştur (Shin, vd., 2011). Bireylerin sosyal ağ kullanım amacı ve sosyal ağ bağımlılığı ile bağlanma stillerini inceleyen bir araştırmaya göre saplantılı bağlanan bireylerde sosyal ağlara olan bağımlılık güvenli bağlanmaya göre daha fazla görülmüştür (Kaplan, 2019). Sorunlu internet kullanımı ile güvenli bağlanma konusunda negatif korelasyon bulunmuştur (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014).

Özetle yapılan araştırmalarda genel olarak internet kullanım yüzdesi, internet ve sosyal ağ kullanım saatleri, sosyal ağ kullanıcı sayıları ve bunların nüfusa olan oranları, internet üzerinden yapılan alışveriş sayıları dikkate alınmış araştırmalar da bu veriler ışığında incelenmiştir. Aynı zamanda sorunlu internet kullanımı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal ağ/internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerde bağımlılık riskinin düşük olduğu ancak güvensiz bağlanma stiline sahip olan ergenlerde bu durumun tam tersi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırma ise saplantılı bağlanma stile sahip bireylerde internet ve sosyal ağ bağımlılığın diğer bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada ise güvenli bağlanma ve sorunlu internet kullanımı arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.3 Bağlanma Kuramı

Bu bölümde bağlanma kuramının tanımından, bağlanma stillerinden, belirtilerinden ve alanyazında bağlanma kuramı ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan bahsedilmektedir.

1.3.1 Bağlanma Kuramı Nedir?

John Bowlby ve Mary Ainsworth'un (1991) ortak çalışması olan Bağlanma Kuramının temel ilkelerini John Bowlby formüle etmiş ve bir çocuğun bakım verene bağlanması ve ayrılması konusundaki görüşlere yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Mary Ainsworth ise Bowlby'nin fikirlerini ampirik olarak test ederek, teoriyi genişletmiştir (Bowlby ve Ainsworth, 2013). Bebeklik dönemi olarak sayılan 0-2 yaş döneminde, bebekler kendisine bakım veren kişiye bağımlıdırlar. Bu yüzden sadece

fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak yeterli değildir (Tüzün ve Sayar, 2006). Yaşamın ilk yıllarında bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan, başka bir kişiyle değiştirilemeyen bir bağlanma figürüyle oluşturduğu duygusal uzun süreli bir bağ olarak tanımlanan bağlanma (Ainsworth, 1989) ve bu bağın niteliği çocukların ileriki hayatlarındaki bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Bowlby, 2012). Çocuklukta gelişen bağlanma stili yetişkinlikte de bireyin hayatını etkilemektedir (Ainsworth, 1989).

1.3.2 Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayrılmakla beraber, güvensiz bağlanma stilleri kendi içinde kaçınan, kaygılı/kararsız bağlanma olarak ikiye ayrılmaktadır (Bowlby, 2012).

Ainsworth ve diğerlerinin (1978) geliştirdiği “Yabancı Durum Deneyi” ile Bowlby’nin temel sayıltıları ampirik olarak test edilmiştir. Bu yöntemde, 12-18 aylık bebekler belli aralıklarla önce bakım vereninden ayrılır ve bir yabancı ile yalnız bırakılır. Daha sonra tekrar anneleri ile bir araya getirilir. Bu süreç içindeki davranışları gözlemlenerek bağlanma stilleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bebekler bu deney ile üç bağlanma stili grubuna ayrılmıştır. Bunlar güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleridir.

Güvenli bağlanan bebekler, bir odada özgürce dolaşır, ara sıra bakım verenin yanına döner yakınlık ve ayrılık durumlarında kaygı yaşamaz, bebeğin bakım vereni ortamdaki ayrılınca üzülr ve yeniden birleşmeden sonra kolayca sakinleşir ve çevreyi keşfe devam ederler. *Kaygılı bağlanma* stiline sahip bebekler, bakım verenleri ortamdaki ayrıldığında yoğun bir kaygı ve kızgınlık yaşamakta, yabancı biri ile iletişime girmeyi reddetmez, bakım vereni gelince kolayca sakinleşemez. Güvenli bağlanan bebeklerin aksine odayı keşfetmek yerine bakım vereninin yanından ayrılmak istemez. *Kaçınan bağlanma* stiline sahip bebekler, bakım vereninin ortamdaki ayrılıp ayrılmamasını önemsemediği gibi geri dönüşünü de önemsemez. Bakım vereni ile ilgilenmekten çok ilgisini oyuncaklara vermeyi tercih eder (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.2.1 Yetişkin Bağlanma Stilleri

Güvenli yetişkin bağlanması, pozitif bir kendi modeli ve başkalarının olumlu bir modelinin kombinasyonu ile karakterizedir. Güvenli bireyler içselleştirilmiş bir öz-

değer hissine sahiptir ve yakın ilişkilerdeki samimiyette rahattırlar. *Endişeli bağlanma* olumsuz bir benlik modeli ve başkalarının olumlu bir modeli ile karakterizedir. Endişeli bireyler, başkalarını ancak kendilerine doğru bir şekilde yanıt vermelerini sağlayabilirlerse, güvenlik veya güvenlik elde edebilecekleri inancında ısrar ediyor gibi görünerek, endişeli bir şekilde başkalarından kabul ve onay almaya çalışırlar. *Korkulu bağlanma*, olumsuz benlik ve diğer modellerle karakterizedir. Meşgul olanlar gibi korkulu bireyler büyük ölçüde başkalarının kabulüne ve onaylamasına bağımlıdır; bununla birlikte, olumsuz beklentileri nedeniyle, kayıp veya reddetme acısını önlemek için samimiyetten kaçınırlar. *Kaçınan bağlanma*, pozitif bir kendi modeli ve başkalarının olumsuz bir modeli ile karakterizedir. İnsanları işten çıkarmak da olumsuz beklentiler nedeniyle yakınlıktan kaçınır; ancak, yakın ilişkilerin değerini savunmacı bir şekilde reddederek bir öz-değer duygusu taşırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

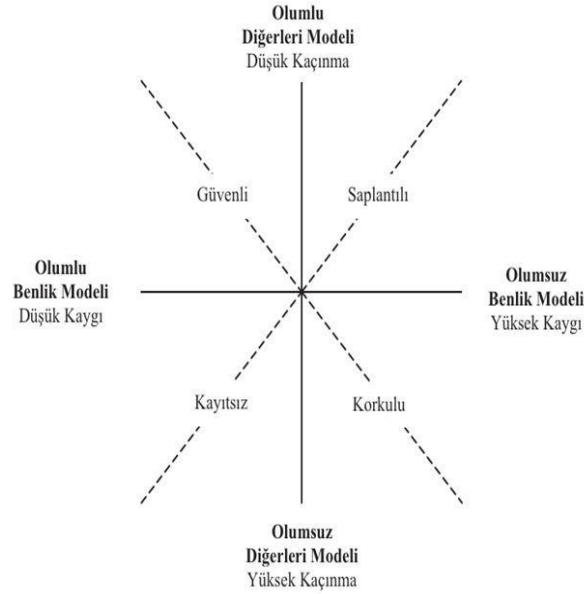
Bağlanma kuramı gelişimsel açıdan incelendiğinde çocuklukta ebeveyne/bakım verene bağlanma baskınken ergenlikte arkadaşlara, yetişkinlikte ise romantik ilişkinin yaşandığı kişilere bağlanma baskındır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Bağlanma stilleri ile romantik ilişkiler arasında bir ilişki vardır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerde olumlu özellikler gösterirken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde sorun yaşamaktadır (Feeney ve Noller, 1990) Güvenli bağlanan bireyler uzun süreli ilişkiler kurar, empatik ve diğer bağlanma stillerine göre daha affedicidir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler eşlerine yeterince güven duymaz ve beklentilerinin karşılanmayacağını düşünürler. Kaygılı-Karasız bağlanma stiline sahip bireyler ise çok kolay aşık olur ancak kısa sürelidir. Partnerlerinden sürekli yakınlık görme ihtiyacındadırlar ancak bu onlara hiçbir zaman yeterli gelmez, partnerlerini yeterince yakın olmamakla suçlarlar (Sümer ve Güngör, 1999).

1.3.2.2 Dörtlü Bağlanma Modeli

Dörtlü bağlanma modeli, bireyin kendini ve başkalarını olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerine göre dört farklı bağlanma stiline göre (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ortaya koyulmuştur. (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998). Bunlar detaylı olarak şu şekildedir:

Şekil 1.3: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli



Kaynak: Bartholomew ve Shaver (1998)

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine ve başka insanlara karşı daha pozitif davranışlar ve değerlendirmelere sahiptir. İlişkilerinde partnerlerine karşı samimi ve sıcak davranır, kendilerine güvenirlir; ayrıca gerektiğinde yardım istemekten çekinmezler. Kendilerine güvendikleri gibi başkalarına da güvenirlir.

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerde kendilerine karşı olumlu, başkalarına karşı olumsuz değerlendirmeleri vardır. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine olan güvenleri yüksektir. İlişkilerde baskın taraf olmak isterler ve kontrolü ellerinde tutmaya çabalarlar. Başkalarına duygularını belli etmek ve sıcak davranmak zorunda zayıftırlar. Başkalarından yardım istemeyi tercih etmez ve bu konuda başkalarına güvenmezler.

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine karşı olumsuz ancak başkalarına karşı olumlu bir tutum sergilerler. İlişkilerde başkalarına bağımlılıkları yüksektir. Saplantılı bağlanan kişiler başkaları tarafından kendileri hakkında olumlu bir öz saygı elde etmeye çalışırlar. Başkaları tarafından reddedilirlerse hatanın kendinde olduğunu düşünürler.

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuz değerlendirmelere sahiptir. Korkulu bireyler başkalarını olumsuz görme eğiliminde olup kendilerine güvenleri az, sosyal açıdan güvensizdirler.

1.3.3 İçsel Çalışma Modelleri

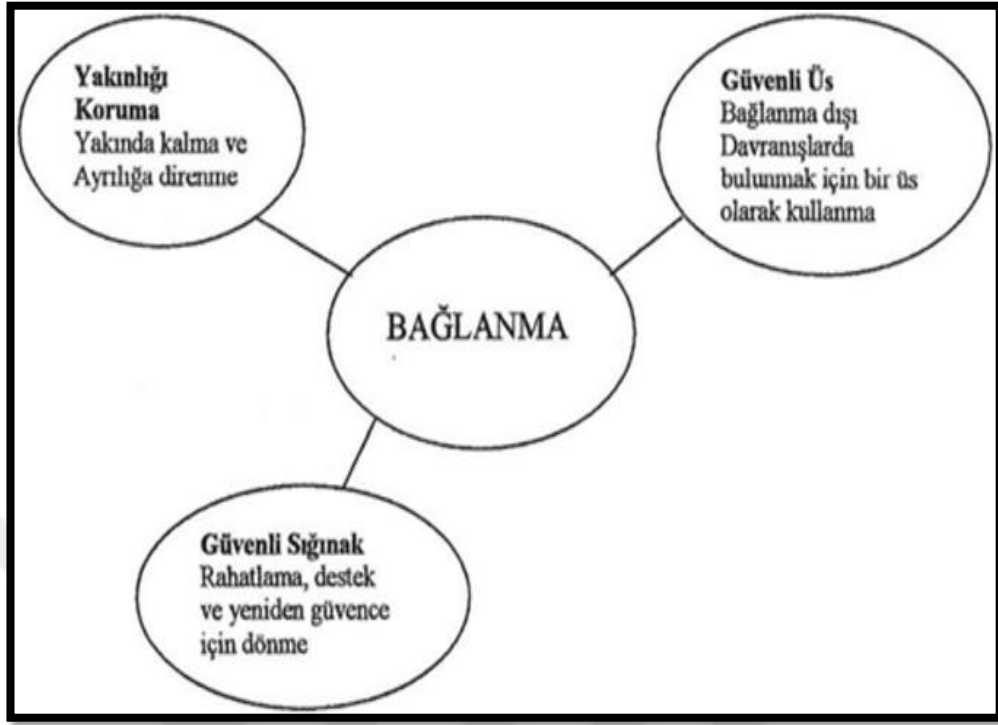
Bağlanma kuramına göre çocuğun bağlanma figürü olan bakım veren ile ilişkisinde içselleştirdiği deneyimleri, yetişkinlikteki diğer ilişkilerini etkilemektedir. Çocuğun gelişimi sürecinde bu bağlanma yaşantıları, içsel çalışma modellerini oluşturur. İçsel çalışma modellerinin iki türü bulunmaktadır: *Kendilik modelini*, bireyin, kendine verdiği değer algısı ve başkaları tarafından sevilmesine ilişkin algıları; *diğeri modelini* ise, bireyin yakın çevresindeki insanların bağlanılabilirliğine ve başkalarının tepkilerinin tutarlılığına, güvenilirliğine yönelik beklentilerini oluşturur (Bartholomew ve Horowitz 1991).

İçsel çalışan modeller birbirini tamamlar nitelikte iki boyut içermektedir. Bunlar;

- a. Çocuğun destek ve korunma ihtiyacını karşılayan ve ulaşılabilir, duyarlı bir bakım veren olması
- b. Çocuğun kendini, başka insanlar özellikle de bağlanma figürü olan bakım veren tarafından değer görmesidir (Bowlby, 1973, aktaran Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yakınlığı koruma, güvenli üs ve güvenli sığınak, bağlanma kavramının üç tanımlayıcı özelliğidir ve bir bağlanma ilişkisinin işlevlerini oluşturur (Hazan ve Shaver, 1994).

Şekil 1.4: Bağlamanın Tanımlayıcı Özellikleri



Kaynak: Hazan ve Shaver (1994)

1.3.4 Bağlanma Kuramı ve Bağımlılık İlişisini İnceleyen Araştırmalar

Çocukluktaki bağlanma şekli kişilik gelişiminin temelinde çok önemli bir yere sahiptir. Güvenli bağlanma istenen bağlanma stilidir çünkü güvenli bağlanan kişiler çocukken kazandığı güven ile yetişkinlikte bağımsız davranabilir, kaçınan ve kararsız bağlanan bireylerin aksine insan ilişkilerinde daha başarılı ve bağımlılıktan uzak olurlar (Bayrak, 2017).

Yapılan bir araştırmaya göre, ergenlerde bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler yüksek kontrol algısına sahip olup, stres durumlarına karşı dirençli olması sebebi ile internet bağımlılığı riski düşük olurken, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerde bu durum tam tersidir (Savcı ve Aysan, 2016). Bireylerin sosyal ağları kullanım amacı ve sosyal ağlara bağımlılığı ile bağlanma stillerini inceleyen bir araştırmaya göre saplantılı bağlanan bireylerde sosyal ağlara olan bağımlılık güvenli bağlanmaya göre daha fazla görülmüştür (Kaplan, 2019). Sorunlu internet kullanımı ile güvenli bağlanma konusunda negatif korelasyon bulunmuştur (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014).

Bağlanma stilleri ile madde kullanımı ilişkisini inceleyen araştırmalara göre, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha fazla maddeye bağımlılığı olduğu bulunmuştur (Caspers, vd., 2005; Cömert ve Ögel, 2014; Kassel, vd., 2007; Kesebir, vd., 2011).

Bağlanma kuramının temelinde bireyin çocukken bakım veren ile yaşadığı ilişkinin ileri yaşamını etkilediği görüşü vardır. Bu görüşe ve yapılan birçok çalışmanın sonucuna göre küçük yaşlarda güvensiz bağlanan bireylerin yetişkinlik hayatlarında bağımlılık eğilimi gösterme ihtimali güvenli bağlanan bireylere nazaran daha fazladır. Bu bilgiler ışığında çocukluğunda güvensiz bağlanan bireylerde sosyal ağ bağımlılığının görülme olasılığının daha fazla olduğu söylenebilir.

Özetle yapılan araştırmalarda genel olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre daha az bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalarda ergenlerde bağlanma stilleri ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca alanyazındaki diğer araştırmalarla paralel olarak bu araştırmalarda da saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde bağımlılığın daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ bağımlılığının birbirini karşılıklı olarak etkilediği ve bağlanma stillerinin bağımlılığı etkilediği varsayımına dayanarak, bu kavramların birbiriyle ilişkisinin olduğu söylenebilir.

Bağlanma stilleri, kişinin başkaları ile nasıl ilişki kurduğu ve bu ilişkilere nasıl değer verdiği hakkında bilgi verir. Örneğin, bazı kişiler için önemli olan güven, sadakat ve yakınlık iken, bazıları için daha az önemli olan şeyler olabilir. Sosyal ağ kullanımı ise, kişinin internet üzerinden diğer insanlarla nasıl iletişim kurduğu ve bu iletişimde hangi platformları kullandığı hakkında bilgi verir. Bağlanma stilleri ile sosyal ağ kullanımı arasındaki ilişki, kişinin sosyal ağ platformlarını nasıl kullandığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Örneğin, güven ve yakınlık önemli olan bir kişi, daha sık arkadaşları ve aile üyeleriyle mesajlaşmayı tercih edebilir ve bu ilişkilerini sıkı tutmak için sosyal ağ platformlarını daha sık kullanabilir. Diğer taraftan, daha az önem veren bir kişi, sosyal ağ platformlarını daha az sık kullanarak daha az kişiyle iletişim kurabilir.

Korku, insanların doğal bir duygudur ve genellikle potansiyel bir tehdit veya zarar için uyarıcı bir cevap olarak ortaya çıkar. Korku, fizyolojik tepkilerle birlikte gelir,

örneğin, hızlı nefes alıp verme, terleme, kalp atış hızının artması ve kas gerginliği. Korku, insanların kendilerini ve sevdiklerini koruma arzusundan kaynaklanır ve genellikle doğal bir tepkidir. Hayatımıza sosyal ağlar ile birlikte giren gelişmeleri kaçırma korkusu da genellikle birçoğumuzun yaşadığı ve farkında olmadığı bir duygudur. Korkunun temel bir duygu durumu olması ve bir bireyin devamlı bu duyguyu hissetmesi duygu düzenleme becerilerinde de birtakım sorunların oluşmasına neden olacağı düşünülmektedir.

Bu nedenle sonraki bölümde duygu düzenleme becerileri kavramına değinilerek araştırmaya daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasının sağlanacağı düşünülmektedir.

1.4 Duygu Düzenleme Becerileri

Bu bölümde duygu kavramının tanımından, duygu düzenlemenin tanımından duygu düzenleme becerilerinden, duygu düzenleme süreç modelinden ve alanyazında duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan araştırmalardan bahsedilmektedir.

1.4.1 Duygu Kavramı

Duygu düzenleme becerilerinin daha iyi anlaşılması için insan hayatının çok büyük bir parçası olan duygulara değinilmesi gerekmektedir. Duygular insanların sosyal ilişkileri, sosyal uyumlarını ve insanların genel kararlarını geniş ölçde etkileme gücüne sahiptir. Olumlu duyguları daha çok hissedenen insanlar sosyal ilişkilerinden daha çok zevk almakta, daha kolay öğrenmekte ve akıl yürütmektedir (Berry ve Hansen, 1996). Farklı duygulara sahip bireyler, aynı olay karşısında tamamen farklı tepkiler verecektir, bu durum kişileri farklı hareket tarzlarına yönlendirecektir (Ekman, 1994).

Doksat (2003) duyguları bireylerin yaşadığı değişken psikik deneyimler olarak tanımlamıştır. Duyguların mutlak tanımının yapılması fiyolojik ve diğer değişkenlerin tam olarak anlaşılabilmesi nedeniyle zordur. Duyguların beynin kimyasal dengesizliği ile bağlantılı bir süreç olduğu düşünülmektedir (Fisher ve Adams, 1994). Goleman (2004) duyguları dürtüler ve hislere özgü belirli düşünceler şeklinde farklı 2 tanımla açıklamıştır. Duygular konusunda en eski tanımlardan birisi James (1884) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre duygu olayların algılanmasında ortaya çıkan vücuttaki değişikliklerdir. Ona göre duygular bedendeki fiziksel değişiklikler olmadan açıklanamaz. Duygu kavramının genel tanımlarına baktığımızda duyguların fizyolojik değişiklikler sağlaması yönüne vurgu yapıldığını görmekteyiz. Bu başlangıçta belirtilen duyguların

insan hayatını önemli ölçüde etkilediği düşüncesi ile paralellik oluşturmaktadır. Duygular insan hayatını bu kadar önemli ölçüde etkilerken duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasının insanların hayatında sadece belirtilen değişkenlerde değil birçok farklı değişkende de etki sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.2 Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme becerileri, insanların duygularını yönetme ve anlamlandırma yeteneklerini ifade eder. Bu beceriler, insanların duygularını anlamalarına, onları doğru bir şekilde ifade etmelerine ve duygularının önünde olumlu bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerileri, insanların duygusal sağlığını ve mutluluğunu önemli ölçüde etkileyebilir. Özellikle, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, insanların stres yönetimi, ilişki problemlerini çözme ve toplumda daha iyi bir şekilde uyum sağlama gibi konularda yardımcı olabilir. Ergenler için ise bu beceri özellikle önemlidir çünkü ergenlik döneminde hormonların değişmesi ve bireylerin kendi benlikleriyle ilgili çeşitli değişiklikler yaşaması nedeniyle duyguları genellikle daha yoğun ve değişken olabilir. Bu nedenle, duygu düzenleme becerisi ergenler için sosyal ilişkileri yönetme, okul başarısını artırma ve genel olarak sağlıklı bir yaşam sürdürme açısından önemlidir (Morris, vd., 2007).

Ergenlerin duygu düzenleme becerilerini etkileyen birçok faktör vardır. Aşağıdaki faktörlerden bazıları ergenlerin duygu düzenleme becerilerini etkileyebilir:

Aile ortamı: Ergenlerin duygu düzenleme becerilerini etkileyen en önemli faktörlerden biri, ailelerinde ne tür bir ortamda büyüdüğüdür. Ebeveynlerin nasıl tepki verdikleri, nasıl konuştukları ve nasıl çözümler ürettikleri, çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkileyebilir. Araştırmalara göre aile ortamı ve annenin tutumu ergenlik döneminde bile duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir (Sarıtış, vd., 2013).

Sosyal çevre: Ergenlerin duygu düzenleme becerilerini etkileyen diğer önemli faktör, onların sosyal çevreleridir. Arkadaşlarının veya diğer sosyal grupların nasıl tepki verdikleri ve nasıl davrandıkları, ergenin duygu düzenleme becerilerini etkileyebilmektedir (Campos ve ark. 1989).

Duygusal zeka: Duygusal zeka, insanların duygularını anlama, ifade etme ve yönetme becerisidir. Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, duygusal zekalarına göre değişebilir (Akçay ve Çoruk, 2012).

Stres: Stres, duygu düzenleme becerilerini etkileyen önemli bir faktördür. Ergenler, okul, aile veya sosyal çevrelerinden kaynaklanan streslerle karşı karşıya kalabilmekte ve bu, duygu düzenleme becerilerini etkileyebilmektedir. Algılanan stres sonucunda olumsuz duygular oluşabilmektedir (Lazarus, 1966).

Tüm bu nedenler ile birlikte sosyal ağların kullanımı da ergenlerin duygu düzenleme becerilerini etkileyebilir. Özellikle çocuklar ve gençler için, sosyal ağ kullanımının artması, duygu düzenleme becerilerinin gelişimine yardımcı olabileceği gibi, aynı zamanda bu becerilerin gelişimini engelleyebilecek etkilere de sahip olabilir. Örneğin, sosyal ağ ve onların gerçek ilişkilerini etkileyebilir. Bu, çocukların ve gençlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun yanı sıra, sosyal ağ kullanımı, çocuklar ve gençler için olumsuz bir etki yaratabilir, örneğin, cinsiyetçi, nefret dolu veya düşüncelerini kısıtlayıcı söylemler içeren içeriklerle karşılaşma olasılığını arttırır. Bu tip içerikler, çocukların ve gençlerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

1.4.3 Duygu Düzenleme Becerileri Nedir?

Duyguların sosyal ilişkiler üzerinde iki taraflı etkileri vardır. Bir yandan kişilerarası ilişkilerin iyileştirilmesine, geliştirilmesine ve sürdürülmesine yardımcı olabilirken, diğer yandan ilişkileri zayıflatabilmekte ve tahrip edebilmektedir (Butler vd., 2003; Butler vd., 2007; Fredrickson, 1998; Harker ve Keltner, 2001; Keltner ve Kring, 1998; Shiota, vd., 2004).

Duygular; karar verme sürecini, eylemleri ve çevre ile etkileşimi etkileyebilmektedir. Duyguların bilişsel ve davranışsal süreçteki etkisi, bireylere günlük deneyimlerinde yardımcı olabilir. Bununla birlikte, bu önemli unsur birey için de sorunlu olabilir. Duygularımız davranışımızı etkileyen önemli bir unsurdur (Morgan,1993). Duygu düzenleme yaklaşımına göre duygusal olarak verdiğimiz tepkiler bizim olayları nasıl algıladığımıza bağlıdır. Bu yüzden duygusal bir tepki verilmeden önce karşılaştığımız uyaranlar bir değerlendirme sürecinden geçer. Bu değerlendirmeden sonra duygularımız uyarana tepki olarak açığa çıkar (Gross ve John, 2003). Duygular yanlış zamanda veya yoğunlukta ortaya çıktıklarında anlamlandırması zor olabilmekte ve sosyal komplikasyonlara ve çeşitli psikopatolojilere neden

olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Bu anlamda duygu için uygun düzenleme stratejilerinin kullanılması gerekmektedir.

Duygu düzenleme stratejileri duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullandığımız stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2001). Genel olarak, duygu düzenleme stratejileri, kişinin hedeflerine ulaşmak için üretken bir şekilde yanıt vermek üzere duygusal deneyimlerini değiştirmeyi veya değiştirmeyi bastırmak için bilinçli ve bilinçsiz çabaları olarak belirtilmektedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Cole, vd., 2004; John vd., 2007; Rottenberg ve Gross, 2003).

Duygu düzenleme duygusal uyarıcı karşısında uyum sağlama ve problem çözme yöntemlerini kullanarak duygusal uyarılma işlevinin düzenlenmesini sağlayan içsel ve dışsal faktörlerdir (Cicchetti vd., 1991; Eisenberg ve Spinrad, 2004;). Temelinde bağlanma kuramı olan (Bowlby, 1969) duygu düzenlemeye göre bebeklik ve erken çocuklukta dışsal süreçler duyguların düzenlenmesinde etkili olup (Koole, 2010) Gross ve Thomson'a (2007) göre duygu düzenlemede içsel süreçler de dışsal süreçler kadar önemlidir. Gross'a (1998) göre duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçlerdir. Duygu düzenleyici süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir.

Duygu düzenleme ruh sağlığı için gereklidir ancak bu duygularımızı ne kadar düzenlersek o kadar sağlıklı olduğumuz anlamına gelmez. Çünkü önemli olan ne sıklıkla duygu düzenlediğimiz değil bunu çevresel şartlara ne kadar uydurabildiğimizdir. Sosyal alanlara uyum sağlayabilmek için duygu gereklidir. Duygu düzenleme becerilerinin yetersiz olması sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Gross ve Muñoz, 1995). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre (1994), duygularını yönetmekte zorlanan kişiler sürdürülebilir ilişkiler geliştirmekte zorlanmakta, kişilik bozukluğu geliştirme ihtimali artmaktadır.

Düzenleme sürecinde sadece olumsuz duygular optimize edilmemekte, aynı zamanda olumlu duygular da ayarlanmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme, deneyimlenen duyguların yoğunluğunu en aza indirmek ve en üst düzeye çıkarmak için çalışabilmektedir (Gross, 2007). Bu bağlamda uygun düzenleme stratejileri, işlevsiz ve

uyarlanabilir olmayan duygu düzenleme stratejilerinin tahakkümünü önlerken, olumlu duyguları optimize etmektedir. Olumsuz duyguların üretken ve faydacı duygulara düzenlenmesi olarak nitelendirilebilir. Bu nedenlerden dolayı, duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması, deneyimli duyguların yoğunluğunu, devamlılığını ve değerlendirmesini etkileyebilmekte ve bireyi uyumsuz duygusal tepkiler kullanmanın istenmeyen sonuçlarından koruyabilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Kaçınma, dikkat dağıtma, dışavurumcu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme, problem odaklı başa çıkma, kendini suçlama, başkalarını suçlama ve ruminasyon gibi birçok duygu düzenleme stratejisi vardır (Cisler, vd., 2010; Folkman ve Lazarus, 1988; Garnefski vd., 2002). Birçok çalışma ayrıca, bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma olmak üzere iki ana strateji türünü de ele almıştır.

Yapılan bir çalışmada, bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırmanın, sosyal arzulanabilirlik, kişilik özellikleri, özgünlük ve duygudurum yönetimi üzerindeki etkileri ile kişilerarası ilişkiler üzerinde bir rolü olduğu öne sürülmüştür (John ve Gross, 2004).

Dışavurumcu bastırma, tepki odaklı bir strateji olarak adlandırılır, çünkü uyandırılan duygular yanıtı etkiledikten sonra kullanılır. Bilişsel yeniden değerlendirme olumlu ve uyarlanabilir duygu düzenleme stratejisi olarak görülebilirken, dışavurumcu bastırma uyumsuz ve olumsuz olarak görülmektedir. Duygu düzensizliği birçok zihinsel bozuklukla ilişkilendirilmiştir (Aldao, vd., 2010). Gross ve Levenson (1997) çalışmalarında, duyguların DSM-IV Eksen I bozukluklarının yarısından fazlasının ve tüm Eksen II bozukluklarının gelişimi ve oluşumu üzerinde sorumluluğu olduğunu belirterek, duygu düzenleme stratejilerinin önemli rolünü vurgulamıştır. Etkili duygu düzenlemesinin başarısızlığı, kaygının gelişimi ve devamı ile ilişkilendirilmiştir (Amstadter, 2008; Weinberg ve Klonsky, 2009; Zlomke ve Hahn, 2010) ve yaygın anksiyete bozukluğu (Gross ve Thompson, 2007; Mennin ve Fresco, 2009).

Yapılan çalışmalar, uyarlanabilir duygu düzenleme becerilerinde eksik olan bireylerin anksiyete bozukluklarına daha yatkın olduklarını ve duyguları etkili bir şekilde düzenleme yeteneğine sahip olanlardan daha yoğun duygular yaşadıklarını göstermiştir (Carthy vd., 2010; Kullik ve Petermann, 2013; Suveg ve Zeman, 2004). Ayrıca, çalışmalar, bilişsel yeniden değerlendirmenin olayın önemini yeniden

değerlendirerek kaygıyı azaltırken, dışsal bastırmanın, iç ve dış benlik arasında uyumsuzluğa neden olan duyguların ifadesini engelleyerek kaygıyı artırdığını göstermiştir (Aldao vd., 2010; Higgins, vd., 1987), karşılığında endişeli ilişkisel davranışa ve kaçınmacı davranışa yol açar (John ve Gross, 2004). Schmidt ve diğerleri (2010), bilişsel yeniden değerlendirmenin, kişinin bir durumla başa çıkma yeteneği hakkındaki olumlu algılar gibi olumlu duygularla bağlantılı olduğunu bulmuştur ve ifade bastırma, kaygı, korku, hayal kırıklığı ve güçsüzlük gibi olumsuz duygularla ilişkilidir.

Dışavurumcu bastırmanın, duygusal tepkinin dışavurumcu kısmını inhibe ederek başkalarıyla etkileşim üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Butler vd., 2007; Shiota vd., 2004). Diğer insanlarla etkileşimde, baskıcı olan bireyler, bilişsel yeniden değerlendirme kullananlardan daha fazla stres yaşadıklarını bildirmişlerdir (Richards, vd., 2003). Başka bir çalışmada, dışavurumcu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme artarken yakınlık ve sosyal destek seviyesini azaltmıştır (Tamir, vd., 2007).

Sosyal ortamlarda, bireyler bir baskılayıcı ile ilişki kurmakta tereddüt ederler veya arkadaşlıklarını sürdürmek istemezler. Kadınlar arasında dışavurumcu baskılamanın sosyal etkilerini araştırılmış ve etkileşimde düzenleyici bir strateji olarak dışavurumcu baskılamanın kullanılmasının yanıt verme düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Duyarlılık düzeyindeki azalma ve etkileşimde gülümseme, duygusal açıklama ve gülme gibi sosyal olarak ödüllendirici davranışlardaki azalma ile birlikte, baskılayıcının düşmanca ve olumsuz olarak algılanmasını sağlar (Butler vd., 2007).

Değerlendirme teorisi, bireyin durumu nasıl değerlendirdiği, kaygı uyandıran bu olay hakkında ne hissettiği ve kaygı gibi ortaya çıkan duyguları nasıl düzenlediği gibi önemli soruyu cevaplamayı amaçlamıştır (Roseman, 1984; Scherer, 1984; Smith ve Ellsworth, 1985; Smith ve Lazarus, 1993). Değerlendirme teorisi, duyguların olayı uyardıktan sonra, bireyin olayın kendisi tarafından değil, olay hakkındaki değerlendirmesi ve yorumları nedeniyle ortaya çıktığını savundu. Etkinliğin bu değerlendirme süreci, bireyin refahı ve mevcut endişeleri hakkındaki değerlendirmeleri içerir (Folkman ve Lazarus, 1985; Siemer, vd., 2007; Smith ve Ellsworth 1987; Smith ve Lazarus, 1993).

Bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma arasında dikkate değer farklılıklar vardır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal tepkiyi değiştirecek olumsuz duyguların yükselişinden önce, duygu uyandıran olayın değerlendirmesini değiştirmektedir. Dışavurumcu bastırma, yaşanan stresli bir olaya verilen sözlü ve sözsüz tepkiyi kısıtlamaktadır (Gross, 1998; Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma ile ilgili çalışmalar, bilişsel yeniden değerlendirmenin, duyguyu uyandıran stresli durumu yeniden değerlendirmeye ve bireyin olumsuz duyguyu daha olumlu bir şekilde deneyimlemesine yardımcı olmaya izin verdiği için etkili bir duygu düzenleme stratejileri biçimi olduğunu ortaya koymuştur (Augustine ve Hemenover, 2009). Bilişsel yeniden değerlendirme, bireyi tamamen etkilemeden önce duyguların yükselişini engellediği için öncül odaklı bir strateji olarak da adlandırılır (Gross ve John, 2003).

Bilişsel yeniden değerlendirmenin kullanılması, bireyin sosyal işlevsellik için uygun olan olumlu kişilerarası davranışlar yaratmasını ve uygulamasını sağlar. Bunu yaparak birey duyarlı ve çekici olarak algılanır (Cutilli, 2014). Çalışmalar ayrıca, bilişsel yeniden değerlendirmenin günlük yaşamda olumlu duyguların ifadesini ve deneyimini arttırdığını ve aynı zamanda olumsuz duyguların deneyim ve ifadesini azalttığını ileri sürmüştür. Aksine, olumsuz duyguların deneyimini ve ifadesini arttırmak için dışavurumcu bastırma kabul edilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin sosyal etkileşim üzerinde riskli bir etkisi olmadığı ve duyguları düzenleyerek kaygı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu, ancak bir duygu düzenleme stratejisi olarak dışavurumcu bastırmanın sosyal işlevsellik üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılabilir (Gross ve John, 2003; Zijlstra, vd., 2012).

Başa çıkma stratejilerine bir bakış açısı da bilişsel işlemedir. Başa çıkmanın bilişsel sürekliliğini tanımlamak için araştırmacılar, başa çıkma stratejilerini birincil değerlendirme "durumun değerlendirilmesi" ve ikincil değerlendirme "problemle başa çıkmada yetkinliğin değerlendirilmesi ve stres uyandıran durumun yönetimi" olarak ayırt ederler (Gross, 1998; Lazarus, 1999). Daha sonra, Gross (1999) bu stratejileri duygusal perspektif oluşturmak için araştırmış ve bu stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki kategoriye ayırmıştır. Stres uyandıran durum durumunda duygular ortaya çıktığında, ya zulüm duygularını düzenleyen duygu odaklı başa çıkma

stratejileri ya da üzücü durumu değiştiren problem odaklı başa çıkma kullanılmıştır (Folkman ve Lazarus, 1988).

Ruminasyon, stresli durumla başa çıkmak için yaygın olarak kullanılan uyumsuz bir başa çıkma stratejisi şeklindedir. Ruminasyon, problem ve olumsuz duygular hakkında üretken olmayan sürekli düşünmeyi içeren pasif bir tepki stilidir. Aynı zamanda sıkıntıdan kaynaklanan semptomlara yoğunlaşmayı ve sıkıntının anlamlandırılması konusunda sürekli endişeyi de içerir (Nolen-Hoeksema, 2012; Nolen-Hoeksema, vd., 1994; Smith ve Alloy, 2009). Bireyler dikkatlerini dış dünyayla ilgilenmek yerine iç dünyalarına çevirdikleri için, ruminasyon pasif bir başa çıkma stratejisi ve kaygıya katkıda bulunan bir faktör olarak nitelendirilir (Carver ve Scheier, 1982).

Nolen-Hoeksema (1991), ruminasyonun psikolojik sıkıntıya neden olan üç olumsuz özelliğini tanımlamıştır. Birincisi, bireyin daha depresif hissetmesini sağlayan olumsuz etkilere odaklanmak, olumsuz ruh halinde bir artışa neden olur ve kısır bir depresyon döngüsü oluşturur. İkincisi, ruminasyonun erken anılar üzerindeki aktive edici etkisi, özellikle de olumsuz olanlar, yeni duruma meydan okuma sürecini engellemektedir. Son olarak, ruminatif tepki olumsuz düşüncelerle zihne hakim olduğu için birey karşılaştığı soruna çözüm bulmakta büyük zorluk çekmektedir. Kısacası, kaygı uyandıran bir durumu çözmek yerine, ruminasyon kullanan bireyler, ciddi psikolojik sorunlara yol açan durumun belirtilerine, sonuçlarına ve nedenlerine odaklanma eğilimindedir (Marks, vd., 2010).

Ruminasyonun depresyon gibi psikolojik zorlukların çeşitli biçimleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunlar: yeme bozukluğu, aşırı içme ve alkol kötüye kullanımı, kendine zarar verme, anksiyete bozuklukları ve sosyal anksiyete bozukluğu olarak sayılabilmektedir (Cartwright-Hatton, vd., 2003; Clark ve Wells, 1995; Cox, vd., 2001; Eckern, vd., 1999; Edwards, vd., 2003; Hilt, vd., 2008; Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, vd., 1999; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002).

Clark ve Wells'in (1995) bilişsel bir modeli, sosyal kaygının belirleyicilerinden birinin, sosyal olay sırasında meydana gelen ruminasyonu ele alan olumsuz önyargılı olay sonrası işlem olduğunu öne sürmüştür. Yapılan çalışmalar Clark ve Wells'in (1995) bilişsel modelinin bulgularını da desteklemiş ve hepsi yüksek sosyal olarak endişeli bireylerin düşük sosyal olarak endişeli bireylerden önemli ölçüde daha fazla ruminasyon

eğiliminde olduklarını iddia etmişlerdir (Bogels ve Zigterman, 2000; Hodson, vd., 2008; Laposa ve Rector, 2011; Perini, vd., 2006; Rheingold, vd., 2003).

Nolen-Hoeksema'nın (1991) klinik görüşmeleri içeren çalışmasında, anksiyete, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, ruminasyonun anksiyete ve depresyon üzerinde öngörücü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Cox ve diğerleri (2001) ruminasyonun anksiyete duyarlılığını arttırdığını bildirmiştir. Marks ve diğerleri (2010) tarafından da anksiyete ve ruminasyonun şiddeti ve ruminasyonun anksiyete ve günlük stres üzerine ilave bir etkisi ile ilgili olarak yapılan bir başka çalışmada bulunmuştur. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, sosyal anksiyete ve ruminasyon arasındaki ilişkinin önceki bulgularını da desteklemiştir (Abbott ve Rapee, 2004; Dannahy ve Stopa, 2007; Kashdan ve Roberts, 2006; Laposa ve Rector, 2011). Sosyal olarak endişeli bireyler, endişeli olmayan bireylere göre gerçekleştirdikleri mevcut aktivite ile ilgili olarak önemli ölçüde daha olumsuz ruminatif düşünceye sahip olduklarını bulmuşlardır (Edwards, vd., 2003). Başka bir çalışmada, sosyal deneyimler hakkında kendi kendine bildirilen ruminasyonun sosyal olarak endişeli bireylerde önemli ölçüde yüksek olduğu bildirilmiştir (Rachman, vd., 2000). Ayrıca, Rapee ve Heimberg (1997), ruminasyonun sosyal kaygının gelişiminde ve devamında önemli bir rolü olduğunu iddia etmiştir.

Araştırmacılar, sosyal durumu uyandıran duygularda sosyal kaygı yaşayan bireylerin, özellikle olumsuz benlik algısı ve kaygı hissettikleri geçmiş deneyimler hakkında ruminasyon yapma eğiliminde olduklarını bildirmişlerdir (Clark, 2001; Clark ve Wells, 1995). Ayrıca, çalışmalar aynı zamanda geçmiş deneyimler ve sosyal durumlardaki başarısızlıklar hakkında sürekli olumsuz düşünmenin, bireyi sosyal etkileşimden kaçınmaya zorlayabileceğini, bunun da bireyi yeni ilişkiler geliştirmek ve kaçınma davranışını güçlendirmek için ardışık olarak kısıtladığını göstermektedir (Hofmann ve Scepkowski, 2006).

Melling ve Alden (2000), sosyal olarak düşük ve yüksek kaygılı olan deneklerin sosyal etkileşime katılmalarını ve kendine odaklı dikkat, olay sonrası ruminasyon ve beklenti işleme ile ilgili anketleri doldurmalarını istedikleri bir çalışma yürütmüştür. Bulgular, sosyal olarak endişeli öğrencilerin, endişeli olmayan öğrencilere kıyasla yüksek düzeyde ruminasyon sunduğunu göstermiştir. Olumsuz benlik algısının aynı

zamanda taraflı sosyal yargılara ve hatırlamaya neden olduğu bulunurken, ruminasyon olumsuz benlikle ilgili bilgilerin hatırlanmasına katkıda bulunur.

Başka bir çalışmada, Kashdan ve Robert (2007), 83 tanımamış üniversite öğrencisinin 45 dakika boyunca birbirleriyle etkileşime girmesini sağladı ve sosyal kaygı ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceledi. Ayrıca, sosyal etkileşimden 24 saat sonra katılımcıların duygusal deneyimlerini de araştırdılar. Melling ve Alden'in (2000) çalışmasına benzer şekilde, olumsuz olay sonrası ruminasyon ile yabancılarla sosyal etkileşimler arasında bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Dahası, aynı çalışmada sosyal kaygı ve ruminasyon, kişisel açıklama etkileşimine yol açan olumsuz etkideki bir artış ve küçük konuşma etkileşimine neden olan olumsuz etkideki azalma ile ilişkilendirilmiştir.

Özetlemek gerekirse, sosyal bir durumdaki belirsizlik, sosyal olarak endişeli bireyleri yaşadıkları sosyal deneyimlere odaklanmaya teşvik edebilir. Sosyal deneyime odaklanmak, sosyal olarak endişeli bireyleri, kusurlar ve endişeler hakkındaki öz algılarına odaklar. Yetersizliklere ve endişelere odaklanma, sosyal etkileşim kaygısında artışa neden olan olumsuz duyguların ortaya çıkmasıyla sonuçlanır. Bununla birlikte sosyal etkileşim, bir bireyi kendine odaklanmaya teşvik ederek ruminasyonu arttırmakta, bu da sosyal çevrenin gözlemlenmesini ve diğer insanların tepkilerini en aza indirmektedir.

Süreç modeli, duygu düzenleme türlerinin altında yatan neden sonuç ilişkisini anlamak için önemlidir (Gross ve Thompson, 2007). Gross (1998) duygu düzenleme süreç modeline göre duygu, duygu üretme sürecinde beş noktada düzenlenebilir:

1.4.3.1 Durumun Seçimi

Durum seçimi, duyguları düzenleme amacıyla belli kişilerden, ortamlardan ve nesnelerden uzaklaşmak veya onlara yaklaşmak anlamına gelir. Bir olay karşısında yaşayacağımız duyguyu bilip bununla ilgili seçim yapmaktır. Konuşmalarıyla bizi rahatsız eden bir insanın yanına gitmemeyi tercih etmek durum seçimine örnek verilebilir (Gross, 1998).

1.4.3.2 Durumun Değiştirilmesi

Potansiyel olarak bir duygu uyandıran durumlarda, olumsuz duyguyu düzenlemek ve bu olumsuz etkiyi değiştirmek için durumu değiştirmeye yönelik çaba harcamaktır (Gross, 1998).

1.4.3.3 Dikkatin Dağıtılması

Dikkatin dağıtılması, duyguların düzenlenmesi için özellikle durumun değiştirilemediği durumlarda dikkatin yeniden yönlendirilerek duygusal tepkinin ifade edilmesidir. Dikkat dağıtımının en çok araştırılan biçimlerinden ikisi, oyalama ve ruminasyondur. (Gross, 2008).

Dikkatin dağılması, istenmeyen duygusal durumun zıttı düşünceleri veya anılara yönelmesi yoluyla içsel odakta bir değişikliği de içerebilir (Ochsner ve Gross, 2005). Dikkatin dağılmasından farklı olarak ruminasyon, duygu uyandıran bir olay karşısında düşünce ve duygulara sürekli olarak odaklanmaktır (Gross, 2008).

1.4.3.4 Biliş Değişikliği

Bilişsel değişim, bir olay karşısında verilen duygusal tepkiyi değiştirmek için olaya yüklenen anlamın değiştirilmesidir. Olaya yüklenen anlamın değiştirilmesi o olay hakkındaki düşüncenin değiştirilmesidir (Gross, 2008).

1.4.3.5 Tepki Modülasyonu

Tepki modülasyonu, fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkilerin etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Tepki modülasyonu tepki eğilimleri başladıktan sonra duygu üreten süreçte gerçekteşen son aşamadır. Olumsuz duygularla baş etmede kullanılan gevşeme ve nefes egzersizleri örnek verilebilir (Gross,2008).

1.4.4 Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Duygu düzenleme becerilerin erken yaşlarda kazanılması önemlidir. Bununla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında; lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada duygu düzenleme becerilerinin erken yaşlardan itibaren bireylere kazandırılmasının erteleme davranışlarında azalmayı sağlayabileceği ve okul öncesi çocuklarla yapılan bir araştırmada duygu düzenleme becerileri ve saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Aktan,2016; Ersan, 2017). Yine okul öncesi

dönemindeki çocuklarla yapılan bir araştırmada ise çocuklarının bilişsel stilinin duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmamakla birlikte, duygu düzenleme faktörünün kardeş sayısı ve anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Yılmaz, 2019). Buradan hareketle duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasında erken yaş dönemi kadar bireyin ailesinin de etkili olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılan diğer çalışmaların bulguları incelendiğinde; annenin eğitim seviyesi ve duygusal sosyalizasyonu ile çocukların duygu düzenleme becerisi arasında ve ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; anne-babaların demokratik tutumu arttıkça ergenlerin işlevsel duygu düzenlemelerinin arttığı; koruyucu/istekçi ve otoriter tutumları arttıkça ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin arttığı saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin arkadaşlarına bağlılığı, kendini açması ve sadakatleri ile işlevsel duygu düzenlemeleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Atalay ve Özyürek, 2019; Sille, 2016).

Duygu düzenleme becerileri ile sosyal yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre; kız çocuklarının sosyal yeterliliğini yordayan duygu düzenleme stratejileri, ebeveyn bildirimli öfke ile başa çıkma ve ebeveyn bildirimli neşenin köreltilmesidir. Sosyal yeterlilik düzeyleri Öfke ile başa çıkma becerileriyle doğru, neşe köreltme ile ters orantılıdır. Erkek çocuklarının sosyal yeterliliğini yordayan duygu düzenleme stratejileri ise ebeveyn bildirimli öfke ile başa çıkma, çocuk bildirimli üzüntünün ketlenmesi ve ebeveyn bildirimli üzüntünün düzenlenmemiş ifadesi olmuştur. Erkek çocuklarda sosyal yeterlilik düzeyleri öfke ile başa çıkma stratejisi ve ketlenmesi stratejisinin kullanımı ile doğru, üzüntünün düzenlenmemiş ifadesi stratejisinin kullanımı ile ters orantılı bulunmuştur. Erkeklerin kızlardan daha sık olarak öfkelerini düzenlenmemiş biçimde ifade ettiği ve öfke ile başa çıkmada kızların erkeklerden daha yeterli olduğu bulunmuştur (Gülgez, 2018).

Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın sonucuna göre psikolojik belirtiler ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Yumuşak, 2019).

Ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin bilinçli farkındalık becerileri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre bilinçli farkındalık ile

işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif, işlevsel olmayan stratejilerle ise negatif ilişki bulunmaktadır (Kısmetoğlu,2019).

Özetle yapılan araştırmalarda genellikle duygu düzenleme becerilerinin erken yaşta kazanılmasının bireylerin gelişimine birçok olumlu katkı sunduğu saptanmıştır. Okul öncesi çocuklarda yapılan araştırmalar duygu düzenleme ile saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yine okul öncesi çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada duygu düzenleme becerilerinin kardeş sayısı annenin öğrenim düzeyi gibi faktörlerden etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Annenin eğitim seviyesi ile ilgili başka bir çalışmada duygusal sosyalizasyon ve annenin eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalara göre anne-babaların demokrotik tutumları ile ergenlerin işlevsel duygu düzenlemeleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne-babaların koruyucu, istekçi ve otoriter tutumları ile duygu düzenleme becerileri arasında ise negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Ergenler ile ilgili yapılan çalışmalarda genel olarak ergenlerin arkadaşlık ilişkileri ve duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir. Cinsiyet açısından bakan bazı araştırmalarda ise erkeklerin öfkelerini kızlara göre daha sık düzenlememiş biçimlerde ifade ettiği ve öfke ile başa çıkmada kızların erkeklerden daha yeterli olduğu bulunmuştur. Kız çocuklarında sosyal yeterlilik düzeyleri Öfke ile başa çıkma becerileriyle doğru, neşe köreltme ile ters orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bazı araştırmalarda psikolojik belirtiler ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmalar duygu düzenleme becerilerini kazanmanın bireyin hayatında olumlu yaşantılar olması açısından önemli olduğunu göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada bağlanma stillerinin, duygu düzenleme becerilerinin ve sosyal ağ bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkileri incelenmiş, yordayıcı değişkenlerin gelişmeleri kaçırma korkusunu yordama düzeyi araştırılmıştır. Bu amaçla korelasyonel araştırma türlerinden yordayıcı korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalarda yordayıcı değişkenin değerinden yola çıkarak yordanan değişkenin değeri belirlenmeye çalışılır. İki değişken arasındaki ilişki ne kadar yüksekse bu belirleme o kadar doğru yapılabilir (Büyüköztürk, vd.,2011; Fraenkel ve Wallen, 2009).

2.2. Çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunun 2022-2023 akademik yılında Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören toplamda 20-25 yaş grubu arasındaki 920 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 707'si (76,80) kadın 213'ü (23,20) erkektir.

Çalışma grubu seçilirken şehirlere ve fakültelere erişimin kolay olması dikkate alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin bölümleri Eğitim Fakültesine bağlı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği ve Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimidir.

Tablo 2.1: Çalışma Grubundaki Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeleri

Kategorik Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	707	76.80
	Erkek	213	23.20

2.3. Veri toplama araçları

Bu bölümde bağlanma stillerinin, duygu düzenleme becerilerinin ve sosyal ağ bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkileri incelenmiş, yordayıcı değişkenlerin gelişmeleri kaçırma korkusunu yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılan ölçekler hakkında bilgiler verilmiştir.

2.3.1 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği:

18 maddeden oluşan 5'li Likert tipindeki bu ölçek Erzen (2016) tarafından geliştirilmiştir (EK-1). Ölçek kaçınan bağlanma stilinde 7, kaygılı-kararsız bağlanma stilinde 6, güvenli bağlanma stilinde 5 madde olmak üzere üç alt boyutta toplanmıştır. Okuma-yazma bilen her yaş grubuna uygulanabilmektedir.

Ölçeğin dilsel geçerliği için seçilen iki uzmandan elde edilen Cohen Kappa uyuma ölçümü değeri .87 ve içerik geçerliği değeri .72 'dir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçekte yer alan 18 maddenin üç boyut altında tutarlı şekilde toplandıklarını göstermektedir. Yapı geçerliğine ilişkin geçerlik değerleri doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen GFI, AGFI, CFI, RMSEA, χ^2 ve χ^2/sd oranı ile belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi değerleri GFI .93, AGFI .90, CFI .90, RMSEA .05 ve χ^2/sd oranı 2.48 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu değerleri .49 ile .75 ve madde kalan analizleri ise .96 ile .98 arasında değişmektedir. Güvenirlilik analizi sonucunda ise kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için belirlenen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .80, .69 ve .71 değerleri bulunmuştur (Erzen, 2016).

Bu çalışmada ise seçilen örnekleme yapı geçerliğinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, RMSEA .08, SRMR .07, TLI .79, CFI .82 olarak kabul edilebilir düzeyde uyum indislerine ulaşılmıştır. Güvenirliğin

belirlenmesi amacıyla ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .59, .79, .80; ölçeğin geneli için ise .71 bulunmuştur. Bu sonuçlar bağlanma stilleri ölçeğinin çalışma grubu için güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

2.3.2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği:

GKKÖ Przybylski (2013) tarafından geliştirilen ve Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan, 10 maddeden oluşan öz bildirim türünde ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek kişilerin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmeleri içermektedir. Ölçekte yer alan her madde 1-5 puan (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı şekilde doğrudur) arasında puanlandırılmaktadır. Kişilerin ölçekten aldıkları puan 10-50 arasında değişmekte olup, ölçeğin kesim puanı yoktur. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin gelişmeleri kaçırma korkusunun olma olasılığı artmaktadır. Ölçek 18 yaşından üstü yetişkinler ve internet kullanıcılarına uygulanmaktadır. Faktör analizine göre 10 maddeden oluşan tek boyutlu yapının faktör yükleri .36-.77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ise seçilen örnekleme yapı geçerliğinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, RMSEA .08, SRMR .08, TLI .80, CFI .79 olarak kabul edilebilir düzeyde uyum indislerine ulaşılmıştır. Güvenirliğin belirlenmesi amacıyla ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .76 bulunmuştur. Bu sonuçlar sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin çalışma grubu için güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

2.3.3 Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ):

5'li Likert tipi ölçek, 5 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması Karaca ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan ölçeğin alt boyutları şöyledir:

- Dikkat Çekme (6 madde): Gün içinde sıklıkla sosyal ağlara girme ihtiyacı duyarım.
- Duygu Durum Değişikliği (5 madde): Günlük sorunlarımı unutmak için sosyal ağları kullanırım.
- Geri Çekilme (4 madde): . Sosyal ağlara girememe düşüncesi bile beni rahatsız eder.

- Çatışma (6 madde): Sosyal ağları kullanmam akademik başarıımı olumsuz yönde etkiler.

- Nüks Etme (5 madde): Sosyal ağları kullanmayı bırakabileceğimi düşünemiyorum.

Yapılan DFA’da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2=601.849$, $df=286$, $p = 0.00$) manidar olduğu görülmüştür. Örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlı olan bu değer, büyük örneklem gruplarında anlamlı çıkabilmektedir. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine bölümünden elde edilen χ^2/sd değeri 2.1 olarak hesaplanmıştır. Hesaplamadan elde edilen oranının iki veya altında olması, modelin iyi olduğunu, beş veya altında olması ise modelin kabul edilebilir uyum indeksine sahip olduğunu işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha değeri hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 ve maddelerin madde toplam korelasyonlarının .46 ile .74 arasında değiştiği ortaya çıkmıştır. Dikkat çekme faktörünün iç tutarlılık katsayısı .87, duygu durum değişikliği faktörünün .93, geri çekilme belirtileri faktörünün .87, çatışma faktörünün .89 ve son olarak nüks etme faktörünün .87 olarak ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada ise seçilen örneklemde yapı geçerliğinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, RMSEA .07, SRMR .06, TLI .90, CFI .91 olarak kabul edilebilir düzeyde uyum indislerine ulaşılmıştır. Güvenirliğin belirlenmesi amacıyla ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .87, .91, .87, .87, .82; ölçeğin geneli için ise .94 bulunmuştur. Bu sonuçlar sosyal ağ bağımlılığı ölçeğinin çalışma grubu için güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

2.3.4 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği:

5’li Likert tipi ölçekten alınabilecek puan 27 ile 135 arasında değişmektedir. 27 maddeden oluşan dokuz faktörlü (Farkındalık, Beden duyumları, Netlik, Anlama, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye hazırlanma, Öz-destek, Değişimleme) ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 ve alt boyutlar için .49-.75 arasında bulunmuştur. Her alt boyut için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçlarının .30’dan yüksek olduğu görülmüştür. Geçerlik çalışması kapsamında, genel olarak tüm alt boyutlar birbirleriyle ve bağıntılı geçerlilik için

değerlendirilen ölçeklerle beklendik yönde ve .01 istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı korelasyon göstermişlerdir.

Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe 'ye çevirisi dile ve psikolojiye hâkim iki uzman tarafından geliştirilmiş olup, yine iki uzman tarafından Türkçe'den İngilizceye geri çevirisi yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Vatan ve Oruçlular Kahya (2018) tarafından yapılmıştır.

Bu çalışmada ise seçilen örnekleme yapı geçerliğinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, RMSEA .07, SRMR .05, TLI .85, CFI .88 olarak kabul edilebilir düzeyde uyum indislerine ulaşılmıştır. Güvenirliğin belirlenmesi amacıyla ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .61, .66, .70, .68, .68, .73, .70, .72, .66; ölçeğin geneli için ise .94 bulunmuştur. Bu sonuçlar duygu düzenleme becerileri ölçeğinin çalışma grubu için güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

2.4 Verilerin Analizi

Verilerin toplanması pandemi sebebiyle Google Formlar üzerinden çevrimiçi şekilde gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde normallik analizi, t testi, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi stepwise modeli kullanılmıştır. T testinin amacı 2 kategorili değişkenlere ait alt gruplardaki ortalama farklarını karşılaştırmak, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısının amacı sebep-sonuç bağıntısı kurmadan değişkenler arası ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Regresyon analizinin genel amacı ise; yordanan değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiyi matematiksel modelle açıklayarak bağlantılar bulmak ve yordayıcı değişkenler yardımı ile yordanan değişkeni kestirmektir (Alpar, 2003). Analizde yordanan değişken iki ya da daha fazla yordayıcı tarafından tahmin ediliyorsa yapılan işleme çoklu doğrusal regresyon denir. Çoklu doğrusal regresyonda, her bir yordayıcı değişken için en az 10 kişilik veri önerilmektedir (Field, 2009). Bu ölçüt değerlendirilerek 920 kişiden oluşan çalışma grubu, analiz için yeterli bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılabilmesi için verinin; normallik, doğrusallık, otokorelasyon olmaması ve yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması gibi

önemli varsayımları sağlaması gerekmektedir (Kalaycı, 2009). Verinin normal dağılım ve doğrusallık varsayımlarını sağladığı görülmüştür.

Tablo 2.1: Yordayıcı Değişkenlerin Yordamaya İlişkin Çoklu Bağlantı Değerleri

Ölçekler	VIF değerleri	Tolerans değerleri
Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği	.900	1.112
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	.945	1.058
Bağlanma Stilleri Ölçeği	.950	1.053

Tablo 2.2'ye göre tolerans değerlerinin; .900–.950 arasında (.10'dan düşük bulunması çoklu bağlantı göstergesidir.); VIF değerlerinin, 1.053-1.112 arasında (10'dan yüksek bulunması çoklu bağlantı göstergesidir.) değiştiği gözlemlendiği için verinin çoklu bağlantılılık problemi taşımadığı ifade edilebilir. Durbin Watson değerinin 1.82 olması ise (Beklenen 1-3 aralığıdır.), modelde otokorelasyonun olmadığını göstermiştir. Residuals değerlerinin -2,792 ve 2,792 arasında olması (Beklenen -3 ile +3 aralığıdır.) uç değerlerden arınık olduğunu göstermektedir (Field, 2009).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde bağlanma stillerinin, duygu düzenleme becerilerinin ve sosyal ağ bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkileri incelenmiş, yordayıcı değişkenlerin gelişmeleri kaçırma korkusunu yordama düzeyinin belirlenmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının İncelenmesine Yönelik Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” alt problemine ilişkin olarak veriler Tablo 3.1’de ve Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Betimsel İstatistik Sonuçları

İçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Medyan	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max
GKKÖ	Kadın	707	28.58	29	-.097	.137	10	47
	Erkek	213	27.03	27	.096	-.152	14	43
SABÖ	Kadın	707	70.1	69	.329	.058	26	128
	Erkek	213	67.84	65	.386	.007	27	129
BSÖ	Kadın	707	51.64	51	.38	.523	29	83
	Erkek	213	51.62	51	.491	.508	33	80
DDBÖ	Kadın	707	94.43	95	-.106	.442	39	135
	Erkek	213	97.94	98	-.079	.534	49	135

Tablo 3.1 incelendiğinde katılımcıların; Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ), Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ), Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ) ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) elde ettikleri toplam puanlar cinsiyet açısından incelendiğinde medyan ve ortalama değerlerinin birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerlerinin ise (-1.00) ile (+1.00) arasında değiştiği belirlenmiştir. Buradan hareketle ölçekten elde edilen puanların; cinsiyet açısından normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Fraenkel ve Wallen, 2006). Dolayısıyla kadın ve erkek katılımcıların belirtilen ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır.

Tablo 3.2’te bireylerin; Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ), Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ), Bağlanma Stilleri Ölçeği (BSÖ) ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ) elde ettikleri puanlara ilişkin; puan ortalamaları (Ort.), standart sapma (SS) değerleri, t değerleri, anlamlılık değerleri (p) ve etki büyüklüğünü gösteren eta kare (η^2) değerleri verilmiştir.

Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Bulgular

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	SH	SD	T	P	η^2
GKKÖ	Kadın	707	28.58	6.007	.226				
	Erkek	213	27.03	5.735	.393	918	3.333	.001	.012
SABÖ	Kadın	707	70.1	18.658	.702				
	Erkek	213	67.84	20.217	1.385	918	1.461	.145	.003
BSÖ	Kadın	707	51.64	7.49	.282				
	Erkek	213	51.62	8.207	.562	918	.026	.980	.000
DDBÖ	Kadın	707	94.43	16.029	.603				
	Erkek	213	97.94	15.229	1.043	918	-2.840	.005	.009

Tablo 3.2'e göre bireylerin cinsiyetlerine göre, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden ve Duygu Düzenleme Becerileri ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Tablo 4'te elde edilen bulgular incelendiğinde kadınların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden elde ettiği puan ortalamalarının ($\bar{x} = 28.58$, $p = .001$) erkeklerin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden elde ettiği puan ortalamalarından ($\bar{x} = 27.03$, $p = .001$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğünü gösteren eta kare değeri ise bağımsız değişkenin açıkladığı toplam değişkenlik yüzdesinin bilgisini vermektedir. Kısaca bağımsız değişkendeki kategoriler arasındaki farkın etki büyüklüğünü verir. Etki büyüklüğü ise Eta kare (η^2) ile gösterilmektedir. η^2 değeri 0 ile 1 arasında değerler almaktadır. Eta kare (η^2) değerinin; .01 ile .06 arasında olması düşük, .06 ile .14 arasında olması orta, .14 ve üzeri olması geniş bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Kilmen, 2020). Tablo 4'e göre bireylerin cinsiyetlerine göre, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki Eta kare (η^2) değeri .012 olarak hesaplanmıştır. Bireylerin cinsiyetlerine göre, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden

elde ettikleri puanlar arasındaki etki büyüklüğü değerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ölçeğinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise erkeklerin ölçeklere ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{x} = 97.94$, $p = .005$) kadınların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamalarından ($\bar{x} = 94.43$, $p = .005$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda bireylerin cinsiyetlerine göre, Duygu Düzenleme Becerileri ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki Eta kare (η^2) değeri .009 olarak hesaplanmıştır. Buradan da bireylerin cinsiyetlerine göre, Duygu Düzenleme Becerileri ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki etki büyüklüğü değerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bireylerin; Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Bağlanma Stilleri ölçeklerinden elde ettikleri sonuçların ise cinsiyete göre manidar bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p > .05$).

3.2 Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?” alt problemine ilişkin olarak veriler Tablo 5’te verilmiştir. Katılımcıların belirtilen ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır.

Tablo 3.3: Ölçekler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Ölçekler	GKKÖ	SABÖ	BSÖ	DDBÖ
GKKÖ	--			
SABÖ	.472**	--		
BSÖ	.167**	.224**	--	
DDBÖ	-.203**	-.234**	-.046	--
Ort.	28.22	69,58	51,63	95,24
SS.	5.978	19,043	7,657	15,909

**p<.05

Tablo 3.3'te katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda Bağlanma Stilleri ölçeği ile Duygu Düzenleme Becerileri ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Bunların dışında kalan diğer değişkenler arasındaki ilişkiler anlamlı olarak bulunmuştur ($p<.05$). Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Ağ Bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun pozitif yönlü olarak orta düzeyde ($r=.472$), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Bağlanma Stilleri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun pozitif yönlü olarak düşük düzeyde ($r=.167$), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Duygu Düzenleme Becerileri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun negatif yönlü olarak düşük düzeyde ($r=-.203$), Sosyal Ağ Bağımlılığı ölçeği ile Duygu Düzenleme Becerileri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun negatif yönlü olarak düşük düzeyde ($r=-.234$), Sosyal Ağ Bağımlılığı ölçeği ile Bağlanma Stilleri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun pozitif yönlü olarak düşük düzeyde ($r=.224$), olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3'te verilen ölçeklere ait puanlar arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler incelendiğinde en yüksek ilişkinin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Ağ Bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlar arasında olduğu ($r=.472$), en düşük ilişkinin

ise Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Bağlanma Stilleri ölçeğinden elde edilen puanlar arasında olduğu ($r=-.167$) görülmektedir.

3.3 Katılımcıların Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin, sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri puanları, gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarını ne düzeyde yordamaktadır?” alt problemine ilişkin veriler Tablo 3.4’te verilmiştir. Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri ölçeklerinden elde edilen puanların, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden elde edilen toplam puanları ne düzeyde yordadığını anlamak adına çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.4: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Regresyon Adımları	Değişkenler	R ²	ΔR ²	B	SH _B	B	T	P
Model 1	Sabit			17.913	.659		27.182	.000
	SABÖ (X1)	.223	.223	.148	.009	.472	16.213	.000
Model 2	Sabit			21.922	1.383		15.854	.000
	SABÖ (X1)			.141	.009	.449	15.078	.000
	DDBÖ (X2)	.232	.009	-.037	.011	-.098	-3.293	.001
Model 3	Sabit			19.63	1.729		11.356	.000
	SABÖ (X1)			.136	.01	.434	14.256	.000
	DDBÖ (X2)			-.037	.011	-.098	-3.315	.001
	BSÖ (X3)	.236	.004	.051	.023	.065	2.201	.028

Tablo 3.4’te yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde tüm değişkenlerin regresyon modeline girdiği görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; Sosyal Ağ Bağımlılığı (X1), Duygu Düzenleme Becerileri (X2) ve

Bağlanma Stilleri (X3) değişkenleri yordayıcı değişken olarak ele alınmış ve modelin anlamlılığı test edilmiştir. Regresyona giren 3 değişken olduğu görülmüş ve Model 3 için regresyon anlamlılık düzeyine bakılmıştır. F testi sonucunda kurulan modelin anlamlı bir model olduğu saptanmıştır ($F = 94.177$; $p < .01$). Bireylerin Sosyal Ağ Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bağlanma Stilleri değişkenleri, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu değişkeninin yaklaşık %24'ünü açıklamaktadır ($R = 0.486$; $R^2 = .236$). Model 3'e ilişkin regresyon denklemi aşağıdaki gibidir:

$$\text{Gelişmeleri Kaçırma Korkusu} = 19.630 + (\text{Sosyal Ağ Bağımlılığı} \times .136) + (\text{Duygu Düzenleme Becerileri} \times -.037) + (\text{Bağlanma Stilleri} \times .051)$$

Diğer modeller incelendiğinde ise Model 1'in anlamlı olduğu Sosyal Ağ bağımlılığı değişkeninin R^2 üzerindeki değişim değerinin ($\Delta R^2 = .223$) olduğu ve en büyük değişimin Sosyal Ağ Bağımlılığı değişkenine ait olduğu görülmektedir. F testi sonucunda kurulan Model 1'in anlamlı bir model olduğu saptanmıştır ($F = 262.863$, $p < .01$). Model 1 için Bireylerin Sosyal Ağ Bağımlılığı değişkeni Gelişmeleri Kaçırma Korkusu değişkeninin yaklaşık %22'sini açıklamaktadır ($R = .472$; $R^2 = .22$). Model 1'e ilişkin regresyon denklemi aşağıdaki gibidir.

$$\text{Gelişmeleri Kaçırma Korkusu} = 17.913 + (\text{Sosyal Ağ Bağımlılığı} \times .148)$$

Bir diğer model olan Model 2'nin de anlamlı olduğu. Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri değişkenlerinin R^2 üzerindeki değişim değerinin ($\Delta R^2 = .009$) olduğu görülmektedir. F testi sonucunda kurulan Model 2'nin anlamlı bir model olduğu saptanmıştır ($F = 138.263$, $p < .01$). Model 1 için Bireylerin Sosyal Ağ Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Becerileri değişkenleri Gelişmeleri Kaçırma Korkusu değişkeninin yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır ($R = .481$; $R^2 = .23$). Model 2'ye ilişkin regresyon denklemi aşağıdaki gibidir.

$$\text{Gelişmeleri Kaçırma Korkusu} = 21.922 + (\text{Sosyal Ağ Bağımlılığı} \times .141) + (\text{Duygu Düzenleme Becerileri} \times -.037)$$

Modellere ilişkin β değerleri incelendiğinde Model 1'de Sosyal Ağ Bağımlılığı değişkenine ait β değerinin .472 olduğu, Model 2'deki Duygu Düzenleme Becerileri değişkeninin girmesiyle Sosyal Ağ Bağımlılığına ilişkin β değerinin .449'a düştüğü. Model 3'teki Bağlanma Stilleri değişkeninin girmesiyle Sosyal Ağ Bağımlılığına ilişkin β değerinin .434'e düştüğü görülmektedir. Diğer β değerlerinde ise herhangi bir

farklılaşma gözlenmemiştir. Ancak aşamalı bir şekilde modellere katılan tüm değişkenlerin toplam varyans değerine anlamlı bir katkı sağladığı görülmektedir. Modellere ilişkin kurulan denklemler incelendiğinde ise Model 1'deki sabit katsayının 17.913 olduğu, Duygu Düzenleme Becerileri değişkeninin girmesiyle oluşan Model 2'ye ait sabit katsayının 21.922'ye çıktığı, Bağlanma Stilleri değişkeninin girmesiyle oluşan Model 3'e ait sabit katsayının 19.630'a düştüğü görülmektedir. Değişkenlerin katsayıları incelendiğinde ise Model 1'deki Sosyal Ağ Bağımlılığı Değişkeninin katsayı değerinin .148 olduğu Duygu Düzenleme Becerileri değişkeninin girmesiyle oluşan Model 2'deki Sosyal Ağ Bağımlılığı Değişkeninin katsayı değerinin .141'e düştüğü Bağlanma Stilleri değişkeninin girmesiyle oluşan Model 3'teki Sosyal Ağ Bağımlılığı değişkeninin katsayı değerinin .136'a düştüğü görülmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlardan, araştırma sonuçlarının literatürdeki diğer çalışmalar ile karşılaştırılmasından ve gelecek araştırmalar için önerilerden bahsedilmiştir.

4.1 Sonuç ve Tartışma

Gün geçtikçe gelişen teknoloji ve artan sosyal ağ kullanımı ile insanlar arasındaki iletişimin türü ve niteliği değiştiği gözlemlenmektedir. Bu değişim, sağladığı kolaylıklar yanında yeni sorunları da beraberinde getirmiştir. Bunlardan en çok göze çarpanı sosyal ağların insanların hayatlarını şekillendirmesi ve her şeyin çok hızlı bir şekilde tüketilmesi olarak sayılabilir. İletişimin bu denli hızlanması insanların birçok işini tek tıkla halledebilmesini sağladığı için hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelse de bu kadar çok ve hızlı bilginin altında psikolojik olarak ezilerek yeni fobiler geliştirmek de olasıdır. Özellikle küresel pandemi sebebiyle evlere kapanılan dönemde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) adı verilen bu fobinin oldukça yaygınlaştığı düşünülmektedir. Sosyal ağ kullanımındaki artışın, çalışmayı ve sosyalleşmeyi evden yürütmek zorunda kalan insanların karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarının etkisiyle her yaptığını sosyal ağlarda paylaşarak etkileşim almak ve başkalarının da bu süreçte neler yaptığını kaçırmamaktan kaynaklandığı söylenebilir.

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Becerileri Puan Ortalamaları İle Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma

Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada ilk olarak cinsiyete göre gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygu düzenleme becerilerinin anlamlı olarak farklılaştığı ancak sosyal ağ bağımlılığı ve bağlanma stillerinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmaya göre bireylerin cinsiyetlerine göre, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Bireylerin cinsiyetlerine göre, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasındaki etki büyüklüğü değerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Literatürde bu araştırmanın gelişmeleri

kaçırma korkusunun cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu sonucunu destekleyen birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Kartol ve Peker (2020) tarafından yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu kadınlarda erkeklere oranla daha fazla bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada benzer şekilde kadınlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kavak vd., 2021). Yabancı kaynaklardaki çalışmalar incelendiğinde Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerde gelişmeleri kaçırma korkusunun kadınlardan daha yüksek olduğu, cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Föbker (2018) tarafından yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışma ise gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. (Korkmaz vd., 2022) Yine benzer bir araştırma gelişmeleri kaçırma korkusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Tozkoparan ve Kuzu, 2019). Sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete bağlı farklılaşıp farklılaşmadığı inceleyen bir araştırma cinsiyet ile bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Aslan, 2018). 2020 yılında yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da gelişmeleri kaçırma korkusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaçık ve Acar, 2020).

Bulunan sonuçların araştırma ortamı, çalışmanın yapıldığı yıl ve kültürel farklılıklar nedeniyle çeşitlilik gösterdiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonucunda, kadınlarda daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu olmasının sebebinin kültürel alt yapı olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde kadınların yetiştirilme tarzının aynı anda birden fazla şeyi kontrol etmeye dayalı olduğu ve bu durumun kadınların gelişmeleri takip etmeye daha fazla önem vermesinin sebebi olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin; sosyal ağ bağımlılığı ölçeğinden elde ettikleri sonuçların cinsiyete göre manidar bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Sosyal ağ bağımlılığını cinsiyete göre inceleyen araştırmalarda ise mevcut çalışmaların bazıları araştırma sonucunu desteklemektedir (Dağlı vd., 2017; Orhan ve Akkoyunlu, 2004). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde “Facebook” sosyal ağı özelinde yapılan bir çalışma sosyal ağ bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını sonucuna ulaşmıştır (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Lisans öğrencileri üzerinde yapılan başka bir

çalışmada da sosyal ağ ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Filiz vd., 2014). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmaya göre kadınlar sosyal ağları daha fazla kullanmakta ancak bu durum sosyal ağ bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Bu çalışmada ve benzer çalışmalarda cinsiyete göre anlamlı bir fark olmamasının sebebi olarak üniversite öğrencilerinin cinsiyet farkı gözetmeksizin sosyal ağ kullanımını hayatının büyük bir kısmına yerleştirmeleri söylenebilir.

Bazı araştırmalarda ise erkeklerde sosyal ağ bağımlılığı kadınlara göre daha fazla olduğu (Morahan vd., 2000; TÜİK, 2022) bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde sosyal ağ bağımlılığını inceleyen bir araştırma göre erkeklerin kızlardan daha bağımlı oldukları sonucuna ulaşmıştır (Çiftçi, 2018). Yine benzer şekilde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını inceleyen bir çalışmada göre erkek katılımcıların daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür (Özdemir, 2019). Sözü edilen çalışmalardaki farklılıkların sebepleri; katılımcıların yaşı, öğrenim durumu, sosyal çevresi, kültürel alt yapısı veya çalışmanın yapıldığı il olabilir.

Bireylerin; Bağlanma Stilleri ölçeğinden elde ettikleri sonuçların cinsiyete göre manidar bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bağlanma stillerinin cinsiyet ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre biyolojik cinsiyet ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çelikkaleli ve Avcı, 2016). Literatür taraması yapıldığında bağlanma stilleri ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi direkt olarak inceleyen araştırmaların sayısının oldukça az olduğu görülmüştür. Daha önce yapılan çalışmalarda da bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun nedeninin bireyin bağlanma stiline bakım veren kişi ile ilişkisine göre oluştuğu ve bu durumun cinsiyetten bağımsız geliştiği düşünülebilir.

Duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturduğu sonucuna varan bir çalışmaya göre, erkekler kadınlara oranla öfkelerini ifade ederken duygu düzenleme becerilerini daha etkili kullanmakta ve öfkelerini düzenlenmiş bir biçimde ifade etmektedirler (Gülgez, 2018). Bu çalışmada da erkeklerin duygu düzenleme becerilerinin kadınlardan yüksek olması bu araştırmayla benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Bu sonucun sebebi olarak kültürümüzde kadınların depresif duyguları daha açık yaşayabilmesinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu teoriyi

destekler nitelikte, yapılan bir araştırmada kadınların duygu düzenleme açısından pozitif duyguları indirgediği ve olumsuz duygulara daha yatkın olduğu bulunmuştur (Gomez-Baya, vd., 2017).

4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Becerileri Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuç ve Tartışma

Yapılan analiz sonucunda bağlanma stilleri ölçeği ile duygu düzenleme becerileri ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bunların dışında kalan diğer değişkenler arasındaki ilişkiler anlamlı olarak bulunmuştur.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal ağ bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun pozitif yönlü olarak orta düzeyde, gelişmeleri kaçırma korkusu ile bağlanma stilleri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun pozitif yönlü olarak düşük düzeyde, gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygu düzenleme becerileri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun negatif yönlü olarak düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal ağ bağımlılığı ile diğer ölçeklerin ilişkisi incelendiğinde; sosyal ağ bağımlılığı ölçeği ile duygu düzenleme becerileri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun negatif yönlü olarak düşük düzeyde, sosyal ağ bağımlılığı ölçeği ile bağlanma stilleri ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonun pozitif yönlü olarak düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bağlanma stilleri ölçeği ile duygu düzenleme becerileri ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuç olarak; gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkileri incelenen değişkenler arasında en yüksek korelasyon sosyal ağ bağımlılığı, en düşük korelasyon ise bağlanma stilleri arasında çıkmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusunun arttığı, aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusu fazla olan insanların sosyal ağ bağımlılığının arttığı söylenebilir. Literatürde bu araştırmanın sonucunu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Rifkin ve diğerlerine (2015) göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yüksek bireyler ancak sosyal ağlardan uzak olduğunda içinde bulundukları ortamdan keyif alabilmektedir. Yapılan başka bir araştırmaya göre gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ kullanımı karşılıklı olarak birbirini

etkilemektedir (Abel, vd., 2016). Przybylski ve diğerlerinin (2013), yaptığı bir araştırmaya göre; gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyleri sosyal ağ kullanma konusunda bireyleri tetiklemekte aynı zamanda da vaktinin büyük çoğunluğunda sosyal ağ kullanan bireylerde yüksek düzeyde görülmektedir. Teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları üzerine ergenlerle yapılan bir araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun psikopatolojik belirtiler ile sosyal ağ kullanımının olumsuz sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna yönelik olarak psikopatolojik belirtiler gösteren bireylerin sorunlu internet kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusunun etkisi olabileceği düşünülmüştür (Oberst, vd., 2017). Yapılan bir araştırmaya göre gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağ bağımlılığının temel koşullarından bir tanesi olarak görülmektedir. Araştırmaya göre sosyal ağ bağımlılığı ve gelişme kaçırma korkusu depresyon, somatizasyon ve obsesif kompulsif bozukluk ile pozitif yönde ilişkilidir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ bağımlılığı yüksek olan bireylerin psikolojik semptom gösterme olasılığı da yüksektir. Bilinçli farkındalık ise tam tersi etkiyi yapmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe sosyal ağ bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu azalma eğilimi göstermiştir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Facebook kullanımı üzerine yapılan bir araştırmaya göre; Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon kullanımı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal ağ kullanımına bağlı olarak artmakta ve bu durum da sosyal ağ bağımlılığını tetiklemektedir (Traş ve Öztemel, 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara göre, GKK ile nomofobi (bağlantıda olamama, telefondan uzak kalma korkusu) arasında anlamlı bir ilişkisinin olduğu, telefonundan uzakta kalma konusunda endişe yaşayan bireylerin sosyal ağ ile bağlantısının daha fazla olması nedeniyle GKK düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal ağ sitelerindeki hesap sayısının fazla olması da GKK düzeyi ile doğru orantılıdır (Gezgin, vd., 2018). GKK düzeyinde sosyal ağ kullanımının, kişilik özelliklerinin ve bağlanma tarzından daha etkili olduğu sonucuna ulaşılan başka bir araştırma da (Blackwell, vd., 2017) bu görüşü destekler niteliktedir. Her bağımlılıkta olduğu gibi sosyal ağlarda da maruz kalma arttıkça bağımlılığın seviyesinin arttığı söylenebilir. Sürekli sosyal ağlarda vakit geçirmek gerçek yaşamdan kopmaya ve sosyal ağlardaki yaşamı takip etmekten geri duramamaya neden olabilir.

Yine bu araştırmanın bulgularına göre sosyal ağ bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Buna göre; güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere göre sosyal ağ bağımlılığı geliştirme ihtimalinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu konudaki çalışmalara bakıldığında bireylerin bağlanma stiline sosyal ağ bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu doğrulamaktadır. Morsünbül'e (2014) göre güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler sanal ortamda kendini olmak istediği kişi olarak tanıttığı için sanal ortama bağımlılığı artarken, gerçek hayatla bağlantısı gittikçe azalmaktadır. Benzer bir çalışmada güvensiz bağlanma stiline sahip ergen bireylerin kimlik arayışı için sanal ortamları tercih ettiği ve sosyal ağlarda olmak istediği kimliği kullanarak gerçek hayatı yadsıdığı bulunmuştur (Israelashvili, vd., 2012). Yapılan bir araştırmaya göre, ergenlerde bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler yüksek kontrol algısına sahip olup, stres durumlarına karşı dirençli olması sebebi ile internet bağımlılığı riski düşük olurken, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerde bu durum tam tersidir (Savcı ve Aysan, 2016). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulmuştur (Shin, vd., 2011). Bireylerin sosyal ağ kullanım amacı ve sosyal ağ bağımlılığı ile bağlanma stillerini inceleyen bir araştırmaya göre saplantılı bağlanan bireylerde sosyal ağlara olan bağımlılık güvenli bağlanmaya göre daha fazla görülmüştür (Kaplan, 2019). Sorunlu internet kullanımı ile güvenli bağlanma konusunda negatif korelasyon bulunmuştur (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014). Bu ilişkinin sebebi olarak güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin yaşadıkları kaygıyı bastırmak için sosyal ağları tercih ettiği düşünülmektedir. Ayrıca gerçek ilişkilerde yaşayacakları zorluklar yerine sanal ilişkileri tercih ettikleri ve sosyal ortamlarda yaşanacak olası problemler yerine sosyal ağlarda diledikleri gibi vakit geçirmek istedikleri düşünülmektedir. Güvensiz bağlanma stili sebebiyle yaşadıkları yalnızlığın getirdiği boşluğu sosyal ağlar ile doldurdukları düşünülmektedir.

Güvensiz bağlanma stiline sahip insanların bağlanma stillerinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde etkisi sosyal ağ bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerine oranla daha az olsa da korelasyon bulunduğu için etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan başka bir çalışmada (Blackwell vd., 2017) gelişmeleri kaçırma korkusunun bireylerin bağlanma tarzında etkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara dayanarak yine

bağlanma stiline yetişkinlikte önemine vurgu yapılabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip olunmasının sosyal ağların kullanımında bağımlılık seviyesine gelinmemesi açısından önemli olacağı söylenebilir.

4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Ağ Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri Ve Duygu Düzenleme Beceri Puanlarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanlarını Yordama Düzeyine Yönelik Sonuç ve Tartışma

Sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanların, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden elde edilen toplam puanları yordama düzeyine yönelik sonuçlar incelendiğinde, bireylerin sosyal ağ bağımlılığı, duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri değişkenleri, gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeninin yaklaşık %24'ünü açıklamakta olduğu görülmektedir. En büyük değişimin sosyal ağ bağımlılığı değişkenine ait olduğu görülmektedir. Bireylerin sosyal ağ bağımlılığı değişkeni gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeninin yaklaşık %22'sini açıklamaktadır. Diğer iki değişkenin ise %2'lik kısmı açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre bağımsız değişkenler gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Buradan hareketle sosyal ağ bağımlılığını azaltmak başta olmak üzere, güvenli bağlanma stiline ve duygu düzenleme becerilerine sahip olmanın gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini azaltabileceği düşünülmektedir.

4.2 Öneriler

1. Bu araştırma sadece üniversite öğrencileri ile yapılmıştır, bu nedenle her yaş grubuna hitap etmemektedir. Dolayısıyla bu konunun farklı yaş gruplarıyla çalışılması önerilebilir. Bu araştırma sadece Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılması açısından kısıtlıdır, örneklemin farklı okul türlerinden seçilmesi, gelişmeleri kaçırma korkusunun farklı okul türlerine olan etkilerinin görülmesi açısından önerilebilir.

2. Bu araştırmanın sonucunda kadınlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur ancak bu araştırma korelasyonel bir araştırma olduğu için durumun nedenleri bu çalışmada incelenmemiştir, bu durum gelecek araştırmalarda cinsiyete bağlı daha fazla değişkenin eklenmesi ile derinlemesine ele alınabilir.

3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunda cinsiyete göre anlamlı bir fark olması araştırmanın hipotezlerinden ilkinin desteklenmektedir. Kadınların gelişmeleri kaçırma

korkusu düzeyleri erkeklerden fazla çıkmakla birlikte, erkeklerin duygu düzenleme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Zaten gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif bir korelasyon çıkması da bu sonucu destekler niteliktedir. Bu veriler ışığında, özellikle kadınlarda, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi gelişmeleri kaçırma korkusunu azaltmak için etkili olabilir.

4. Literatürde yapılan bazı çalışmalarda sosyal ağ bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı, bazı çalışmalarda ise erkeklerin sosyal ağ bağımlılığının kadınlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalardaki farklılıkların sebepleri ile ilgili bir çalışma yapılabilir.

5. Daha önce yapılan çalışmalarda da bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuyu nedenlerine odaklanarak ve daha geniş bir örneklem ile inceleyecek yeni bir araştırma yapılabilir.

6. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi bireylerin olayları algılama ve yorumlamasını geliştirip, davranış değişikliği sağlamakta etkili olacaktır. Duygularını düzenleyip kontrol edebilen bireylerin, duygusal ihtiyaçları karşılanmadığı için sosyal ağlara yönelip daha önce bahsedilen kısır döngüye girmesi ihtimalinin ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamasının daha düşük olduğu şeklinde yorumlanabilir. Gelişmeleri kaçırma korkusu fazla olan bireylere duygu düzenleme becerileri hakkında bir psikoeğitim verilebilir.

7. Araştırma bulgularına göre en yüksek korelasyon sosyal ağ bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında bulunmuştur. Daha sonraki araştırmalarda sosyal ağ bağımlılığını etkileyen faktörlerin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi daha derinlemesine incelenebilir. Araştırma sadece korelasyonel olması açısından kısıtlıdır. Neden-sonuç ilişkisinin incelenebileceği farklı bir araştırma yöntemi kullanılabilir.

8. Sosyal ağların ve kişilerarası ilişkilerin hayatımıza olumsuz etkilerinden bu çalışmada bahsedilmiştir. Bu olumsuzlukların yarattığı bir kaygı olan sosyal etkileşimle ilgili kaygı, kişinin hayatının birçok yönü ve farklı psikolojik bozuklukların başlangıcı üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Bu nedenle, sosyal anksiyete faktörlerinin nedenlerini ve korelasyonunu anlamak, sosyal etkileşim kaygısının önlenmesi ve

tedavisi ile ilgili çabalar gelişmeleri kaçırma korkusunun da üstesinden gelmek için işlevsel olabilir.

9. Araştırmanın bulgularına sosyal ağ bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasında düşük de olsa pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Sosyal ağ bağımlılığı fazla olan insanlar, bağlanma stillerini fark etmeleri ve güvensiz bağlanma stillerini güvenli bağlanma ile değiştirmeleri için psikolojik danışmanlık desteği almaya yönlendirilebilir.

10. Depresyon ve kaygının etkilerine bu çalışmada değinilmiş ancak bu konular derinlemesine incelenmemiştir. Depresyon ve kaygının gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde etkilerini inceleyen araştırmalar (Çakır, 2020; Çelik ve Diker, 2021) dikkate alındığında bu durum ile sosyal kaygı bozukluğu gibi değişkenlerin bir arada incelendiği yeni bir araştırma faydalı olabilir.

11. Çalışmada örneklem olarak 2 farklı üniversitenin eğitim fakültesinde eğitim gören öğrencileri ele alınmıştır. Farklı bölgelerden ve üniversitelerden öğrencilerle yapılacak yeni araştırmalar bölgesel farklılıkların gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisinin araştırılması açısından faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. J. ve Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of abnormal psychology*, 113(1), 136. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136>
- 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 ve Economics Research*, 14(1), 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Acier, D. ve Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers ve Education*, 56(4), 983-989. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.11.016>
- Aderi, M. Jdaitawi, M. Ishak, N. A. ve Jdaitawi, F. (2013). The Influence of Demographic Variables on University Students' Adjustment in North Jordan. *International Education Studies*, 6(2), 172-178. <http://doi.org/10.5539/ies.v6n2p172>
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., ve Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 393-400.
- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *The American psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.4.709>
- Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *The American psychologist*, 46(4), 333-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). Strange situation procedure. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*.
- Akçay, C. & Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1(1), 3-25.
- Aktan, S. (2016). Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler. *Van: (yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi)*.
- Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P.R. ve Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(4), 382-389. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.005>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>

- American Psychiatric Association (2000) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Amiri, M., Taheri, E., Mohammadkhani, P. ve Dolatshahi, B. (2017). Mediating Effects of Cognitive Factors on Relation Between Behavioral Inhibition and Social Anxiety. *Practice in Clinical Psychology*, 5(3), 187-194. <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.jpcp.5.3.187>
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211-221.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D., ve Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(5), 750.
- Arend, R., Gove, F. L., ve Sroufe, L. A. (1979). Continuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: A predictive study of ego-resiliency and curiosity in preschoolers. *Child development*, 950-959.
- Arendt F (2019) Suicide on Instagram: content analysis of a German suicide-related hashtag. *Crisis* 40: 36–41. [Crossref. PubMed.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33111111/)
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Aslan, Ü. (2018). Dikkat eksikliği ve dürtüsellikğin sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Milli Eğitim Dergisi*, 50 (230), 815-834. DOI: 10.37669/milliegitim.707741
- Ateş, B., ve Sağar, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde üreme ve duygu düzenleme kullanımının internet paylaşımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 87-102.
- Augustine, A. A., ve Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23(6), 1181-1220.
- Banerjee, R., ve Henderson, L. (2001). Social-cognitive factors in childhood social anxiety: A preliminary investigation. *Social Development*, 10(4), 558-572. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00180>
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2). 226. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 1998: 25-45.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Baumeister, R. F. , ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

- Baumeister, R. F. ve Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of social and clinical Psychology*, 9(2), 165-196. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.165>
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu, bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- BBC.(2018).The Anatomy of Loneliness. <https://www.bbc.com/future/article/20180928-the-surprising-truth-aboutloneliness>. [15.03.2020].
- Beck, A. T., Davis, D. D., ve Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Publications.
- Beck, J. V., Blackwell, B., ve Clair Jr, C. R. S. (1985). *Inverse heat conduction: Ill-posed problems*. James Beck.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., ve Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 38(6), 643-650.
- Bektaş, N. (2018). *Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Bernstein, G. A., Bernat, D. H., Davis, A. A. ve Layne, A. E. (2008). Symptom presentation and classroom functioning in a nonclinical sample of children with social phobia. *Depression and anxiety*, 25(9), 752-760. <https://doi.org/10.1002/da.20315>
- Beyens, I., Frison, E., ve Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bilge, A., Mermer, G., Olcay, Ç. A. M., Çetinkaya, A., Erdoğan, E. ve Üçkuyu, N. (2016). Türkiye'deki toplum ruh sağlığı merkezlerinin 2013-2015 yıllarının profili. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-5. <https://doi.org/10.30934/kusbed.358560>
- Biggs, B. K., Vernberg, E. M., ve Wu, Y. P. (2012). Social anxiety and adolescents' friendships: The role of social withdrawal. *The Journal of Early Adolescence*, 32(6), 802-823.
- Bilge, Y., BAYDİLİ, K., ve GÖKTAŞ, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Blachnio, A. ve Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry research*, 259(?), 514-519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116(?), 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blechert, J., Wilhelm, F. H., Williams, H., Braams, B. R., Jou, J. ve Gross, J. J. (2015). Reappraisal facilitates extinction in healthy and socially anxious

- individuals. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 46(?) 141-150. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.10.001>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., ve Barnes-Holmes, D. (2013). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. In *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management* (pp. 25-54). Routledge.
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. Vol. 2. Separation. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık (Orijinal Baskı Tarihi 1969).
- Bowlby, J. ve Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 45.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bögels, S. M., ve Zigterman, D. (2000). Dysfunctional cognitions in children with social phobia, separation anxiety disorder, and generalized anxiety disorder. *Journal of abnormal child psychology*, 28(2), 205-211.
- Bögels, S.M., Sijbers, G. F. V. M. ve Voncken, M. (2006). Mindfulness and task concentration training for social phobia: A pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(1), 33-44. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.1.33>
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., ve Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive behaviour therapy*, 46(2), 91-113. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwich, A. D., Keller, F., Young, R., ve Plener, P. L. (2018). # cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological medicine*, 48(2), 337-346.
- Bruch, M. A., Fallon, M., ve Heimberg, R. G. (2003). Social phobia and difficulties in occupational adjustment. *Journal of counseling psychology*, 50(1), 109. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.109>
- Bryce, J. (2004). Different ways that secondary schools orient to lifelong learning. *Educational Studies*, 30(1), 53-63.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. ve Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66(?) 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Burger, M. J. (2006). Kişilik. (Çev. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., ve Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48.
- Butler, E. A., Lee, T. L., ve Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, 7(1), 30.
- Büyüksener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. XIV. *Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri*, 12, 13.

- Byrne, B. M. (2010). Amos ile yapısal denklem modellemesi: temel kavramlar, uygulamalar ve programlama (çok değişkenli uygulamalar serisi). New York: Taylor ve Francis Grubu, 396: 7384.
- Cacioppo, J. T., ve Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hoffman, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- Caplan, S. E. Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Carbonell, X., Oberst, U. ve Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders*, 1(1), 901-909.
- Carlyle, K. E., Guidry, J. P., Williams, K., Tabaac, A., ve Perrin, P. B. (2018). Suicide conversations on Instagram™: contagion or caring?. *Journal of Communication in Healthcare*, 11(1), 12-18.
- Carthy, T., Hosh, N., Apter, A., Edge, M. D., ve Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour research and therapy*, 48(5), 384-393.
- Cartwright-Hatton, S., Hodges, L., ve Porter, J. (2003). Social anxiety in childhood: The relationship with self and observer rated social skills. *Journal of child psychology and psychiatry*, 44(5), 737-742.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological bulletin*, 92(1), 111.
- Cerel, J., McIntosh, J. L., Neimeyer, R. A., Maple, M., ve Marshall, D. (2014). The continuum of “survivorship”: Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(6), 591-600.
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes The norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(?), 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chou, H. T. G., ve Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., ve Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T. ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and The anxiety disorders: An integrative review. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(1), 68-82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Clark, D. M., Crozier, W. R., ve Alden, L. E. A. (2005). A cognitive perspective on social phobia. *The essential handbook of social anxiety for clinicians*, 193-218.

- Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69, 1025.
- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K. ve Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 687-693. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>
- Clement, J. (2018). Number of social media users worldwide from 2010 to 2021 (in billions). Statista. Retrieved July 8th, 2019.
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- Colman, R. A., ve Thompson, R. A. (2002). Attachment security and the problem-solving behaviors of mothers and children. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 337-359.
- Cox, B. J., Enns, M. W., ve Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and research*, 25(5), 525-534.
- Cömert, I. T. ve Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 9-40. doi
- Craig, W. M. (1998). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. *Personality and individual differences*, 24(1), 123-130. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00145-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00145-1)
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders: psychological approaches to theory and treatment*. Westview Press.
- Craske, M. G., Rapee, R. M., Jackel, L., ve Barlow, D. H. (1989). Qualitative dimensions of worry in DSM-III-R generalized anxiety disorder subjects and nonanxious controls. *Behaviour research and therapy*, 27(4), 397-402.
- Cutili, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview of their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8, article 175. doi: 10.3389/fnsys.2014.00175
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, 36, 291-309.
- Çakıcı, M., Çakıcı, E., Karaaziz, M. ve Babayiği, A. (2019). Kuzey Kıbrıs'ta problemli ve patolojik kumar üzerine bir inceleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 123-128. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.15>
- Çelikkaleli, Ö., & Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4(7), 103-125. <https://doi.org/10.18009/jcer.02509>
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.

- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Dağlı, E., Hamutoğlu, N. B., ve Gezgin, D. M. (2017). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeyleri ile Akıllı Telefon ve Sosyal Ağ Servisleri Kullanma Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.[The Investigation of the Relationship Between the Nomofobi Levels of Pre-School Teachers and Using Behaviors of Smart Phone and Social Network Services]. *Uluslararası BÖTE Sempozyumu. İnönü Üniversitesi, Malatya*.
- DalGLISH, S. L., Melchior, M., Younes, N., ve Surkan, P. J. (2015). Work characteristics and suicidal ideation in young adults in France. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(4), 613-620.
- Dalrymple, K. L., ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior modification*, 31(5), 543-568.
- Dannahy, L., ve Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1207-1219.
- Davis, R. A. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- DeAndrea, D. C., Ellison, N. B., LaRose, R., Steinfield, C., ve Fiore, A. (2012). Serious social media: On the use of social media for improving students' adjustment to college. *The Internet and higher education*, 15(1), 15-23.
- Degen, L. M. (2007). *Acceptance-based emotion regulation, perceptions of control, state mindfulness, anxiety sensitivity, and experiential avoidance: Predicting response to hyperventilation*. [Yayınlanmış doktora tezi, American University], Washington, D.C.
- Derogatis, L. R. (1975). Brief Symptom Inventory (Baltimore, Clinical Psychometric Research). *Psychopathology*, 27(1-2), 14-18.
- Diagnostic, (1994). A. P. A. statistical manual of mental disorders. Washington. DC: American Psychiatric Association, 4.
- Dilbaz, N., ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(3.4), 79-86.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Durkheim, E. (2014). *İntihar*. (Ö. Ozankaya, Çev.). Cem Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 1897).
- Dykman, A. (2012, March 21). The fear of missing out. Retrieved May 2012, from Forbes: <http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fear-of-missing-out/>
- Eckern, M., Stevens, W., ve Mitchell, J. (1999). The relationship between rumination and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 26(4), 414-419.

- Edosomwan, S., Prakasan, S. K., Kouame, D., Watson, J., ve Seymour, T. (2011). The history of social media and its impact on business. *Journal of Applied Management and entrepreneurship*, 16(3), 79.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., ve Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 603-617.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., ve McKay, M. (2006). *ACT on life not on anger: The new Acceptance and Commitment Therapy guide to problem anger*. New Harbinger Publications.
- Eifert, G. H., ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Eisenberg, N., ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child development*, 75(2), 334-339.
- Elhai, J. D., Levine, 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 Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Emily, A. B., Boris, E., Frank, H. W., Nancy, C. S. ve James, J. G. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Erdur, Ö. (2002) *Psychological reactions of Turkish earthquake survivors*. [Yayımlanmış doktora tezi, The University of Texas at Austin]. <https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/562>
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. ve Şimşek, Z. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu. *TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü*. 1st ed. Ankara, Turkey: Eksen Tanıtım Ş ti,
- Ersan, C. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Evren, C. (2010). Sosyal anksiyete bozukluğu ve alkol kullanım bozuklukları. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 473-515.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58(2). 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Filiz, O., Osman, E. R. O. L., DÖNMEZ, F., & Adile, K. U. R. T. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 3(2), 26-28.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Föbker N. Can you resist? The influence of limited-time scarcity and limited-supply scarcity on females and males in hotel booking apps. MSc Thesis, University Twente, Hollanda, 2018

- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., ve Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298. <https://www.doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>
- Gerlach, A. L., Wilhelm, F. H., ve Roth, W. T. (2003). Embarrassment and social phobia: the role of parasympathetic activation. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 197-210. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00197-4](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00197-4)
- Gezgin, D. M. , Kamalı Arslantaş, T. ve Şumuer, E. (2018). MESLEK LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN SİBER AYLAKLIK DÜZEYİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ . *Ege Eğitim Dergisi* , 19 (2) , 408-424 . DOI: 10.12984/eeefd.344675
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gültekin, G. S., ve YILDIRIM, S. (2019). Öğretmen adaylarının akıllı telefon, mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ve gelişmeleri kaçırma korkusuna (fomo) ilişkin algılarının metafor kullanılarak belirlenmesi. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 733-783.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 723-751.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S. ve Gillham, J. E. (2017). A two-year longitudinal study of gender differences in responses to positive affect and depressive symptoms during middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 56, 11-23.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59. <https://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Gönenç, E.Ö., (2003). İletişimin Tarihi. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, Sayı: 18, ss: 57-72.
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. *Retrieved September, 28, 2005*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and individual differences*, 19(4), 555-568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B)
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.

- Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* 3–24 The Guilford Press.
- Gül, M. *Madde kullanan ve kullanmayan yetişkinlerde kişilerarası yetkinlik düzeyleri ile yakın ilişkilerdeki yaşantılar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Gülgez, Ö. (2018). İlkokul çocuklarında duygu düzenleme ile sosyal yeterlilik ilişkisinin incelenmesi.
- Gültekin, B. K., ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gültutan, Ş. (2007). İlköğretim 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin internet kullanma alışkanlıkları. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*.
- Güven, A. (2021). MULTİDİSİPLİNER BİR KAVRAM OLARAK “FEAR OF MISSING OUT” (FOMO): LİTERATÜR TARAMASI . Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 18 (48) , 99-124 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/mkusbed/issue/65621/990171>
- Habertürk,” Facebook depresyonu literatüre girdi”, Erişim Tarihi: 17.07.2022, <https://www.haberturk.com/facebook-depresyonu-literature-girdi-3477576>.
- Hamutoglu, N. B., Gezgin, D. M., Sezen-Gultekin, G., ve Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>
- Harker, L., ve Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 112.
- Hartman, L. M. (1986). Social anxiety, problem drinking, and self-awareness. In *Perception of self in emotional disorder and psychotherapy* (pp. 265-282). Springer, Boston, MA.
- HAYES, Steven C. ve ark. Çoklu madde kötüye kullanan metadonla sürdürülen afyon bağımlıları ile on iki adımlı kolaylaştırma ve kabul ve kararlılık terapisinin bir ön denemesi. *Davranış terapisi* , 2004, 35.4: 667-688. Hayes, S. C. (2005). Stability and change in cognitive behavior therapy: Considering the implications of ACT and RFT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 131-151.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J., ve Guerrero, L. F. (2004). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies?. *Behavior Therapy*, 35(1), 35-54.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (p. 6). New York: Guilford press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

- Hayran, C., Anik, L. ve Gürhan-Canli, Z. (2016). Exploring the antecedents and consumer behavioral consequences of “feeling of missing out (FOMO)”. (M. Stieler Der.), *Creating marketing magic and innovative future marketing trends içinde* (s. 661-662). Springer, Cham.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Hebert, K. R., Fales, J., Nangle, D. W., Papadakis, A. A., ve Grover, R. L. (2013). Linking social anxiety and adolescent romantic relationship functioning: Indirect effects and the importance of peers. *Journal of youth and adolescence*, 42(11), 1708-1720.
- Heimberg, R. G. (Ed.). (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., ve Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.
- Heimberg, R. G., ve Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
- Herbert, J. D., Rheingold, A. A., ve Goldstein, S. G. (2002). Brief cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 1-8.
- Herbert, J. D., ve Cardaciotto, L. A. (2005). An acceptance and mindfulness-based perspective on social anxiety disorder. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 189-212). Springer, Boston, MA.
- Hızarcı, Ö. (2018). Problemlı cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi: Üsküdar üniversitesi yüksek lisans öğrencileri örneğı (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Higgins, E. T., Klein, R. L., ve Strauman, T. J. (1987). Self-discrepancies: Distinguishing among self-states, self-state conflicts, and emotional vulnerabilities.
- Hilt, L. M., Nock, M. K., Lloyd-Richardson, E. E., ve Prinstein, M. J. (2008). Longitudinal study of nonsuicidal self-injury among young adolescents: Rates, correlates, and preliminary test of an interpersonal model. *The Journal of Early Adolescence*, 28(3), 455-469.
- Hodson, K. J., McManus, F. V., Clark, D. M., ve Doll, H. (2008). Can Clark and Wells'(1995) cognitive model of social phobia be applied to young people?. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 449-461.
- Hofmann SG, Barlow DH. Social phobia (social anxiety disorder) In: Barlow DH, editor. *Anxiety and Its Disorders: the Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2. New York: Guilford Press; 2002. pp. 454–476.
- Hofmann, S. G., ve DiBartolo, P. M. E. (2001). *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives*. Allyn ve Bacon.

- Hofmann, S. G., ve Roth, W. T. (1996). Issues related to social anxiety among controls in social phobia research. *Behavior Therapy*, 27(1), 79-91.
- Hofmann, S. G., ve Scepkowski, L. A. (2006). Social self-reappraisal therapy for social phobia: Preliminary findings. *Journal of cognitive psychotherapy*, 20(1), 45.
- 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. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45596-9_127.
- Hudson, J. L., ve Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior modification*, 24(1), 102-129.
- Iacoboni, M. (2008). *Mirroring people: The new science of how we connect with others*. New York: Farrar, Straus and Giroux
- Intelligence, J. W. T. (2013). Fear Of Missing Out (FOMO): March 2012 Update. New York: Jwntelligence.
- Israelashvili, M., Kim, T., ve Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world–Internet addiction or identity exploration?. *Journal of adolescence*, 35(2), 417-424.
- Işık Terzi, Ş., ve Ergüner Tekinalp, B. (2013). Psikolojik danışmada güncel kuramlar. *Ankara, Pegem*.
- İkiz, F. E. (2016). Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar ve yenilikçi yaklaşımlar. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- İlhan, H. (2016). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri.
- Jacob, N., Evans, R., ve Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16–24. *Journal of adolescence*, 60, 140-147.
- Jerald, C. D. (2009). *Defining a 21st century education*. Alexandria, VA: The Center for Public Education.
- Johnson, W. D. (1997). Öğrenme güçlüğü olan çocuklarda sosyal kaygı ve benlik saygısı. (Doktora tezi). Uluslararası Tez Özetleri'nden alınmıştır. (Sipariş No. 9730552)
- JWT. 2012. Fear Of Missing Out (Fomo), March 2012. <[Http://Www.jwntelligence.Com/Wp-Content/Uploads/2012/03/F_Jwt_Fomo-Update_3.21.12.Pdf](http://www.jwntelligence.com/Wp-Content/Uploads/2012/03/F_Jwt_Fomo-Update_3.21.12.Pdf)>. [8.11. 2019].
- Kaçık, S., ve Acar, F., (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kağıtçıbaşı, Ç., ve İnsanlar, İ. V. (1988). Evrim Basın Yayın Dağıtım, 9. Baskı, *İstanbul*.
- Kämpfe, C. K., Gloster, A. T., Wittchen, H. U., Helbig-Lang, S., Lang, T., Gerlach, A. L., ... ve Deckert, J. (2012). Experiential avoidance and anxiety sensitivity in

- patients with panic disorder and agoraphobia: Do both constructs measure the same?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(1), 5-22.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Karaca, F., Yildirim, O. G., ve Kulaksiz, T. (2019). Social Network Addiction Scale Development: Validity and Reliability Study/Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği'nin Gelistirilmesi: Gecerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(2), 337-361.
- Karadağ, A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Kartol, A., ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive therapy and Research*, 26(6), 789-810. <https://doi.org/10.1023/A:1021293501345>
- Kashdan, T. B., ve Herbert, J. D. (2001). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clinical child and family psychology review*, 4(1), 37-61.
- Kashdan, T. B., ve McKnight, P. E. (2010). The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50.
- Kashdan, T. B., ve Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 284-301.
- Kassel, J. D., Wardle, M., ve Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addictive behaviors*, 32(6), 1164-1176. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.08.005>
- Kavak, B., Özkul, N. E., & Tunçel, N. (2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) nun sosyal medya temelli satın alma eğilimi üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Disiplinlerarası Yenilik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 94-103.
- Kaya, Ş. H. (2018). *Doğu Karadeniz Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kearney, C. A. (2005). The etiology of social anxiety and social phobia in youths. *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*, 49-70. https://doi.org/10.1007/0-387-22592-7_3
- Keltner, D., ve Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of general Psychology*, 2(3), 320-342.
- Kemp, S. (2020, January 30). Digital 2020: 3.8 Billion People Use Social Media. <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

- Kırlı, E. S. D. (2020). SOSYAL MEDYA ORTAMLARINDA SİBER ZORBALIK: LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER ZORBALIK DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(1), 24-39.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., Hawley, L. L., Ho, M. H. R., ve Antony, M. M. (2015). Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Mechanisms of change. *Behaviour research and therapy*, 70, 11-22.
- Koole, S. L. (2010). *The psychology of emotion regulation: An integrative review* (pp. 138-177). Psychology press.
- Korkmaz, S., Taş, M. Ö., ve Özşahin, F. (2022). COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE BİREYLERİN ÖZYETERLİLİĞİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 605-614.
- Köle, T. A. (2019). *Kişilerarası Yetkinlik Ve Sosyal Medya tutumlarının Duygusal Zeka Ve kişilik bağlamında İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Kullik, A., ve Petermann, F. (2013). Attachment to parents and peers as a risk factor for adolescent depressive disorders: The mediating role of emotion regulation. *Child Psychiatry ve Human Development*, 44(4), 537-548.
- Kuntsche, E., Knibbe, R., Gmel, G., ve Engels, R. (2005). Why do young people drink? A review of drinking motives. *Clinical psychology review*, 25(7), 841-861.
- La Greca, A. M., ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61.
- Lai, C., Altavilla, 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, 516-521.
- Lang, P. J., Davis, M., ve Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of affective disorders*, 61(3), 137-159.
- Laposa, J. M., ve Rector, N. A. (2011). A prospective examination of predictors of post-event processing following videotaped exposures in group cognitive behavioural therapy for individuals with social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 568-573.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Leary MR. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin* 9:371-375.
- Leary MR, Kowalski RM. (1995). *Social Anxiety*. Guilford: New York.
- Leary, M. R. (1982). *Social Anxiety: Review of Personality and Social Psychology*. Ed. Ladd Wheeler. Beverly Hills: Sage.
- Leary, M. R. , ve Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.

- Lee Y. K., Chang C. T., Lin Y., Cheng Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383. doi:10.1016/j.chb.2013.10.047
- Lee, C. C., ve Chiou, W. B. (2013). Keep logging in! Experimental evidence showing the relation of affiliation needs to the idea of online social networking. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 419-422.
- Lee, C., ve Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.002>
- Lee, Z. W., Cheung, C. M., ve Thadani, D. R. (2012). An investigation into the problematic use of Facebook. Proceedings of the 45th Hawaii International Conference on System Sciences, Maui, HI, USA, 1768–1776.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Travers, J., ve Stein, M. B. (2000). Social phobia or social anxiety disorder: what's in a name?. *Archives of general Psychiatry*, 57(2), 191-192.
- Loudin, J. L., Loukas, A., ve Robinson, S. (2003). Relational aggression in college students: Examining the roles of social anxiety and empathy. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(5), 430-439. <https://doi.org/10.1002/ab.10039>
- Lundh, L. G., ve Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(3), 129-134.
- Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., ve Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social science ve medicine*, 74(6), 907-914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information ve Library Review*, 41(3), 129-136. <https://doi.org/10.1080/10572317.2009.10762807>
- Mahoney, A. E., ve McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222.
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F., ve Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of general psychiatry*, 52(3), 230-237.
- Marks, A. D., Sobanski, D. J., ve Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents?. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(9), 831-838.
- Mattick, R. P., ve Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470.
- McEvoy, P. M., Nathan, P., ve Norton, P. J. (2009). Efficacy of transdiagnostic treatments: A review of published outcome studies and future research directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(1), 20-33.
- McGinnis P (2017) 7 symptoms of fomo you need to treat now. <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now>

- Melchior, L. A., ve Cheek, J. M. (1990). Shyness and anxious self-preoccupation during a social interaction. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(2), 117-130.
- Mellings, T. M., ve Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour research and therapy*, 38(3), 243-257. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00040-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00040-6)
- Mennin, D. S., ve Fresco, D. M. (2009). Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 356-379.
- Metz, J. (2019). Fomo and regret for non-doings. *Social Theory and Practice*, 451-470.
- Metz, J. (2019). Fomo and regret for non-doings. *Social Theory and Practice*, 451-470.
- Miller, S. (2012). Fear of missing out: Are you a slave to FOMO. *Preuzeto s* <http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slavefomo/story>.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mineka, S., ve Zinbarg, R. (1995). Conditioning and ethological models of social phobia.
- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E., ve Evans, Y. (2016). Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 78-84.
- Morgan, M. A., Romanski, L. M., ve LeDoux, J. E. (1993). Extinction of emotional learning: contribution of medial prefrontal cortex. *Neuroscience letters*, 163(1), 109-113.
- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction: İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., ve Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(4), 297.
- Niles, A. N., Burklund, L. J., Arch, J. J., Lieberman, M. D., Saxbe, D., ve Craske, M. G. (2014). Cognitive mediators of treatment for social anxiety disorder: Comparing acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy. *Behavior therapy*, 45(5), 664-677.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187.

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1061.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- Norton, L. (2009). *Action research in teaching and learning: A practical guide to conducting pedagogical research in universities*. Routledge.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., ve Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Odacı, H., ve Çıkırıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Odacı, H., ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers ve Education*, 55(3), 1091-1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Ollendick, T. H., ve Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58.
- Orbatu, D., Eliaçık, K., Alaygut, D., Hortu, H., Demirçelik, Y., Bolat, N., ... ve Helvacı, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 56-61.
- Orhan, F., ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26).
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Gould, R. A., Worthington III, J. J., McArdle, E. T., Rosenbaum, J. F., ve Heimberg, R. G. (2000). A comparison of the efficacy of clonazepam and cognitive-behavioral group therapy for the treatment of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(4), 345-358.
- Özdemir, Z. (2019). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özen, Ü. Ve Sarıcı, M. B. K. (2009). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Ataturk University Journal of Economics ve Administrative Sciences*, 24(1), 149-159.
- Özgüven, H. D., ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal fobi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128-138.
- Öztürk, M. F., ve Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

- Peng, Z. W., Lam, L. T., ve Jin, J. (2011). Factors associated with social interaction anxiety among Chinese adolescents. *East Asian Archives of Psychiatry*, 21(4), 135-141.
- Perini, S. J., Abbott, M. J., ve Rapee, R. M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post-event rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 645-659.
- Perlman, D., Peplau, L. A. ve Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau ve S. Goldston (Ed.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, (ss. 13-46). US Government Printing Office.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., ve Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C.R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., ve Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of anxiety disorders*, 15(3), 203-215.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., ve Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 611-617.
- Rapee, R. M., ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Rapee, R. M., ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737-767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Rheingold, A. A., Herbert, J. D., ve Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive therapy and Research*, 27(6), 639-655.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D. ve Conner, T.S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7) 1-7. <http://dx.doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Richards, J. M., Butler, E. A., ve Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of social and personal relationships*, 20(5), 599-620.
- Rifkin, J., Cindy, Chan. ve Kahn, B. (2015). Fomo: How the fear of missing out leads to missing out. K. Diehl, C. Yoon ve D. MN, (Ed.), *Advances in consumer research*, (ss. 244-248). Duluth, MN: Association for Consumer Research.
- Rodebaugh, T. L. (2009). Social phobia and perceived friendship quality. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 872-878.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., ve Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.
- Rokach, A. (1998). Loneliness in singlehood and marriage. *Psychology*, 35(2), 2-17.

- Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. *Review of personality ve social psychology*.
- Rosen, J. B., ve Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological review*, 105(2), 325.
- Rottenberg, J., ve Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science.
- Russell, A. (2020). The Effects of Depressive Symptoms on Social Media Use Mediated by FoMO.
- Sakarya, D., Güneş, C. ve Sakarya, A. (2013). İnternette intiharı aramak: İnternet sitelerinin intihar ile ilişkili içeriklerine göre değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 44-48. <https://doi.org/10.5080/u6870>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion*, 2293(317), 31.
- Schlenker, B. R., ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Schmidt, C., Muench, R., Schneider, F., Breitenbach, S. ve Carolus, A. (2018). Generation “always on” turned off. Effects of smartphone separation on anxiety mediated by the fear of missing out. *International Conference on Human-Computer Interaction*. (2. bs., ss. 436-443). Springer Camp. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_58
- Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L. J., ve Testa, S. (2010). Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach. *Motivation and emotion*, 34(1), 63-72.
- Schreiber, F., Bohn, C., Aderka, I. M., Stangier, U., ve Steil, R. (2012). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem among adolescents with social anxiety disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(4), 1074-1081.
- Seven, S. (2006). Altı yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyleri ile bağlanma durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Shepherd, D., Harris, R., Williams, D. W., ve Truman, J. W. (2016). Postembryonic lineages of the Drosophila ventral nervous system: Neuroglial expression reveals the adult hemilineage associated fiber tracts in the adult thoracic neuromeres. *Journal of Comparative Neurology*, 524(13), 2677-2695.
- Shin, S. E., Kim, N. S., veJang, E. Y. (2011). Comparison of Problematic İnternet and Alcohol use and Attachment Styles Among İndustrial Workers in Korea. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 665–672. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0470>

- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., ve Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The regulation of emotion*, 68.
- Shri, R. (2010). Anxiety: causes and management. *The Journal of Behavioral Science*, 5(1), 100-118.
- Siemer, M., Mauss, I., ve Gross, J. J. (2007). Same situation--different emotions: how appraisals shape our emotions. *Emotion*, 7(3), 592.
- Sille, A. (2016). *Annenin duygusal sosyalizasyonu ile 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Smith, C. A., ve Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of personality and social psychology*, 48(4), 813.
- Smith, C. A., ve Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition ve emotion*, 7(3-4), 233-269.
- Spinella, M. (2001). *The Psychopharmacology of Herbal Medicine: Plant Drugs That Alter Mind, Brain and Behavior*. Cambridge, MA: The MIT press.
- Stein, M. B., Asmundson, G. J., ve Chartier, M. (1994). Autonomic responsivity in generalized social phobia. *Journal of affective disorders*, 31(3), 211-221.
- Suveg, C., ve Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 33(4), 750-759.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koptürk, F., ve Atik, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive psychiatry*, 55(6), 1385-1390.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., ve Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of personality and social psychology*, 92(4), 731.
- Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Taş, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik düzeylerinin kendini sabotaj eğilimine olan etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Taylor, D. G. (2019). Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: An exploratory study: An abstract. In *Academy of Marketing Science World Marketing Congress* (pp. 857-858). Springer, Cham.
- Tekayak, H. V. ve Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6(3), 93-100.
- Terzi, Ş. (2019). *Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun yalnızlık ve kişilerarası ilişkiler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Thurston, M. D., Goldin, P., Heimberg, R., ve Gross, J. J. (2017). Self-views in social anxiety disorder: The impact of CBT versus MBSR. *Journal of anxiety disorders*, 47, 83-90.
- Tozkoparan, S. B., & Kuzu, A. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ve siber aylaklık davranışları arasındaki ilişki.
- Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.6.1.0063>
- TÜİK. (2022). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması
- Türköz, Y. (2007). Okul öncesi çocuklarda bağlanma örüntüsünün kişilerarası problem çözme ve açık bellek süreçlerine etkisi. Unpublished doctorate dissertation, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uluç, S. ve Öktem, F. (2009). Okul Öncesi Çocuklarda Güvenli Yer Senaryolarının Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63).
- Van Ameringen, M., Mancini, C., ve Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of anxiety disorders*, 17(5), 561-571.
- Van Rooij, A. J. ve Schoenmakers, T. M. (2013). Monitor Internet en Jongeren 2010-2012. Het (mobiele) gebruik van sociale media en games door jongeren [Monitor Internet and Youth 2010-2012: The (mobile) use of social media and games by adolescents]
- Van Zalk, N., Van Zalk, M., Kerr, M., ve Stattin, H. (2011). Social anxiety as a basis for friendship selection and socialization in adolescents' social networks. *Journal of Personality*, 79(3), 499-526.
- Voncken, M. J., Dijk, C., de Jong, P. J., ve Roelofs, J. (2010). Not self-focused attention but negative beliefs affect poor social performance in social anxiety: An investigation of pathways in the social anxiety-social rejection relationship. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 984-991. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.004>
- Wakefield, J. C., Horwitz, A. V., ve Schmitz, M. F. (2005). Are we overpathologizing the socially anxious? Social phobia from a harmful dysfunction perspective. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(6), 317-319.
- Wallace, R. M. (2004). A framework for understanding teaching with the internet. *American Educational Research Journal*, 41, 447-488.
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X. ve Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Weinberg, A., ve Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21(4), 616.

- Weisman, O., Aderka, I. M., Marom, S., Hermesh, H., ve Gilboa-Schechtman, E. (2011). Social rank and affiliation in social anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 49(6-7), 399-405. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.010>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Wenting, X. (2019). Discussion on strategies of crisis management in university under the background of social media. *Science Journal of Education*, 7(1), 14-18.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., ... ve Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of general psychiatry*, 64(2), 234-240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Wong, Q. J., ve Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of affective disorders*, 203, 84-100.
- Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall. *New York Times*, 3.
- Yellowlees, P. M., ve Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yılmaz, G. (2019). *Okul öncesi eğitim alan çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerilerine yaratıcı drama eğitiminin etkisi* (Master's thesis, Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology ve behavior*, 1(3), 237-244.
- Yu, A. Y., Tian, S. W., Vogel, D., ve Kwok, R. C. W. (2010). Can learning be virtually boosted? An investigation of online social networking impacts. *Computers ve education*, 55(4), 1494-1503.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Zijlstra, H., van Middendorp, H., Devaere, L., Larsen, J. K., van Ramshorst, B., ve Geenen, R. (2012). Emotion processing and regulation in women with morbid obesity who apply for bariatric surgery. *Psychology ve Health*, 27(12), 1375-1387.
- Zlomke, K. R., ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, 48(4), 408-413.

EKLER

EK 1. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

DDBÖ	Kod:	Yaş:
Duygu Düzenleme Beceri Ölçeği	İş&Uğraşı:	Cinsiyet:

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1.)...Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2.)... Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
3.)... Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4.)... Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5.)... Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6.)...Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7.)...Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8.)... Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4

9.)... Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10.)... Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11.)...Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12.)...Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13.)... Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14.)...Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15.)...Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16.)...Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17.)...Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18.)...Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19.)...Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20.)... Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21.)... Hissettiklerimi	0	1	2	3	4

etkileyebileceğimin farkındaydım.

22.)... Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.

23.)...Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.

24.)...Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.

25.)... Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.

26.)...Olumsuz hislerimi tolere edebildim.

27.)...Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.

DDBÖ Puanlama Bilgileri

Ölçek	Maddeler	Puanlama
1 Duygulara Dikkat Etme	1, 12, 19	Ortalama Puan
2 Duyguların Bedensel Algısı	7, 14, 24	Ortalama Puan
3 Duygular Hakkında Netlik	6, 13, 25	Ortalama Puan
4 Duyguları Anlama	3, 11, 20	Ortalama Puan
5 Duyguları Kabul	5, 17, 23	Ortalama Puan

6 Dayanıklılık: Duyguları Tolere Etme & Duygulara Katlanabilme	4, 18, 26	Ortalama Puan
7 İstenmeyen Duygularla Karşı Karşıya Gelmek için Hazırlanma (Önemli hedeflere ulaşmak için gerekli ise)	8, 16, 22	Ortalama Puan
8 Öz-Destek	9, 15, 27	Ortalama Puan
9 Değişimleme	2, 10, 21	Ortalama Puan
10 Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	1-27)	Ortalama



EK 2 SOSYAL AĞ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Faktör	1				2			
	Kesinlikle				Kesinlikle			
	Katılmıyorum				Katılıyorum			
	1	2	3	4	5			
1. Gün içinde sıklıkla sosyal ağlara girme ihtiyacı duyarım.								
2. Sosyal ağların olmadığı bir yaşam bana sıkıcı ve anlamsız gelir.								
3. Cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik araçları gördüğümde aklıma gelen ilk şey sosyal ağlar olur.								
4. Gece uyumadan önce ve sabah uyandıgımda ilk olarak sosyal ağ hesaplarımı kontrol ederim.								
5. Sosyal ağ hesaplarıma bakma ihtiyacı duyduğum zaman, her ne işle uğraşıyorsam o işi bırakıp, sosyal ağ hesaplarımı kontrol ederim.								
6. Herhangi bir işe başlamadan önce sosyal ağ hesaplarımı kontrol etme ihtiyacı duyarım.								
7. Kendimi kötü hissettiğim zamanlarda sosyal ağları								

**Dikkat
Çekme**

Duygu

kullanmak beni rahatlatır	Durum
8. Günlük sorunlarımı unutmak için sosyal ağları kullanırım.	Değişikliği
9. Kişisel sorunlarımdan kaçmak için sosyal ağları kullanmaya yönelirim.	
10. Kendimi stresli ve kaygılı hissettiğimde sosyal ağları kullanmak bana iyi gelir.	
11. Kendimi yalnız hissettiğimde sosyal ağları kullanma ihtiyacı hissedirim.	
12. Sosyal ağları kullanmam engellenirse kendimi sinirli hissedirim.	
13. Sosyal ağlardaki güncel paylaşımları takip edemediğimde kendimi huzursuz hissedirim.	
14. Sosyal ağ hesaplarıma bir süre ulaşamazsam dünya ile bağlantım kopmuş gibi hissedirim.	Geri Çekilme
15. Sosyal ağlara girememe düşüncesi bile beni rahatsız eder	Belirtileri

16. Sosyal ağları kullanmam akademik başarıımı olumsuz yönde etkiler.	
17. Sosyal ağlarda daha fazla vakit geçirebilmek için sorumluluklarımı ihmal ederim.	
18. Sosyal ağları kullanmam sebebiyle spor, sinema, tiyatro gibi sosyal etkinliklere zaman ayırmakta güçlük çekerim	
19. Sosyal ağları kullanmak günlük işlerimi aksatmama sebep olur.	Çatışma
20. Ailemle ya da arkadaşlarımla vakit geçirmek yerine sosyal ağlarda vakit geçirmeyi tercih ederim.	
21. Sosyal ağlarda geçirdiğim zaman yüzünden uykusuz kaldığım olur.	
22. Sosyal ağları kullanmayı bırakabileceğimi düşünemiyorum.	
23. Sosyal ağlarda her gün daha az zaman geçirmeye çalışsam da bu konuda pek başarılı olamıyorum.	Nüks Etme
24. Günlük hayatımı olumsuz etkilese de sosyal ağlardan	

vazgeçemem.	
25. Sosyal ağlarda harcadığım süreyi kısaltmam gerektiğini düşünürüm.	
26. Sosyal ağlarda geçirdiğim zamanı her ne kadar azaltsam da sonrasında sosyal ağları daha fazla kullanmaya başlarım.	



EK 3. ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni	☐	☐	☐	☐	☐

gerçekten sevmediğini düşünerek
kaygılanıyorum.

- | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12 | Yalnızca kendime değer veririm. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13 | Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14 | Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum
çünkü terk edilmek istemiyorum. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15 | İnsanların görüşleri benim için önemsizdir. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16 | Ebeveynlerime (anne, baba veya benim
bakımımı üstlenen bir başkası) genelde
kırıcı sözler söylemem. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17 | İnsanlardan ne kadar uzak durursam o
kadar mutlu olurum. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18 | Başkaları çok da umurumda değildir. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
-

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Güvenli Bağlanma Stili : 4, 7, 10, 13, 16

Kaçınan Bağlanma Stili : 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18

Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili : 2, 6, 8, 11, 14, 17

EK 4. SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
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 harcayıp 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 arkadaşlarımla ne yaptığımı takip etmeye devam ederim. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
-

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Büşra Begüm KESKİNKILIÇ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Giresun Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	