




# Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Ortamlardaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki Aracılık Rolü\*

Beyzanur KILIÇ\*\*   
Nazlı Emine KEFİNSİZ\*\*\*   
Yağmur KAYA\*\*\*\* 

## ÖZ

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya katılan 336 yetişkinin 228'i kadın ve 108'i erkektir. Bu katılımcıların yaşları 18-55 yaş (ortalama 24.5) arasındadır. Araştırmada, katılımcılar tarafından doldurulan Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Çalışmada Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi, bağımsız örneklem ve t testi bootstrapping temelli aracılık analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde etkilediği, sosyal medya bağımlılığının ise öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği ve aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yetişkinlerde sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş ile aralarındaki ilişkilerin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurularak araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatürle beraber tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Ortamlardaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı, Öznel İyi Oluş.

## The Mediator Role of Social Media Addiction Between the Fear of Missing Out on Social Media and Subjective Well-Being

### ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the role of social media addiction as a mediator between the fear of missing out and subjective well-being in social settings. The study involved 336 adults aged between 18 and 55 (mean age 24.5), comprising 228 women and 108 men. The participants completed the Personal Information Form, Social Media Addiction Scale-Adult Form, Fear of Missing Out on Developments in Social Environments Scale, and Subjective Well-Being Scale. Various statistical analyses, such as independent sample t-tests, one-way analysis of variance, Pearson Moments Multiplication Correlation Technique, and bootstrapping-based mediation analyzes, were employed in the research. The findings revealed that the fear of missing out on developments in social environments positively predicted social media addiction, which in turn negatively affected subjective well-being. Furthermore, social media addiction played a mediating role between subjective well-being and the fear of missing out on developments in social environments. In conclusion, the fear of missing out on social developments among adults was found to predict subjective well-being, and social media addiction emerged as a significant intermediary factor between these variables. The implications of these results were discussed in the context of existing literature, and the study's limitations were duly considered.

**Keywords:** Fear of Missing Out on Social Media, Social Media Addiction, Subjective Well-Being.

\* Bu çalışma, Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulunun (Rapor Numarası: 20221201708) kararı ile uygun bulunmuştur. Çalışma, IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur./This study was approved by the decision of Yıldız Technical University Ethics Committee (Report Number: 20221201708). The study was presented as an oral presentation at the IX th International TURKCESS Education and Social Sciences Congress.

\*\* Yüksek Lisans Öğrencisi/Grad. Stud., Yıldız Teknik Üniversitesi/Yıldız Technical University, pdbeyzanurkic@gmail.com

\*\*\* Yüksek Lisans Öğrencisi/Grad. Stud., Yıldız Teknik Üniversitesi/Yıldız Technical University, nazliemineberber@gmail.com

\*\*\*\* **Corresponding Author/Sorumlu Yazar**, Arş. Gör./Res. Asist., Yıldız Teknik Üniversitesi/Yıldız Technical University, ykaya@yildiz.edu.tr

Makale Gönderim ve Kabul Tarihleri/Article Submission and Acceptance Dates: 01.08.2023-22.03.2024

**Citation/Atf:** Kılıç, B., Kefinsiz, N. E., Kaya, Y. (2024). Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 53, 36-45. <https://doi.org/10.52642/susbed.1336091>

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License



## 1. Giriş

İnsanların kendi yaşantıları ile ilgili olumlu ve olumsuz yorumlarını içeren ve hayatlarından memnuniyet düzeylerine karşılık gelen bir durum olarak öznel iyi oluş kavramı ile karşılaşılmaktadır (Angner, 2010, s. 363). Öznel iyi oluş alanyazın incelendiğinde mutluluk ile eşdeğer anlamda kullanılmaktadır. Bir kişinin yaşam memnuniyeti ve duygu durumu pozitif yönde olduğunda öznel iyi oluşu yüksek olabilir (Diener & Ryan, 2009). Bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörler yapılan araştırmalara da konu olmuştur. Gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam koşullarının, amaçlı yaşam etkinliklerinin ve genetik özelliklerin öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğunu belirtilmektedir (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Yapılan başka bir araştırmada da sosyal medya üzerinden kendilerini başkalarıyla karşılaştıranların öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü ve kendilerine ilişkin olumlu algılarının azaldığı görülmektedir (De Vries & Kühne, 2015).

Sosyal medya uygulama sayılarının giderek artması ve sık bir biçimde kullanılmaları, sosyal medya kullanıcılarının bilgi akışını kolaylaştırmakta ve birbirleriyle iletişim halinde olmalarını sağlamaktadır (Tanhan, Özok, & Tayiz, 2022). Artan bu sosyal medya uygulamaları ile insanlar arasındaki iletişim şekilleri değişime uğramıştır. Sosyal medya uygulamaları kişinin içerik üretmesini, arkadaş ve tanıdıklarının kişisel paylaşımlarını takip etmesini sağlayarak farklı şekillerde iletişim halinde olmalarını sağlamıştır (Tanhan, Özok, & Tayiz, 2022). İnsan ilişkilerinin değişmesi, bu ilişkilerin sanal ortama taşınması ve bu sanal ortamın yaşamın bir parçası haline gelmesi çeşitli olumsuz duygu durumlarını da beraberinde getirmiştir. Türkçede gelişmeleri kaçırma korkusu (İngilizcesi: Fear of Missing Out) olarak adlandırılan rahatsızlık bu olumsuz duygu durumlarından biridir (Tanhan, Özok, & Tayiz, 2022). Bireyin katılmadığı bir ortamda, diğerlerinin iyi tecrübeler yaşamış olmasından duyduğu endişe hissini tanımlayan, bireyin duyduğu bu his sonucunda diğerleriyle sürekli irtibatla kalma ihtiyacı hissetmesine yol açan gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı sosyal medyayı kullanmanın ardındaki temel sebeplerden biri olarak da karşımıza çıkmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Bu endişeyi yaşayanların sosyal medya kullanmadığında huzursuzluk, gerginlik; öznel iyi oluş düzeylerinde azalma, yalnızlaşma gibi birtakım psikolojik ve sosyal kökenli problemler yaşama ihtimalleri oluşabilmektedir (Pamuk, 2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin, bu korkuyu azaltmak için sosyal medyada geçirdikleri zamanı artırdıkları, diğerlerinin sosyal medya paylaşımlarını sürekli olarak takip etmeye yönelik bir arzu ve gereklilik hissettikleri belirtilmiştir (Tanhan, Özok, & Tayiz, 2022). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayanların sosyal medya kullanım düzeylerinin de bununla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya araçları bir seçenek olmanın dışında gerçek yaşamın bir parçasıdır (Fullwood, Jamer, & Chen-Wilson, 2016). Bundan dolayı kişiler zamanlarının büyük bir kısmını sosyal medya araçlarına ayırmaktadır. Dış dünyadaki yaşantılarını arka plana atıp sosyal medya araçlarına uzun zaman ayıran kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü düşünülmektedir (Özgür Güler, Veysikarani, & Keskin, 2019). Akıllı cihazların ve sosyal ağların uzun süre kullanımlarından dolayı çocuklar, gençler ve yetişkinler hem fiziksel hem de ruhsal açıdan olumsuz etkilenmektedirler ve bağımlılık bu olumsuz etkilerden yalnızca birisidir (Sarica Keçeci, Kahya Özyirmidokuz, & Özbakır, 2021). Bağımlılık, bireyin kontrolünü kaybetmesi ve yaşamını etkileyen bir nesne veya eylem üzerinde bağımlı hale gelmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum, hayatının önemli bir bölümünü bu bağımlılığa odaklanarak geçirmesine ve iş veya ilişkiler gibi önemli sorumlulukları ihmal etmesine yol açabilir. Bağımlılık, kişinin fiziksel enerjisini ve günlük yaşamını bağımlı olduğu maddeye veya davranışa adanmasıyla kendini göstermektedir (Biber, 2020, s. 29). Bağımlılık, çeşitli türlere ayrılarak alanyazında geniş çaplı bir şekilde ele alınmıştır. Alışveriş bağımlılığı, oyun bağımlılığı, madde bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi kategorilere ek olarak, sosyal medya bağımlılığı da bu sınıflandırmalara dahil edilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal, duyuşsal ve bilişsel süreçler aracılığıyla gelişen, bireyin akademik, sosyal, iş ve özel alan gibi günlük hayatının birçok alanını etkileyen psikolojik bir soruna işaret etmektedir. Bu bağımlılık türü, çatışma, tekraralama, duygu durum düzenleme ve meşguliyet gibi çeşitli sorunlara neden olabilmektedir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, bu bağımlılık türünün etkileri ve sonuçları da daha fazla önem kazanmaktadır. Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığına yönelik araştırmalar ve müdahaleler, bu sorunun etkilerinin azaltılması ve bireylerin daha sağlıklı bir dijital yaşam sürmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Tutgun Ünal, 2016). Yapılan bir araştırmada öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya kullanım sıklığının birbirleriyle ilişkili olduğu

görülmüştür (Verma & Kumari, 2016). Yapılan başka çalışmada sosyal medya bağımlılığının artmasının öznel iyi oluş düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir (Koç, 2021). Bir başka çalışmada ise mutluluk ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmış ve aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özteke Kozan, Kavali, Ak, & Kesici, 2019).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı, öznel iyi oluş ve sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu kavramları arasında ilişkinin var olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet açısından sosyal medya kullanımlarına ilişkin farklılıklar tespit edildiği gözlenmiştir (Karaaslan Eşer & Alkaya Ayaz, 2019; Kıran, Küçükboşancı, & Emre, 2020 ; Zıvdr & Karakul, 2023). Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusundan dolayı sosyal medya bağımlılığının giderek arttığı ve bunun da bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bireylerin öznel iyi oluşlarına etki eden faktörlerin bilinmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada sonuç olarak sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolünü ve cinsiyet bakımından farklılığı incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki yer alan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1: Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş ölçeği puanlarında cinsiyet bakımında anlamlı farklılık var mıdır?

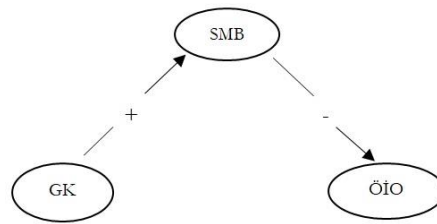
2: Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordamakta mıdır?

3: Sosyal medya bağımlılığı öznel iyi oluşu negatif yönde yordamakta mıdır?

4: Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü var mıdır?

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Öznel iyi oluş günümüze kadar birçok çalışmada incelenmiştir. Fakat gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin yer aldığı araştırmalar özellikle ülkemizde oldukça sınırlı sayıda olduğu düşünülmektedir. Günümüz yaşamının büyük bir parçası olan sosyal medya kullanımının altında yatan nedenlerin bilinmesinde, bireylerin öznel iyi oluşuna etki eden değişkenlerin incelenmesinde ve yapılacak önleyici programları için de literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırma gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılmıştır. Şekil 1’de gösterilen gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını artıracığı bu artışın da öznel iyi oluşu düşüreceğine yönelik gözlenen değişkenlerle regresyon modelinin sınanması amaçlanmıştır. (SMB sosyal medya bağımlılığı, GKK gelişmeleri kaçırma korkusu, ÖİO öznel iyi oluş)



Şekil 1. Gözlenen Değişkenlerle Regresyon Modeli

## 2. Yöntem

Araştırmada genel tarama modellerinin içerisinde yer alan ilişkiyel tarama modelinden yararlanılmıştır.

### 2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırma kolay örnekleme yöntemi ile 47 ilden sosyal medya kullanan yetişkinlerden elde edilmiştir. Yaşları 18-55 (ortalama 24.5) aralığında yer alan 336 (228 kadın, 108 erkek) katılımcıya ulaşılmıştır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde çalışmada kullanılan veri toplama araçlarına yer verilmiştir.

### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri, sosyal medya araçlarını en çok kullanım amaçları, sosyal medya araçlarının günde ortalama kaç saat kullanıldığı ile ilgili bilgiler katılımcılardan alınmıştır.

### 2.2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Andrew vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gökler vd. (2016) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipindedir ve her madde 1 ile 5 aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 10 ve en yüksek 50 puan alınabilmektedir. Alınan puandaki artış gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 bulunmuştur (Gökler vd., 2016).

### 2.2.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği Yetişkin Formu

Yetişkin bireyler için Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması Canbulat & Cihangir Çankaya, (2014) tarafından yapılmıştır (Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014). Ölçek 5'li likert tipindedir ve her madde 1 ile 5 aralığında puanlanmaktadır. 46 madden oluşan ölçeğin 26 maddesi olumlu iken 20 maddesi olumsuz ifadeden oluşmaktadır. Ölçek puanları hesaplandığında 46 ile 230 puan arasında toplam puan elde edilebilir. Alınan puan düştükçe kişinin öznel iyi oluş düzeyinin düştüğü, alınan puan arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Tuzgöl Dost, 2005). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95'tir (Canbulat & Cihangir Çankaya, 2014).

### 2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu

Şahin & Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. Formun faktör yüklerinin değeri .61 ile .87 arasındadır. Ölçek 20 maddedir, 5'li likert tipindedir ve her madde 1 ile 5 aralığında puanlanmaktadır (Şahin & Yağcı, 2017). Ölçek puanları hesaplandığında 20 ile 100 puan arasında toplam puan elde edilebilir. Alınan puan arttıkça kişinin kendini sosyal medya bağımlısı olarak görme düzeyi arttığı anlaşılmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .94'tür (Şahin & Yağcı, 2017).

## 2.3. İşlem

Veriler Google formlar aracılığı ile sosyal medya uygulamaları üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam verilmiştir. İstedikleri zaman geri çekilebilecekleri beyan edilmiştir. Bu çalışma Helsinki Deklarasyonu bağlamında yapılmış olup Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır (Rapor Numarası: 20221201708).

## 2.4. Verilerin Analizi

Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada ilk olarak değişkenlere ilişkin değişkenler arasındaki ilişkiler ve betimsel istatistikler bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu değişkenlerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi için t testi kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolünün incelenmesi amacıyla bootstrapping temelli aracılık analizi kullanılmıştır. Bu doğrultuda Hayes (2018) Model 4 makrosu kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Yaş ve cinsiyet değişkeni kontrol değişkeni olarak dahil edilmiştir. Veriler Google form aracılığı ile toplanmıştır. SPSS 22 ve AMOS 22 programlarından yararlanılmıştır.

## 3. Bulgular

**Tablo 1.** Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişken	Betimsel İstatistikler				Korelasyon Katsayıları		
	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
1. ÖiÖ	3.69	.59	-.36	-.30	–		
2. GKK	2.49	.68	.07	-.75	-.24**	–	
3. SMB	2.51	.61	.20	-.18	-.31**	.53**	–

\*\*  $p < .01$ , SMB sosyal medya bağımlılığı, GKK gelişmeleri kaçırma korkusu, ÖiÖ öznel iyi oluş

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi ve sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Tablo 1’de korelasyon katsayısı hesaplanmış ve bununla birlikte değişkenlere ait betimsel istatistikler verilmiştir. .20 ile -.36 arasında çarpıklık değerinin, -.18 ile -.75 arasında da basıklık değerinin yer aldığı bulunmuştur. Dolayısıyla değişkenlerin normallik ölçütleri içerisinde olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 1’de korelasyon sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = .53, p < .01$ ), sosyal medya bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = -.31, p < .01$ ) saptanmıştır.

**Tablo 2.** Değişkenlerin Cinsiyete Göre t Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	sd
ÖİÖ	Kadın	228	3.71	.59	.880	334
	Erkek	108	3.65	.57		
GKK	Kadın	228	2.50	.70	.184	334
	Erkek	108	2.48	.62		
SMB	Kadın	228	2.56	.59	2.10*	334
	Erkek	108	2.41	.64		

\*  $p < .05$ , SMB sosyal medya bağımlılığı, GKK gelişmeleri kaçırma korkusu, ÖİÖ öznel iyi oluş

Tablo 2’de verildiği üzere, katılımcıların cinsiyetleri bakımından sosyal medya bağımlılık ( $t_{0.05:334} = 2.10, p < .05$ ) düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Kadın yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri erkek yetişkinlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tablo 2’de verildiği üzere, cinsiyetleri bakımından öznel iyi oluş ( $t_{0.05:334} = .880, p > .05$ ), gelişmeleri kaçırma korkusu ( $t_{0.05:334} = .184, p > .05$ ) düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Kadın ve erkek yetişkinlerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş düzeyleri birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla aracılık analizi bootstrapping yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping işlemi sonucunda bulunan doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayılar ve bu katsayılara ilişkin güven aralıkları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Modele Ait Bootstrapping İşlemi

Model Yolları	Katsayı	95 % GA	
		Alt	Üst
<i>Doğrudan</i>			
GKK → SMB	.460	.374	.545
SMB → ÖİÖ	-.249	-.365	-.133
<i>Dolaylı</i>			
GKK → SMB → ÖİÖ	-.115	-.180	-.056

SMB sosyal medya bağımlılığı, GKK gelişmeleri kaçırma korkusu, ÖİÖ öznel iyi oluş

Tablo 3’e bakıldığında bootstrapping işlemi sonucunda tüm doğrudan yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Benzer bir biçimde, dolaylı yol katsayısının da anlamlı olduğu bulunmuştur. Yaş ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak dahil edildiği aracılık analizi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını doğrudan pozitif yönde yordadığı ( $B = .460, p < .01$ ); sosyal medya bağımlılığının ise öznel iyi oluşu doğrudan negatif yordadığı ( $B = -.249, p < .01$ ) tespit edilmiştir. Bununla beraber gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerinden öznel iyi oluşu yordamasındaki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, (Bootstrapping katsayısı =  $-.115$ , Alt limit:  $-.180 - -.056$ ). Dolayısıyla, sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında sosyal medya bağımlılığının aracı rolü olduğu ortaya konmuştur. Sosyal ortamlarda geride kalmama ve yarış içinde olmayla ilgili olarak bireylerin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları (Çifçi, 2021) ve buna bağlı olarak da sosyal medya kullanımının artabileceği (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016), yapılan bu araştırmanın sonucunda elde edilen sosyal gelişmeleri korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi açıklamaktadır.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Bu amaçla sosyal medya kullanan yetişkin bireylerin katıldığı çevrimiçi anket ile veriler toplanmış ve bootstrapping temelli aracılık analizleri yoluyla oluşturulan araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Veri analizleri sonucunda, sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasında aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri bakımından cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Erkek yetişkinlere göre kadın yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgularını destekleyen sonuçlar bulunmaktadır (Karaaslan Eşer & Alkaya Ayaz, 2019; Kıran, Küçükboşancı, & Emre, 2020 ; Zıvıdır & Karakul, 2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanma düzeylerine bakılan Zıvıdır & Karakul (2023) araştırmasında kadınların sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları toplam puanın daha yüksek olduğu bulunmuştur (Zıvıdır & Karakul, 2023). Bunun yanında anlamlı farklılaşmanın olmadığı araştırmalar da mevcuttur (Baz, 2018; Kovan & Ormancı, 2021). Bu farklılığın örneklem gruplarındaki farklılıklardan (yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, sosyoekonomik düzey vs.) kaynaklandığı düşünülebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgularını destekleyen sonuçlar bulunmaktadır. Farklı değişkenlere göre gelişmeleri kaçırma korkusunun kişileri meşgul etme şekillerinin farklı olduğu diğerleri ile yarış içinde olma ve geride kalma kaygısıyla sosyal medya araçlarını sık kullandıkları görülmüştür (Çifçi, 2021). Yapılan bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya, sosyal ağ, akıllı telefon ve internet bağımlılığını artırabileceği bulunmuştur (Chotpitayasonondh & Douglas, 2016). Kişiler, çevrimiçi gerçekleşen bir şeyi kaçırmanın korkusuyla ve bu durumun olumsuz duygulara engel olabileceği düşüncesiyle sosyal medya kullanımı için yoğun bir istek duymaktadır (Oberst, Wegmann, Stodt, Markası, & Chamarro, 2017). Sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir (Ünal, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki görülmüştür (Koçak & Traş, 2021). Çelik & Diker (2021) tarafından yapılan çalışmada da gelişmeleri kaçırma korkusu ile zorunlu sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çelik & Diker, 2021). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı bulunmuştur (Kovan & Ormancı, 2021). Bu bilgiler ışığında bu bulgunun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının öznel iyi oluşu negatif yordadığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluşun düştüğü görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın bulgularını destekleyen sonuçlar bulunmaktadır. Gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Sarica Keçeci, Kahya Özyirmidokuz, & Özbakır, 2021). Yapılan bir çalışmada dış dünyadaki yaşantılarını arka plana atıp sosyal medya araçları ile kendilerini sunmaya çalışan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü düşünülmektedir (Özgür Güler, Veysikarani, & Keskin, 2019). Aynı araştırmanın sonuçlarında Instagram’da çevrimiçi biçimde kendilerini sunan kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilendiği bulunmuştur (Özgür Güler, Veysikarani, & Keskin, 2019). Yapılan bir çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal medya kullanımının sıklığının birbirleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Verma & Kumari, 2016). Bir başka çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk arasındaki ilişkiye bakılmış ve negatif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özteke Kozan, Kavali, Ak, & Kesici, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluşa aracılık ettiği ortaya konmuştur. Bireylerin katılmadığı bir ortamda, diğerlerinin iyi tecrübeler yaşamış olmasından duyduğu endişe hissi sonucunda diğerleriyle sürekli irtibatla kalma ihtiyacı hissetmesine yol açan gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı sosyal medyayı kullanmanın ardındaki temel sebeplerden biri olarak da karşımıza çıkmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Bu bireylerin, çevrimiçi gerçekleşen bir şeyi kaçırmanın korkusuyla ve bu durumun olumsuz duygulara engel olabileceği

düşüncesiyle sosyal medya kullanımı için yoğun bir istek duymaktadır (Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017). Gerçek yaşamlarını ihmal edecek düzeyde sosyal medya kullanımının öznel iyi oluşu düşürdüğü düşünülmektedir (Özgür Güler, Veysikarani, & Keskin, 2019). Bu araştırma sonucunda bireylerin sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırmamak için sosyal medya kullanımının arttığı bu artan kullanımın bireylerin öznel iyi oluşunu düşürdüğü bulunmuştur.

#### 4.1. Sınırlılıklar ve Öneriler

Sosyal medya bağımlılığının sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolü incelenen bu çalışmada bazı sınırlılıklar mevcuttur. Araştırma verileri öz bildirimle dayalı ölçme araçları ile toplanmıştır. Yani değişkenleri kullanılan ölçme araçları kapsamınca açıklayabilir. Yapılacak diğer çalışmalarda görüşme, gözlem gibi yöntemler dahil edilebilir. Çalışmanın örnekleme yöntemi de bir sınırlılık olarak kabul edilebilir. Çalışma uygun örnekleme yoluyla yetişkinlerden elde edilmiştir ve sonuçların genellemesinde dikkatli olunmalıdır. Çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyi kadın yetişkinlerde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunun nedenlerinin daha iyi anlaşılması için yapılacak diğer çalışmalarda yetişkinlerin çalışıp çalışmama durumu değişken olarak dahil edilebilir. Okul, hastane, şirket gibi çalışma ortamlarında yaşam boyu eğitim kapsamında yetişkinlerin farkındalıklarını artırabilmek için ilgili psikoeğitim programlarından destek alınabilir.

#### 5. Extended Abstract

Subjective well-being is a condition that includes positive and negative evaluations of people's own lives and corresponds to their level of satisfaction with their lives. As a result of these evaluations, when individuals' life satisfaction and emotional states are positive, their subjective well-being may be high. Today, with the increase in the use of social media, these forms of evaluation have also changed. In a study, it is seen that participants who compare themselves with others through social media have decreased their positive perceptions of themselves and their subjective well-being levels have decreased. Human relations have undergone changes with the use of social media tools, and the transfer of these relationships to the virtual environment and the fact that this virtual environment has become a part of life has brought about various negative emotional states. The discomfort called fear of missing out on developments in Turkish is one of these negative situations. The concept of fear of missing out on developments that define the feeling of anxiety that others have had good experiences in an environment where the individual does not participate, and which causes the individual to feel the need to stay in constant contact with others as a result of this feeling, is also one of the main reasons behind using social media. When those who experience this anxiety do not use social media, there is restlessness, tension; they may be likely to experience some psychological and social problems such as decrease in subjective well-being levels and loneliness. In this context; There has been a correlation between the concepts of fear of missing out on developments in social settings, subjective well-being and social media addiction. It is thought that social media addiction is increasing due to the fear of missing out on developments in social environments, which negatively affects the subjective well-being levels of individuals. In conclusion, this study aims to examine the mediating role of social media addiction between fear of missing out on developments in social environments and subjective well-being.

This study was carried out with adults using social media from 47 provinces with easy sampling method. The participant group of the study consisted of a total of 336 adults between the ages of 18-55 (mean 24.5), of which 228 were female and 108 were male. Personal Information Form, Fear of Missing Developments in Social Environments Scale, Subjective Well-Being Scale and Social Media Addiction Scale-Adult Form were used as data collection tools. Research; independent sample t test, Pearson Moments Multiplication Correlation Technique and bootstrapping-based mediation analyses were used. The data collected through the Google form were analyzed through SPSS for Windows 22 and AMOS 22 programs.

As a result of the findings obtained, it was seen that the social media addiction levels of female adults were significantly higher than male adults. When the correlation results were examined, it was found that there was a significant positive relationship between the fear of missing the developments in social

environments and social media addiction, and there was a significant negative relationship between social media addiction and subjective well-being. As a result of the mediation analysis in which age and gender were included as control variables, it was found that the fear of missing out on developments directly predicted social media addiction in a positive way; social media addiction has been found to directly predict subjective well-being negatively. However, it is understood that the indirect effect of the fear of missing out on developments on the subjective well-being procedure through social media addiction is also significant. Therefore, it has been determined that social media addiction has a mediating role between the fear of missing out on developments in social environments and subjective well-being. As a result, the fear of missing out on developments in social environments in adults predicts subjective well-being and social media addiction plays a mediating role between these two variables. The findings were discussed according to the literature and limitations were included.

**Keywords:** Fear of Missing Out on Social Media, Social Media Addiction, Subjective Well-Being.

#### **Araştırmacıların Katkı Oran Beyanı / Contribution of Authors**

Yazarların çalışmadaki katkı oranları Beyzanur KILIÇ %50/ Nazlı Emine KEFİNSİZ %30/ Yağmur KAYA %20 şeklindedir.  
The authors' contribution rates in the study are Beyzanur KILIÇ %50/ Nazlı Emine KEFİNSİZ %30/ Yağmur KAYA %20 form.

#### **Çıkar Çatışması Beyanı / Conflict of Interest**

Çalışmada herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.  
There is no conflict of interest with any institution or person in the study.

#### **İntihal Politikası Beyanı / Plagiarism Policy**

Bu makale İntihal programlarında taranmış ve İntihal tespit edilmemiştir.  
This article was scanned in Plagiarism programs and Plagiarism was not detected.

#### **Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı / Scientific Research and Publication Ethics Statement**

Bu çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında belirtilen kurallara uyulmuştur.  
In this study, the rules specified within the scope of the Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive were followed.



**Kaynakça**

- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361–368. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Biber, L. (2020). Sosyal medya, fomo ve kuşaklararası farklılaşma. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 26-43.
- Canbulat, N., & Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576. <https://doi.org/10.12984/eed.67597>
- Chotpitayasunondh, V., & 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>
- Çelik, F., & Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(1), 17-43. <https://doi.org/10.31682/ayna.783472>
- Çifçi, S. (2021). *Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki: sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolü* (Tez No. 702165). [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- De Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fullwood, C., James, B., & Chen-Wilson, C. (2016). Self-concept clarity and online selfpresentation in adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 716-720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0623>
- Gökler, M., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59. <http://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Güler, E., Versikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Karaaslan-Eşer, A., & Ayaz-Alkaya, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Kıran, S., Küçükboşancı, H., & Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435-441. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.693331>
- Koç, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluşun bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 705032). [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>
- Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 4(Kültürel Bilişim, İletişim ve Medya Çalışmaları Kongresi Özel Sayısı), 125-145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>
- Kozan, H. İ. Ö., Kavaklı, M., Ak, M., & Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 2152-2159. <http://dx.doi.org/10.5505/kpd.2019.87587>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Pamuk, M. (2021). Kovid 19 ile ilgili gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 3310-3338. <https://doi.org/10.26466/opus.876588>

Przybylski, A., Murayama, K., R. DeHaan, C., & 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>

Sarıca Keçeci, H., Kahya Özyirmidokuz, E., & Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve foMo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Karşebir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.

Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>

Tutgun Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181. <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.488>

Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.

Ünal, Ç. (2019). *Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü* (Tez No. 576952). [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (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>

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*, 5, 151-160.

Zıvıdır, P., & Karakul, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve fomo ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(1), 1054-1067. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1168528>