

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKULARININ VE ÖZ SAYGI DÜZEYLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Edip ÖRÜCÜ* 

Selin ÇALIŞKAN† 

Ömer GİZLİER‡ 

Özet

Günümüzde sosyal medya uygulamalarının kullanımı özellikle genç yetişkinlerde son derece artmıştır. Yararlarının yanında fazla kullanım durumunda sakıncalarının da olduğu düşünülen sosyal medya uygulamalarının kullanımını etkileyen faktörlerin araştırılması önem arz etmektedir. Bu öneme binaen, bu çalışmada üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu, öz saygı düzeyi ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. 2021 Ekim-2021 Aralık aylarında kolayda örnekleme yöntemi ile Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesinde öğrenim gören 327 üniversite öğrencisi üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Anketlerden elde edilen verilerle çeşitli istatistiksel analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularının sosyal medya kullanımları üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu tespit edilirken, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin sosyal medya kullanımları üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir. Ayrıca çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin gelişmeleri kaçırma korkuları üzerinde negatif etkisi olduğu da bulgulanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde hem gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) ve hem de öz saygı düzeyinin birlikte sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmadığından, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Öz Saygı Düzeyi, Sosyal Medya Kullanımı

THE EFFECT OF UNIVERSITY STUDENTS' FEAR OF MISSING OUT AND SELF-ESTEEM LEVELS ON SOCIAL MEDIA USE

Abstract

Nowadays, the use of social media applications has increased tremendously, especially among young adults. It is important to investigate the factors affecting the use of social media applications, which are thought to have disadvantages in case of excessive use as well as benefits. Due to this importance, this study, it is aimed to determine the relations between the fear of missing out, the level of self-esteem, and the use of social media in university students. A survey was conducted on 327 university students studying at Bandırma Onyedü Eylül University with convenience sampling method between October 2021 and December 2021. Various statistical analyzes were made with the data obtained from the surveys. As a result of the analyzes, it was determined that university students' fear of missing out had a positive effect on their use of social media, while university students' self-esteem levels did not have a significant effect on their use of social media. In addition, in the study, it was found that the self-esteem levels of university students had a negative effect on their fear of missing out. Since there is no study examining the effect of both fear of missing out (fomo) and self-esteem level on social media use among university students, it is thought that this study will contribute to the literature.

Keywords: Fear of Missing Out, Self-Esteem Level, Social Media Usage

Giriş

İnternet kullanımı günümüzde hiç olmadığı kadar yüksek boyutlara ulaşmış olup çoğu birey için hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Türkiye’de 16 yaş üstü-74 yaş altı nüfusta 2023 yılı itibariyle internet erişimi olup, internet kullananların oranı %87.1 olmuştur (Tüik, 2023). Ancak 1799 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin yaşı ile sosyal

* Prof. Dr., Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, eorucu@bandirma.edu.tr

† Doktora Öğrencisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, selncaliskan@gmail.com

‡ Dr. Arş. Gör., İstanbul S. Zaim Üniversitesi, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, omer.gizlier@izu.edu.tr

mecraları kullanımını arasında birlikte değişim ilişkisi saptanamamıştır (Leftheriotis ve Giannakos, 2014). Dijital 2023 raporuna göre Türkiye’de bir kişinin internet kullanım süresi gün içerisinde ortalama 7 saat 24 dakikadır. Bu süreyle Türkiye internet kullanım sıralamasında 15. sırada yer almaktadır. Aynı raporda, Türkiye nüfusunun %73,1’inin sosyal medya kullanıcısı olduğu ve günde ortalama 2 saat 58 dakika sosyal medya kullandığı belirtilmiştir. Tespit edilen bu sayısal veriler ülkemizde internet ve sosyal medya kullanımının hayatımızda önemli bir yer kapladığına işaret etmektedir. 2015’te yapılan bir çalışmada 8-18 yaş arası bireylerin genellikle internet aracılığıyla eğlence programları izlediği, video oyunları oynadığı ve müzik dinlemediği tespit edilmiştir (Rideout, 2015). Bunun yanı sıra genç bireylerin sosyal medyayı sıklıkla kullandığı gözlemlenebilmektedir. Bireyler, sosyal medya kanallarıyla kendileri hakkında çeşitli bilgiler paylaşmaktadır (Siddiqui ve Singh, 2016). Genç bireylerin sosyal medya kullanmasının nedenleri gençlerin aile ve arkadaşlarıyla sıklıkla iletişimde kalmak istemesi, sosyal medyayı bilgi edinmek amacıyla kullanabilmesi, sosyal medyada vakit geçirerek eğlenebilmesi ve kendilerini diğerlerine sosyal medya aracılığıyla tanıtabilmesidir (Anderson ve Jiang, 2018). 2013 BBC araştırmalarına göre genç bireyler en fazla Facebook kullanmaktadır (Siddiqui ve Singh, 2016). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise sosyal medya uygulamalarından en çok Instagram’ın kullanıldığı gözlemlenmiştir (Uslu, 2021). Hayatımızda sosyal medya kullanımının bu denli fazla olması bireylerin özellikle genç kuşağın davranış, tutum ve algılarını çok ciddi bir şekilde etkileyebilir. Genç bireylerin fazla sosyal medya kullanması çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir (Siddiqui ve Singh, 2016). Günlük sosyal medya kullanım süresiyle fiziksel ve psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişki olduğu işaret edilmiştir (Eşki ve Öztürk, 2022). Aşırı sosyal medya kullanımı; bireylerde uykusuzluk, unutkanlık gibi problemlere neden olmakla birlikte bireylerin yaşam tarzlarını ve sağlık sorunlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Priyadarshini vd., 2020). Sosyal medya kullanımı ile yaşam tarzı ilişkisine örnek olarak sosyal medyayı sık kullananların fiziksel aktivitelere katılımları arasında negatif ilişki bulunmuştur (Kaya Altun, 2024). Sosyal medya kullanımının artması yaşam tarzını etkileyebileceği gibi (Kaya Altun, 2024), genç bireylerde sosyal medya bağımlılığına neden olarak bireylerde psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet verebilir (Bilgin, 2018). Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinden yapılmış bir araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ile sosyal mecraları kullanımları arasında anlamlı ilişki tespit edildiği, birbirlerini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır (Dikmen, 2021; Durar, 2018). Durar tarafından 2018 yılında 874 genç birey üzerinden yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının artmasının sosyal fobiye neden olabileceğine dair bulgular elde edilmiştir. Çiftçi (2018) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medyayı sık kullananların asosyal olabileceğine, erkeklerin kızlardan daha fazla sosyal medya bağımlısı olabileceğine, her iki cinsiyette de sosyal medyayı sık kullananların benlik çatışması yaşayabileceğine işaret eden sonuçlara ulaşılmıştır. İnternet ve sosyal medya kullanımının artması; boyun ağrısı, dikkat dağınıklığı gibi fizyolojik; depresyon, yalnızlık, öz saygı düzeyinin düşmesi gibi psikolojik rahatsızlıkların artmasına neden olmakla birlikte nomofobi (cep telefonundan uzak kalma korkusu), netlessfobi (internetsiz kalma korkusu), fomo (gelişmeleri kaçırma korkusu) gibi yeni psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Bu bilgiler ışığında sosyal medya kullanımının çeşitli sorunları beraberinde getirdiğini söylemekle birlikte, özellikle genç bireylerin haddinden fazla sosyal medya kullanımlarının nedenlerini araştırmak bir hayli önem teşkil etmektedir. Bu öneme dayanarak bu çalışmada, genç bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) ve öz saygı düzeyinin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada kullanılan üç değişkenle birlikte üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma literatürde bulunmamıştır. Bu noktada bu araştırmanın literatüre faydalı olup katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

İngilizce’de “FOMO (fear of missing out)”;

Türkçe’de “gelişmeleri kaçırma korkusu” olarak geçmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo), başkalarının ödüllendirici deneyim yaşadığı hususunda bireyin endişelenmesidir (Dossey, 2014). Gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin, başkaları hakkında daha fazla bilgiye erişmek istemesiyle ilgili bir durumdur (Özcan ve Koç, 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin yaşam doyumlarını ciddi bir şekilde etkilemektedir (Przybylski vd., 2013). Sosyal medya kullanımıyla yakından ilişkili bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusu (Przybylski vd., 2013; Özcan ve Koç, 2019), sosyal medya uygulamalarının aşırı kullanılması sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Verma ve Kumari, 2016).

1.2. Öz Saygı Düzeyi

Kişinin kendi benliğini beğenmesi öz saygı kavramını oluşturmaktadır (Tözün, 2010). Öz saygı, bireylerin kendileriyle ilgili olan yorumlarıdır (Özer Süral ve Tozkoparan 2013). Öz saygı, bireyin kendisini olduğu haliyle sevmesi ve kendine güvenmesiyle ilgilidir (Çiftçi ve Çankaya, 2019). İnsanların kendilerine değer vermesi, başkalarından takdir görmesi kişilerin öz saygı düzeylerini yükseltmektedir (Karaaslan, 1993). Bireylerin öz saygı düzeylerinin, bireylerin kararlarını, alışkanlıklarını ve davranışlarını etkilemesi muhtemeldir.

1.3. Sosyal Medya Kullanımı

Facebook, Twitter gibi uygulamaları kapsayan sosyal medya uygulamaları günde trilyonlarca bilgi, fotoğraf, video, ses gibi paylaşımların yapıldığı mecralardır (Ma ve Chan, 2014). Sosyal medya uygulamalarında herkes birbirinin fotoğraflarını beğenebilir, yorum yapabilir ve diğerleriyle iletişime geçebilir (Ma ve Chan, 2014). Sosyal ağ siteleri sayesinde kişiler gerçek dünyada ulaşmakta/konuşmakta zorlanacağı kişilerle bile iletişime girebilir, gerçek hayatta konuşmakta zorlanabileceği konuları kolayca konuşabilir (Verma ve Kumari, 2016). Özellikle, küresel dünyada insanların birbirleriyle iletişim halinde olabilmesi teknolojinin getirdiği nimetlerden biridir (Wushe ve Shenje 2019). Özellikle genç bireylerin sosyal medya kullanım nedeni yeni arkadaşlık ilişkileri inşa etme yönündedir (Jan, Soomro ve Ahmad, 2017). Sosyal medyanın fazla kullanılması bağımlılığa yol açabilir. Genç bireylerde sosyal medyanın haddinden fazla kullanımının yalnızlığa neden olmakla birlikte yaşam tatmin düzeylerini düşürdüğünü işaret eden çalışmalar mevcuttur (Dilsiz ve Kandemir, 2020; Vigil ve Wu, 2015; Yüksel vd., 2020).

1.4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki

Sosyal medya uygulamaları sayesinde takip edilen kişilerden haber alınabilmesi gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin sosyal medyaya daha bağımlı hale gelmesine neden olabilir. Yapılan çalışmalarda, gelişmeleri kaçırma korkusuna meyilli genç bireylerin sosyal medyayı daha sık takip ettiğine işaret eden bulgular çıkmıştır (Hoşgör vd.,2017; Hunt vd.,2018; Varchetta vd.,2020).

Hemşirelik öğrencilerinin üzerinden yapılan çalışmada ise gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ile sosyal medya mecralarının kullanımı arasında pozitif yönlü zayıf birlikte değişim ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Eşer ve Alkaya 2019). Çınar ve Mutlu (2019) yaptığı çalışmada internet bağımlılığıyla gelişmeleri kaçırma korkusunun pozitif ilişki içerisinde olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, Bright ve Logan (2018) tarafından yapılan çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya yorgunluğunu ciddi bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir (Bright ve Logan, 2018). Roberts ve David (2020) tarafından 458 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada da gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanım yoğunluğunu arttırdığı ve dolaylı

olarak öğrencilerin iyi oluş düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır (Roberts ve David, 2020).

1.5. Öz Saygı Düzeyi ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki

Bireylerin öz saygı düzeyi, sosyal medyada kendilerini tanıtmaya şekli etkilemektedir (Michikyan vd., 2015). Literatürde, sosyal medya kullanımı ile bireylerin öz saygı düzeyleri ilişkisini inceleyen çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Örneğin, 400 katılımcı üzerinden yapılan çalışmada internet bağımlılığı arttıkça öz saygı düzeyinin azaldığı ortaya çıkmıştır (Çınar ve Mutlu 2019). İşletme bölümünde öğrenim gören 150 birey üzerinde yapılmış araştırma sonuçları, öğrencilerin sosyal medya kullanımının artmasının öz saygı düzeylerinin düşmesine neden olduğunu ortaya koymaktadır (Jan vd., 2017). Öğrenciler üzerinden yapılan bir başka çalışmada sosyal medyaya olan bağımlılık ile öz saygı ve yaşam tatmini değişkenleri arasında negatif yönde birlikte değişim ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Hawi ve Samasha, 2016). 506 kişi üzerinden yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal web sitesi kullanımının artması ile öz saygı düzeyinin düşmesi ilişkisinde aracılık ettiğine dair bulgular mevcuttur (Buglass vd., 2017).

Bireylerin sosyal ilişkilerinde ödül ve maliyet dengesine göre hareket ettiğini ifade eden Sosyal Değişim Kuramı çerçevesinde bireylerin sosyal medya kullanımlarının da kendilerine göre ödül-maliyet analizine göre değerlendirilebileceği düşünülerek ve yukarıdaki çalışmalarda elde edilmiş bulgular neticesinde araştırmada geliştirilen hipotez şudur;

H1: Gelişmeleri kaçırma korkusunun ve öz saygı düzeyinin sosyal medya kullanımı üzerinde etkisi vardır.

1.6. Öz Saygı Düzeyi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki

Öz saygı ile gelişmeleri kaçırma korkusu birbirleriyle ilişki kavramlardır (Buglass vd., 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek bireylerin, gelişmeleri kaçırma korkusu düşük bireylere göre öz saygı düzeylerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Uram ve Skalski, 2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek bireylerin öz saygı düzeyleri düşük olmakla birlikte sosyal medya kullanımları yüksektir (Zunic, 2017). Başka bir çalışmada ise öz saygı düzeyi ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır (Sekścińska ve Jaworska, 2022).

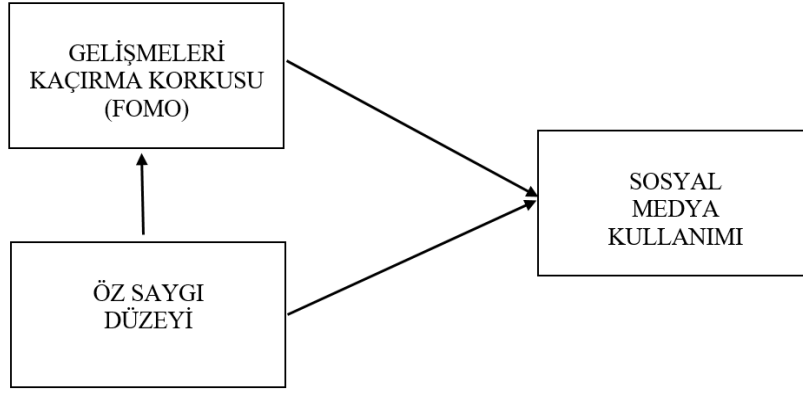
Yukarıdaki çalışmalarda elde edilmiş bulgular ve bireylerin sosyal ilişkilerinde ödül ve maliyet dengesine göre hareket ettiğini ifade eden Sosyal Değişim Kuramı çerçevesinde aşağıda sunulan hipotez geliştirilmiştir;

H2: Öz saygı düzeyinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde etkisi vardır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırmada, aşağıdaki araştırma modelinden de görüleceği üzere, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularının (fomo) ve öz saygı düzeylerinin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi ve öz saygı düzeylerinin gelişmeleri kaçırma korkuları üzerindeki incelenmiştir. Yapılan bu araştırma için Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi'ne bağlı Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Etik Kurulu 2021-6 toplantı karar nolu, 01.07.2021 tarihli etik onay alınmıştır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

H1: Gelişmeleri kaçırma korkusunun ve öz saygı düzeyinin sosyal medya kullanımı üzerinde etkisi vardır.

H2: Öz saygı düzeyinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde etkisi vardır.

2.2. Evren-Örneklem

Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi merkez kampüste eğitim ve öğretim hayatlarını sürdüren 14208 öğrenci bu çalışmanın anakütlesini teşkil etmektedir. Anakütleden kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 386 öğrenci ise bu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. 1 Ekim 2021 ile 1 Aralık 2021 tarihleri arasında yüz yüze anket tekniği ile ulaşılan 386 öğrencinin anketlere vermiş olduğu cevaplar incelenmiştir. 59 öğrencinin eksik ve hatalı olarak anketi doldurduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden, 59 öğrencinin anketleri analizlere geçmeden değerlendirme dışı bırakılmıştır. Analizler 327 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırma örnekleminin hesaplanmasında Gürbüz ve Şahin (2018: 130) tarafından hesaplanıp, evren sayısına göre uygun örneklem sayısını gösteren hazır tablolardan yararlanılmıştır. Hazırlanana bu tablolarda, 15000 birimlik bir evren için %95 güven aralığında 375 birimlik örneklemin yeterli olduğu; %90 güven aralığında 158 birimlik örneklemin yeterli olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda, çalışmada kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 386 birimlik örneklemin evreni temsil anlamında yeterli olduğu söylenebilir.

2.3. Veri Toplamada Kullanılan Araçlar

Çalışmanın verilerini toplamak amacıyla hazırlanmış olan anket, literatürde geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiş hazır ölçeklerle oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında oluşturulan anket formu dört bölümdür. Anket formunun birinci bölümünde gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ile ilgili sorular, anket formunun ikinci bölümünde sosyal medya kullanımına yönelik sorular, anket formunun üçüncü bölümünde ise öz saygı düzeyini ölçmeye yönelik sorular yer almaktadır. Ankete katılanların demografik özelliklerini tespit etmek üzere yöneltilen demografik sorular ise, oluşturulmuş anket formunun son (dördüncü) kısmındadır.

Araştırmada bireylerin gelişmeleri kaçırma korkularını ölçmek için Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilen 10 sorulu fomo (gelişmeleri kaçırma korkusu) ölçeği kullanılmıştır. Przybylski vd. (2013) tarafından yapılmış çalışmada ilgili ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (güvenilirlik katsayısı) 0,89 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları, Gökler vd. (2016) tarafından gerçekleştirilmiş olup, ölçeğin Türkçe soruları için bu çalışmadan yararlanılmıştır. Gökler vd. (2016) de yaptıkları çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısını 0,81 olarak saptamışlardır.

Araştırmada bireylerin sosyal medya mecralarını kullanımlarını ölçmek amacıyla, 2019 yılında Deniz ve Tutgun-Ünal tarafından geliştirilmiş olan 8 sorulu sosyal medya kullanımı ölçeği

kullanılmıştır. Deniz ve Tutgun-Ünal (2019) tarafından yapılan araştırmada, ilgili ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada bireylerin öz saygı düzeylerini ölçmek için ise, Rosenberg Öz Saygı Ölçeği kullanılmıştır. Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen 10 soruluk ölçeğin Türkçe soruları için Çelik (2004) tarafından yapılan çalışmadan yararlanılmıştır. Çelik'in (2004) yaptığı çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur. Ayrıca, üniversitede öğrenim gören bireyler üzerinde yapılan pek çok çalışmada (Bozoğlan vd., 2013; Onaylı ve Erdur-Baker, 2013; Yıldırım ve Demir, 2017) Rosenberg Öz Saygı Ölçeği'nin 0.85 ve üzerinde içsel tutarlılık (güvenirlik) katsayısına sahip olduğu, bu açıdan da güvenilir bir ölçek olduğu ifade edilebilir.

Bu araştırmadaki değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılmış ölçeklerin hepsi “5’li” likert tipi ölçeklerdir. Ölçeklerde bulunan her madde 1 ila 5 puan arasında puanlandırılmıştır (“1;hiç katılmıyorum’u, 2=katılmıyorum’u, 3=kararsızım’ı, 4=katılıyorum’u, 5=kesinlikle katılıyorum’u temsil etmektedir”).

2.4. Verilerin Toplanması ve Yapılan Analizler

Bu araştırmadaki veriler kolayda örnekleme yöntemi ve yüz yüze anket tekniğiyle elde edilmiştir. Çalışmada toplanmış olan veriler bir paket program aracılığıyla analiz edilmiştir. Yapılan bu araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek için “açıklayıcı faktör analizi” ve “Cronbach Alpha” güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Toplanan verilerin betimsel olarak ele alınıp incelenmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmış olup, araştırmada geliştirilen hipotezlerin sınanmasında korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Demografik Bulgular

Araştırma kapsamında analizlere dâhil edilen 327 öğrencinin sosyo-demografik verileri Tablo 1’de sunulmuştur. Tablodaki demografik özellikler incelendiğinde; katılımcıların çoğunluğunun kız öğrenci olduğu (%54,4), çoğunluğunun 18-21 yaş aralığında olduğu (%62,7), çoğunluğunun bekâr olduğu (%94,5), çoğunluğunun üniversitede 2. sınıf öğrencisi olduğu (%36,4), çoğunluğunun işletme bölümü öğrencisi olduğu (38,5) görülmüştür. Katılımcıların oturdukları evdeki kişi sayıları itibariyle çoğunluğun 4 kişilik bir evde yaşadığı (%31,2), katılımcıların ailelerinin aylık olarak elde ettikleri gelirlerinin ise genel olarak 2501 TL ile 5000 TL arasında olduğu (%33) tespit edilmiştir. Ayrıca, ankete katılanların oturdukları konutlar sahiplik durumu açısından değerlendirildiğinde 173 öğrencinin (%52,9) kendilerine/ailelerine ait evlerde oturdukları belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellik	Kategori	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	178	54,4
	Erkek	141	43,1
	Belirtmeyen	8	2,4
Yaş	18-21	205	62,7
	22-25	69	21,1
	26-29	14	4,3
	30 ve üzeri	13	4,0
	Belirtmeyen	26	8,0

Medeni Durum	Bekâr	309	94,5
	Evli	12	3,7
	Belirtmeyen	6	1,8
Eğitim Durumu	2. sınıf öğrencisi	119	36,4
	1. sınıf öğrencisi	78	23,9
	4. sınıf öğrencisi	55	16,8
	3. sınıf öğrencisi	41	12,5
	Doktora öğrencisi	10	3,1
	Yüksek lisans öğrencisi	8	2,4
	Mezun (2 yıllık)	3	0,9
	Mezun (4 yıllık)	2	0,6
	Belirtmeyen	11	3,4
Bölüm	İşletme	126	38,5
	Uluslararası İlişkiler	69	21,1
	Yönetim Bilişim Sistemleri	48	14,7
	Siyaset Bil. Kamu Yön.	31	9,5
	İktisat	29	8,9
	İşletme Doktora	11	3,4
	İşletme Yüksek Lisans	10	3,1
	Çalışma Eko. ve End. İliş.	2	0,6
	Sanat Tarihi	1	0,3
Oturduğunuz Evdeki Kişi Sayısı	1 kişi	18	5,5
	2 kişi	32	9,8
	3 kişi	47	14,4
	4 kişi	102	31,2
	5 kişi	60	18,3
	6 ve üzeri kişi	29	8,8
	Belirtmeyen	39	11,9
Ailenizin Aylık Geliri	0-2.500 TL	28	8,6
	2.501 TL- 5.000 TL	108	33,0
	5.001 TL - 7.000 TL	38	11,6
	7.001 TL – 10.000 TL	30	9,2
	10.001 TL ve üzeri	11	3,4
	Belirtmeyen	112	34,3
Konut Sahiplik Durumu	Ev sahibi	173	52,9
	Kiracı	123	37,6
	Belirtmeyen	31	9,5

3.2. Güvenilirlik Analizi Bulguları

Araştırma kapsamındaki değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerini tespit etmek amacıyla Cronbach's Alpha güvenilirlik analizi uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonucu gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı 0,727 olarak, sosyal medya kullanımı ölçmek amacıyla kullanılan ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı 0,787 ve öz saygı algısını ölçmek amacıyla kullanılan ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayısı ise 0,878 olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu güvenilirlik katsayıları, literatürde ekseriyetle kabul gören 0,70 katsayısının üzerinde

olduğundan, bu çalışma için tercih edilip kullanılmış olan ölçeklerin güvenilir ölçekler olduğu ifade edilebilir (Cronbach, 1951).

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Ölçeklerde Yer Alan Soru Sayısı	Faktör Analizi Sonucu Ölçeklerdeki Soru Sayısı	Güvenilirlik Düzeyi (α)
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	10	7	$\alpha=0.72$
Sosyal Medya Kullanımı	8	8	$\alpha=0.78$
Öz saygı Düzeyi	10	9	$\alpha=0.87$

Not: Yapılan faktör analizinde gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden 3 ifade ve öz saygı ölçeğinden 1 ifade atılmıştır.

3.3. Normallik Analizi Bulguları

Korelasyon ve regresyon analizi gibi parametrik analizler için verilerin normal dağılımı oldukça önemlidir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı çeşitli yöntemlerle test edilebilmektedir. Her ne kadar Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri normallik testleri olarak ilk akla gelen testler de olsa, literatürde, özellikler sosyal bilimler alanında son dönemlerde verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri göz önünde bulundurularak, verinin normal olarak dağılıp dağılmadığı ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu çalışmada da verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine basıklık ve çarpıklık değerlerine göre karar verilmiştir.

Tablo 3. Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (Normallik Analizi Sonuçları)

Değişken	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	0,427	0,509
Sosyal Medya Kullanımı	0,181	-0,397
Öz Saygı Düzeyi	-0,800	0,393

Bir veri setinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması, verinin normal olarak dağıldığının göstergesidir (Hair vd., 2013). Tablo 3'teki değerler incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusu için çarpıklık değeri 0,427 ve basıklık değeri 0,509 olarak; sosyal medya kullanımı için çarpıklık değeri 0,181 ve basıklık değeri -0,397 olarak; öz saygı için çarpıklık değeri -0,800 ve basıklık değeri 0,393 olarak saptanmıştır. Elde edilmiş olan bu neticelere göre, üç değişken için de çarpıklık ve basıklık değerleri -1 değeri ile +1 değeri arasında olduğu tespit edildiğinden, çalışmadaki verilerin normal olarak dağıldığını söylemek mümkündür.

3.4. Korelasyon Analizi Bulguları

Gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) değişkeni, sosyal medya kullanımı değişkeni ve öz saygı algısı değişkeni arasındaki birlikte değişim ilişkilerini belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4'te çalışmada ele alınan değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri ortaya koyulmuştur.

Tablo 4. Araştırmadaki Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Std. Sapma	1	2	3
1-Gelişmeleri kaçırma korkusu	2,57	0,74	1	-0,272**	0,145**
2-Öz saygı	3,96	0,79	-0,272**	1	-0,035
3-Sosyal medya kullanımı	3,07	0,80	0,145**	-0,035	1

** : Korelasyon $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde anlamlıdır.

Analiz sonuçlarına göre; gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r= 0,145$, $p<0,01$) tespit edilirken, gelişmeleri kaçırma korkusu ile öz saygı arasında ise negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r= -0,272$, $p<0,01$) tespit edilmiştir. Ayrıca, yapılan korelasyon analizinde öz saygı ile sosyal medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=-0,035$, $p>0,05$).

3.5. Regresyon Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında gelişmeleri kaçırma korkusunun ve öz saygı düzeyinin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisini ve öz saygı düzeyinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisini araştırmak için çoklu ve basit regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tablo 5'te analizlere neticesinde ortaya çıkan bulgular sunulmuştur.

Tablo 5. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model Özeti					
R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p	Durbin-Watson
.145	.021	.015	3.476	.032*	1,934
Regresyon Analizine İlişkin Sonuçlar					
Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p	Tolerans Değeri	VIF Değeri
Sabit	B	8,467	.000***		
Geliş.Kaç.Kor.	.146	2,557	.011*	.926	1,080
Öz saygı	.004	.076	.939	.926	1,080

Bağımlı değişken: Sosyal Medya Kullanımı, Bağımsız değişkenler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Öz saygı

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tablo 5'ten de anlaşılacağı üzere araştırmadaki H1 hipotezini sınamak için gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi neticesinde kurulmuş olan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=3.476$; $p<0.01$).

Yapılan regresyon analizinde otokorelasyon sorununun olup olmadığının göstergesi olarak kabul edilen "Durbin-Watson katsayısı" 1,934 olarak hesaplanmıştır. Tespit edilen Durbin-Watson katsayısı literatürde kabul edilmiş eşik değerler (1,5-2,5) arasında olduğu için kurulan regresyon modelinde otokorelasyon probleminin olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca, literatürde ekseriyetle kabul edilen eşik değerler doğrultusunda, modeldeki 4'ün altında çıkan VIF değerleri ve 0,10'un üzerinde çıkan tolerans değerlerinin olması modelde çoklu bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir (Hair vd., 2013).

Yapılan çoklu regresyon analizi için modelin açıklama gücünü gösteren R² değeri 0,021 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç, bağımlı değişken olan sosyal medya kullanımındaki %2,1 oranındaki değişimin gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz saygı düzeyi tarafından açıklandığını ortaya koymaktadır. Yalnız, tabloda yer alan Beta katsayılarına bakıldığında sosyal medya kullanımını açıklamada yalnızca gelişmeleri kaçırma korkusunun anlamlı katkısının olduğu göze çarpmaktadır ($\beta=.146$; $t=2.557$; $p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre, sosyal medya kullanımını açıklamada öz saygı düzeyinin anlamlı bir katkısının bulunmadığı söylenebilir ($p>0.05$). Başka bir ifadeyle, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımı üzerinde pozitif ve istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanırken, öz saygı düzeyinin sosyal medya kullanımı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Yapılan bu analizler neticesinde, araştırmadaki H1 hipotezi kısmen desteklenmiştir.

Tablo 6. Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Model Özeti

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p
.272	.074	.071	25.986	.000***

Regresyon Analizine İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
Sabit	B	17,784	.000***
Öz saygı	-.272	-5.098	.000***

Bağımlı değişken: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Bağımsız değişken: Öz saygı

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Tablo 6'dan da görüldüğü gibi araştırmadaki H2 hipotezini sınamak için yapılan basit regresyon analizi neticesinde kurulmuş olan regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (F=25.986; p<0.001). Yapılan basit regresyon analizde modelin açıklama gücü (R² değeri) 0,074 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç, bağımlı değişken olan gelişmeleri kaçırma korkusundaki %7,4 oranındaki değişimin öz saygı düzeyi tarafından açıklandığını ifade etmektedir. Ayrıca analiz sonuçları, öz saygı düzeyinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı ve negatif etkisinin olduğunu ($\beta=-.272$; $t=-5.098$; $p<0.001$) göstermektedir. Bu sonuçlara göre araştırmadaki H2 hipotezinin desteklendiğini söylemek mümkündür.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusunun ve öz saygı düzeyinin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi ve öz saygı düzeyinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi'nin merkez kampüsünde öğrenim hayatlarını sürdüren üniversite öğrencileri ile sınırlı olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında elde edilmiş sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımını pozitif yönde etkilediği; üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin ise sosyal medya kullanımı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre denebilir ki, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkuları arttıkça öğrencilerin sosyal medya araçlarına yönelmeleri ve bu yönde sosyal medya kullanımları artmaktadır. Araştırmada ulaşılan diğer bir netice ise öz saygı düzeyinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde negatif yönde bir etkisinin olduğudur. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinde düşük öz saygı düzeyi gelişmeleri kaçırma korkusunda bir artış meydana getirebilecekken, yüksek öz saygı düzeyi üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularında bir azalış meydana getirecektir. Elde edilen bu bulgular ışığında, öz saygı düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin daha az gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayacağı ve bu doğrultuda sosyal medya uygulamalarını daha az kullanacağı söylenebilir. Bu yönde özellikle haddinden fazla sosyal medya kullanımı olan genç yetişkinlerin öz saygı düzeylerini artırma yolları bulunarak bu soruna bu çerçevede bir çözüm önerisi geliştirilebilir. Özellikle aile, okul, arkadaş vasıtalarıyla genç yetişkinlere kendilerine olan güven ve öz saygı düzeylerini yukarıya doğru çekecek sorumluluklar, görevler verilebilir. Ayrıca, genç yetişkinlerin yeteri kadar sosyal aktivite yapıp yapmadıkları tespit edilerek bu yönde genç yetişkinlere öz saygılarını arttırabilecekleri sosyal aktivitelere katılmaları yönünde telkinler verilip bu yönde teşvik edici çaba gösterilebilir.

Türkiye'de hem özel hem de kamu bankalarında çalışan 443 personel üzerinde (Özcan ve Koç, 2019), Jaipur şehrinde 120 kamu ve özel sektör çalışanı üzerinde (Verma ve Kumari, 2016), Mturk'ten 1014 kişiden toplanan verilerle (Przybylski vd.,2013) gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal medya kullanımıyla gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca, 428 öğrenci (Roberts ve David, 2020), 346 sağlık bilimleri fakültesi öğrencisinden elde

edilen verilerle (Erdoğan ve Şanlı, 2019) yapılmış çalışmalarda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımını artırdığına ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır. Bu doğrultuda literatürde, sosyal medya kullanımının gelişmeleri kaçırma korkusuyla yakından ilişkili olduğunu (Özcan ve Koç, 2019; Przybylski vd., 2013; Verma ve Kumari, 2016) ve gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya kullanım yoğunluğunu arttırdığını (Erdoğan ve Şanlı, 2019; Roberts ve David, 2020) işaret eden çalışmalar olduğu ve mevcut çalışmanın da literatürde yapılmış çalışmaların bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca literatürde 23532 Norveç vatandaşı (Andreassen vd., 2017), psikozu olan 44 katılımcı ve psikozu olmayan 1084 katılımcıdan (Berry vd. 2018), Notre Dame Üniversitesi'ndeki 364 öğrenciden (Hawi ve Samaha, 2017) ve Pakistan'daki bir İşletme Enstitüsü'nde eğitim gören 150 işletme bölümü öğrencisinden (Jan vd., 2017) elde edilen verilerle yapılan çalışmalarda öz saygı düzeyiyle sosyal medya kullanımı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Her ne kadar literatürde, öz saygı düzeyi ile sosyal medya kullanımının birbirini etkilediğini işaret eden çalışmalar mevcut olsa da (Andreassen vd., 2017; Berry vd., 2018; Hawi ve Samaha, 2017; Jan vd., 2017; Köse ve Doğan, 2019) bu çalışma kapsamında sosyal medya kullanımıyla öz saygı arasında doğrudan bir ilişki tespit edilememiştir. Bu bulgu açısından mevcut çalışmanın literatürdeki çalışmalarla örtüşmediği söylenebilir.

Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde gelişmeleri kaçırma korkusu, öz saygı düzeyi ve sosyal medya kullanımı değişkenlerinin aynı anda incelenmesi açısından önem taşımaktadır. Özellikle genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının nedenleri öz saygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri açısından araştırılmıştır. Sosyal medya uygulamalarının çağımızın vazgeçilemez unsuru haline geldiği düşünüldüğünde bu uygulamalarının kullanılmasına neden olan faktörler ile bireyler üzerinde etkilerinin daha fazla araştırılmaya ihtiyacı vardır. Gelecek araştırmacılar, çağımızın rahatsızlığı olarak kabul edilen gelişmeleri kaçırma korkusunu yaşam tatmini, depresyon düzeyi, iyi oluş hali gibi değişkenlerle inceleyebilir; sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki stres, uykusuzluk, başarı gibi etkilerini araştırılabilirler.

Kaynaklar

- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*, <https://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (Erişim tarihi: 10.02.2022)
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Berry, N., Emsley, R., Lobban, F., & Bucci, S. (2018). Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 558-570.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 54(4), 313-319.
- Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213-1227
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Cronbach, L. J. (1951), Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.

- Çelik, Ş. (2004). *Bağlanma yönelimli psikoeğitim grup programının saplantılı bağlanma biçimine sahip üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çınar, Ç. Y., & 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.
- Çiftçi, G. E., & Çankaya, M. (2019). İşkoliklik ve benlik saygısı arasındaki ilişkide örgütsel desteğin aracılık rolü: Sağlık sektöründe bir araştırma. *Akademik İncelemeler Dergisi (AID)*, 14(1), 499-536.
- Deniz, L., & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dilsiz, N. B., & Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 615-627.
- Eşer, A. K., & Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Eşki, M., & Öztürk, H. (2022). Covid-19 pandemisinin öğretmenlerde mental, fiziksel sağlık ve yaşam doyum düzeylerine etkisi (Gaziantep İli). *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(1), 27-37.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis*. Essex, England: Pearson Education Limited.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341.
- Karaaslan, A. (1993). Benlik saygısı: Genel bir gözden geçirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 71-74.
- Kaya Altun, Y. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem among Turkish university students. *Addicta Turk. J. Addict*, 6, 175-190.

- Leftheriotis, I., & Giannakos, M. N. (2014). Using social media for work: Losing your time or improving your work? *Computers in Human Behavior*, 31, 134-142.
- Ma, W. W., & Chan, A. (2014). Knowledge sharing and social media: Altruism, perceived online attachment motivation, and perceived online relationship commitment. *Computers in Human Behavior*, 39, 51-58.
- Michikyan, M., Dennis, J., & Subrahmanyam, K. (2015). Can you guess who I am? Real, ideal, and false self-presentation on Facebook among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 3(1), 55-64.
- Onayli, S., & Erdur-Baker, O. (2013). Mother-daughter relationship and daughter's self esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 327-331.
- Özcan, H. M., & Koç U., (2019). Dijitalleşmenin karanlık yüzü gelişmeleri kaçırma korkusu: Banka çalışanları örnekleme. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2851-2862.
- Priyadarshini, C., Dubey, R. K., Kumar, Y. L. N., & Jha, R. R. (2020). Impact of a social media addiction on employees' wellbeing and work productivity. *The Qualitative Report*, 25(1), 181-196.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Recro Digital Marketing. (2021). *Dijital 2021 raporunda türkiye ve dünyada internet ve sosyal medya kullanımı karşılaştırması, Ocak 2021*. <https://recrodigital.com/dijital-2021-raporunda-turkiye-ve-dunyada-internet-ve-sosyal-medya-kullanimi-karsilastirmasi-ocak-2021/> (Erişim tarihi: 31.01.2022)
- Rideout, V. (2015). *The common sense census: Media use by tweens and teens*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social media party: fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sekścińska, K., & Jaworska, D. (2022). Who felt blue when Facebook went down?-The role of self-esteem and FoMO in explaining people's mood in reaction to social media outages. *Personality and Individual Differences*, 188, 111460.
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal Of Computer Applications Technology And Research*, 5(2), 71-75.
- Süral Özer, P., & Tozkoparan, G. (2013). Tükenmişlik, örgütsel adalet algıları ve öz benlik değerlendirmeleri ilişkisi. *Finans Politik ve Ekonomik Yorumlar Dergisi*, 50(583), 65-79.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tüik (2023), *Tüik hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması, 2023*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) (Erişim tarihi: 26.10.2023)
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Social media addiction, fear of missing out (fomo) and online vulnerability in university students. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13.
- Verma, J., & Kumari, A. (2016). A study on addiction to social networking sites and psychological well-being among working adults. *International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)*, 5(5), 153-162.
- Vigil, T. R., & Wu, H. D. (2015). Facebook users’ engagement and perceived life satisfaction. *Media and Communication*, 3(1), 5-16.
- Wushe, T., & Shenje, J. (2019). The relationship between social media usage in the workplace and employee productivity in the public sector: Case study of government departments in Harare. *SA Journal of Human Resource Management*, 17(1), 1-10.
- Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik öz yeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701.

- Yıldırım, S., & Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yüksel, M. Y., Çini, A., & Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 66-85.
- Zunic, D. (2017). *The effects of social media and self-esteem on the fear of missing out (FoMO) and delinquent behavior* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Florida Southern College, Amerika Birleşik Devletleri.