


ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ VE FOMO İLİŞKİSİ

Social Media Addiction Levels of University Students and Fomo Relationship

Pelin ZIVDIR¹ 

Atiye KARAKUL² 

¹Tarsus Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tarsus

²Tarsus Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tarsus

Geliş Tarihi / Received: 30.08.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 26.10.2022

ÖZ

Teknolojinin gelişmesiyle öğrencilerde sanal ortamlarda olan olayları takip etme arzusu ve kaçırma korkusu gibi durumlar görülmektedir. Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile FOMO arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tanımlayıcı-kesitsel tipteki bu araştırma, Mart-Temmuz 2022 tarihlerinde bir devlet üniversitesinde okuyan 400 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı Özellikler Soru Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %76.8'i 18-21 yaş arasında, %63.8'i kadın, %39'u sağlıkla ilgili bölümde okumakta, %58.7'si ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin %23'ü 10 saatten fazla günlük internete bağlandığını ve %34.3'ü sosyal medya bağımlısı olduğunu düşündüğünü ifade etmişlerdir. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. İnternette geçirilen zaman, kullanma süresi ve kullanılan cihazlar sosyal medya bağımlılığını ve FOMO düzeyini etkilemektedir.

Anahtar kelimeler: Bağımlılık, FOMO, Sosyal medya bağımlılığı, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

With the development of technology, there are situations such as the desire to follow the events in virtual environments and the fear of missing out. The aim of the study is to examine the relationship between university students' social media addiction levels and FOMO. This descriptive-specific study was conducted with the participation of 400 students studying at a state university between March-July 2022. The descriptive features question form, social media addiction scale and fear of missing developments in social environments were used. 76.8% of the university students participating in the study are between the ages of 18-21, 63.8% are women, 39% are studying in the health-related department, and 58.7% are living with their families. 23 % of the students stated that they were connected to the internet for more than 10 hours and that 34.3 % thought they were social media addicts. It has been determined that there is a positive and moderate relationship between the total scores obtained from the scales of social media addiction and social media addiction and the score of all sub -dimensions. The time spent on the Internet, the duration of use and the devices used affect social media addiction and the level of FOMO.

Keywords: Addiction, FOMO, Social media addiction, University students.

GİRİŞ

Son dönemlerde teknolojinin gelişimi ve yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar arasında iletişimi kolaylaştıran sosyal medya ve internetin olumlu yanlarının yanında aşırı kullanımıyla birlikte dezavantajları incelenmeye başlamıştır. En büyük olumsuz durum olarak bilinçsiz kullanımla birlikte ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı kavramı olup araştırmalarda ortaya konmuştur (Echeburua ve Corral, 2010). Sosyal medyanın bireyler arasında hızlı kullanımı ve araştırmalarla tespiti ile birlikte konuyla ilgili araştırmalar hızlanmıştır (Taş, 2017). Yapılan birçok çalışma sonucunda sosyal medya ortamlarının, bireyleri etkileme gücünün yüksek olduğunu ve yaşamlarında vazgeçemedikleri bir unsur olduğu belirlenmiştir (Christakis ve Fowler, 2012; Hazar, 2011; Tutkun-Ünal ve Köroğlu, 2013). Özellikle ergenler ve genç yetişkinlerde sosyal medyanın bilinçsiz kullanımı sonucu birçok olumsuz etkilerinin (kişilerin çevresiyle olan ilişkilerde azalma, akademik düşme, uyku problemleri ve iletişimsel sorunlar) olduğu tespit edilmiştir (Barker ve Algorta, 2016; Brooks, 2015; Fox ve Moreland, 2015; Kross ve diğerleri, 2013; Lin, Sidani, Shensa, Radovic, Miller, Colditz ve Primack, 2016; Oberst, Renau, Chamorro ve Carbonell, 2016; Sampasa-Kanyinga ve Lewisz, 2015).

Toplum içinde bireyler arasındaki ilişkilerde sosyal medyanın artması ile çeşitli duygu durumlar ortaya çıkmaya başlamış ve en önemli durumlardan biri İngilizce kökenli olan Fear of Missing Out (FOMO) olan Türkçeye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak isimlendirilen durum ortaya çıkmıştır (Aydın, 2018). GKK olan bireyler sosyal medya paylaşımlarını sürekli olarak takip etme, yeni gelişmeleri kaçırmayla gelen olumsuz duyguları yaşamaktadır. Bireyler bu durumu engelleyememekte istek ve zorunluluk duymaktadırlar (Biber, 2020). Bireylerin yaşamını olumsuz olarak etkileyen bağımlılığa ve depresyona, kaygı bozukluğu gibi birçok olumsuz duruma neden olmaktadır (O'Connell, 2020). Son zamanlarda bağımlılık kavramının davranışsal yönden önem kazanmasıyla konuyla ilgili incelemelerde bulunulması ve önlemlerin alınması önem teşkil etmektedir. Bağımlılık davranışsal olarak gençleri daha çok etkilemekte olup büyük çoğunluğu da bu kapsam içinde değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve bu durumun oluşturan nedenler arasında gelişmeleri kaçırma korkusu yönünden ilişkisini inceleyen bu çalışma literatüre katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile FOMO arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile FOMO arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamakta olup tanımlayıcı tipte kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Tarsus Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim-öğrenim döneminde öğrenim gören 3582 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini evreni bilinen örneklem hesaplama yöntemine göre hesaplanmış (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014), örneklem sayısı 348 öğrenci olacak şekilde belirlenmiş olup, örneklem kaybı olabileceği dikkate alınarak 400 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Araştırma verileri etik kurul izni alındıktan sonra, Mart-Temmuz 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Çalışmanın dâhil edilme kriterleri:

- 1.Araştırmaya katılmaya gönüllü olma
- 2.Tarsus Üniversitesi'nde öğrenim görme
- 3.Türkçe konuşma

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmada araştırmacılar tarafından oluşturulan Tanımlayıcı Özellikler Soru Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır.

Tanımlayıcı Özellikler Formu

Uzman görüşü alınarak araştırmacılar tarafından hazırlanan form; öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, hangi bölümde okuduğu, ekonomik düzey, sosyal medya kullanma durumları, sosyal medya kullanım süreleri gibi verileri içeren toplam 18 sorudan oluşmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-65 yaş arası yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Gerçekleştirilen geçerlik çalışmaları çerçevesinde açılımlayıcı ve doğrulayıcı analizleri yapılmış ve SMBÖ-YF'nun beşli Likert tipi, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşan bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11'inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20'inci maddelerden oluşmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.94, alt boyutlardan sanal tolerans için 0.92 ve sanal iletişim için 0.91 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları geneli için 0.93;

alt boyutlardan sanal tolerans için 0.91 ve sanal iletişim için 0.90 olarak belirlenmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017). Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.899 olarak saptanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazardan mail yoluyla izin alınmıştır.

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ)

SOGKKÖ Przybylski (2013) tarafından geliştirilen, 10 sorudan oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016) Türkçeye uyarlamıştır. GKKÖ beşli likert tipte ve tek boyuttur. 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. SOGKKÖ'nün Cronbach's Alpha katsayısı 0.81'dir (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016). Yapılan bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.853 olarak saptanmıştır. Ölçeğin kullanımı için yazardan mail yoluyla izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 21.0 istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri sayı ve yüzde dağılımları olarak verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk normallik testi ile analiz edilmiştir. Sosyodemografik değişkenler ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği arasındaki farklılığı incelemek için KruskalWallis ve Mann-Whitney-U testi, ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel anlamlılığı $p < 0.05$ düzeyinde incelenmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın Tarsus Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yürütülmüş olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Bu nedenle çalışmanın bulguları tüm evrene genellenemez.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma boyunca Helsinki Deklarasyonu'nun hükümlerine bağlı kalınmıştır. Tarsus Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 04/04/2022 tarih ve 2022/21 sayı ile etik kurul onayı alınmıştır. Ek olarak çalışmanın yürütülmesi için Tarsus Üniversitesi'nden 2022/E-41012502-605-851 karar sayısı ile izin alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın amacı anlatılmış olup, 'Bilgilendirilmiş Olur' onamları alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin %76.8'i 18-21 yaş arasında, %63.8'i kadın, %39'u sağlıkla ilgili bölümde okumakta, %58.7'si ailesi ile birlikte yaşamakta ve %61.3'ünün geliri giderden azdır. Öğrencilerin %20.8'i sigara ve %12.2'si alkol kullanmaktadır. Öğrencilerin %97.3'ü sosyal medya uygulamalarına telefondan erişmekte, %74'ü en sık instagram kullanmakta ve %25.8'i sosyal medyada 501 ve üstü arkadaşına sahiptir. Öğrencilerin %39.5'inin sosyal medyaya bağlanma süresi 3-4 arasında, %23'ünün günlük internete bağlanma süresi 10 saatten fazla, %39'unun sosyal medya kullanma zamanı 4-6 yıl arasında, %71'i internete evinden bağlanmakta ve %34.3'ü sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

n=400		Sayı (n)	Yüzde(%)
Yaş	18-21	307	76.8
	21 ve üstü	93	23.2
Cinsiyet	Kız	255	63.8
	Erkek	145	36.2
Okuduğu bölüm	Sağlık ile ilgili	156	39
	Sağlıkla ilgili değil	244	61
Yaşamını sürdürdüğü kişi	Yalnız	14	3.5
	Aile	232	58.7
	Arkadaş	40	10
Gelir durumu	Öğrenci yurdu	395	28.8
	Gelir giderden az	245	61.3
	Gelir gidere eşit	126	31.5
Sigara kullanma durumu	Gelir giderden fazla	29	7.3
	Evet	83	20.8
	Hayır	117	79.2
Alkol kullanma durumu	Evet	49	12.2
	Hayır	351	87.8
Sosyal medya uygulamalarının kullanıldığı cihaz	Akıllı telefon	389	97.3
	Bilgisayar	11	2.8
En sık kullanılan sosyal medya sitesi	Facebook	1	0.3
	Instagram	296	74
	Youtube	72	18
	Twitter	10	2.5
	Tiktok	13	3.3
	Pinterest	5	1.3
	Snapchat	3	0.8
Sosyal medya arkadaş sayısı	0-100	103	25.8
	101-200	86	21.5
	201-300	80	20
	301-400	49	12.3
	401-500	21	5.3
En sık kullanılan mesajlaşma uygulaması	501 ve üstü	61	15.3
	WhatsApp	400	100
	0-2 saat	114	28.5
Sosyal medya bağlanma süresi	3-4 saat	158	39.5
	5-6 saat	86	21.5

Günlük internete bağlanma süresi	6 saatten fazla	42	10.5
	0-2 saat	20	5
	3-4 saat	90	22.5
	5-6 saat	74	18.5
	7-8 saat	80	20
	9-10 saat	44	11
	10 saatten fazla	92	23
Sosyal medya kullanma zamanı	1 yıldan az	19	4.8
	1-3 yıl arası	85	21.3
	4-6 yıl arası	156	39
	7 yıldan fazla	140	35
İnternete bağlanılan yer	Ev	284	71
	Okul	8	2
	Yurt	63	15.8
	İş yeri	9	2.3
	Mobil veri	28	7
Sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünme	Hepsi	8	2.1
	Evet	137	34.3
	Hayır	263	65.8

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında aktivite sıklıkları Tablo 2’de gösterilmiştir. Öğrencilerin %26’sı hiç spor yapmadığını, %26.3’ü hiç kitap okumadığını, %3.5’i hiç televizyon izlemediğini ve %6’sı hiç gündemi takip etmediğini belirtmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin Aktivite Yapma Sıklıkları Dağılımı

	Hayır		Evet		Evet		Evet		Evet	
	Hiç kullanmam		Bazen kullanırım		Sık sık kullanırım		Çoğunlukla kullanırım		Her zaman kullanırım	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Spor yapmak	104	26	204	51	57	14.3	12	3	23	5.8
Kitap okumak	105	26.3	182	45.5	64	16	20	5	29	7.3
Müzik dinlemek	14	3.5	73	18.3	136	34	49	12.3	128	32
Televizyon izlemek	126	6	145	36.3	124	31	45	11.3	62	15.5
Gündemi takip etmek	24	6	145	36.3	124	31	45	11.3	62	15.5

Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek puan ortalaması 50.40 ± 14.18 (min.23; maks. 96); Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği toplam puan ortalaması 22.27 ± 7.84 (min.10; maks. 50) dir. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından (Tolerans ve Sanal İletişim) alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

	Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Toplam Puan	
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan	r	0.442
	p	0.000
Tolerans Alt Boyut	r	0.423
	p	0.000
Sanal iletişim Alt Boyut	r	0.383
	p	0.000

r: Pearson korelasyon analiz testi $p<0.05$

Öğrencilerin yaş grubu, yaşamını sürdürdüğü kişi, gelir durumu, sigara ve alkol kullanma durumu, sosyal medyada arkadaş sayısı ve internete bağlanma yeri ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeklerinden alınan toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$)

Öğrencilerinin cinsiyet, okudukları bölüm, sosyal medya uygulamalarını kullanıldığı cihazlar, sosyal medya bağlanma süresi, günlük internete bağlanma süresi, sosyal medya kullanma zamanı ve sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünme durumu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ilişki Tablo 4'te gösterilmiştir. Öğrencilerinin sosyal medya uygulamalarını kullanıldığı cihazlar, sosyal medya bağlanma süresi, günlük internete bağlanma süresi, sosyal medya kullanma zamanı ve sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünme durumu ile Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puan, tolerans alt boyutu ve sanal iletişim alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4). Öğrencilerinin cinsiyet, sosyal medya uygulamalarını kullanıldığı cihazlar ve sosyal medya kullanma zamanı ve sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünme durumu ile Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerinin bazı özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan		SMBÖ/ Tolerans Alt Boyut Toplam Puan		SMBÖ/ Sanal İletişim Alt Boyut Toplam Puan		Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	
	X±SD	Statistical value	X±SD	Statistical value	X±SD	Statistical value	X±SD	Statistical value
Cinsiyet								
Kadın	51.46±0.88	MWU:-2.200	30.38±0.52	MWU:-2.535	21.07±0.45	MWU:-1.292	22.11±0.47	MWU:-1.560
Erkek	48.55±1.18	p:0.02*	28.13±0.66	p:0.01*	20.41±0.60	p:0.19*	22.53±0.68	p:0.11*
Bölüm								
Sağlıkla ilgili	52.20±1.04	MWU:-2.747	30.89±0.65	MWU:-2.747	21.31±0.56	MWU:-2.747	22.86±0.62	MWU:-2.747
Sağlıkla ilgili değil	49.25±0.91	p:0.00*	28.72±0.52	p:0.00*	20.53±0.46	p:0.00*	21.88±0.50	p:0.00*
Sosyal medya uygulamalarının kullanıldığı cihaz								
Akıllı telefon	50.71±0.71	MWU:-2.747	29.77±0.41	MWU:-2.844	20.94±0.36	MWU:-2.054	22.32±0.39	MWU:-0.886
Bilgisayar	39.45±3.94	p:0.00*	22.45±2.43	p:0.00*	17.00±1.75	p:0.04*	20.18±2.03	p:0.37*
Sosyal medya bağlanma süresi								
0-2 saat arası	40.88±0.98		23.42±0.55		17.46±0.56		19.84±0.64	
3-4 saat arası	50.61±0.91	KWS:100.851	29.86±0.53	KWS:118.571	20.75±0.48	KWS:49.927	22.87±0.59	KWS:15.335
5-6 saat arası	55.86±1.41	p:0.00**	33.12±0.83	p:0.00**	22.73±0.76	p:0.00**	23.08±0.80	p:0.00**
6 saatten fazla	64.30±2.53		37.88±1.28		26.42±1.45		24.90±1.61	
Günlük internete bağlanma süresi								
0-2 saat arası	34.80±1.51		21.15±0.99		13.65±0.89		19.35±1.67	
3-4 saat arası	44.87±1.22		26.10±0.77		18.77±0.63		21.38±0.86	
5-6 saat arası	52.10±1.43	KWS:50.704	30.17±0.79	KWS:49.913	21.93±0.79	KWS:36.738	24.01±0.84	KWS:11.902
7-8 saat arası	52.52±1.36	p:0.00**	31.30±0.84	p:0.00**	21.22±0.66	p:0.00**	22.62±0.76	p:0.00**
9-10 saat arası	51.47±1.75		30.29±1.07		21.18±0.88		22.09±0.96	
10 saatten fazla	55.48±1.82		32.45±1.00		23.03±0.95		22.35±0.95	
Sosyal medya kullanma zamanı								
1 yıldan az	45.42±3.77		28.68±2.31		16.73±1.53		21.89±1.76	
1-3 yıl arası	46.41±1.13	KWS:10.267	27.32±0.76	KWS:7.966	19.08±0.56	KWS:12.637	21.97±0.76	KWS:0.035
4-6 yıl arası	51.66±1.05	p:0.01**	30.28±0.59	p:0.04**	21.37±0.56	p:0.00**	22.07±0.57	p:0.99**
7 yıldan fazla	52.11±1.37		30.25±0.78		21.86±0.69		22.71±0.76	
Sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünme								
Evet	61.1±1.06	MWU:-11.729	36.59±0.59	MWU:-12.140	25.32±0.62	MWU:-8.773	24.91±0.75	MWU:-4.297
Hayır	44.41±0.67	p:0.00*	25.91±0.39	p:0.00*	18.50±0.36	p:0.00*	20.88±0.42	p:0.00*

TARTIŞMA

Teknolojinin gelişmesiyle bilgiye hızlı erişim sayesinde bireylerin başka bireylerin durumlarını veya sosyal olayları takip etme eğilimine ilişkin davranışlar yaygınlaşmıştır. Gelişmeleri kaçırmamak için devamlı olarak sosyal medya hesaplarının kontrol edilmesi bağımlılığın oluşmasına ve düzeyinin artmasını meydana getirmektedir. Bireyler sosyal medyadan uzak kaldığı süreleri kayıp olarak değerlendirmektedir (Çelik ve Akkoyun, 2021). Aynı zamanda sosyal medya kullanımının artması ve bu durumu kontrol etmekte zorlanmayla birlikte kaygı, endişe ve depresyon gibi psikolojik durumlar bireylerde görülebilmektedir (Arslan, 2022). Holte ve Ferraro (2020) Amerika’da yetişkinler üzerinde yapmış oldukları çalışmada da FOMO’nun depresyon, anksiyete ve can sıkıntısı ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Holte ve Ferraro, 2020). Mutsuzluk, kaygı ve asabiyet gibi hisleri yaşayan FOMO düzeyi yüksek bireyler üzerinde yapılan araştırmaların artması ile birlikte bu rahatsızlık verici durumun birçok rahatsızlık ile ilişkili olduğu ve nedenlerinin ortak noktalarının olduğu görülmektedir (Tanhan, Özok ve Tayiz, 2022). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri sanal tolerans ve sanal iletişim açısından değerlendirilmiş ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.

Hazar’ın (2011) araştırmasında katılanların %23’ü ailesinin yanında, %2.4’ü akrabalarının yanında, %32.7’si yurtda, % 37.1’i arkadaşlarıyla birlikte yaşadığı belirlenmiş olup çalışmamızda %58.7’sinin ailesi ile birlikte yaşadığı saptanmıştır (Hazar, 2011). Bireylerin yaşadıkları ortamların bağımlılık düzeyleri üzerinde etkisinin olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmada arkadaş ve aileyle yaşayanlar arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve üniversite öğrencilerinin birlikte yaşadığı kişilere göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri farklılık göstermektedir (Özdemir, 2019).

Öğrencilerin %97.3’ü sosyal medya uygulamalarına telefonla erişmekte, %74’ü en sık instagram kullanmakta ve %25.8’i sosyal medyada 501 ve üstü arkadaşına sahiptir. İnce ve Koçak (2017) yapmış olduğu çalışma, öğrencilerin sosyal medyaya en çok %43.5’i cep telefonu ile gerçekleştirdiğini belirtmişlerdir (İnce ve Koçak, 2017). Bu aradaki farkın teknolojinin gelişimiyle ilgili olduğu düşünülebilir. Sosyal medya kullanım uygulamaları yönünden araştırma ile benzerlik gösteren çalışmalar yer almaktadır (Bilge, Baydili ve Göktaş, 2020; Özdemir, 2019).

Yapılan bu çalışmada, öğrencilerin %39.5’inin sosyal medyaya bağlanma süresi 3-4 arasında, %23’ünün günlük internete bağlanma süresi 10 saatten fazla, %39’unun sosyal medya

kullanma zamanı 4-6 yıl arasında, %71'i internete evinden bağlanmakta olduğu saptanmıştır. Özgür Güler (2019) da yaptığı çalışmada bireylerin %40.7 ile büyük bir çoğunluğu, 4-6 yıl arası sosyal medyayı kullandığı, %34.3'ü 7 saat ve üzeri sosyal medyaya bağlanma sürelerinin olduğu belirlenmiştir (Özgür-Güler, Veysikarani ve Keskin, 2019). Sosyal medya bağımlılığının oluşmasında en önemli durumlardan biride geçirilen süredir. Geçirilen sürenin artması bireyin çevresi ile ilişkisinin zayıflamasına ve bağımlılık düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Yukay-Yüksel, Çini ve Yasak, 2020). Yapılan bu araştırmada öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını kullanıldığı cihazlar, sosyal medya bağlanma süresi, günlük internete bağlanma süresi, sosyal medya kullanma zamanı ve sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünme durumunda olanların bağımlı olma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde, sosyal medyada geçirilen zaman ve bağımlılık arasında ilişkinin anlamlı bulunduğu benzer çalışmalar mevcuttur (Bilge, Baydili ve Göktaş, 2020; Caz ve Bardakçı, 2019; Şafak ve Kahraman, 2019). Ek olarak, sosyal medyayı kullanım yılının artması sosyal medya bağımlılığını arttırdığı yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (Aktan, 2018; Balcı ve Gölcü, 2013; Özgür-Güler vd., 2019). Bu durum günlük kullanım süresini arttırmasıyla birlikte hem hesapların uzun süreli var olması hem de kullanımın artış göstermesi bağımlılık düzeylerinde artışın olmasına neden olmaktadır (Çiftçi, 2018; Alican ve Saban, 2013; Özgür-Güler vd., 2019; Demir ve Kumcağız, 2019). Savcı, Ercengiz ve Aysan'ın (2018)' yaptığı araştırmada da aşırı kullanımın sosyal medya bağımlılığının oluşmasında en önemli neden olduğu belirtilmiştir. Pandemi dönemi nedeniyle derslerin de uzaktan eğitim ile yürütülmesi öğrencilerin internete bağlanma zamanını etkilediği düşünülmektedir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018).

Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve gelişme kaçırma korkusu düşük olma eğilimindedir. Araştırmada %34.3'ü sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünmektedir. Karadağ ve Akçınar (2019) yaptığı çalışmada; katılımcıların %47.1 kendilerini az bağımlı olarak tanımlamışlardır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık; sosyal medya bağımlılığı, gelişme kaçırma korkusu ile negatif yönde ilişkilidir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Şeker (2018) ve Akçay (2011) çalışmalarında da katılanların çoğunluğu sosyal medya bağımlısı olduğunu ve bırakamadıklarını ifade etmişlerdir (Akçay, 2011; Şeker, 2018).

Öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını kullanıldığı cihazlar ve sosyal medya kullanma zamanı durumlarının FOMO düzeylerini arttırdığı belirlenmiştir. Barry, Sidoti, Briggs, Reiter ve Lindsey'in (2017) yapmış olduğu çalışmada bireylerin kaçırma korkusu yüksek çıkanların sosyal medya hesabı sayısının fazla olduğu belirtilmektedir (Barry vd., 2017). Çalışmamızda sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünenlerde kaçırma korkusunun

daha yüksek olduğu saptanmıştır. Baz (2018) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin %57'sinin “Sosyal medyayı kullanmayı olup bitenlerden haberdar olmak için seviyorum” ifadesini kullanmışlardır (Baz, 2018).

Çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden ve tüm alt boyutlarından (Tolerans ve Sanal İletişim) alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Karadağ ve Akçınar'ın (2019) yaptığı çalışmada; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek ortalaması 86.38 ± 24.33 ; Gelişme Kaçırma Korkusu 26.56 ± 6.51 'dir. Çalışmamızla karşılaştırdığımızda öğrencilerin Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun benzer; Sosyal Medya Bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Karadağ ve Akçınar, 2019). Çınar ve Mutlu (2019) da yaptığı çalışmada kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı incelenmiş olup anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonucuna göre FOMO yaşayan bireylerin internette daha çok zaman geçirmeleri ve sık kullanmaları sonucunda bağımlılık düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Çınar ve Mutlu, 2019). Bu durumun teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması sosyal medya araçlarına erişimi kolaylaştırmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrencilerde sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunun da yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşamın içinde ciddi bir tehdit unsuru gibi görülmeyen FOMO tıpkı bağımlılık yapıcı maddeler gibi sanal uyuşturucu özelliği göstererek bireylerin kontrol yetenekleri üzerine etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu şekilde toplumsal ve sosyo-kültürel sorunlara neden olarak psikosomatik ve somatopsişik rahatsızlıklara, davranış problemlerine ve siberkondri gibi olguların artış göstermesi ortaya çıkabilir. FOMO ve bağımlılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin kendilerini değerlendirirken sosyal medya bağımlısı olduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Bilinçli farkındalık oluşturulması bireylerin bu konu üzerinde önemini vurgulamaktadır. Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu kadın ve erkeklerde farklılık göstermektedir. İnternette geçirilen zaman, kullanma süresi ve kullanılan cihazlar sosyal medya bağımlılığını ve FOMO düzeyini etkilemektedir. Bireylerin sanal ortamdaki bulunma sürelerini arttırması bağımlılık düzeylerine doğrudan etkisi olup etkinliğini azaltacağı düşünülmektedir. Teknolojinin ve internetin gelişimi ve kolay ulaşılabilirliği bireylerin bağımlılık düzeyleri üzerinde etkisini arttırdığı düşünülmektedir. Üniversitelerde bilinçli farkındalık düzeyi oluşturularak sosyal medya bağımlılığına yönelik ve

yaşama ilişkin seminerler ve eğitimler verilmesinin faydalı olacağı ve bağımlılık etkenlerinden biri olan FOMO ile ilgili geniş kapsamlı gruplarla detaylı incelemelerin yapılması önerilmektedir.

Teşekkür

Araştırmaya katılan katılımcılara teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alican, C. ve Saban, A. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35(2), 1-14.
- Arslan, E. (2022). Dijital hastalık bağlamında iz sürme (Stalk) ve olan biteni kaçırma korkusu (Fomo) ilişkisi. *Journal of Communication Science Researches*, 2(3), 154-166.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medya trendi olan fomo'nun pazarlama alanında kullanımı üzerine literatür taraması. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selcuk University Example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), 255- 278.
- Barker, D. A. ve Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 19(11), 638-648. doi:10.1089/cyber.2016.0206.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. ve Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16). ISSN:2528-9527 E-ISSN : 2528-9535.
- Biber, L. (2020). Sosyal medya, fomo ve kuşaklararası farklılaşma. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 9(1). <https://orcid.org/0000-0002-6952-0851>.
- Bilge, Y., Baydili, K. N. ve Göktaş, S. Ş. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3):223-235.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behaviour*, 46, 26-37.
- Caz, Ç., ve Bardakçı, S. (2019). Sosyal medya bozukluğu: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17). ISSN:2528-9527 E-ISSN : 2528-9535.
- Christakis, N. A. ve Fowler, J. H. (2012). *Sosyal ağların şartırtıcı gücü ve yaşantımızı biçimlendiren etkisi* (The surprising power of our social networks and how they shape our lives). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Çelik, F. ve Akkoyun A. Z. (2021). Disiplinlerarası yaklaşımla sanal uyuşturucu: Fomo. *İslam Medeniyeti Dergisi*, 7(48). <https://dergipark.org.tr/pub/islammedeniyetidergisi>.

- 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.
- Demir, Y. ve Kumcağız H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Echeburua, E. ve Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Fox, J. ve Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behaviour*, 45(1), 168-176.
- 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.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, Bahar, 32, 151-175.
- Holte AJ, Ferraro FR (2020) Anxious, bored, and (maybe) missingout: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Comput Hum Behavior*, 112:106465.
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 736-749.
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3):154-166.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N. ve Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *Plos One*, 8(8), 698-741.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B. ve Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. doi:10.1002/da.22466.
- O'Connell, C. (2020) How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *N Am J Psychol*, 22, 83-102.
- Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A. ve Carbonell, X. (2016). Gender stereotypes in facebook profiles: Are women more female online? *Computers in Human Behaviour*, 60, 559-564. doi:10.1016/j.chb.2016.02.085.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. DOI: 10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/2.91-105.
- Özgür-Güler, E., Veysikarani, D. ve Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13. ISSN:1304-8392 <https://dergipark.org.tr/cagsbd>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*, 29(4), 1841-1848.
- Sampasa-Kanyinga, H. ve Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behaviour and, Social Networking*, 18(7), 380-385. doi:10.1089/cyber.2015.0055.

-
- Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(3), 248.
- Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-53.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ KF) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Tutkun-Ünal, A. ve Köroğlu, O. (2013). A comparative study of social network usage and adoption among Turkish prospective teachers. *Mevlana International Journal of Education (MIJE)*, 3(4), 24-42.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık, Ankara, s.50.
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.