

**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI**

**KUŞAKLAR ARASINDA YER ALAN BİREYLERİN,
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Tuğba BANKOĞLU

Lefkoşa

Ekim, 2019

**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI**

**KUŞAKLAR ARASINDA YER ALAN BİREYLERİN,
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Tuğba BANKOĞLU

Lefkoşa

Ekim, 2019

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Tuğba BANKOĞLU'nun "Kuşaklar Arası Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeyinin, Mükemmeliyetçilik ve Depresyonla Olan İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi Ekim 2019 tarihin de jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı	İmza
Üye (Jüri Başkanı): Prof. Dr. Münevver YALÇINKAYA
Üye : Prof. Dr. Zehra ALTINAY GAZİ
Üye : Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ
Üye : Yrd. Doç. Dr. Mehmet BEYAZSAÇLI
Üye (Danışman) : Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Hazırlamış olduğum yüksek lisans tezimde, projelendirilmesinden sonuçlanmasına kadarki süreçte her türlü bilimsel ve akademik kurallara itina ile uyduğumu, tezimde yer alan tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, bilimsel yazım kurallarına uygun şekilde hazırladığım bu çalışmamda dolaylı veya doğrudan yaptığım her türlü alıntıyı kaynakçada gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu taahhüt ederim.

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

Tuğba BANKOĞLU

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın yürütülmesi sırasında yol gösteren, fikir veren, tavsiyelerine ihtiyaç duyduğum, motivasyonumu yüksek tutmam konusunda telkinler veren, istatistik çalışmalarımda yardımda bulunan, hiçbir zaman manevi desteğini benden esirgemeyen saygı değer hocalarımın sonsuz şükranlarımı sunmayı bir borç bilirim.

Hazırlamış olduğum bu çalışmamı, yakın zamanda aramızdan ayrılan babam **SÜLEYMAN BANKOĞLU**'na armağan ediyorum.

Tuğba BANKOĞLU
Lefkoşa/2019

ÖZET

KUŞAKLAR ARASINDA YER ALAN BİREYLERİN, GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

BANKOĞLU, Tuğba

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

Ekim 2019, 158 Sayfa

Araştırma, kuşaklar arasında yer alan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeylerinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Lefkoşa ilçesinde ikamet eden 1965-2000 yılları arasında doğan, x,y ve z olarak üç kuşak içerisinde bulunan kişilerden, akıllı telefona sahip 604 kişi ile iletişime geçilmiştir. Bu kişilere araştırma için hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sosyal ağlara bağımlılık ölçeği, çoklu mükemmeliyetçilik ölçeği ve beck depresyon ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya katılan 604 kişinin, 292'si kadın, 312'si erkektir. Yapılan araştırma sonucunda 232 kişi 18-23 yaş aralığında, yani z kuşağının içinde yer alan, 204 kişi 24-38 yaş aralığında yani y kuşağında yer alan, 168 kişi ise 39-52 yaş aralığında yani x kuşağında yer alan bireyler olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerden 84'ü lise mezunu olarak, 488'i üniversite mezunu olarak, 32'si de lisansüstü eğitim durumuna sahip kişiler olarak belirlenmiştir. Kişisel bilgi formundan ulaşılan sonucun neticesinde araştırmaya katılan bireylerin hepsinin akıllı telefonu mevcuttur. Genel olarak bakıldığında, ölçümler sonrasında değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan kuşaklardan akıllı telefon aracılığı ile internete ve sosyal ağlara aktif olarak bağlanan kişilerin 18-23 yaş aralığında bulunan z kuşağı olduğunu söylemek mümkündür. Çoklu boyutlu mükemmeliyetçilik ve beck depresyon ölçeği sonuçları da yine z kuşağında bulunan, 18-23 yaşlarında ki kişilerde anlamlı bir şekilde farklı bulunmuştur. Bunun sebebi olarak z kuşağının teknolojinin içine doğmuş olmaları ve z kuşağının teknoloji kuşağı olarak benimsenmesi olağandır.

Anahtar Kelimeler: internet, bağımlılık, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ağlar, akıllı telefon, kuşaklar, depresyon, mükemmeliyetçilik

ABSTRACT**RELATION BETWEEN THE FEAR OF MISSING OUT
INTERGENERATIONAL DEVELOPMENTS WITH LEVEL OF
PERFECTIONISM AND DEPRESSION****BANKOĞLU, Tuğba****Phd, Psychological Counseling and Guidance****Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Yağmur ÇERKEZ****October 2019, 158 pages**

The aim of this research is to examine is to study the relation between the level of fear of missing out intergenerational developments with perfectionism and depression. 604 people residing in Nicosia , (292 female and 312 male) who were born between 1965 and 2000 and who owns smart phones , from three generations ‘x’ ‘y’ ‘z’ involved in this study. Personal Information Forms, Social Network Addiction Scale (SNAS), Multi-dimensional Perfectionism Scale (MDPS), and Beck Depression Scale (BDS) was applied to the participants, 232 of the participants were individuals in the ‘z’, 204 in the ‘y’, and 168 in the ‘x’ generation. Also 84 of these individuals are high school, 48 of them are university, and 32 of them possess post-graduate degrees. With the results of the research the points of the female participants in SNAS were higher than of the male participants. Besides, the points of individuals in ‘z’ generation who were between the age range 18-23 , who also referred as technology generation were the highest in SNAS, Social -Oriented Perfectionism (SOP), and BDS. The points of Others -Oriented Perfectionism and Self-Oriented Perfectionism for the women who were between the age range of 39-52 in ‘x’ generation were found to be the highest group. Men were found to get higher points than women according to BDS. Among the generations dealt with in this research, the ‘x’ generation was observed to be away from the “technology generation” and the ones in 39-52 age range had the lowest scores in SNAS and BDS. With the result of the multi-regression analysis, a significant connection was observed between SNAS, MDPS and BDS variables.

Key words: Internet, addiction, fear of missing out developments, social network, smart phones, generations, depression, perfectionism

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	7
1.3.Alt Amaçlar.....	8
1.4.Araştırmanın Önemi.....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6.Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
2.1.Kavramsal Çerçeve.....	12
2.1.1.Kuşak nedir?.....	12
2.1.1.1. X Kuşağı.....	13
2.1.1.2. Y Kuşağı.....	13
2.1.1.3. Z Kuşağı.....	14
2.1.2. İletişim nedir?.....	14
2.1.3.İnternet.....	15
2.1.4. Sosyal Medyanın Tanımı.....	17
2.1.5.Sosyal Medyanın Özellikleri.....	20
2.1.7. Sosyal Ağlar.....	23

2.1.7.1. Facebook	24
2.1.7.2. Instagram.....	25
2.1.7.3. Twitter.....	26
2.1.7.4. Youtube.....	27
2.1.8. Sosyam Medya Kullanım Oranları	28
2.1.9. Sosyal Medyanın Toplumsal Etkileri	30
2.1.10. İnternet Bağımlılığı.....	31
2.1.11. İnternetsiz Kalma Korkusu	35
2.1.12. Cep Telefonsuz Kalma Korkusu.....	35
2.1.13. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	36
2.1.14. Sosyal Medya ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu.....	37
2.1.15. Mükemmeliyetçilik.....	43
2.1.16. Depresyon	46
2.2.1. Sosyal Medya ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi	50
2.2.2. Kuramsal Açıdan İnternet Bağımlılığı.....	52
2.2.2.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı	52
2.2.2.2. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı.....	54
2.2.2.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli	56
2.2.2.4. Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Davranışı.....	57
2.2.3. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik.....	58
2.2.3.1. Psikanalitik Kuram.....	58
2.2.3.2. Davranışçı Kuram	60
2.2.3.3. İnsancıl Kuram.....	61
2.2.3.4. Bilişsel Kuram	62
2.2.3.5. Bütüncül Yaklaşım.....	62
2.2.3.6. Bireyselci Kuram	63
2.2.3.7. Akılcı Duygusal Kuram	64
2.2.4. Kuramsal Açıdan Depresyon.....	65
2.2.4.1. Beck'in Bilişsel Kuramı	65
2.2.4.2. Lewinson'un Davranışçı Modeli	66
2.2.4.3. Rehm'in Otokontrol Modeli	66
2.2.4.4. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli.....	67
2.2.4.5. Umutsuzluk Kuramı:.....	67

2.2.4.6. Ellis'in Mantıksal-Duygusal Terapi Modeli	67
2.2.5. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	68

BÖLÜM III

YÖNTEM	73
3.1. Araştırma Modeli	73
3.2. Evren ve Örneklem.....	73
3.3.Araştırmanın Zamanı.....	73
3.4. Veri Toplama Araçları.....	74
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	74
3.4.2. SABÖ Ölçeğinin Geliştirilmesi	74
3.4.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	83
3.4.4. Beck Depresyon Ölçeği	85
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	87

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	92
4.1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Özellikleri.....	92

BÖLÜM V

TARTIŞMA	108
----------------	-----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	112
6.1. Sonuç.....	112
6.2. Öneriler.....	115
6.2.1. Araştırmacılara göre geliştirilen öneriler.....	115
6.2.2. Uygulamaya göre geliştirilen öneriler	116
KAYNAKÇA.....	118
EKLER.....	145
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	145
EK-2 Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği	146
EK-3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	148

EK-4 Beck Depresyon Ölçeği	151
Ek-5a. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu.....	155
Ek-5b. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu	156
TURNITIN	158

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyo-demografik özellikleri.....	92
Tablo 2. Katılımcıların SABÖ, BDÖ ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarına Puanlarına Verdikleri Cevapların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	93
Tablo 3. Katılımcıların SABÖ, BDÖ ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarına Puanlarına Verdikleri Cevapların Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	94
Tablo 4. Katılımcıların SABÖ, BDÖ ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarına Puanlarına Verdikleri Cevapların Öğretim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	98
Tablo 5. İlişkisiz Örneklemeler İçin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Yaş x BDÖ Düzeyi).....	99
Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkeni açısından BDÖ Düzeyleri – ki -kare (x^2) testi.....	104
Tablo 7. BDÖ Açısından Farklılıklar.....	105
Tablo 8. BDÖ İçin Regresyon Analizi.....	106

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.SABÖ Yamaç-Birikinti Grafiği.....	79
Şekil 2.SABÖ Odaklı Mükemmeliyet.....	101
Şekil 3.Kendi Odaklı Mükemmeliyet.....	101
Şekil 4.Başkaları Odaklı Mükemmeliyet.....	102
Şekil 5.Sosyal Odaklı Mükemmeliyet.....	103

KISALTMALAR

ANOVA	: Varyans Analizi
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
ÇBMÖ	: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
KOM	: Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik
BOM	: Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik
SOM	: Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik
GKK	: Gelişimleri Kaçırma Korkusu
FOMO	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İngilizce Literatürdeki Kelime Anlamı
KKTC	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SABÖ	: Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları, ve araştırma ile ilgili tanımlara yer verilecektir.

1.1.Problem Durumu

Günümüzde internet insanın temel ihtiyaçlarından birisidir. İnternet, aramayı kolaylaştıran ve günlük yaşamı destekleyen çeşitli avantajlar sağlamaktadır.Hızlı, ve ekonomik olduğu için internet modern insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelir. Sosyal medyada hızlı ve zahmetsizce bilgiye erişmenin kolaylığı, kullanıcıların meraklarını gidermek, eğlenceli vakit geçirmek için bir seçenek gibi görünse de bağımlılığa neden olduğunu ortaya koymaktadır (Boyd, 2014). Teknolojinin dünya genelinde yoğun bir şekilde kullanılması ile birlikte yeni bağımlılıklar görülmektedir. İnsanların internete olan bağımlılığı da bunlardan bir tanesidir. Bireylerin hangi yaşta ve cinsiyette olmaları bu durumu değiştirmeksizin görünen bir rahatsızlık olmasına rağmen diğer bağımlılıklara nazaran daha erken yaşlarda başlamaktadır (Boyd, 2014).

İnternetin kullanımı yalnızca bilgisayar ile değil, aynı zamanda pratik gündelik hayatımızın içinde olan cep telefonları sayesinde de erişim sağlanmaktadır. İnsanlar cep telefonunu yalnızca kişiler arası iletişimde değil, aynı zamanda çevrimiçi arama gibi akıllı telefon kullanımıyla ilgili etkinlikler yapmak için kullanmaktadır.Haber, eğlence, multimedya kullanımı ve diğer uygulamalarda da etkin bir şekilde kullanmaktadır.Bu iletişim kanalları arasında gazeteler,mektuplar, resimler, yıllık tatil bültenleri ve e-postalar da var.Teknolojideki gelişmelerin yanı sıra,teknolojiye daha kolay erişim, bilgiye daha kolay ulaşım her zamankinden daha kullanışlı hale gelmektedir. Davetler,etkinlikler hakkındaki haberleri elektronik posta yoluyla takip ederek, gazete haberlerine dahi seçilen araç vasıtasıyla anında elektronik bilgi alınabilmektedir (Leung, 2008).

İnternetin kullanılması, uyuşturucu bağımlılığına benzer belirtilere neden olabileceği düşünülmektedir. Genç kuşaklar, arkadaşlarının sosyal medya güncellemelerini sürekli internet aracılığı ile takip ettikleri gözlenmektedir. İnsanların arkadaşlarından veya aileden güncel haberleri kaçırdıkları korkusu psikolojik alanda yeni odak noktası haline gelmektedir. Sosyal medyada ve dış dünyada başkalarıyla bağlantı kesilirse, sinirlilik ve korkuya neden olmaktadır (Przybylski ve ark. 2013). Bir şeyleri kaçırmak mutluluğunuza bir darbe gibi hissettirebilir. Sosyal medya eksik olan şeyleri görme olanağı sağlayarak bireylerin takip ettikleri yaşamları yaşamaya başlamasına neden olabilir. Memnuniyetsizlik, yani endişe ve değersizlik duyguları ortaya çıkmaktadır. Sosyal medyayı izledikten sonra endişeli, sinirli, daha yetersiz hissetmek, bireyin kendine güvenini geçici olarak düşürmek anlamına gelmektedir (Miller, 2012).

Şirketler sürekli olarak insanlara bazı sosyal medya platformlarında "beğenme" veya "takip etme" konusunda davet gönderirler. Ortamlarda veya grup içerisinde bir sosyal medya sitesinde yayınladıkları, beğendikleri veya okudukları hakkında konuşulur. Özellikle birçok üniversite öğrencileri için, sosyal medya alışkanlık ve tartışmasız bağımlılık yapıcı bir davranıştır. Sosyal paylaşım siteleri, yeni bir kanal anlamına gelebilir. iletişim, bilgi, eğlence ve hatta kendini ifade etmek için kullanılmaktadır (Kim, Jeong ve Lee, 2010).

Akıllı telefonlar, Tabletler, dizüstü bilgisayar vb. aracılığı ile bilgiye teknolojiyle basitçe erişmek kolaylaşır. Bireyler kendi hayatlarını okudukları hayatlarla, çevrimiçi yayınlar ve gözlemlerle kolayca karşılaştırırlar. Bu nedenle sosyal medya sitelerinde resimler vasıtasıyla yaşamlarını ve davranışlarını daha az tatminkar hissetmelerine neden olmuştur (Steinfeld, 2013).

Sosyal medya, bireyin her an yanında taşıyabildiği akıllı telefonlarla birlikte bireyin sürekli ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Kullanım oranı diğer telefonlara göre artış gösteren akıllı telefonlarda uygulama kullanımı önemli bir telefon kullanım nesnesidir (Boyd, 2014). Bu uygulamalardan ise en yoğun kullanılanları sosyal medya sitelerine ait uygulamalardır. Eğlence ve sosyal etkileşimin motive ettiği sosyal ağlar birçok multimedya aracının karmaşık bir harmanıdır. Resim, müzik, video, bilgi aktarımı, eğlence, oyun, sosyal gruplara dâhil olma, görüşlerini aktarma veya bir başkasının görüşüne katılma, tanıdık veya

tanımadık kişilerle iletişime geçme, görüntülü görüşme ve oyun gibi birçok seçeneğe erişime imkân veren sosyal ağlar bireylerin gerçek yaşamlarının yanında gelişen paralel bir yaşam şekli oluşturmaya başlamıştır (Boyd, 2014).

Sosyal medyanın hayatımızdaki varlığı kaçınılmaz hale gelmektedir. Sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmak, en popüler elektronik iletişim yöntemleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Bireylerin sosyal medya sitelerini kullanmaları için çeşitli motivasyonları vardır ve bu sosyal ağların her biri birbirleri ile aynı gibi görünse de benzersizdir. Yetenekleri ve teklifleri karşılar. Bu programların kullanıcılarını yani üyelerini teşvik eden özellikleri vardır. Dünya genelinde sosyal ağlara üyelik veya aktif olarak kullanma açısından kadın kullanıcıların oranı erkeklere nazaran dört kat daha fazladır (Boyd, 2014).

Sosyal medya siteleri eksik olma korkusu içinde önemli bir rol oynamaktadır. İnsanlar hem fiziksel hem de sanal olarak toplumsal gruplara ait olma isteği eğilimindedir. Her iki durumda da, grup belirli bir zaman diliminde her bireye önem vermektedir. Sanal ortamda bir gruba ait olma durumu, fiziksel olarak bir gruba dahil olmaktan daha kolaydır. Tam da bu yüzden ki insanlar ne kadar çok grubun içinde aktif görünürse, o kadar popüleritesini ve varlığını anlamlıdır. Esasen, insanların başkalarının yaptıklarına ve düşüncesine derinden önem verdikleri gerçeği, başkalarının da bizim hayatımızı takip ederek düşünebilecekleri yanlış yargılardan korkarak yaşamaya yönlendirir (Günther, 2012)

Genel anlamda bir çeşit kaygı bozukluğu ve insanların gelişmeleri kaçırma korkusuna bağlı olarak gereksiz yere anlamsız bir pişmanlık duyma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu insanlarda tamamen, sosyal anlamda kendi çevresinden dışlanma endişesi nedeni ile ortaya çıktığı savunulmaktadır. X, Y, ve Z kuşakları arasında en fazla Z kuşağı olarak tanımlanan 2000 yılı ve sonrası doğanların en aktif olarak kullandıkları internetin yeni bir rahatsızlığı olarak tanımlanan Fomo yani internetteki gelişmeleri kaçırma korkusu kişiyi kendi hayatını aktif olarak yaşamasından mahrum bırakmaktadır (Günther, 2012)

Tüm dünyada 2013 yılı aslında gelişmeleri kaçırma korkusu içgüdüsel olarak insanları kendine bağımlı kılmaya ve oran olarak artış göstermesi bakımından çok önemli bir dönüm noktası olarak görülmektedir.

Çünkü bu yıl dünya genelinde akıllı telefon satışları ilk kez bilgisayar satışlarının önüne geçmektedir. ‘Çoğunlukla sosyal medyadaki paylaşımlarla ortaya çıkan, şu anda bir yerlerde heyecanlı veya ilginç bir olay oluyor olabilir kaygısı’ tanımıyla 2013 yılından beri Oxford Sözlüğü’nde yer almaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu her ne kadar kişilerin yaşları, cinsiyetleri, ekonomik durumları ve statüleri ile alakalı bir olgu olarak görünse de; aslında yaş, ekonomik durumu, cinsiyet ya da statü ile alakalı olmaksızın, her çeşit insanda görülmektedir. Burada önemli olan nokta, kişiler için neyin hayatlarında çok önemli bir yerde olduğu ve kişinin değerleri nelere göre çeşitlilik göstermektedir (Tarhan, 2015).

Gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı, cep telefonunda sosyal ağ sitelerine ve diğer iletişim uygulamalarına erişmenin, sosyal etkileşim için ihtiyaçları karşılama aracı olduğu varsayılabilir. Bu nedenle, insanların, bu tür sosyal etkileşimler ve bilgi eksikliği korkusuyla cep telefonlarını kontrol etme konusunda motive olduklarını varsayıyoruz (Przybylski, 2013). Eksik hissetmek, bir kişinin diğer kişilerin ilginç deneyimleri veya etkinlikleri hakkında bilgi almadığı zaman gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ortaya çıkıyor. Gelişmeleri kaçırma korkusu, başkalarının ilginç deneyimleri veya etkinliklerini bilmediğinde derin bir korku olarak tanımlanır (Przybylski ve ark. 2013).

Kaybetme korkusu olan bir kişinin, başkalarının neler yaptığını bilmesi için sosyal medya ile bağlantılı olmaya hevesle devam etmesine neden olur. Kayıp olma korkusu, kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Bu benzersizlik, her bireyin sahip olduğu kişilikle ilişkilidir. Kişilik benzersizdir ve tutarlıdır, bu nedenle bir kişiyi diğerinden ayırmak için kullanılabilir (Marshal, 2015). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bir birey için sosyal medyayı kullanmak ilginç olabilir, çünkü başkalarına bağlanmak için ucuz ve kolay bir yol olarak işlev görür. Bununla birlikte, bu kişi artan yalnızlık, izolasyon ve eksik olma korkusu ile başa çıkmak zorunda kalacaktır (Ellison ve ark. 2007).

Sosyal medyanın gelişmelerini ve etkilerini anlamak, gelişmeleri kaçırma korkusu yani gelişmeleri kaçırma korkusu'nu anlamak açısından kritik önem taşır. Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun altında yatan kişisel, psikolojik ve durumsal özelliklerin anlaşılması gerekmektedir. Geçmişte ki araştırmalar gelişmeleri kaçırma korkusu'nun sinirlilik, kaygı ve yetersizlik duygularından oluştuğunu belirtti;

Bireyin sinirlilik hali, endişe ve yetersizlik hissi, sosyal medyada önemsedığı kişileri ya da olayları gördükleri zaman yoğunlaşmaktadır. Benlik saygısı, gelişmeleri kaçırma korkusudüzeyini etkilemektedir. Sosyal medyayı kullanırken var olan psikolojik özellikler, durumlar ve faktörler gelişmeleri kaçırma korkusu'nu anlamamıza yardımcı olan temel yapı taşlarıdır (Wortham, 2011).

Sosyal dışlanma, eksik olan korku içinde kilit rol oynayabilir;Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun altında yatan, yani endişe ve benlik saygısı alanında önemli araştırmalar yapılmıştır (Eisenberger, 2003). Williams'ın (2001) ihtiyacı tehdit modelinde, bireyin dışlanması ve göz ardı edilmesinin, aidiyet, benlik saygısı ve arzularını engelleyebileceğini belirtmektedir. Baumeister ve Leary'nin (1995) aidiyet teorisine göre, sosyal dışlanma korkuya neden olur; yani aidiyet kaybı. Sosyal dışlanma korkusu ve halkın dışına çıkma korkusu, insanları gruplara uymaya motive edebilir.

Toplumsal karşılaştırma teorisi insanların kendi kişisel değerlerini başkalarıyla karşılaştırdıklarını ileri sürmektedir (Festinger,1954). Özellikle belirsizlik durumunda, insanlar kendilerini başkaları ile karşılaştırabilir (Festinger, 1954). Benlik saygısı benlik konseptinin duygusal veya değerlendirici unsurunu temsil eder; İnsanların nasıl hissettiğini gösterir (Leary ve Baumeister, 2000). Düşük benlik saygısının sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğunu ve depresyonu başlattığı düşünülmektedir (Sowislo ve Orth, 2012).

Benlik saygısının iki önemli yanı var: Örtük ve açık benlik saygısı. Açık benlik saygısı, bilinçli yansıtıcı benlik değerlendirmesini gerektirir; örtük Benlik saygısı, bir bireyin kendilerini bilinçsiz bir şekilde değerlendirmeye ilgilidir. Düşük örtük benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında, özellikle de kadınlarda, düşük öz saygı ve yüksek benlik saygısı arasında anlamlı pozitif bir korelasyon olduğunu düşündüren geniş literatür bulunmaktadır.Memnun kalmanın veya memnuniyetsizliğin olduğu durumları hayal etmek zor değildir, ve bu durum sosyal medyayı takip ettikten sonra kendiliğinden büyüyecektir (De Jong ve ark. 2012).

Belirtildiği gibi, geçmiş araştırmalar gelişmeleri kaçırma korkusu'nun sinirlilik, kaygı ve yetersizlik duyguları içerdiğini ve bir kişi sosyal medya veya web sitelerine girdiğinde bu duyguların ilerlediği görülmektedir (Wortham, 2011).

Yoğun birisinin "eksik" olma duygularının bir şeyi satın alma konusunda insanların kararlarını etkilemede büyük oranda gücü vardır; Bir kişi arkadaşlarından daha iyi veya daha pahalı bir ürünü sırf uyum sağlamak ve kendini istediği grubun arasında hissetmek adına gördüğü ürünleri satın almaya yönelir. Toplumsal baskılar ve dışlanma korkusu nedeniyle genellikle bu satın alma duygusu ortaya çıkar (Dykman, 2012). Bir şeyleri gözden kaçırmaktan korktuğundan dolayı katılımcı olduğu her grubun etkinliğine gitmeyi düşünürler, çünkü diğer insanlar gitmesi gerektiğini düşündürürler (Dembling, 2011).

Bireylerin eksik olduklarını hissettikleri zaman, sinirlilik, endişe ve yetersizlik hisleri yaşıyor. Bu duyguların gelişmeleri kaçırma korkusu yani gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin yükselmesine neden olduğu bilinmektedir. Kişinin benlik saygısı, yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini de etkiliyor olabilir (Przybylski ve ark. 2013).

Kaygı araştırması, endişeyi iki kategoriye ayırmıştır. Uzun süreli veya geçici durum kaygısı. Sürekli kaygı, bir bireyin endişe yaratmaya genel eğilimi varsa ortaya çıkar, oysa durum kaygısı genellikle kısa zaman periyotları (saniye, dakika ve saat) üzerinde bir kaygı seviyesi olarak tanımlanan durumdur (Wilt, Oehlberg ve Revelle, 2011). Durum kaygısının gelişmeleri kaçırma korkusu ile alakalı olduğu öne sürülmektedir, çünkü muhtemelen sosyal medyayı gördükten sonra bu korkuya sahip olan bireyler, beklemedikleri zaman bile gördükleri veya okudukları birşeyden etkilenerek geçici olarak daha endişeli olacaklardır (Przybylski ve ark. 2013).

Teknolojinin sağladığı iletişim kolaylığına ve rahatlığına rağmen insanoğlu büyük bir yalnızlığa doğru sürüklenmektedir (Özen ve Korukçu-Sarıcı, 2010). Bireyi aşırı derecede internet kullanmaya yönelten etken, toplum içerisinde yalnız kalması ile açıklanabileceği gibi, bireyin aşırı bir şekilde internet kullanımından dolayı zamanla çevreden ve toplumdaki uzaklaşarak yalnız kalmayı seçtiği şeklinde de düşünürebilmektedir (Günüç ve Kayri, 2010). Ülkemizde sosyal yaşantıyı büyük oranda etkilemeye başlayan internetin, en başta çocuklar ve gençler olmak üzere genel nüfusun büyük bir çoğunluğunu etkisi altına aldığı söylenebilir. Bu teknolojik anlamda ki gelişmenin, bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini belirlemek ve bu konu ile ilgili olarak gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.

Bilgiye kolay ulaşım sayesinde bireyler karşı karşıya kaldıkları karmaşık bilgileri nasıl ve nerede değerlendireceklerini bilememektedir. Tüm bunların yanı sıra internetin olumlu yanlarının olduğu da gözardı edilmemelidir (Cömert ve Kayıran, 2010).

Sosyal medyada hızlı ve zahmetsizce bilgiye erişmenin kolaylığı, kullanıcıların meraklarını gidermek, eğlenceli vakit geçirmek için bir seçenek gibi görünse de bağımlılığa neden olduğunu ortaya koymaktadır (Holmes, 1997). Bilgisayar teknolojilerinin, iletişim amaçlı kullanılan telefonlara taşınmasının bir sonucu olan akıllı telefonların, bilgisayarda var olan tüm bağımlılık çeşitlerini akıllı telefonlara taşımaya başladığı, bu bağımlılıkların yaşamın her anında bireyi etkisi altına almaya başladığı görülmektedir. Bu bağlamda gelişmeleri kaçırma korkusu kendinden önce mevcut olan birçok sanal bağımlılık türünden daha sinsi ve daha tehlikeli sonuçlara gebe görünmekte ve ciddi boyutlarda psikolojik ve sosyolojik sorunlara yol açmadan önce daha fazla inceleme yapılması gerekmektedir (Przybylski ve ark. 2013).

Bu araştırmanın amacı, KKTC Lefkoşa ilçesinde yaşayan x,y ve z kuşakları arasındaki yani 1965 ve 2000 yılları arasında doğan üç kuşağın bireylerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun yaygınlığı ve bu durumun depresyon ve mükemmeliyetçilikle olan ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda, çıkan sonuçlar neticesinde bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu altında yatan bağımlılığı normal ve sıradan algılamalarının değişmesi beklenmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı gelişmeleri kaçırma korkusunun altında yatan bağımlılığı normal ve sıradan algılamalarını değiştirmeyi hedeflemektedir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet,yaş ve eğitim durumuna bağlı olarak sosyal ağları hangi amaçla kullandıkları ve ne düzeyde benimsediklerinin tespit edilmesi, onların bu ortamlara bakış açısını ve düşüncelerini belirlediği için önemli görülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın psikolojik boyutta yer alan faktörlerinin sosyal ağlarla olan ilişkisinin incelenmesine yönelik ileride yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada x,y,z kuşakları arasında ki farklılıklara göre fomo düzeyinin mükemmeliyetçilik ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1.3.Alt Amaçlar

- Farklı kuşaklarda doğan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Farklı kuşaklarda doğan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, mükemmeliyetçilik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark mıdır?
- Mükemmeliyetçilik ve depresyon ölçeklerinden yüksek puan alan bireyler ile düşük puan alan bireyler arasında gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı kuşaklarda doğan bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Farklı kuşaklarda doğan bireylerin depresyon düzeyleri cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.4.Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanların hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelen teknoloji kullanımı insanların yaşamlarını birçok alanda etkilemektedir.İnsanların teknoloji kullanımlarına ayırdıkları zaman neticesinde, internette ki gelişmeleri kaçırma korkusu güdülerini tetiklenmekte ve böylece gün geçtikçe bu güdülenme artmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu içinde olan bir birey için sosyal medyayı kullanmak ilginç ve merak uyandırıcı olabilir, çünkü başkalarına bağlanmak için ucuz ve kolay bir yol olarak işlev görür. Bununla birlikte, bu kişi artan yalnızlık, izolasyon, dışlanma ve eksik olma korkusu ile başa çıkmak zorunda kalacaktır (Ellison, 2007).

Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun altında var olan kişisel, psikolojik ve durumsal özelliklerin anlaşılması ve uygun çözümler bulunması gerekmektedir. Geçmişteki araştırmalar Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun sinirlilik, mutsuzluk, isteksizlik, kaygı ve yetersizlik duygularından oluştuğunu belirtti;

Bireyin sinirlilik hali, endişe ve yetersizlik hissi, sosyal medyada önem verdiği kişileri ya da olayları gördükleri zaman yoğunlaşmaktadır. Benlik saygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu'nun düzeyini büyük bir ölçüde etkilemektedir. Düşük benlik saygısının sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğunu ve depresyonu tetiklediği düşünülmektedir (Sowislo ve Orth, 2012). Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun sinirlilik, mutsuzluk, kaygı ve yetersizlik duygularını içerdiğini ve birey sosyal medya veya web sitelerine girdiğinde bu duyguların ilerlediği görülmektedir (Wortham, 2011).

Bu çalışmanın temel amacı da kuşaklar arası gelişmeleri kaçırma korkusu yani fomo düzeyinin çeşitli değişkenlerle incelenmesidir. Araştırmanın kuşaklar arası gelişmeleri kaçırma korkusu konusunda ki var olan durumun ortaya çıkması ve bu konuda alınabilecek önlemlerle ilgili önerileri açısından insanlara ve araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan alan yazın da sosyalağ sitelerini çok etkin olarak kullanan bireylerin içinde buldukları kişiye özel psikolojik durumların tespiti ile ilgili çalışmaların ve bu psikolojik durumlarla ilgili gelişmeleri kaçırma korkusu adı altında başlığı altında alan yazında yok denecek kadar az bir çalışma bulunmaktadır.

Yapılan araştırmalar, gelişmeleri kaçırma korkusunun tam olarak nedenlerini ortaya koyma anlamında yeterli düzeyde olmamıştır. Tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de sosyal ağlara bağımlılığının başlangıç nedenlerini ortaya çıkarmaya yönelik yapılan araştırmalar, oldukça az ve sınırlı sayıdadır. Bu nedenle bu çalışmada; x,y,z kuşakları arasında, bireylerin yaşadıkları birçok çeşitli olumsuzlukların tespit edilmesi ve sosyal ağları kullanan bireyler üzerinde ne gibi bir etki oluşturduğu ve ne gibi katkıda bulunduğu ve buna benzer birden çok konuda alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal ağları ne amaçla kullandıkları ve ne düzeyde kişisel anlamda benimsediklerinin tespit edilmesi, onların bu ortamlara bakış açılarını belirlemeye yönelik önemli görülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın psikolojik etkileri kişilerin sosyal ağlarla bire bir ilişkisinin incelenmesine yönelik yapılacak olan ilerki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma, varlığı yok sayılan bağımlılık durumunun ortaya konması ve gerekli önlemlerin alınması adına rehberlik edecek olması bakımından önemlidir.

Bu araştırmaya katılan kişilerin, kendilerine yöneltilen ölçeklere, tamamen gönül rızası ile katılmış olup, doğru, tarafsız, içtenlikle ve doğal cevaplar verdiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Elde edilen veriler, veri toplama aracından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Çalışma grubu KKTC’de yaşayan x,y,ve z kuşakları ile sınırlıdır.
- Yöntem açısından nicel araştırma veri yöntemi ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen sonuçlar kullanılan ölçüm araçlarının tümünün güvenilirlik ve geçerlilik boyutları ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

İnternet: Dünya üzerinde birçok bilgisayar ağının, birbirlerine bağlanmasıyla oluşmuş bir bilgisayar ağıdır (Biçkes, 2000).

Sosyal Ağlar: Kullanıcılar tarafından hazırlanan içerikleri, birbirlerine iletebildikleri internet siteleri olarak tanımlanabilir (Yağmurlu, 2011).

Kuşak:ocuk ve ailelerinin doğumu arasındaki ortalama zaman aralığı olarak ifade edilmektedir (Keleş, 2011).

Dijital Yerliler: Teknoloji kuşağı olarak bilinen Z kuşağına verilen isim (Prensky, 2004).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Bireylerin sosyal ağlarda gelişmelerden haberdar olamama korkusu yaşamaları nedeniyle sosyal ağlarda oldukça uzun süreler geçirmelerine neden olan yeni bir bağımlılık türüdür (Gökler ve ark., 2016).

Mükemmeliyetçilik:Mükemmeliyetçilik birden çok boyuta sahip bir kavram olarak ele alınmaktadır ve "kişinin ařırđ derecede yüksek standartlar oluşturması ve kendisini yerli yersiz eleştirmesi eğilimi" olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002).

a)Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik:Bireyin kendisine yönelik,gerçek olmayan ve elde etmesi çok zor boyutta yer alan standartlar belirlemesi eğilimidir (Flett ve Hewitt, 2002).

b)Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik:Bireyin başkalarına yönelikgerçek olmayan standartlar belirlemesi ve kişilerin bu belirlenmiş standartlara uyum sağlamasınıbeklemesidir (Flett ve Hewitt, 2002).

c)Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik:Başkalarının kendilerini sayması ve onaylaması için standartlara ulaşmak zorunda olduklarına inanmaktadırlar (Flett ve Hewitt,2002).

Depresyon:Üzüntünün çok derinden yaşandığı bir duygudurum içinde düşünce, konuşma, anlama, hareketlerde yavaşlama ve sakinlik, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, durgunluk, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile birlikte fizyolojik işlevlerde oluşan yavaşlama gibi belirtileri içinde barındıran bir sendromdur (Öztürk, 1997).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kavramsal ve kuramsal çerçevesine, kavram ve temerimlerin açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1.Kavramsal Çerçeve

2.1.1.Kuşak nedir?

Tarihin belirli zaman diliminde doğmuş, benzer yaş gruplarındaki insanları tanımlamaktadır. Her insan kendisi ile benzer hayatlar yaşayacak bir topluluğun içine doğmakta ve bu topluluğun yaşadığı yaşam kuşaklarının belirgin özelliklerini geliştirmekte rol üstlenmektedir (Carver ve Candela, 2008). Her kuşağın kendine özgü nitelikleri bulunurken, ortak deneyimler sonucu bazı ortak bakış açıları duygular ve davranışlar da kazanılmaktadır. Teknolojik anlamda ki gelişmeler de bir kuşağın şekillenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır (Yeaton, 2008).

Kısa zaman dilimlerinin dahi kültürel olarak birçok farklılık göstermesine rağmen, genel anlamda bir kuşak 20 yıllık bir dönem olarak kabul görmektedir. Kuşakların içinde bulundurduğu demografik özellikler, kişilerin değerlerini, gereksinimlerini, beklentilerini ve davranışlarını, belirlemektedir (Takase ve ark., 2009; Weingarten, 2009). Her kuşağın kendisine özgü bir dünya görüşü bulunmakta olup, bu kişisel görüş iş hayatını, diğer insanlarla olan etkileşimi ve onlara verilen değeri etkilemektedir (Peck ve ark., 2011). Her kuşağın kolaylıkla tanımlanabilen kültürel farklılıkları, değerleri, düşünce tarzları ve davranış biçimleri bulunmaktadır (Palese ve ark., 2006). Her kuşağın kendine ait özellikleri, tutumları, değer yargıları, güçlü ve güçsüz yani zayıf tarafları bulunmaktadır. Bununla birlikte herhangi bir kuşak için çevre tarafından kalıplaşmış ifadelerin var olduğunu da unutmamak gerekir. Kuşakların belirlediği insanların da bir neslin üyesi olarak tanımlarken, her bir özelliğe herkesin kesin olarak sahip olduğunu ifade etmek doğru olmamaktadır (Lower, 2008).

Dünya genelinde ki görüşe göre; insanlar üzerinde ki değişimler sadece kuşakların ilerlemesi ile ilgili değil aynı zamanda o döneme ait olan tarihsel olaylar ve yaşlanma oranından da ileri gelmektedir (Alwin, 2002). Kuşakları sadece kişilerin doğdukları zaman dilimlerini ortalama alarak sınıflandırmak doğru olmamaktadır. Aynı zamanda kuşakları oluşturan grubun düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini de onaylıyor olması, o kişileri sınıflandırmak için kullanılmaktadır (Zemke, 2013).

2.1.1.1. X Kuşağı

Bu kuşakta yer alan bireyler, 1965 ile 1979 yılları arasında doğan insanlar olarak sınıflandırılırlar (Alwin, 2002). X kuşağı kişileri, bilgi, yenilik ve teknoloji ile iç içe, girişimci, amaçlarına odaklı ve bağımsızdırlar. Yaşamak için yaptığı her işten keyif alan ya da almak isteyen bir kuşaktır. Çok stresli, yorucu işlerden uzak durmaya çalışan, işi kendine göre sadeleştiren x kuşağı üyeleri, sürekli değişen dünya koşullarına ayak uydurabilmek için büyük bir çaba harcamaktadırlar (Jianrui, 2011). Bu kuşaktakiler teknoloji çağına üçüncü dönemde yetiştiği için kendilerini dışlanmış hissetmektedirler. Türkiye'nin %22'sini oluşturan bu kuşak, daha çalışkan, gerçekçi bir bakış açısına sahip ve kanaatkâr bir yapıya sahiptirler. Uzmanlar tarafından da "rekabetçi" olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde televizyon değerli bir iletişim aracı haline gelmektedir (Toruntay, 2011).

2.1.1.2. Y Kuşağı

Bu kuşakta yer alan kişiler, 1980 ile 1994 yılları arasında doğan, teknolojiye tutkun ve teknolojiyi ne derece iyi kullanabileceklerini bilen bir kuşak olarak tanımlanmaktadırlar. Bu kuşak için teknoloji, yaşam alanlarında ki pek çok şeyin simgesi durumunda olup, y kuşağının x kuşağına nazaran en üstün oldukları konulardan bir tanesinde budur (Yeaton, 2008). Türkiye'de özgürlüğüne düşkün, iyi eğitilmiş, kolay adapte olabilen, otoriteye yani disipline meydan okuyan, çabuk vazgeçen, , teknolojiye hayran olan gençlerden oluşan bu kuşak; sahip oldukları kolaylıklar ve de imkânlar sayesinde ekonomi ve kültürlerarası etkileşimin giderek arttığı bir dönemde yaşamaktadırlar. Bu kuşağın interneti akıllı telefonlarından daha sık kullandığı görülmektedir. Yüz yüze görüşmek yerine e-mail, sosyal medya, mesajlaşma gibi haberleşme yollarını kullanırlar (Hill, 2004).

2.1.1.3. Z Kuşığı

Bu kuşakta yer alan kişiler, 1995 ile 2000 yılları arasında dünyaya gelen ve 2000 yılı sonrası yıllarıda kapsayan, halen dünyaya gelen ve geleceğine inanılan bu kuşağın ilk üyeleri önümüzdeki beş sene içerisinde çalışma hayatına girmiş olacaktırlar. Bu nedenle bu kuşağın sosyal ve iş yaşamındaki davranışları ile ilgili henüz literatürde çok fazla bilgi bulunmamaktadır. ‘İnternet kuşağı’ olarak da isimlendirilen bu kuşakta yer alan bireylere ‘Uzaktan uzağa da ilişki kurabildikleri için tek başlarına yaşadıkları ve beklenti içine girmeden yalnız yaşayabilecekleri savunulmaktadır. Uzmanların ‘dijital yerliler’ sıfatıyla nitelendirdiği bu kuşak, dönem aralığını henüz tamamlamamaktadır (Alwin, 2002).

2.1.2. İletişim nedir?

Her birimiz evresel sosyal ağ adı verilen, hiç kimsenin dışarıda kalmadığı, büyük bir grubun parçalarıyız (Tokatlı, 2017). Fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlar ömür boyu devam etmektedir. Hayatta kalabilmek için bireyin bu ihtiyaçlarını, karşılayabilmesi gerekmektedir. Bu da bireyi sürekli devam eden anlamak ve anlaşılma ihtiyacını doğurur. Bu nedenlerle, insanoğlu çevresine sürekli ileti gönderip iletialarak çevresinde olup biteni anlamaya ve kendisini çevresindekilere anlatabilmeye çalışır. Anlaşılma ihtiyacının birey açısından en çok istenilen şeylerden birisi olduğunu ve bu istek ömür boyu sürmektedir (Küçük, 2012).

Maslow’un temel ihtiyaçlar hiyerarşisine sonradan eklenen basamak “bilmek ve anlamak” ihtiyacı, kişilerin bu anlama, anlaşılma ihtiyacına desteklemektedir. İnsan sosyal bir varlıktır ve iletişim, insanın hayatta kalabilmesi için en temel ihtiyacıdır. Biyolojik bir varlık olarak insanın, sosyal bir varlığa geçişinde ve yaşamını sürdürmesinde en temel unsurlardan birisi iletişimdir (McLeod, 2013).

İnsanoğlu var olduğu ilk günden itibaren en temel ihtiyaçlarından biri olan iletişimi sağlamak ve aktarmak için pek çok yöntem geliştirdi. Geçmişten bu yana yeni ihtiyaçlar ve gelişmeler, hayatımıza yeni buluşları dahil etti;, Telgraf, radyo, fotoğraf makinası, matbaa, telsiz, televizyon, daktilo, telefon, bilgisayar, internet ve kablosuz ağ erişimi. İnsanoğlunun iletişimi, özellikle 90’lı yılların ardından internet ve bilgisayar teknolojilerinin gelişmesinden sonra çok etkilenmiştir.

Tüm bu gelişmeler yeni bir iletişim ortamının, yani sosyal medyanın doğmasına neden olmuştur (Baykut, 2014).

2.1.3. İnternet

İnterneti kısaca, “bilgisayarlar arası dünya çapındaki ağ” olarak tanımlamak da olağandır (İnan, 2001). Türkçede kısaca “ağlar arası ağ”, “uluslararası ağ”, ya da “ağlar arası iletişim ağı” olarak tanımlanan internet, dünyada sayıları milyonlara ulaşan, milyonlarca kişiyi etkileşimli bir sistem içerisine alan ve dünyayı bir bütün topluluk haline dönüştüren bir sistemdir (Ergenç, 2011).

İnternetin kuruluş amacı askeri çalışma ve araştırma odaklı olsa da zaman geçtikçe amacından aşarak, internetin avantajlı taraflarının fazla olması nedeniyle hızla büyümeye, gelişmeye ve yayılmaya başlamış çok kısa bir zamanda gelişen dünyanın sembolü haline gelmiştir (Ergenç, 2011). Çünkü bilgiye hızlı, ucuz, kolay, güvenli ulaşmanın ve onu paylaşmanın en geçerli yoludur. İletişim teknolojilerinin son yeniliği olan internet, her geçen gün gelişerek 1990’lı yıllardan itibaren tüm dünyaya damgasını vurmaya başlamıştır (Anar, 2000).

İnternet ve internet teknolojileri, doğal yaşantımızın vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir. İnterneti bu derece vazgeçilmez yapan şey bilgiye ulaşımı sınırsız ve hızlı hale getirip, hayatımıza bazı kolaylıklar sağlamasıdır. İlk zamanlarda ağırlıklı olarak bilişim ve iletişim amacıyla kullanılan internet, bugün insanların hayatında neredeyse her alanında başvurulan önemli bir araç durumuna gelmiştir (Karaca, 2007).

İnternet, 1990’lı yıllardan sonra kamusal alanda ve idari işlerde de kullanılmaya başlandı. Sadece iletişim alanında değil, hem akademik hem popüler kültür alanında da hayatımızda yer bulmuştur. İnternet öncelikle, akademik alanda iletişim ve mühendislik alanında yoğunlaşmış olsa da sosyolojiden, psikolojiye, siyaset bilimine kadar pek çok bilim dalının, bilimsel araştırma alanlarına eklenmiştir. Bu kadar yoğun ilginin ardından internetin yaygınlaşması hızla artmış ve bireyin her türlü ihtiyacına cevap vermeye başlaması interneti günlük hayatımızın önemli bir iletişim parçası haline getirmiştir (Timisi, 2003).

İnternet çok geniş kapsamlı hatta radyo, gazete, televizyon, gibi geleneksel olmuş kitle iletişim araçlarını içinde barındıran tek bir medya özelliğine sahip bir iletişim aracı olarak görülmektedir (Balcı, 2007). İnternetin geleneksel olan kitle iletişim araçlarının aksine daha çabuk bilgiye ulaşım sağlaması, kişilerin ve kurumların tercih edilmesini sağlamıştır. Şuan sadece kurumların değil artık insanlar da kendi internet sayfalarını oluşturabilme imkanı kazanmıştır. Bilgi paylaşımı için insanlara evrensel bir bakış açısı sağlayan internet, iletişime de farklı bakış açıları kazandırmıştır. İnternetin kullanım amaçları da şu şekilde sıralanmaktadır (Gündoğdu, 2006):

- Nerede olursanız olun, dünyanın en büyük kütüphanelerine ulaşabilirsiniz,
- İşinizle ilgili çalışmalarınızı paylaşabilir aynı zamanda, meslektaşlarınızın çalışmalarını inceleme fırsatı bulabilirsiniz,
- İnternet üzerinden çevrimiçi olarak verilen eğitimlere katılabilir, böylece bir üniversiteden bile mezun olabilirsiniz,
- Farklı yerlerdeki insanlarla tanışıp, arkadaşlarınızla sohbet edebilirsiniz,
- Vizyona girmiş yeni filmlerin tanıtım videolarına ulaşabilir, hangi filme gideceğinize hızlıca karar verebilirsiniz,
- Kişisel ya da ev alışverişinizi oturduğunuz yerden yapabilirsiniz,
- Farklı ülkelerdeki anket araştırmalarına katılabilir, aynı zamanda kendi anket çalışmasını internet üzerinden birçok kişiye uygulayabilirsiniz,
- Kendi internet sayfanızı hazırlayarak istediğiniz paylaşımlarda bulunabilir, çalışmalarınızı buradan yayınlatabilirsiniz.

İnternet teknolojilerinin bizlere sağlamış olduğu her türlü avantajlı durumlardan ve kolaylıklardan yararlanmaktayız. İnsanlara sağladıkları ve gelişimimize katkı da bulunduğu en önemli nokta, bilgiye hızlı ve kolay ulaşmamız. Bilgiye ulaşım hızlandıkça, bilgi yetersiz kalmış, kişiyi tatmin etmez olmuştur ve kullanıcıyı da bilgi üretimine teşvik eder hale gelmiştir. İnternet ortamında hazırda bulunan bilginin yanı sıra, katılımcılardan da yeni bilgi üretmesini ve bu bilginin yeniden yayılmasına olanak sağlamıştır (Çekinmez, 2009).

2.1.4. Sosyal Medyanın Tanımı

Sosyal medya insanların yazı, resimler, videolar aracılığı ile iletişime geçtiği internet platformlarıdır. Sosyal medyanın temelinde iletişim ve kullanıcıların olduğu belirtilmektedir (Hatipoğlu, 2009). Sosyal medya; katılımcıların fikirleri ve deneyimleri üzerine kurulmuş ortak ilgileri üzerine doğal, samimi iletişim ortamı sağlayan çevrimiçi platformlar olarak tanımlanmaktadır (Evans, 2008).

Sosyo psikolojik teorilerden geliştirilen kullanımlar, Toplama teorisi ve Pozitivist yaklaşım, insanların belli bir ihtiyacı karşılamak için belirli medyayı neden ve nasıl aktif olarak kullandıklarını incelemektedir. Kullanımlar ve Toplama Kuramı 'insanlar medyayla ne yapar'ı sorgular. Toplama kuramı, kullanıcıların kasıtlı olarak özel gereksinimi karşılayacak olan "bilgi, gevşeme, sosyal etkileşim, arkadaşlık, saptırma veya kaçış" başlıkları altında medyayı nasıl ve neden seçtikleri üzerine araştırıyor. Bugün popülerlik sırasına göre en popüler sosyal medya veya sosyal ağ siteleri Facebook, LinkedIn, Twitter ve Instagram (Kim, Jeong ve Lee, 2010).

Bireylerin sosyal medya sitelerini kullanmaları için çeşitli motivasyonları vardır ve bu sosyal ağların her biri birbirleri ile aynı gibi görünse de benzersizdir. Yetenekleri ve teklifleri karşılar. Bu programların kullanıcılarını yani üyelerini teşvik eden özellikleri vardır. Kişisel bilgileri ifşa etmek ve başkalarıyla paylaşmak için, bu programların popüleritesi göz ardı edilemez. Twitter, Facebook'dan farklı bir toplumsal yapıya sahiptir; çünkü daha genel bir mesajlaşma söz konusudur. Dünya genelinde sosyal ağlara üyelik veya aktif olarak kullanma açısından kadın kullanıcıların oranı erkeklere nazaran dört kat daha fazladır (Webb, 2012). Instagram, bir başka platformdur. Fotoğraf paylaşımını destekleyen bir sosyal ağıdır ve en az diğerleri kadar rağbet gören, popüleritesi olan bir platformdur. Bu çeşitli sosyal medya platformlarının kullanım evrimine de dikkat etmek önemlidir. Facebook her zaman popülerite olarak ilk sırada yer almaktadır. Sosyal medya siteleri eksik olma korkusu içinde önemli bir rol oynamaktadır.

İnsanlar hem fiziksel hem de sanal olarak toplumsal gruplara ait olma isteği eğilimindedir. Her iki durumda da, grup belirli bir zaman diliminde her bireye önem vermektedir. Sanal ortamda bir gruba ait olma durumu, fiziksel olarak bir gruba dahil olmaktan daha kolaydır.

Tam da bu yüzdendir ki insanlar ne kadar çok grubun içinde aktif görünürse, o kadar popüleritesini ve varlığını anlamlıdır. Esasen, insanların başkalarının yaptıklarına ve düşüncesine derinden önem verdikleri gerçeği, başkalarının da bizim hayatımızı takip ederek düşünebilecekleri yanlış yargılardan korkarak yaşamaya yönlendirir (Webb, 2012).

Sosyal medyanın hayatımızdaki varlığı kaçınılmaz hale gelmektedir. Sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmak, en popüler elektronik iletişim yöntemleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Şirketler sürekli olarak insanlara bazı sosyal medya platformlarında "beğenme" veya "takip etme" konusunda davet gönderirler. Ortamlarda veya grup içerisinde bir sosyal medya sitesinde yayınladıkları, beğendikleri veya okudukları hakkında konuşulur. Özellikle birçok üniversite öğrencileri için, sosyal medya alışkanlık ve tartışmasız bağımlılık yapıcı bir davranıştır. Sosyal paylaşım siteleri, yeni bir kanal anlamına gelebilir. İletişim, bilgi, eğlence ve hatta kendini ifade etme (Kim, Jeong and Lee, 2010).

Akıllı telefonlar, Tabletler, dizüstü bilgisayar vb. aracılığı ile bilgiye teknolojiyle basitçe erişmek kolaylaşır. Bireyler kendi hayatlarını okudukları hayatlarla, çevrimiçi yayınlar ve gözlemlerle kolayca karşılaştırırlar. Bu nedenle sosyal medya sitelerinde resimler vasıtasıyla yaşamlarını ve davranışlarını daha az tatminkar hissetmelerine neden olmuştur (Evans, 2008).

Unutulmaktan korkmak yani kayıp olma korkusu, gerçek dünyada iletişim eksikliği ve akran grubu ile olan ilişkinin gücü dolayısıyla oluşur; bu nedenle kullanıcılar, profil bilgilerini, güncellenmiş haberler veya durumlar gibi çeşitli konularda, ilgi çekici içerikte başkalarını kendilerine bağlamaya neden olurlar (Steinfeld, 2013).

Özetle sosyal medya, insanların ilgi gösterdiği konular hakkında ortak zamanlı olarak etkileşimde buldukları, iletişim kurabildikleri, yer ve zaman kısıtlaması olmadan yazı, resim, video tarzı paylaşımlarda bulunarak içeriği kendilerinin gerçekleştirdiği internet tabanlı bir ortamdır. İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla toplu bir şekilde yaşar. Toplum içerisinde dahil olduğu aile, okul ve iş arkadaşları, akrabalar, komşular ve benzeri birçok sosyal grubun bir üyesi olarak yaşamını sürdürür.

Bireyin içinde yer aldığı bütün topluluklar, birer sosyal ağ olarak adlandırılır. Tanışık olduğumuz her kişi bu ağlardan yalnızca birinde yer alabileceği gibi, birden fazla internet ağında bulunabilir veya ağlar arası iletişim sonucunda normal yaşamda tanışma ortamı olmayan insanlar yakın ilişkiler kurabilir. Sosyal ağ, bir ilişki örüntüsü olarak isimlendirilebilir. Fiziksel bakımdan çok kısıtlı biçimde yer alabildiğimiz bu sosyal ağ topluluklarının, gelişen internet teknolojisi ile sanal dünyaya geçirilmesi sonucunda mesafelerden bağımsız bir şekilde dünyanın her yerinden insanlarla iletişim kurabilmekte ve kendimizi büyük bir sosyal ağın içinde bulmaktayız. İnternet sayesinde içinde bulunduğumuz bu sosyal medya ortamında, sınırsız bir bağlantıya sahip olmaktayız (Komito ve Bates, 2009).

Teknolojinin hızla gelişiyor oluşu ve internetin günlük yaşantının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi, hem sosyal yaşamda hem de iş hayatında alışkanlıkların değişimine ve işleyişlerinde yeni bir boyut kazanmasına sebep olmaktadır. Bu değişimler sonucunda birçok yeni kavram ortaya çıkmıştır. Sosyal medya, bu kavramların ilk başında yer almaktadır. Literatürde sosyal medya kavramı ile ilgili birçok tanım vardır. Bu tanımlardan biri; sosyal medya, insanlar arasındaki karşılıklı ilişkiyi destekleyen, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin internetteki paylaşımlarını arttıran ve herkese kişisel profil sayfası ve arkadaş listesi oluşturma imkanı sağlayan ortamlar şeklinde tanımlanmaktadır (Boyd, 2003).

Sosyal medya, insanlara internet aracılığıyla mekandan ve zamandan bağımsız olarak düşüncelerini paylaşma olanağı tanıyan, internette yer alan çoklu medya özelliklerinden faydalanma fırsatı sunan, bunlara ek olarak diğer insanlarla etkin bir iletişim ve fikir paylaşımı imkanı sağlayan bir ortam oluşturan, geniş tabanlı bir kurum şeklinde tanımlanmaktadır (Bulunmaz, 2011). Sosyal ağları, bireyin oluşturduğu profil yoluyla ününü ve statüsünü yükseltme, diğer kişilerin bağlantılarını gözleme ve mesajlaşma imkanı sağlayan bir araç olarak tanımlanmaktadır. Dünyada sosyal medya, yeni bir akımın doğuşuna sebep olmuştur. Sosyal medya kullanıcıları ve onların önerisi ile kullanıma başlayan kişiler arasında her geçen gün artan bir iletişim ortaya çıkmıştır. Bu iletişim, yazı, fotoğraf, video gibi birçok oluşumu kapsar (Komito ve Bates, 2009). Akıllı telefon üzerinden uygulamaların kullanımı ile beraber sosyal ağlar zaman ve yerden bağımsız biçimde her tür paylaşım ve tartışmanın yapılabildiği bir iletişim haline gelmiştir.

Sosyal medya, kişilerin kendi gerçek kimliklerini yansıtmalarına olanak sağlamıştır. Sosyal medya konulu araştırmaların çoğu, insanlar arası iletişim üzerinedir. Bunun nedeni, sosyal medyanın iletişime yönelik bir oluşum olmasıdır. İnternetin amacı, bilgi alışverişidir. Sosyal medya, bireylerin sosyal ağını bilgi ağına katarak bir kaynak haline getirmektedir (Webb, 2012). Sosyal medya, milyonlarca insanın aktif olarak kullandığı ve hayatın her alanına etki eden bir güçtür. Çeşitli sosyal paylaşım sayfaları aracılığıyla kişiler hem kendileri, hem de çevreleri üzerine bilgileri açık olarak paylaşmaktadır. Bu tarz uygulamaların amacı insanlar arası bağlar oluşturmaktadır fakat kişinin bağlarını güçlendirmek adına hep daha fazla bilgi paylaşımında bulunması, kişiyi bu bilgi ağına dahil etmektedir. Bireyin kendisi ile ilgili daha fazla bilgi verme süreci, kişinin özgüvenini ve psikolojisini geliştirmektedir (Ahn, 2011).

2.1.5.Sosyal Medyanın Özellikleri

Günümüzde internet insanların iletişimi adına önemli bir araçtır. İnternetin bireyler arasında oluşan iletişiminin önemini vurgulamak için, toplumun vazgeçilmez bir uzantısı haline geldiği söylenmektedir. Teknolojinin oluşturduğu gereklilikler, yoğun bir şekilde internet kullanımını da beraberinde getirmektedir. Facebook, Instagram, Twitter ve benzeri sosyal ağlarda kişisel sayfalarının bulunmaması, bireyin büyük ölçüde çevresinden ve toplumdan dışlanmasına neden olmaktadır. Söz konusu sosyal ağlarda oluşturulan kişiye özel sayfaların varlığı, gelişmişlik düzeyinin bir göstergesi olarak algılanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal ağları kullanmamak, çağ dışı bir eylem olarak görülmektedir. Sosyal ağlar, insanlara kendilerine ait bir alan oluşturmak, diğer insanlarla iletişim kurmak, dijital anlamda paylaşım için imkân sunan sanal platformlar olarak tanımlanmaktadır. Bu sosyal ağ siteleri, bellekte arşivlenen kullanıcı dataları sayesinde insanları birbirlerine bağlamaktadır. Kullanıcıların kişisel sayfalarında yer alan kişisel bilgileri, diğer internet kullanıcıları adına bir anlamda kimlik görevi taşımaktadır. Sosyal ağ sitelerinin ayırt edici olmasını sağlayan özellikler, kişisel profillerde yer alan bilgi miktarı ve düzenlenmesi ile ilgilidir. Sosyal ağ siteleri, kişilerin iletişim kurmalarına imkan sağlayarak, sahip olunan bilgiyi paylaşmak, kişisel bilgilerini oluşturmak, kişiye özel yorumlar eklemek, gibi aktivitelere olanak sağlayan siteler olarak tanımlanabilmektedir (Kirtiş ve Karahan, 2011).

Bir diğere tanıma göre; sosyal ağlar, internet kullanan kişilerin ortak bir ilişki ve ilgi alanı kapsamında gruplaşması ile oluşan ağlardır. Bu ağlar, sosyal internet sitelerinin gelişimi ile ortaya çıkmıştır ve kişilerin kendi bilgilerini ekleyerek, içeriklerini yaratmaları temeline dayanmaktadır. İnternet kullanıcılarının kişisel bilgilerini saklamak için yaratılan profiller, oluşturulma, uygulama ve işleme yönünden farklı alanlarda kullanılmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya zaman içerisinde kendine özgü dilini ve kendi kurallarını oluşturmakla kalmamış, kendi etiğini ve kendi hukukunu da oluşturma yoluna girmiştir. Devlet yöneticileri ve sosyal ağ yöneticileri, belirli kurallar oluşturmaya başlamıştır. Sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşması, gayri ahlaki ve gayri hukuki paylaşımların da oluşmasına neden olmuştur. Sosyal medya kullanıcılarına kendilerini ifade edebilecekleri birçok platform ve kullanıcıların yararlanabilecekleri birçok hizmet sunmaktadır. Bu çeşitlilik, birçok duyguyu da beraberinde getirmektedir. Sosyal medya genel anlamda güzel zaman geçirmek ve günlük hayatın stresinden uzaklaşmak adına kullanıldığı için mizah konulu paylaşımlar daha büyük yer kaplamaktadır. Sosyal medya kullanan insanlar gündelik hayatın ufak detaylarından siyasi konulara kadar birçok alanda mizah yapabildikleri görülmektedir. Toplumsal yaşam alanında yer alan herhangi bir olay, teknolojik avantajlardan yararlanılarak derhal video ya da mesaj uygulamaları vasıtasıyla mizahi biçimde eleştirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya, insanların paylaştıkları her tür duygu, his, fikir veya görselin arşivlendiği, bu nedenle bilgi toplamanın kolay olduğu bir ortamdır. Bu durum sosyal medya kullanıcıları adına hem avantajlı, hem de dezavantajlıdır. Kişi, kendi isteği ile profilinden silmediği sürece kişinin yılın hangi döneminde neler yaşadığını, neler paylaştığını, neler hissettiğini görmek son derece kolaydır. Sosyal medyanın en derininde özgürlük yer almaktadır. Kişi sosyal ağlar sayesinde hem gerçek, hem de sanal bir dünyada var olduğu hissini yaşamaktadır. Gerçektir fakat gerçek insanlarla iletişim kurulabilmektedir ancak eş zamanlı olarak sanal bir ortamdır kişi kimlik bilgilerini, işini, adını değiştirerek hiç olmadığı bir kişi rolü ile tanıdığı ve tanımadığı insanlarla iletişim kurabilmektedir.

Kişi, toplumdaki bireylere, doğru veya yanlış gelen her şeyi dilediğince paylaşabilmektedir. Küfürlü ve yasal olmayan içerikler bile site yönetimi tarafından tespit edilip silinene kadar amacını gerçekleştirmektedir.

Sosyal medya hiçbir bilgi birikimi olmayan veya vasfı olmayan kişiler için de söz söyleme hakkı tanıdığı ve dillendirdiği fikirlerin başkaları tarafından görüldüğü hissini yaşattığı için bireyin kendini özel ve önemli hissetmesini sağlamaktadır. Kişi, toplum içinde asla tenezzül edip söyleyemeyeceği şeyleri sosyal medya sayesinde söyleyebilmektedir. Bu olanak kişinin bu alanda kendisini son derece özgür ve bağımsız hissetmesini sağlamaktadır. Sosyal medya, kişiye ünlü ve fenomen olma şansı tanımaktadır. Kişi, kendisini takip eden insanların sayısındaki artışla doğru orantılı bir biçimde bilinmekte, popülerleşmekte ve medyada yer alabilmektedir. Kendine özgü tavırları ve eleştirileri ile ünlü olan insanlar yani diğer bir tabir ile fenomenler, sıradan hayatlardan gelen insanlar arasından çıkabileceği gibi herkesin tanıdığı ünlü kişiler arasından da çıkabilmektedir (İlbaş, 2009).

Sosyal medya terimi, iletişim araçlarını ve ağları tanımlamak adına kullanılmaktadır. Sosyal medya; akıllı telefon, Tablet ya da bilgisayar gibi elektronik cihazlar aracılığı ile, çevrimiçi olarak etkileşim sağlayan, içerisinde çeşitli grupları barındıran ve bağlayan iletişim kanallarıdır (Baykut, 2014). Sosyal medya, sürekli güncellenebilen, çoklu kullanıma açık, zamanda ve mekan dâsınırlama olmadan üretimin, paylaşımın ve tartışmanın esas olduğu çevrimiçi bir iletişim şekli olarak açıklandığı görülmektedir (Vural ve Bat, 2010).

Bireylerin sosyal medya kullanımının, beklentilerine bağlı olarak farklı beklenti ve amaçları vardır. Kullanıcılar iletişim kurmak, anlaşılacak, takip edilmek, takdir edilmek, olmak istedikleri kişi gibi davranmak, gerçek hayattan kaçmak, gibi sebeplerle sosyal medyaya yönlenebildiği gibi sosyalleşmek, vakit geçirmek, eğlenmek, bilgi alış verişinde bulunmak ve yeni insanlarla tanışmak için de sosyal medyayı kullanabilmektedirler (Yeniçiktı, 2016). Sosyal medya araçları, mekan ve zaman sınırı olmaksızın, hızlı ve anında paylaşım ve iletişim olanak sağlamakta ve arayanın pek çok ihtiyacına yanıt bulabileceği bir ortam sağlamaktadır. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyanın sağladığı avantajlar, insan hayatının bir parçası olduğu ve bu yerini uzun bir süre koruyacağı düşünülmektedir (Çap, 2017).

2.1.6. Sosyal Medya ve Sosyal Ağlar

İlgili kaynakların taramasında en çok dikkat çeken kavram karışıklıklarından birisi de sosyal ağ kullanımı, sosyal medya kullanımı, , sosyal paylaşım siteleri gibi farklı kavramların birbirinin yerine kullanılmasıdır (Hazar, 2011).

Sosyal medya kullanımı pek çok sosyal platformu kapsar. Öte yandan sosyal ağ siteleri ise kullanıcıların kişisel bir sayfa oluşturup, gerçek dünyadaki arkadaşları ile iletişime kurma, ortak arkadaşlar bulma ve ortak ilgi alanına göre yeni insanlarla tanışabilmesine olanak sağlar. Sosyal ağların odak noktası, insanların sosyalleşmesine dayanır (Kuss ve Griffiths, 2017).

2.1.7. Sosyal Ağlar

İnternette, sosyal iletişimin kurulduğu ortamlar “sosyal ağ” olarak tanımlanmaktadır (Tektaş, 2014). 21. yüzyılın en önemli teknolojik gelişmelerinden biri sayılan sosyal ağlar; ortak ilgi alanlarına sahip kişilerin, diğer insanlar ve gruplarla iletişim kurabilmesine, düşüncelerini paylaşabilmesine olanak sağlayan ortamlardır (Öztürk ve Akgün, 2012).

Sosyal ağlar; kullanıcıların internet ortamında kendileri hakkında profil oluşturup, başka kullanıcılar ile iletişime geçebildikleri, gündelik hayatta kullanılan jest ve mimikleri simgeleyen semboller sayesinde duygu ve düşüncelerini sanal olarak ifade edebildikleri, günlük yaşamın dışında da kullanıcıların bir sosyal çevre kazandıkları ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Tektaş, 2014).

Kullanıcıların metin, müzik, videogibi çeşitli içerikleri arkadaşları ile paylaşmasına ve devamlı bir iletişim içinde kalmasını olanaklı hale getiren sosyal ağlar, günümüzün, öncelikle gençlerin, en önemli sosyalleşme araçlarından birisidir (Askeroğlu, 2010). Sosyal ağ siteleri, günümüzde en popüler teknolojik fenomenlerinden birisi olup, dünya genelinde en fazla ziyaret edilen web siteleri arasında yer almaktadır (Tektaş, 2014). SAS, internet kullanıcılarının kişisel bilgilerini genel ya da yarı genellenmiş bir formdayayımlamasını ve diğer internet kullanıcıları ile iletişim kurmasını sağlayan, çeşitli kullanıcı ve toplulukları aramasını, bulmasını mümkün kılan, aynı zamanda kullanıcıların kişisel bir ağ kurmalarını sağlayan çevrimiçi topluluklardır (Akar, 2010).

Sosyal paylaşım siteleri kullanıcıları, sahip olup, oluşturdukları profiller aracılığı ile sevdiği kitaptan, son izlediği filme, doğum tarihi, eğitim bilgileri, cinsiyet bilgilerinden, politik görüşleri, fotoğrafları, videolarına, hatta konum olarak nerede bulduklarına kadar, belirledikleri hedef kitlelerle kişisel bilgilerini paylaşabilmektedirler.

SAS, gruplar ve bireyler arası iletişime olanak sağlayan, işverenin de işçinin de kendine yer bulduğu, eski arkadaşlarla yeniden iletişime geçebilmek, her türlü ortak ilgi alanı veya aktiviteler için oluşturulan gruplara kadar, bireylerin ilgi alanlarını ve beklentilerini karşılayabilen uygulamaları içerisinde barındıran bir sanal ortam olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Akgün, 2012).

2.1.7.1. Facebook

Facebook, günümüzde en büyük kullanıcıya sahip olan sosyal paylaşım sitesidir. Zaman içerisinde içerik kalitesi ve hizmeti artmış, böylece kullanıcı sayısı da hızla yükselmiştir. Facebook, 2004 yılında Harvard Üniversitesi öğrencisi olan Mark Zuckerberg tarafından kendi okulu için kurulmuştur, daha sonra dünyaya yayılmıştır (Şener, 2009). Facebook öncelikle kişinin gerçek hayatında tanıdığı insanları bulmak adına kullanılan, kişilerin birbirlerine fotoğraf, yazı ve video göndererek yorum yapma olanağı sağlayan bir sosyal ağıdır (Şener, 2009).

Facebook, kişiye yeni arkadaşlar edinme, bilgi alışverişinde bulunma, sürekli iletişim halinde kalma gibi imkânlar da sunmaktadır. Facebook sayfası içerisinde belirli gruplar oluşturmak mümkündür ve böylelikle kişiler belirli konular etrafında birleşerek paylaşımında bulunabilmektedir. Gruba üye olanlar ortak özellik ve ilgili alanları üzerinden tek bir mecrada toplanabilirken, ortak zamanlı olarak farklı kişiler ve gruplarla da iletişim kurabilmektedirler. Kullanıcılar yaş, ilişki durumu, meslek, din, memleket bilgileri girip, fotoğraf, video ve yazılar paylaşarak kendi kişisel profillerini oluşturabilir, bu profili diğer insanlarla paylaşma isteğine göre herkese açık ya da herkese kapalı olarak ayarlayabilmektedir (Şener, 2009).

Facebook kullanıcılarına sayfasında ekli olan arkadaşları tarafından kendilerine yazılan yazıları görebilecekleri duvar, sınırsız sayıda fotoğraf yükleyebileceği ve dosyalar oluşturabileceği fotoğraflar, birbirlerini etkinliklere davet etmek adına davetiyeler, diğer kullanıcılar ile mesajlaşabileceği bir mesaj

bölümü ve arkadaşlarının, üye olduğu grupların ve beğendiği sayfaların paylaşımlarını görebileceği haber akışı uygulamalarını içinde barındırır. Fotoğrafi kişisel sayfalara yüklemelerinde çok sık bir şekilde kullanılan etiketleme özelliği, kişinin fotoğrafta yer alan arkadaşlarını fotoğraf üzerinde etiketleyerek görseli onların profilinde de aynı fotoğrafın görünür olmasını sağlar. Kişi bir yerlerde etiketlenmekten rahatsızlık duyarsa etiketi kaldırabilmektedir (Şener, 2009).

Facebook'ta etkinlik oluşturma özelliği sayesinde planlanan bir etkinliğe sanal olarak birçok davetiye gönderilebilir ve buluşmalar ayarlanabilir. Bu uygulamanın pozitif tarafı, normalde ulaşılabileceğinden çok daha fazla kişiye ulaşmayı sağlamasıdır. Negatif tarafı ise sanal ortamda düzenlenen etkinliklerin yeterli derecede ciddiye alınmayışıdır (Şener, 2009).

Facebook'un milyarlarca insan tarafından kullanılmasını ve tercih edilmesini sağlayan en önemli etkenlerden biri, uygulamanın birçok konuşma diline çevrilmiş olmasıdır. Sadece İngilizce bilen insanların kullanabileceği bir uygulama olmayışı, her yaştan, her statüden ve eğitim düzeyinden insanın uygulamayı çok kolaylıkla kullanabilmesini sağlamaktadır. Facebook, birçok ülkede çok farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Meksikalılar tarafından Facebook çoğunlukla sevgili bulmak ve arkadaşlarla sohbet etmek amacı ile kullanılırken, Japonyalılar tarafından, Facebook tehlikeli ve güvensiz bir ortam olarak düşünüldüğü için kullanmayı pek tercih etmezler. Fransızlar tarafından genellikle öğrenciler eski ev ve okul arkadaşları ile iletişim kurmak için kullanılan Facebook, Vietnamlılar ve İranlılar tarafından çok boşuna zaman harcattığı sebebiyle yasaklanmıştır (Şener, 2009).

2.1.7.2. Instagram

2010 yılında kullanıcıya sunulan ve kullanıcıların akıllı telefonlar aracılığıyla çektikleri resimleri, farklı filtrelerden geçirerek ve değişik efektler kullanarak anında şahsi sayfasında paylaşma imkanı sağlayan bir uygulamadır. Instagram programı günlük olarak neredeyse 3.5 milyar beğeni alırken, günlük kişilerin paylaştığı fotoğraf sayısının neredeyse 80 milyon civarı olduğu söylenmektedir. Kısa zamanda tüm dünya genelinde yaygın bir hale gelen ve farklı işletim sistemleri ile kullanım konusunda uyumlu hale getirilen Instagram, hem akıllı telefonlar aracılığı ile

kullanılabilmekte hem de bu uygulamaya internete bağlanabilen herhangi bir bilgisayar tarafından bağlanılabilmektedir (McCune, 2011).

Instagramda paylaşılan resimlerin altında bulunan satırlara yorum yazmak, kişilere kimsenin görmesi istenmeyen konularda özel olarak mesaj yazmak ve resim gönderebilmek, diğer insanların fotoğraflarında etiketlenebilmek, sayfada herkesin görmesi için paylaşılan fotoğrafların insanları ve mekanları ekleyerek bilgilendirmek, bir instagram kullanıcısı takip edilmeye başlandığı zaman benzer paylaşımlarda bulunan diğer insanların önerilmesi, kişiler, yerler ve etiketler ile ilgili farklı internet aramaları yapabilmek, takip edilen kişilerin diğer bu programı kullanan kullanıcıların fotoğraflarına ekledikleri yorumları ve beğenileri görebilmek, değişik gönderileri keşfetmek gibi özellikleri bulunmaktadır. Ayrıca bu uygulama, kullanıcılarına çok değişik ve farklı filtreler, sayfaya yüklenen fotoğraflar için çeşitli çerçeveler, resimleri açılara göre döndürme, yazı yazarak eklemek, fotoğrafların istenmeyen bölümünü kırmak, resimleri bulanıklaştırmak, sayfada paylaşılan fotoğraflar üzerinden diğer bu uygulamayı kullanan kullanıcıları etiketlemek olanağı da sunmaktadır (McCune, 2011).

2.1.7.3. Twitter

Dünya genelinde en popüler sosyal ağlardan biri olan Twitter, 2006 senesinde Jack Dorsey tarafından Amerika'da kurulmuştur. Twitter, kullanıcılara tweet adı verilen 140 karakterlik yazılar paylaşma olanağı sağlamaktadır. Twitter'da, Facebook'tan farklı olarak arkadaş ekleme değil, diğer insanları takip etme kavramları söz konusudur. Tweet kelimesinin Türkçe'ye çevrilmiş hali cıvıldamadır. Twitter'in logosu, Larry adı verilen kanatları açık mavi bir erkek kuştur. Katılımcıların tweetleri gizlilik ayarları yoluyla sadece onu takip eden kişilere ya da herkese açık özelliğine mevcuttur. Üye olan kişilerin Twitter profilerinde takipçi sayıları, kimler tarafından takip edildikleri ve kimleri takip ettikleri görülebilmektedir. Kişiler, kullanıcıların tweetlerini tekrar paylaşabilirler. Kullanıcılar Twitter'da etkin olmak adına istedikleri konu hakkında fikir, haber ve bilgi paylaşabilirler. Politikacılar ülkedeki gündem üzerine siyasi görüşlerini, iş adamları şirketleri ile ilgili gelişmeleri ve sanatçılar konser programlarını, katılacakları programları tweet atarak takipçilerini bildirebilirler (McCune, 2011).

Dünya genelinde, küresel ve ulusal çapta herhangi bir olayda Twitter, kısa yazılar aracılığıyla büyük kitleleri harekete geçirebilmektedir. Sosyal medyanın ucuz ve kolay ulaşım özellikleri sayesinde bilgi kirliliği ve kötü niyetli kullanıcıların halkı galeyana getiren paylaşımlarının varlığı inkar edilememektedir. Öte yandan sosyal medyanın birçok faydası olduğu da göz ardı edilemez bir gerçektir. Twitter'ın büyük kitleleri harekete geçirme ve örgütleme gücü yok denemeyecek kadar önemli olsa da kötü niyetli paylaşımlara ve bilgi kirliliğine dikkat etmek gerekmektedir (McCune, 2011).

2.1.7.4. Youtube

Youtube, dünyanın en çok kullanılan üçüncü internet sitesidir. Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından Şubat 2005'te kurulan site, çevrimiçi bir arkadaşlık sitesinin video versiyonunu yaratma hayali ile ortaya çıkmıştır.

Youtube, milyarlarca insanın video izlemesine ve paylaşmasına olanak sağlamaktadır. Site içeriği genellikle video klipler, müzik videoları, video bloglar, eğitim blogları ve orijinal videolardan oluşmaktadır. Youtube Türkiye'de Google arama motorundan sonraki ikinci büyük arama motorudur. Youtube'da içerikler kullanıcılar tarafından yüklenmektedir. Bu siteye üye olmadan video izlemek mümkündür fakat video yüklemek için üye olma şartı mevcuttur. Youtube kullanıcıları kendi şahsi kanallarını kurabilir ve yayın yapabilirler. Youtube'a her gün ortalama 65.000 video yüklenmektedir. Yasal kurallara uymayan videolar, yetkililer tarafından hemen silinmektedir (Chou ve Edge, 2012).

Kullanıcılar, videolara oy verebilmekte veya yorum yazabilmektedirler. Youtube içerisinde bulunan kanallar kolay ulaşılabilir olması için çeşitli türlere ayrılmıştır. Kişisel kullanıcılar, Youtuber kanalı üzerinden video paylaşabilirler. Daha profesyonel üyeler ve tecrübeli film yapımcıları için Director kanalı mevcuttur. Sadece müzik videolarını paylaşmak isteyenler için Musician kanalı üzerinden video yükleyebilirler. Komik videolar için Comedian, özel ilgi alanları için Guru kanalları kullanılmaktadır. Bu kanallar içerisinde, sitenin yasal kuralları gereği kişiler sadece kendilerine ait veya telif hakkı alınmış videoları paylaşabilmektedir. Şiddet, tehdit, porno, reklam ve suç içerikleri videolar, Youtube'da yasaktır (Chou ve Edge, 2012).

2.1.8. Sosyam Medya Kullanım Oranları

Sosyal medya kullanımına yönelik küresel bir değerlendirme yapıldığında aşağıdaki istatistiklergöze çarpmaktadır:

- Sosyal medya kullanım oranı, porno oranını geride bırakmıştır.
- Dünya genelinde her üç kişiden iki tanesi, sosyal medya araçlarını ziyaret etmektedir
- Dünyada sosyal medya araçlarının kullanım oranları incelendiğinde birinci sırada 2.061 milyar aktif kullanıcı ile Facebook yer alıyor.
- Avrupa üzerinde, internette en çok zaman geçiren ülke Türkiye'dir (Kahraman, 2009).

İnternet; milyonlarca insanı, milyonlarca bilgisayarı, sayısız sosyal grubu birbirine bağlayan, sürekligelişen ve büyüyen bir ağıdır. Günümüzün en önemli iletişimaraçlarından biri olarak kabul görmeye başlayan sosyal medya, en popüler internet uygulamalarından birisidir (Tektaş, 2014). 2017'de yapılan araştırma sonucuna göre dünyada 3.892 milyar internet kullanıcısı vardır ve bu kullanıcıların 3.077 milyarı aktif olarak sosyal medya kullanıcısıdır. 2016 yılında yapılan araştırma sonuçlarına oranla %15 likbir artış ile 406 milyon kişi daha sosyal medya uygulamalarına katılmıştır. İnternet vesosyal medya kullanıcıları sayı olarak heryıl önemli bir atış göstermektedir. Sosyal medya, teknoloji çağının en önemli iletişim, bilgi paylaşma ve bilgi edinme araçlarından birisidir. İnternetin hayatımıza dahil olup yaygınlaşması ile internetin bireyler üzerindeki olumsuz etkileri araştırılmaya başlanmış ve internet bağımlılığı tanısı diğer bağımlılıklar başlığı altında DSM-V'te yerini almıştır. İnternet bağımlılığı bazı noktalarda eleştirilmektedir. İnternet insanlara hızlı iletişim ve hızlı bilgi edinme olanakları sunmakta ve en fazla da bu özelliği sayesinde öğrenciler, akademisyenler,gazeteciler, ve ticaretle uğraşan kişiler tarafından verimli bir şekilde çalışabilmek, üretebilmek amacıyla kullanılmak durumundadır. Bilgiyi araştırmanın ve herhangi bilgi edinme süreçlerinin de çok fazla zaman aldığı da bilinmektedir (Uzbay, 2015).

Bu nedenlerden dolayı internet bağımlılığı tanımlanırken, internette geçirilen zamanın ölçüt alınması çok doğru değildir Kişilerin interneti ne amaçla kullandıkları, internet kullanımının hangiamaca hizmet ettiği de kritik bir öneme sahiptir.

Sosyal medya araçlarının hayatımıza girmesi, gün geçtikçe sayıca artması, ve sürekli daha fazla sayıda insanın sosyal ağ sitelerinde hesap açması; sosyal medya bağımlılığı gibi yeni kavram oluşturulmasına yol açmıştır (Uzbay, 2015).

Sosyal medya araçları, kişilerin hızlı iletişimini sağlamaktadır; bununla da kalmamakta, aynı zamanda bilgi edinmek, bilgi paylaşmak, arama yapabilmek gibi pek çok ihtiyaca karşılık verebilmektedir. Bu sebeple, kişiler aradıkları her şeyi sosyal medyada bulabilir, başka bir araca ihtiyaç duymadan, internet kullanımının büyük çoğunluğunun sosyal medya araçları tarafından karşılanacağı düşünülmektedir. Önemli olan kişilerin hangi sosyal medya aracını, hangi amaçla kullandıklarıdır. İnternete bağlanan kişi, Facebook sosyal ağını oyun oynamak, iş arkadaşları ile görüşme yapmak, eski arkadaşları ile iletişim kurmak, sosyal çevresini genişletmek, özel bir ilişki kurmak, ortak zevk ve ilgi alanlarına sahip grup paylaşımlarını takip edip haberdar olmak ya da bir başkasının hayatını gözetlemek gibi çok farklı sebeplerle kullanabilir (Tektaş, 2014).

Beck (2004), kişisel ve duygusal mesajların iletilmesi ve hislerin ifade edilmesinin internetsayesinde daha kolay bir hale aktarıldığını, daha kolay iletişim şekli ile önemli sosyal bağların da güçlendirdiğini belirtmiştir. Wellman ve arkadaşları (2011) ise, yoğun internet kullanımının kişileri toplumdan izole ettiğini ve ailelerinden uzaklaştırdığını söylemişlerdir (Öztürk ve Akgün, 2012).

Kişiler; sosyal medyayı kullanım amaçlarına göre olumlu ya da olumsuz şekillerde etkilenmektedirler. Etkin Facebook kullanımı bireylerin, başkalarının yaşamlarına dair algılarını etkilediğini söylemektedir. Kişilerin Facebook'ta uzun zamanlar harcadıkça, başkalarının kendininkinde daha mutlu hayatlar yaşadığına, hayatın adil olmadığına dair daha güçlü düşüncelere sahip oldukları belirlenmiştir. Başkalarının ekledikleri ve sürekli mutlu oldukları düşünülen fotoğrafları gören kişilerin istemsizce de olsa kendi hayatları ile kıyaslama yapmaları ve kendi hayatlarından zevk almamaları söz konusu olabilmektedir. Bireylerin Facebook profil sayfalarında, bire bir tanımadıkları arkadaşları ne kadar fazla ise bu hatalı düşünce de o kadar fazla olmaktadır (Chou ve Edge, 2012). Donnelly ve Kuss (2016) yaptıkları çalışmada sosyal ağlar ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Sosyal ağ siteleri, aynı internet gibi sadece kişiler arası birer araçtır. Bunun kullanım şekli ve etkileri kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir.

Kişiler pek çok konuda olumsuz duygular geliştirebilmekte veya kullanım amaçları doğrultusunda bağımlılık semptomlarına benzer semptomlar göstermektedir

2.1.9. Sosyal Medyanın Toplumsal Etkileri

İnternet, dünya genelinde günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak toplumsal ve kültürel olarak her alanında önemli değişikliklere neden olmaktadır. İnternet sayesinde zaman ve mekandan ilgisiz, bağımsız bir dünya ortaya çıkmıştır. Sosyal medyada insanlar, iletişime geçerken daha hızlı ve daha yoğun içerik paylaşımında bulunabilmektedir. Sadece video, ses kaydı, ya da metin göndermenin ötesinde, kişiler yüz yüze iken yapabilecekleri birçok şeyi de artık sanal ortamda gerçekleştirebilmektedirler. İnsanlar, özel hayatlarında var olan kişilere sevgilerini göstermek istediklerinde bir buket çiçek fotoğrafı, üzüldüklerini ya da mutsuzluklarını göstermek istediklerinde mutsuz emoji göndermektedirler. Sanal dünya, insanlara her çeşit duyguyu yaşama olanağı sunmaktadır. Bu özelliğiyle somut olan birçok şeyi değersiz ve soyut hale getirmektedir (Bulunmaz, 2013).

Sosyal ağlar, günümüzde insanların yaşamında önemli bir yere sahiptir ve toplumsal iletişimi önemli oranda etkilemektedir. Sanal ortamda insanlar ne gerçek, ne de hayal ürünüdür. Sanal dünyada insanların yaşadıkları her şey, gözle görünmedikleri için hem son derece güvenli ve cesaretlendirici, hem de bir o kadar da tehlikelidir. İnternette, genellikle insanlar olmak istedikleri kişi rolüne girebilmektedir. Bu oluşan durum kişinin kendisini son derece güçlü, her konuda haklı ve özgür hissetmesini sağlar (Arısoy, 2009).

Sosyal ağlarda, sayfaların içeriklerini oluşturanlar da, bu sayfalardan beslenenler de, bu ağın kendi kullanıcılarıdır. Kullanıcılar sosyal medyada hem siyasetçi, hem haberci, hem yazar hem sanatçı, hem şair, müzisyen, hem de bu kişiler tarafından üretilen içerikleri tüketen dinleyici, okuyucu, ve gözlemcilerdir. Bu sebeple, sosyal platformlar iletişim kurmak, oyun oynamak, örgütlenmek, kitleleri harekete geçirmek, organizasyonlar düzenlemek gibi birçok sosyalleşme imkanı sunarak devamlı, masrafsız ve süresiz bir uygulama oluştururlar. Bu süresiz sosyal ağ sayfalarında sonsuz çeşitlilik mevcuttur ve katılımcılar en etkili profili çizmek isterler. İnsan, doğası gereği tanıdık ortamlarda o ortamın kurallarına göre davranır.

Fakat kişilerin kimliğinin gizli olduğu veya değişken ortamlarda daha özgür, kendine güvenli ve rahattır. Sosyal ağlar, bireye ucu bucağı olmayan bir öz güven ve özgürlük veren, kişinin anonim olmasını sağlayan ortamlardır. Kişi kendisini bu ortamlarda hazırladığı özgün bir profil oluşturarak tanıtır. Kişisel profiller, sosyal medya platformlarında kişiyi ilk etapta tanıtan, sanal bir ön yüzdür. Profil sayfaları bireyi temsil etmekle beraber, etkileşim, iletişim ve paylaşım görevi taşırlar. Kişinin kendi profil sayfasını hazırlaması, sanal ortamda bir kendini yazma eylemidir (Çizmeci, 2014).

Kişiler hazırladıkları profillere bürünürler, sosyal sayfalar sayesinde gerçek yaşamlarında yapamayacakları şeyleri yapmayı hayal ederler. Genel olarak amaç, kişinin kendisini diğer insanlara olumlu göstermesidir. Bu amaç doğrultusunda, kişi kendi profilinin dışardan nasıl görüldüğüne, kimlerle fotoğraf paylaştığına, takipçi ve arkadaş sayısına ve sayfasına aldığı beğenilere çok önem verir. Bazı kişiler sadece sosyal medyada paylaşmak adına özel, yerel, ulaşılması zor mekanlara fotoğraf çekimleri düzenlemektedir. Sosyal medya, bireyleri her çeşit yönlendirmeye maruz bırakabilmektedir. İnternet teknolojilerinin bizim hayatımızda çok büyük bir oranda etkili olduğu, bizim de sosyal ağlara bağlanmış vaziyette olduğumuz kaçınılmaz bir sonuçtur. Bunun nedeni, internette yer alan sosyal platformların gündelik hayatta yapabileceğimiz, zevk duyduğumuz ve keyif aldığımız her şeyi ve daha fazlasını kullanıcılara sunuyor olmasıdır. Sosyal ağların bu kadar çok rağbet görmesinin temelinde, bu ağlara aktif bir katılım oranı olması, paylaşımların çift yönlü olması, anında geridönüş alınabilmesi, bireyin kendini beğenmesi, güvende ve özgür hissetmesi gibi avantajlar yer almaktadır (Bulunmaz, 2013).

2.1.10. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı; internetin aşırı derecede kullanılmasına yönelik kişisel isteğin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zaman diliminin önemini kaybetmesi, internetten uzak kalındığı zamanda aşırı sinirlilik hâli ve kişisel anlamda saldırganlık ortaya çıkması ve bireyin iş, okul, çevre, sosyal ve ailevi hayatındadüzeninin bozulması olarak tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

Teknolojinin yani sosyal medyanın yükselişinden sonra, JWT Intelligence Communications tarafından 2012 yılında yapılan bir araştırmanın sonucunda, Yetişkinlerin % 70'i internet olmadan kendilerini eksik hissettiğini itiraf etmektedir.

İnsanların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelen internet ve sosyal ağlar beraberinde toplumsal yaşam alanında da bir takım sorunları da getirmiştir. Sürekli olarak internete bağlanan, sosyal ağlarda devamlı aktif olan ve bu nedenle yaşam alanlarında pek çok sorunlar oluşan bireylerin artması “İnternet Bağımlılığı” kavramının ortaya çıkmasına sebep gösterilmektedir. İnternet bağımlılığı, interneti sağlıklı bir biçimde, uygun şartlarda, uygun zamanda kullanamamaktan kaynaklanan, yeterli bir alışkanlık sonrası ortaya çıkacak durumdur. Sağlıklı bir şekilde internet kullanımı ise düşünsel, davranışsal, uygun bir zaman diliminde, istenilen amaca ulaşmak için kaliteli zaman geçirmeyi ifade eder (Davis, 2001). Problemlili bir şekilde internet kullanımı ise sosyal, toplumsal, akademik ya da mesleki alanlarda olumsuz sonuçlara neden olan, bilişsel ve davranışsal belirtilerden ortaya çıkan, çok boyuta sahip bir sendromdur. İnterneti sağlıksız bir şekilde kullanan kişilerin toplumsal, sosyal, ailevi, ekonomik, akademik ve mesleki anlamda hayatları zarar görmektedir (Caplan, 2005).

Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde akıllı telefon ve internet kullanımı artık hayatın vazgeçilmez gereçleri haline gelmiştir. Bu teknoloji alanındaki hızlı gelişmeler insanların yaşam biçimlerini kökten ve kalıcı biçimde değiştirmiştir. Söz konusu değişim, hem tüketiciler hem de üreticiler açısından birçok kolaylığı da beraberinde getirmiştir. Bilgisayar ve akıllı telefonların hayatımıza girmesi ile bu değişim gün geçtikçe katlanarak büyümüş, hızlanmış, beklenmedik bir şekilde toplumda yer alan aile ilişkilerini, sosyal hayatlarda edinilen alışkanlıklarını, alışveriş biçimlerini ve gazete okuma davranışlarını değiştirmiştir. İnternetin temel amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmaktır. İnternetin tahmin edilenden de hızlı bir şekilde yaygınlaşması, aşırı kullanımdan ötürü internet bağımlılığına yol açmaya başlamıştır. Ülkemiz, özellikle genç nüfus sayısının yüksekliği, gelişen bir ülke olması, internet kullanımının giderek yaygınlaşması, işsizlik ve internet kafelerin kontrolsüzce çoğalması nedeniyle internet bağımlılık oluşturmaktadır.

İnternetin diğer kitle iletişim araçlarından farklı ve özel olmasını sağlayan, komplike ve denetimsiz yapısının insanlararasundığı özgürlük alanıdır. Bu durum ise kişiler için interneti tam anlamıyla bağımsız bir sanal yaşam merkezi kılmaktadır (İnan, 2010). İnternetin ücretsiz ve sınırsız erişim imkânı, kontrolsüz ve engelsiz bir ortam sağlaması, internetteki hareketlerin gizlenebilir olması ve kendi olmayan farklı bir kimliğe bürünebilme imkânları sıralanmıştır (Young, 2004). Bu imkanlar internetteki sanal yaşam alanını potansiyel bir bağımlılık ortamına dönüştürmektedir (Canan, 2010).

İnternetin kullanılması, uyuşturucu bağımlılığına benzer belirtilere neden olabileceği düşünülmektedir. İnsanların arkadaşlarından veya aileden güncel haberleri kaçırdıkları korkusu psikolojik alanda yeni odak noktası haline gelir. Sosyal medyada ve dış dünyada başkalarıyla bağlantı kesilirse, sinirlilik ve korkuya neden olur (Przybylski ve ark. 2013).

Bir şeyleri kaçırmak mutluluğunuza bir darbe gibi hissettirebilir. Sosyal medya eksik olan şeyleri görme olanağı sağlayarak bireylerin takip ettikleri yaşamları yaşamaya başlamasına neden olabilir. Memnuniyetsizlik, yani endişe ve değersizlik duyguları. Sosyal medyayı izledikten sonra endişeli, sinirli, daha yetersiz hissetmek, bireyin kendine güvenini geçici olarak düşürmek demektir. Genç kuşaklar, arkadaşlarının sosyal medya güncellemelerini sürekli internet aracılığı ile takip ederler. Başkalarının yaptıklarını ve her zaman söylediklerini bilmemek neredeyse imkansızdır (Miller, 2012).

Bağımlılık Tedavi ve Tanı Merkezi (Batem, 2013) bilgilendirme raporunda birçok uzmanın çalışmalarında yola çıkarak internet bağımlılığının göstergelerini 10 basamakta toplanmıştır;

- Sadece birkaç dakika harcamak için niyetli olduğu halde, bilgi aramak için saatler harcamak
- İş arkadaşlarına, sosyal arkadaşlarına ya da hayat arkadaşına bilgisayar başında geçirilen uzun zaman hakkında yalan söylemek
- Bilgisayarın başına her oturuşta saatlerce vakit harcadığı için fiziksel sorunların yaşanması
- Devamlı olarak bir sonraki internete bağlanacağı zamanı iple çekmek

- Araştırılan bilgiyi bulmaya hep çok az kaldığını düşünmek
- Farklı bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden iletişim kurmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay bulmak
- E-postada farklı bir şey var mı diye kontrol etmek için zorlayıcı bir istek duymak
- İnternette zaman geçirmek için yemek öğünlerini, derslerini ya da randevularını boşvermek
- Bilgisayar başında ve internette çok fazla zaman geçirildiği için suçluluk duymak ve büyük bir zevk alma arasında gidip gelmek
- İnternette uzak kaldığı zamanlarda, bilgisayar başında vakit geçirme isteğinin artması ve yoksunluk semptomları göstermek.

Her geçen gün internetin kullanım amaçları ve alanları genişlemektedir. Bu durumla orantılı olarak bağımlılık çeşitleri gelişmektedir. Araştırmalarda internet bağımlıları ya da netkolik diye adlandırdıkları sanal ortamda kendi benliğini kaybedenler 5 alt gruba ayrılmaktadırlar. Bu gruplar (Aksoy, 2013; Batem, 2013);

- a. Sanal-seks meraklıları: Erotik ve pornografik sanal sayfalara meraklı olan bağımlılardır. Genellikle erkeklerde ortaya çıkmaktadır. Araştırmalarda pornografik sayfaları ziyaret eden kişilerin yaklaşık % 85inin erkek olduğu bulunmuştur.
- b. Arkadaş arayanlar: Bu gruba sanal ortamda siber ilişki meraklıları giriyor. Buluşma yerleri iletişim kurabilecekleri konuşma odalarıdır. Birçok insan gerçek hayattan kaçışı buradaki muhabbet odalarında aramaktadır.
- c. Online kumarbazlar: Sanal olarak düzenlenmiş kumarhanelerin ve internette aracılığı ile yapılabilen alışveriş sitelerinin müşterileri bu grubu oluşturmaktadır.
- d. Bilgi bağımlıları: Yeni bilgiler elde etmek için saatlerce internet üzerinden bilgiye ulaşmaya çalışırlar, bir internet sitesinden bir diğer siteye atlayıp, enformasyon yüklemesinden çok büyük haz almaktadırlar.
- e. Bilgisayar kurtları: Bu grupta ise bilgisayarlara ve bilgisayar ile alakalı teknoloji konularına karşı çok ilgi va alakalı olan, genelde bilgisayar ortamında araba yarışı gibi bilgisayar oyunlarına meraklı genç ve yetişkin erkeklerde yer almaktadır.

2.1.11. İnternetsiz Kalma Korkusu

Bir insanı “Netlessfobik“ olarak isimlendirmek için sadece internet ortamında çok zaman geçirmesini ya da çevrimiçi olarak sürekli akıllı telefon taşınması yeterli değildir. Kişinin internet bağlantısı olmayan ortamda büyük sıkıntı duyması, internet olmayan yerlerde kişide fiziksel anlamda tepkimeler göstermesi, daima internetin bulunduğu ortamlarda olabilmek için alternatif fikirler üretmesi, aklında sürekli bir kişisel sayfasını güncellemek ya da kontrol etmek arzusunun olması gerekmektedir. Basit olarak gözlemsel boyutta Netlessfobi'nin belli başlı belirtileri sıralanırsa;

- a. Gündelik hayatta 10 saatten fazla çevrimiçi olmaları,
- b. İnternet bağlantısı kesildiğinde hayatın tamamen durduğu inancına sahip olmaları,
- c. İnternet bağlantısı kesildiğinde sürekli yeni bir şeyleri kaçırdıkları ve yakalayamayacakları inancına sahip olmaları,
- d. İnternet bağlantısı olan cihazları uyurken dahi kolay ulaşılabilir mesafedeki yerlerde bulundurmaları,
- e. Herhangi bir bildiri, mesaj sesinden keyif almaları,
- f. İnternet bağlantısı olmayan yerlerde, 1 saatten fazla kalamamaları,
- g. Gündelik hayatta 20'den daha fazla sosyal amaçlı bildirimde bulunmaları,
- h. Gün içerisinde ki işlerde dahi devamlı olarak çevrimiçi olanları tercih etmek (yemek siparişi, fatura ödeme... vb) (Öztürk, 2015).

2.1.12. Cep Telefonsuz Kalma Korkusu

Cep telefonu bağımlılığı olgusunun birçok insanı etkilemektedir. Bazı insanlar, bağımlılık davranışlarının ve alışkanlıklarının ortaya çıktığını, çünkü arkadaşlarından ve ailesinden kopuk olmak istemediklerini belirterek, doğrudan ve anında cevap verebilecekleri veya ulaşabilecekleri şekilde cep telefonuna sahip olma isteklerini dile getirmişlerdir. Birçok kişi için, cep telefonu günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Özel mobil telefonu düzenli olarak kullanıyorlar ve taşımadıklarında birşeyleri kaçırmış, diğerlerinden geri kalmış hissetmek eğilimindedirler (Bianchi ve Phillips, 2005).

2010'da yapılan bir deney, medya teknolojisinin sorunlu kullanımını araştırdı. Çalışmada, bir grup lise öğrencisinin bir hafta boyunca başkalarıyla temasa devam etmelerini sağlayacak teknolojiyi kullanmasına izin verilmedi. Deneye katılanlar endişeli olduğunu belirtti, çünkü önemli bir şeyi kaçırdıkları hissine kapıldılar ve deneyin sona ermesini bekleyemediler, 53 öğrenci deneyden çekildi (Przybylski ve ark. 2013). Bianchi ve Phillips (2005) cep telefonuna bağımlılığın belirtilerinden birini, cep telefonlarında harcanan süreyi azaltmaya çalışırken bir çağrı eksikliği, kayıp ve bunalım hissi ile endişeli olarak tanımladı. Bu bulgular Fomo'nun aslında cep telefonu kullanımıyla ilgili olduğunu gösteriyor.

Oulasvirta ve ark. tarafından yürütölen bir çalışmada (2011); Telefonunu sıklıkla temelde kontrol edilmesinin alışkanlık yarattığını ve bu alışkanlığın bir 'kontrol alışkanlığı' (akıllı telefon bağımlılığı değil) olduğunu belirtti. Bunu, "cihazda dinamik içeriğın hızlı bir şekilde erişilebilmesi için kısa, tekrarlayan denetim" olarak tanımladılar.

2.1.13. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Orijinal adı Fear of Missing Out (FOMO); Türkçeye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olarak (GKK) olarak çevrilmiştir. GKK, bir çeşit sosyal kaygı olarak kabul görölmektedir ve bu kaygı genellikle sosyal ağlardan gelen bildirimler aracılığı ile tetiklendiğı ileri sürölmektedir. Bu korkuya sebep olan şey, bireyin yeni bir deneyim, sosyal iletişim ya da başka bir tatmin edici fırsatı kaçırmış olacağı düşüncesidir (Hoşgör ve ark. 2017).

İnternetin, sosyal ağların hayatımıza girmesi; akıllı telefon ve tabletlerin yaygınlaşması ve artık çok sayıda sosyal medya aracının Tabletlerden ve akıllı telefonlardan ulaşılabilir hale gelmesiyle beraber, bireyler sosyal medya araçlarındaki yeniliklerden haberdar olamama ve gelişmeleri kaçırma endişesi yaşamaya başlamıştır. Bu nedenden ötürü bireyler, bu kaygıdan kaçınmak ve yenigüncellemelerden devamlı haberdar olmak adına sosyal medyada, akıllı telefonlarıyla uzun süreler geçirmektedir ki bu durum da gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanmaktadır (Dossey, 2014).

GKK terimini ilk tanımlayan kişi Przybylskidir. Bu tanıma göre, birey kendisinin yokluğında diğeri bireylerin eğlenceli zaman geçirdiğini düşünmektedir

ve bu durumu bireyde rahatsızlık verici olarak adlandırmaktadır. Daha sade bir ifade ile GKK; başka insanların ne yapmakta olduğu, ne paylaştığı ile ilgili sürekli bağlantıda ve takipte olma arzusudur (Przybylski ve ark. 2013).

2.1.14. Sosyal Medya ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GKK yaşayan bireyler, yüz yüze görüşmek yerine, bu iletişim ihtiyaçları için sosyal medyayı tercih etmektedirler, aynı sebeple de toplumdan dışlanmış bir hale gelmektedirler. Böylelikle bireylerin yalnızlık hisleri yoğunlaşarak bireyler bir çıkmazın içine girmektedirler (Dossey, 2014). Öz-belirleme teorisinin bakış açısına göre; psikolojik iyi oluş için 3 temel evrensel psikolojik ihtiyacın doyurulması gerekmektedir (Sarı, 2011). Bunlar; yeterlik ihtiyacı ve özerklik, ilişkili olma ihtiyacıdır. Yeterlik ihtiyacı; kişilerin kapasitelerini kullanarak yaptığı işlerin üstesinden gelmeleri ve takdir görerek bu yeterliğinin farkına varmasıdır. İkinci ihtiyaç, özerklik kişilerin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, bağımsız olarak kendi kararlarını verebilmesidir. Üçüncü olarak ise ilişkili olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç bir bağlılık gereksinimidir, insanların hayatında önemli olan, iletişim kurduğu bir diğeri ile bağlanma ihtiyacını vurgulamaktadır (Sarı, 2011). İlişkili olma, bireylerin ilişkilerinde diğeri tarafından sağlanan destek ve doyumunu hissetmesine, yaşadığı sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşamasını sağlar (Çankaya, 2009). Bu teori üzerinden, gelişmeleri kaçırma korkusu, temel ihtiyaçların giderilmesi durumuna bağlı ya da sürekli eksiklik olduğu durumlarda ortaya çıkan öz-belirleme durumudur (Przybylski ve ark. 2013).

Przybylski göre karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik hassasiyet geliştirmekte olduğunu ve bu durumun bireyleri sosyal medya ve sosyal ağlara yönelttiğini iddia etmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamamış bireyler sosyal medya kullanımına yönelebilmektedirler çünkü sosyal medya araçları, diğeri ile iletişim kurmak, sosyal yeterlilik hissetmek ve sosyal bağları güçlendirmek için fırsat sağlamaktadır. Przybylski gelişmeleri kaçırma korkusunun, sosyal ağların kullanımının artmasından sorumlu karşılanamayan, itici bir güç olduğunu ifade etmiştir (Gökler, 2016). Bir çok araştırmacı Przybylski'yi desteklemektedir. Araştırma sonuçlarına göre GKK'nın problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyalağlara bağımlılığının yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Kuss ve Griffiths, 2017).

Her geçen gün daha fazla sayıda insan bir işle meşgul olmadıkları zaman, hatta meşgulken dahi bir şekilde cep telefonlarından maillerini, sosyal medya hesaplarını kontrol ediyor, çevrimiçi oyun oynuyor, ilginç bir uygulama var mı diye geziniyor ya da müzik dinliyor (Carbonell, 2013).

Teknoloji kuşağında yer alan bireyler, araba kullanırken dahi akıllı telefonlarından bağlantıda kalmaya devam ediyor. Sürüş sırasında akıllı telefonları ile meşgul olan bireylerin, eşzamanlı sosyal bağlantılarını sürdürmelerinin kendi canlarından ve hatta başka insanların hayatından daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Dossey, 2014). Dikkatsiz sürüş sergileyen bireylerin GKK'sının yüksek olduğunu tespit edilmiştir (Przybylsky ve ark. 2013). Dünyanın bir çok yerinde, akıllı telefondamesaj yazmakla ya da sosyal medya hesaplarında zaman geçirmekle meşgul yayaların benzer şekilde karıştığı yaya kaynaklı kazalar rapor edilmektedir. Araç kullanırken ve hatta yürürken, akıllı telefonlarını kontrol etme ihtiyacı ve telefonla meşgul olma nedenlerini açıklamada GKK' nın önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Dossey, 2014). Bir diğer örnek ise hem sosyal medya kullanımının, hem sosyal ağların yaygın olduğu, hem de GKK' nın en yoğun gözlemlendiği lise ve üniversite öğrencilerinin ders esnasında telefonları ile meşgul olmaları, sosyal medya hesaplarına göz atma ihtiyaçlarının açıklamalarında da GKK' nın etkin bir rolü olduğu düşünülmektedir (Dossey, 2014).

Bireysel farklılıkların, psikolojik ihtiyaçların doyumu, genel ruh hali ve yaşamsal doyum gibi unsurlardaki sosyal medya kullanımı ile ilişkilendirilmesinde GKK önemli bir rol oynayabilir (Przybylsky ve ark. 2013). Sosyal medya kullanımının altında yatan sebeplere odaklanan araştırmalar, GKK'nın genel ruh hali ve yaşam biçimindeki eksikliklerden dolayı bireyin sosyal medya kullanımına yöneldiğine dair ek nedenler sağlamıştır (Przybylski ve ark. 2013).

Yapılan araştırmalarda, internet kullanımı ve ürünlerinin kullanımı her geçen gün artmaktadır. İnternet kullanıcıları özellikle sosyal medyada. 2014 yılında Global Web Index tarafından yapılan ankette, 13 - 33 yaş grubu gelişmeleri kaçırma korkusu'nu yaşamak için en yüksek risk grubudur. Bu yaş grubuna özgü olan şey, eksiklik korkusu göstergesi olduğu söylenen akıllı telefon gibi medya teknolojilerini kullanarak ilk defa büyümüş olmalarıdır (Hato, 2013).

JWT Intelligence'ın 2011 yılında yaptığı araştırmaya göre; gelişmeleri kaçırma korkusu'na ve sosyal medya kullanımına ilişkin bir rapor hazırlamıştır. Bu raporda kendini eksik hissetme korkusu daha yüksek olan kişinin sosyal medya kullanmaya ve diğer uygulamalara yönelme eğiliminde olduğunu belirtti. Sosyal medyadan çok uzakta veya çekimser kalırsa, uzun süre kendini huzursuz hissedecektir.

Eksik hissetmek, bir kişinin diğer kişilerin ilginç deneyimleri veya etkinlikleri hakkında bilgi almadığı zaman gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ortaya çıkıyor. Gelişmeleri kaçırma korkusu, başkalarının ilginç deneyimleri veya etkinliklerini bilmediğinde derin bir korku olarak tanımlanır. Kaybetme korkusu olan bir kişinin, başkalarının neler yaptığını bilmesi için sosyal medya ile bağlantılı olmaya hevesle devam etmesine neden olur (Przybylski ve ark., 2013).

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bir birey için sosyal medyayı kullanmak ilginç olabilir, çünkü başkalarına bağlanmak için ucuz ve kolay bir yol olarak işlev görür. Bununla birlikte, bu kişi artan yalnızlık, izolasyon ve eksik olma korkusu ile başa çıkmak zorunda kalacaktır (Ellison ve ark., 2007).

Sosyal medyanın gelişmelerini ve etkilerini anlamak, gelişmeleri kaçırma korkusu yani gelişmeleri kaçırma korkusu'nu anlamak açısından kritik önem taşır. gelişmeleri kaçırma korkusu'nun altında yatan kişisel, psikolojik ve durumsal özelliklerin anlaşılması da öyle. Geçmişte ki araştırmalar gelişmeleri kaçırma korkusu'nun sınırlılık, kaygı ve yetersizlik duygularından oluştuğunu belirtti; Bireyin sınırlılık hali, endişe ve yetersizlik hissi, sosyal medyada önemsendiği kişileri ya da olayları gördükleri zaman yoğunlaşıyor. Benlik saygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini etkileyebilir. Sosyal medyayı kullanırken var olan psikolojik özellikler, durumlar ve faktörler gelişmeleri kaçırma korkusu'nu anlamamıza yardımcı olan temel yapı taşlarıdır (Wortham, 2011).

Sosyal dışlanma, eksik olan korku içinde kilit rol oynayabilir; gelişmeleri kaçırma korkusu 'nun altında yatan, yani endişe ve benlik saygısı alanında önemli araştırmalar yapılmıştır (Eisenberger, 2003). Williams'ın (2001) ihtiyacı tehdit modelinde, bireyin dışlanması ve göz ardı edilmesinin, aidiyet, benlik saygısı ve arzularını engelleyebileceğini belirtti.

Baumeister ve Leary'nin (1995) aidiyet teorisine göre, sosyal dışlanma korkuya neden olur; yani aidiyet kaybı. Sosyal dışlanma korkusu ve halkın dışına çıkma korkusu, insanları gruplara uymaya motive edebilir. Toplumsal karşılaştırma teorisi insanların kendi kişisel değerlerini başkalarıyla karşılaştırdıklarını ileri sürmektedir (Festinger, 1954). Özellikle belirsizlik durumunda, insanlar kendilerini başkaları ile karşılaştırabilir (Festinger, 1954). Benlik saygısı benlik konseptinin duygusal veya değerlendirici unsurunu temsil eder; insanların nasıl hissettiğini gösterir (Leary ve Baumeister, 2000). Düşük benlik saygısının sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğunu ve depresyonu başlattığı düşünülmektedir (Sowislo ve Orth, 2012). Benlik saygısının iki önemli yanı mevcuttur: Örtük ve açık benlik saygısı. Açık benlik saygısı, bilinçli yansıtıcı benlik değerlendirmesini gerektirir; örtük Benlik saygısı, bir bireyin kendilerini bilinçsiz bir şekilde değerlendirmeye ilgilidir. Düşük örtük benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında, özellikle de kadınlarda, düşük öz saygı ve yüksek benlik saygısı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu düşündüren geniş literatür bulunmaktadır. Memnun kalmanın veya memnuniyetsizliğin olduğu durumları hayal etmek zor değildir, ve bu durum sosyal medyayı takip ettikten sonra kendiliğinden büyüyecektir (De Jong ve ark., 2012).

Belirtildiği gibi, geçmiş araştırmalar gelişmeleri kaçırma korkusu'nun sinirlilik, kaygı ve yetersizlik duyguları içerdiğini ve bir kişi sosyal medya veya web sitelerine girdiğinde bu duyguların ilerlediği görülmektedir (Wortham, 2011). Yoğun birisinin "eksik" olma duygularının satın alma kararlarını etkileme gücü vardır; Bir kişi arkadaşlarından daha iyi veya daha pahalı bir ürünü sırf uyum sağlamak ve kendini istediği grubun arasında hissetmek adına gördüğü ürünleri satın almaya yönelir. Toplumsal baskılar ve dışlanma korkusu nedeniyle genellikle bu satın alma duygusu ortaya çıkar (Dykman, 2012). Bir şeyleri gözden kaçırmaktan korktuğundan dolayı katılımcı olduğu her grubun etkinliğine gitmeyi düşünürler, çünkü diğer insanlar gitmesi gerektiğini düşündürürler (Dembling, 2011).

Bireylerin eksik olduklarını hissettikleri zaman, sinirlilik, endişe ve yetersizlik hisleri yaşıyor. Bu duyguların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin yükselmesine neden olduğu bilinmektedir. Kişinin benlik saygısı, yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini de etkiliyor olabilir.

Kaygı araştırması, endişeyi iki kategoriye ayırmıştır. Uzun süreli veya geçici durum kaygısı. Sürekli kaygı, bir bireyin endişe yaratmaya genel eğilimi varsa ortaya çıkar, oysa durum kaygısı genellikle kısa zaman periyotları (saniye, dakika ve saat) üzerinde bir kaygı seviyesi olarak tanımlanan durumdur (Wilt, Oehlberg ve Revelle, 2011). Durum kaygısının gelişmeleri kaçırma korkusu ile alakalı olduğu öne sürülmektedir, çünkü muhtemelen sosyal medyayı gördükten sonra bu korkuya sahip olan bireyler, beklemedikleri zaman bile gördükleri veya okudukları birşeyden etkilenerek geçici olarak daha endişeli olacaklardır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun şu şekilde olması mümkündür: İletişim kanalları var olduğu sürece, sosyal medya şüphesiz hayatımızdaki yerini korumaktadır. Başkalarının yaptıklarını ve söylediklerini bilmek için ihtiyaç ve arzuyu artırır. Çünkü bilgi her zamankinden daha kolaylıkla elde edilebilir hale gelmiştir. Bu verilere erişmek için, birçok kişi mobil cihazlarla sosyal medyaya erişirken, insanların bilgi toplamaya bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Sosyal medya, insanlara kolaylıklar ve fırsatlar verir , başkaları ile bilgi paylaşabilir, başkalarının yaptıkları kontrol edilebilir. Bu durumla beraber birkaç soru ortaya çıkarmaktadır.

Sosyal medyada artan kontrol, kişinin gelişmeleri kaçırma korkusu'nun olması nedeniyle mi artmaktadır? Yoksa..Sosyal medya denetiminin artması gelişmeleri kaçırma korkusu'na neden olur mu? ... veya bunların bir kombinasyonu mu? Araştırmalar gelişmeleri kaçırma korkusu'nun insanların sorunlu cep telefonu kullanımına neden olabileceğine, kaygı ve duyarlılığın yanı sıra, uyku bozuklukları ve daha ciddi sağlıkla ilgili diğer sorunlarla karşılaştığını ileri sürmektedir.

JWT, sosyal medya kullanımı açısından gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine nicel ve nitel bir çalışmaya dayanan kapsamlı bir eğilim raporu yayınladı (JWT Intelligence, 2011). Yazarlar, mobil cihazların büyümesiyle gelişmeleri kaçırma korkusu'nun arttığını ve bunun da gelişmeleri kaçırma korkusu hakkındaki toplumsal farkındalığın arttığını iddia etmektedir. Araştırma bulgularına dayanarak, gelişmeleri kaçırma korkusu'nun insanları, eksik hissettirmek için düzenli olarak cep telefonlarını kontrol etmeye çağırdığını belirtmektedir. Bulguları ayrıca, 13 ile 33 yaşları arasındaki bireylerin, yarısından fazlası, eksik olma fikrine dayanamayacağını bildirmektedir.

Katılımcıların% 65'i (sosyal medya kullanımı yoluyla) arkadaşlarının onsu bir şeyler yaptıklarının farkındayken terk edildiğini hissettiklerini bildirmektedir.

Przybylski ve arkadaşlarının çalışmasında, gelişmeleri kaçırma korkusu bir kişilik özelliği olarak düşünülmektedir. Çalışma, kişisel olarak raporlanan bir değerlendirmeye dayalı olarak bir bireyin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini ölçen bir ölçek oluşturmayı amaçlamaktadır. Çalışma, gelişmeleri kaçırma korkusu'nu demografik faktörler, refah, motivasyon ve davranış faktörleri ile ilişkili olarak inceledi. Elde edilen sonuçlar, genç erkeklerin gelişmeleri kaçırma korkusu puanının daha yüksek olduğu yönünde bulundu. Ayrıca, psikolojik ihtiyaçlar (diğerlerine bağlılık, özerklik, yeterlik) daha düşük seviyelerde, memnuniyet bildirenlerin oranı daha yüksektir. Buna ek olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu genel ruh hali ve genel yaşam doyumunu ile negatif olarak ilişkilendirilmektedir. Dahası, gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya katılımıyla ilgilidir. Özellikle, gelişmeleri kaçırma korkusu'nun Facebook'la ilişkisini, gün içindeki durumunu inceleyerek araştırdılar. Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun en yaygın olarak gözlemlendiği öğrencilerin; Sosyal medyayı kullanırken karışık duygular yaşama ve Facebook'u dersler sırasında kullanma ihtimali yükselmektedir. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusu'nun üst sıralarında yer alanların, sürüş sırasında cep telefonlarını kullanmaya daha yatkın oldukları düşünülmektedir. Sürüş sırasında cep telefonu kontrolü tehlikeli olarak kabul edildiğinden, sorunlu kullanım olarak belirtilmektedir. İnsanların düzenli olarak cep telefonunu kontrol etmesinin ana sebebinin, kontrol etmemelerinin onlarda genel bir duygusal korku ve endişe durumuna neden olabileceği düşünülmektedir (Billieux, 2012).

Gelişmeleri kaçırma korkusu, cep telefonunda sosyal ağ sitelerine ve diğer iletişim uygulamalarına erişmenin, sosyal etkileşim için ihtiyaçları karşılama aracı olduğu düşünülebilir. Bu nedenle, insanların, bu tür sosyal etkileşimler ve bilgi eksikliği korkusuyla cep telefonlarını kontrol etme konusunda motive oldukları varsayılmaktadır (Przybylski ve ark., 2013). Kayıp olma korkusu, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu benzersizlik, her bireyin sahip olduğu kişilikle ilişkilidir. Kişilik benzersizdir ve tutarlıdır, bu nedenle bir kişiyi diğerinden ayırmak için kullanılabilir (Marshal, 2015).

2.1.15. Mükemmeliyetçilik

Bireyin kendisine ve diğer insanlara yönelik yüksek standartlar belirlemesini ve her şeyin, çoğu zaman düzen içerisinde olmasını istemesi “mükemmeliyetçilik” olarak tanımlamaktadırlar. Mükemmeliyetçilik yüksek standartları karşılayamayan ya da mükemmel olamayan her şeyden mutsuz ve umutsuz olma eğilimi olarak da ifade edilmektedir (Strip ve Hirsch, 2000). Rimm (1994) ise mükemmeliyetçiliğin genel yapısında hata yapmaya yer olmadığını ve böyle insanların her zaman en iyi sonucu elde etmek istediklerini belirtmektedir.

Yüksek mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip olan insanlar kendilerine çok yüksek standartlar belirlemeleri ve motivasyonlarına karşı aşırı derecede eleştirel yaklaşımları ile karakterize edilmektedir (Frost ve ark. 1990). Bu durumun hem çok olumlu hem de olumsuz sonuçları olduğu yadsınamaz bir gerçektir; yüksek standartlara sahip olmanın, yüksek performans ve başarı gibi olumlu sonuçlarla devam etmesi söz konusuysa, kendisine karşı aşırı derecede eleştirel olmak kişide yetersizlik hissine, özgüven kaybına ve hatta ileriki zamanda depresyon yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Bieling ve ark., 2003).

Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin yapısı itibarı ile ilgili farklı ve değişik düşüncelere dayalı araştırmalarla karşılaşılmaktadır. Araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin devamlılık isteyen davranışlar ve düşünceler ile karakterize edilebileceğini ve olumlu ya da sağlıklı ve olumsuz ya da sağlıksız boyutları olabileceğini ifade etmektedir (Silverman, 1993; Schuler, 2000). Bunun yanı sıra mükemmeliyetçilik sağlıklı - sağlıksız ya da uyumlu- uyumsuz gibi ikili yapılarda da incelenmektedir (Parker, 2000).

Rice, Ashby ve Slaney (1998), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz şeklinde isimlendirdikleri iki gruba ayırmışlardır. Uyumlu olan mükemmeliyetçilerin ulaşmayı amaçladıkları yüksek standartları bulunmakta ve bu amaçlara ulaşmak adına belirli bir plan ve program çerçevesinde çalışmaktadırlar. Bu grupta yer alan mükemmeliyetçilerin motivasyonları ve başarılı olma oranları genellikle yüksek olmaktadır. Buna bağımlı olarak olumlu bir benlik algısına sahip olmaktadır.

Uyumlu olan mükemmeliyetçilerin tam tersine uyumsuz olan mükemmeliyetçiler ise kendilerine ulaşamayacakları yüksek standartlar ve hedefler belirlemekte ve bu hedeflere ulaşmak konusunda endişe duymakta ve tüm çalışmalarını ertelemektedir. Bu gruba giren mükemmeliyetçi kişilerin kaygı düzeyleri ve depresyona girme riskleri oldukça yüksek ve benlik algıları da genellikle olumsuzdur.

Adkins ve Parker (1996) mükemmeliyetçiliği incelerken, aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Piirto ise mükemmeliyetçiliği incelerken, esnek mükemmeliyetçilik ve esnek olmayan mükemmeliyetçilik olmak üzere ikiye ayırmaktadır (Nugent, 2000). Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak birbirinden ayırmıştır. Hamachek'e göre bir insanın herşeyin daha iyisine ulaşmak için çabalamasını içeren mükemmeliyetçilik olumlu bir kişilik özelliği olarak ifade edilirken, bu herşeyin daha iyisine ulaşma çabası nevrotik davranışları içerdiğinde olumsuz bir kişilik özelliğine dönüşebilmektedir (Chan, 2009). Frost ve arkadaşları da (1990), Hamachek'in kendi görüşlerinden etkilenmişlerdir. Onlara göre de nevrotikolan mükemmeliyetçiler neyi doğru yaptıkları ile değil, neyin yanlış olduğu ile ilgilenmektedirler.

Mükemmeliyetçi olan insanlarda en fazla görülen algılama bozukluklarından birisi ise “ya hep ya hiç” tarzı düşünme biçimidir. Bu düşünce tarzına sahip olan insan “doğru” ile “yanlış” arasında pek çok derece farkı bulunabileceğini düşünmeden, olayları ve insanları sadece doğru ve yanlış olarak sınıflandırma eğilimindedir. Bu düşünce biçimi yüksek standartlara sahip olma anlamına da gelmektedir. Bu düşünce tarzıyla, düşüncelerin başlangıç noktasına bağlı olarak depresyon, anksiyete ve öfke baş gösterebilmektedir. Başka insanların davranışları ile ilgili düşüncelere öfke eşlik edebilirken, kişinin kendisi ile ilgili bu tarz düşüncelerine anksiyete, depresyon ve yetersizlik hisleri de etkili olabilmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Bu özelliklerinin yanı sıra mükemmeliyetçi olan bireylerin aşırı derecede katı kurallara sahip olabildiği bilinmektedir. Bu nedenle esnek olamayan kişilikler, hem kendilerine hem de diğer insanlara çok fazla sorumluluk yüklerler ve başarısız olma konusunda tahammül gösteremeyebilirler. Böyle durumlarda aşırı derecede kontrol sahibi olarak davranabilirler ve hem kendilerinin hem de diğer insanların yaptıkları işleri devamlı denetlerler. Bu davranış biçimi mükemmeliyetçi olan bireylerin, insanlarla olan ilişkilerinde de sıkıntılar yaşaması ile sonuçlanabilmektedir (Davis, 2006).

Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin 3 boyut içerdiğini savunmaktadırlar. Bunlar; Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik, Başkalarına Odaklı Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için yüksek standartlar belirlemesi ve kendini bu standartlar ışığında değerlendirmesidir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, hatadan kaçma, mükemmele ulaşma adına motive kaynağı olarak kullanılmaktadır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile bazı klinik bozukluklar arasında ilişki bulunmaktadır. Depresyon, alkolizm, anorexia, bulimia ve takıntılı-zorlanan davranış bozuklukları, performans kaygısı arasında ilişki bulunmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991)

Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik gerçekçi olmayan standartlara uymasını beklerler ve mükemmelin altında kalan bir iş sonrasında hayal kırıklığına uğrayacakları korkusuyla genellikle başkalarına görev vermezler. Başkaları odaklı mükemmeliyetçi kişiler istenmeyen biçimde başkalarını suçlama, güvensizlik, düşmanlık ve çeşitli kişilerarası zorlanmalar yaşamaktadırlar. Bir diğer sonuç ise; başkalarına yönelik mükemmeliyetçi kişiler genel uyum bozuklukları ile ilişkili bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik kişilik değişkenleri ile de bağlantılı bulunulmuştur. Bunlar; kişilerarası zorluklara sebep olan başkalarını suçlama, otoriterlik ve baskın olma isteği (Hewitt ve Flett, 1993).

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ise bireyin diğerleri tarafından empoze edilen ve gerçekçi olmayan standart beklentileri karşılama algılamasını içerir (Flett ve ark. 1995). Sosyal odaklı mükemmeliyetçiler, gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğunu düşündüğü kişilere karşı öfke, yüksek standartlara ulaşamadığı takdirde depresyon ya da başkaları tarafından yargılanma korkusu yüzünden sosyal anksiyete hissetme eğimi gösterirler (Antony ve Swinson, 1998). Hewitt ve Flett (1991) mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile kişilik farklılıklarını değerlendirdikleri çalışmalarında; kendi odaklı mükemmeliyetçilik ile yüksek kişisel standartlar, kendini suçlama, kendine karşı eleştirel olma, suçluluk ve hayal kırıklığı hissi ile bağlantılı bulunmuştur. Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ile başkalarını suçlama, baskın olma isteği ve narsizm ile bağlantılı bulunmuştur.

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ile ise; başkaları tarafından onay görme, olumsuz değerlendirilmekten korkma ve kontrol ya da öfkeye odaklanma ile ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ile yapılan bütün çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin boyutları farklı kişilik değişkenleri ve farklı psikolojik durumları ile bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olarak ele alındığında literatürde bulunan tartışmanın mükemmeliyetçiliğin yararlı veya zararlı olup olmadığıyla ilgili olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçilik boyutlarının bazıları olumsuz psikolojik sonuçlan ile bağlantılı bulunurken; bazıları ise olumlu psikolojik sonuçlan ile ilişkili bulunulmuştur. Bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve olumlu olduğunu düşünürken (Adler, 2000), bazı araştırmacılar ise bu görüşü reddederek mükemmeliyetçiliğin sağlıklı ve arzu edilen bir özellik olduğu görüşüne karşı çıkmışlardır (Bums, 1980; Pacht, 1984).

2.1.16. Depresyon

M.Ö. 5. ve 4. yüzyıllardan itibaren depresyon ile ilgili bazı bilişsel özelliklerden bahsedilmektedir. Hipokrat döneminde, çağdaş kuramlarda da varlığını gösteren, depresyondaki fonksiyonel olamayan düşünce ve davranışlarda bulunan etkinliğindeki azalmalara yer verilmektedir. Örnek olarak, M.S. 2. yüzyıllarda yaşadığı varsayılan Efesli Soranus, modern bilişsel kuramında depresyonda yer alan karamsarlık, kederlilik ve can sıkıntısı gibi belirtileri vurgularken; bir taraftan da davranışsal çöküntüye uğramaktan ve aşırı sakinlikten bahsetmektedir. Bir diğer Efesli düşünür olan Rufus, depresyonun aşırı düşünceden ve üzüntüden kaynaklandığını belirtmektedir. Günümüze en yakın olarak, daha önceden de bahsedildiği üzere, Esquirol'un 1800'lü yıllarda dile getirdiği depresyon açıklamasıdır. Bu açıklamada, depresyonun hem düşünsel hem duygusal hem de davranışsal olarak belirtilerinin altını çizerek belirtmektedir (Dobson ve Jackman-Cram 1996).

Depresyon duygusal, bilişsel, davranışsal ve somatik olan belirtiler ile birlikte kendisini dışa vuran; bunun sonucunda ise bireyde çökkün bir ruh haline, kişinin davranışsal faaliyetlerinde azalmaya ve zihinsel etkinliklerinde ise birçok farklılıklara neden olan; içinde bulunulan durumun şiddeti kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği 1994; Kennedy vd. 1998; Tuğrul ve Sayılğan, 1997).

Depresyon aşırı derecede üzüntülü bir duygu durumu içinde kişinin düşüncelerinde, konuşmalarında ve hareketlerinde beliren yavaşlama, suskunluk, mutsuzluk, değersizlik, ilgisizlik, güçsüzlük, isteksizlik, olumsuz duygu ve düşünceler ile birlikte fizyolojik anlamda genel işlevlerde yavaşlama tarzında belirtilerin yaşanmaya başlandığı bir sendromdur. Depresyon genel olarak bütün duygulanım bozuklukları arasında insanlarda ki en yaygın görülen rahatsızlıklardan biridir (Pınar ve Tel, 2012; Aydemir, 2004; Vardar ve Erzengin, 2011).

Elem, keder, üzüntü, sıkıntı, isteksizlik, suskunluk, umutsuzluk, mutsuzluk karamsarlık, değersizlik, sessizlik, yetersizlik, ilgisizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik hareketlerde yavaşlama gibi belirtileri içinde barındıran bir sendrom olarak tanımlanan depresyon son yıllarda akıl sağlığı alanında en çok konuşulan ve tartışılan sorunlardan bir tanesi olarak değerlendirilmektedir (Akt: Özdel ve ark, 2002). Olumsuz koşullarda meydana gelen sosyal ve ekonomik şartların depresyon oranını arttırdığı gözlemlenmektedir. Bir diğer taraftan psikososyal çevredeki olumsuz değişimlerin tüm dünya genelinde depresyonun artışına neden olduğu ileri sürülmüştür (Cimilli, 2001). Kişinin kafasının karışıklığı nedeni ile kendi kendine yeterli olamadığından dolayı önemli bir toplumsal sağlık sorunu olarak ele alınmaktadır (Özdel ve ark., 2002).

Depresyon başlangıcında ortaya çıkan belirtilerinden bazıları; uyku bozuklukları ve yeme içme bozuklukları, somatik belirtiler, karamsarlık, işe yaramazlık hissi, mutsuzluk, benliğe ilişkin olumsuz duygular, genel anlamda doyumsuzluk, sevgi ve ilgi kaybı, ağlama nöbetleri, kendine olan saygısında azalma, olumsuz beklentiler, kendini eleştirme, kendini suçlama, kendini önemsiz görme, karar vermede güçlükler çekme, performans kaybı, herşeyden kaçma, geri çekilme ve intikam düşünceleridir (Ören ve Gençdoğan, 2007).

Depresyonun neden bilimine bakıldığında, psikososyal anlamda etken faktörlerinin çok önemli olduğu görülmektedir. Bu faktörler kişinin kendi depresyon geçmişi, kendine özgün kişilik özellikleri, yaşam alanında herhangi bir yakınının kaybı, düşük derecede olan sosyoekonomik düzey, yeterli olmayan sosyal çevre, olumlu olmayan yaşam olayları, herhangi bir madde kullanımı ya da anksiyete gibi bir başka bozukluğun varlığı olarak belirtilebilir. Ancak bu etken faktörlerin her insanda kesin olarak depresyona yol açacağı ile ilgili birşey söylenememektedir

(Kennedy vd. 1998). Depresyon, "psikiyatrinin soğuk algınlığı" gibi bir tabirle anılabilecek kadar çok yaygın olan bir bozukluktur (Fennel, 1989). Moore'a (1997) göre, depresyon genel anlamda, nüfusun tamamı ön planda bulundurulduğu zaman dahiyaşam boyu riski %10 ile %20 arasında değişmektedir. Dobson ve Jackman-Cram (1996) ise her yıl dünya genelinde 110 milyondan daha fazla insanın klinik olarak anlamlı denebilecek bir boyutta depresyona maruz kaldığını ve bu rakamın giderek yükselerek devam ettiğini ileri sürmektedirler.

Dünya genelinde bu kadar yaygın olmasına rağmen, depresyonun sınıflandırılmasında önemli sorunlar bulunmaktadır. Günümüzde de geçerliliğini halen korumakta olan sınıflama sistemi, Esquirol'un 1800'lü yıllarda yapmış olduğu melankoli tanımına dayandırılmaktadır. Esquirol'ün tanımına göre melankoli, düşünel ve fiziksel etkinliklerde dışarıdan gözle görülür bir azalma ile birlikte karakterize edilmiş bir ruh durumudur (Dobson ve JackmanCram, 1996).

Beck'in bilişsel kuramına göre tüm düşüncelerin ayrı duyguları, tüm duyguların da ayrı davranışları etkileyeceğini ve her ikisi arasında sürekli bir etkileşim olduğu varsayımı bulunmaktadır (Beck, 1995). Beck'in bilişsel kuramında kişiler dünyayı, genel anlamda yaşam alanlarını ve ileriye yönelik olarak gelecek zamanı da olumsuz bir şekilde değerlendirmektedirler.

Depresyon kavramı, gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerde ya da internet bağımlılığında hem başlı başına bir neden hem de tam anlamıyla bir sonuç olarak düşünülebilir. Diğer bir sosyolojik ya da psikolojik faktörler nedeni ile depresyon halinde olduğu gözlenen kişi bu sebepten internette vakit geçirmeye yönelerek bağımlı olabileceği gibi, internette sürekli vakit geçirdikten ve de bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığında ötürü depresyon halinin gözlemlenebildiği düşünülmektedir. İnternet bağımlısı olan kişiler, internette geçirilen zamanın, depresyon durumunu azalttığı bir sanal ortam olarak düşündüklerini açıklamışlardır. Aynı zamanda internete bağımlı kişilerin, interneti istedikleri zaman kullanamadıkları anlarda ise depresyon halinin gözlemlenmesi de olağan bir durum olduğu düşünülmektedir (Günüç ve Kayri, 2010).

Depresyon ile üzüntü arasındaki süreçte normal anlamda en belirgin detayın depresyon durumunda görülen karamsarlık olduğu belirtilmektedir. Depresyon

durumunda olan kişi, kendi başına gelen olumsuz şeylerin gelecekte bir zamanda da kendisinin başına gelebileceğine ve kendi içinde düştüğü olumsuz sürecin değişmeksizin sürekli devam edeceğini düşünmektedir (Abramson, 1989). Depresyon hali, artış gösterdikçe düşüncelerin içeriğinde bulunan depresif fikirler daha etkili hale gelmektedir (Geçtan, 2013). Bu durumun içerisinde bulunulduğunda neredeyse dışarıdan etki eden bütün harici uyaranlar herhangi bir olumsuz düşünceyi harekete geçirmek için yeterli olmakta ve tek bir fikirden dahi kişi depresif duygudurum geliştirebilmektedir. Bu şekilde süregelen algı üzerindeki yanılgıları depresyonun her geçen zaman ilerlemesine neden olmaktadır (Beck, 1964). Aile içinde depresyon geçmişi olan kişiler, depresyon konusunda daha çok risk altındadır.

Depresyon bireyin, gelişimini, okul performansını, çalışma yaşamındaki motivasyonunu, arkadaş ortamlarını veya aile ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkilemekte ve giderek kötü sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Bhatia ve Bhatia, 2007). Davranışsal anlamda engellenmiş, fazla endişeli, çekingen, utangaç, güvensiz, bağımlı bir kişilik genel anlamda düşük özgüven, düşük benlik saygısı, hiçbir şeyden hoşnut olamama durumlarının görülmesi depresyon riskinin arttığına göstergesidir (Reinherz ve ark., 2000).

Birden fazla araştırmada, zaman ve mekan farkı olmaksızın, kadınların depresyon karşısında her koşulda çok daha fazla risk altında oldukları gösterilmiştir (Fava ve Kendler, 2000). Depresyon oranlarının, gençlerin ergenlik döneminde erkeklerde ve kızlarda benzer olarak gözlemlendiği, gençlik dönemlerine gelindiğinde ise kızların depresyon oranının erkeklerin depresyon oranlarına nazaran iki kat daha fazla olduğu görülmüştür (Parker, 2001). Gençlerle yapılan diğer bir çalışmada da ergenlik dönemi yaşayan kızların depresyona ergenlik dönemi yaşayan erkeklerden daha yatkın olduğu tespit edilmiştir (Petersen, 1991). Compas'ın (1997) yapmış olduğu araştırmanın genel sonuçlarına bakıldığında kadınların depresyon puanları 17 yaşına kadar tamamen istikrarlı bir şekilde yükselirken, erkeklerin depresyon puanları 15 yaşına kadar tamamen sabit bir dengede kalıp daha sonra yükselmeye başladığı belirtilmiştir (Twenge ve Hoeksema, 2002).

2.2.1. Sosyal Medya ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow; yaptığı gözlemlerden yola çıkarak insan davranışlarına yön veren temel ihtiyaçları bir sıralı düzen içerisinde seviyelendirmiş ve 1943 yılında Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini oluşturmuştur (Parıltı, 1999). Birbirinin üzerine şekillenen , ihtiyaçlar arasında belirli bir hiyerarşinin olduğu piramidin 5 basamağı vardır. En alt basamaktan temel ihtiyaçlar sırası ile; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olmak durumu, sevgi ihtiyaçları, saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. John Suler, 1996 yılında yaptığı çalışma sonucu, internetin bağımlılık yaptığına dair kendi ismiyle anılan Suler internet kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre çevrimiçi etkileşimler ve etkinliklerin, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modelindeki bazı ihtiyaçlara yönelik destekleyip, karşıladığını belirtmiştir (Usta, 2017). Sosyal medya uygulamaları kullanımının da, Maslow' un öne sürdüğü temel ihtiyaçların bazılarını karşılayabilmektedir. Bu teoriye göre sosyal medya bireylerin, ait olma ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, sevilme ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Riva ve ark. 2016).

Aşağıda Suler, Riva ve arkadaşlarının belirttiği sosyal medya ve internetin karşıladığı Maslow'un temel ihtiyaçları yer almaktadır.

1) Fizyolojik ihtiyaçlar: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamakta yer alanyeme, içme, barınma ve üreme, fizyolojik ihtiyaçları oluşmaktadır. Suler, çevrimiçi olarak arkadaş olmanın, flört etmenin çok yaygın olduğunu belirtmektedir. Bireyler çevrimiçi flört ederek, cinsellik ihtiyaçlarına karşılık bulabilmektedirler. Bilgisayar aracılığı ile çevrimiçi tanışmak ve flört etmek isteyen bireylerin kimliğini gizli tutabilmelerini sağladığı için gerçek hayat etkileşimlerinde mümkün olmayan, kolay bir fırsat sunmaktadır (Suler ve ark., 1996).

2) Güvenlik ihtiyacı: Sosyal medya uygulamaları katılımcılarına bilgilerini kimlerle paylaşıp paylaşmayacaklarını tercih etme imkanı sunmaktadır. Kişiler tanımadıkları insanların arkadaşlık ve takip isteklerini reddedebilir, sadece kendi seçtiği, kabul ettiği arkadaşları ile iletişim kurabilmektedirler (Suler ve ark., 1996).

3) Ait olma ve sevgi ihtiyacı: Kişilerin aidiyet hissi ihtiyacı, sosyal olarak var olma, başka insanlarla iletişimde bulunma, kabul edilme ve sevgi gibi çeşitli ihtiyaçları kapsamaktadır. Suler, bireylerin bu ihtiyaçlarını forumlara, ortak ilgi alanlarına, çevrimiçi gruplara, göre grup sayfalarına üye olarak, grubun bir parçası gibi hissedebilirler ve aynı zamanda grup üyeleri ile de iletişimde bulunarak sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini belirtmiştir. Sosyal medya uygulamalarının, insanları başkalarına bağlama özelliği sayesinde, kişiler aynı fikirde olduğudüğer insanlar ile iletişim ve etkileşim kurarak aidiyet ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Bireyler, kendi sosyal medya hesapları üzerinden takiplediği arkadaşları ile görüşebilir, sohbet edebilir, fikir alışverişinde bulunabilirler. Dahası özel ilişkilerini bile burada, başlatabilir ve sürdürebilmektedirler (Suler ve ark., 1996).

4) Saygı ihtiyacı: Kişiler sosyal medya uygulamalarında kiminle arkadaş olup, kiminle arkadaş olmak istemediklerini seçebilmektedirler. Başkaları da bu bireyleri arkadaş olarak ekleme ya da onlardan gelen arkadaşlık talebini reddetme özgürlüğüne sahiptir. Bu durumda bir çokinsan bir kişiyi arkadaş olarak kabul ediyorsa ya da ekliyor veya takip ediyorsa, bukişi için değerli olduğunu hissedebilmektedir. Riva ve arkadaşlarının görüşlerine göre, kişiler çok fazla sayıda arkadaş ve takipçi edinerek, o kişilerden beğeni kazanarak vekendilerini başkaları ile kıyaslayarak saygı ihtiyaçlarını bu sosyal medya araçlarında tamamlayabilmektedirler (Suler ve ark., 1996).

5) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Maslow'un modelindeki temel en üst seviyede bulunan ihtiyaçtır. Kişiler sosyal medya araçları aracılığı ile kendilerini olmak istedikleri gibi, ya da olmasını istedikleri yönleri ile sergileyebilmektedirler. Goofman'ın yaklaşımı ile Facebook profilsayfasının genel olarak adlandırılması; "*kişisel vitrin*" (Sütlüoğlu, 2015). Kişiler oluşturdukları profil sayfaları aracılığı ile zevklerini, beğenilerini sergileyebilir, profillerinde yaptıkları paylaşım ve yorumları ile yeni bir kimlik oluşturmak için kullanabilmektedirler (Suler ve ark., 1996).

Sosyal ağ kullanımı üzerine yapılan bir çalışmada erkeklerin saygınlık ihtiyacının kadınlardan anlamlı derecede farklı ve yüksek olduğu belirtilmiştir. Sosyal ağ kullanımında öğrencilerin saygınlık ve ait olma ihtiyacının, çalışan insanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilirken; kendini gerçekleştirme

ihtiyacında ise gruplar arasında bir fark bulunamamıştır. Sosyal medyanın kullanım amacı ne olursa olsun bu çevrimiçi iletişim kurma şeklinin Maslow' un geliştirmiş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlara karşılık bulunabilen bir ortam haline gelmesi, kullanıcıların çok fazla çaba sarfetmeden aradıkları şeylere zahmetsizce ulaşabilmesi insanları hızlı şekilde içine çekmesi ve bireylerin kendi sayfalarını kişiselleştirebildiği, güvenlik ayarlarını kişiselleştirebildiği bir ortam haline gelmesi nedeni ile sosyal medyanın gelecekte de devamlılığını sürdürmesi beklenmektedir (Atalay, 2014).

2.2.2. Kuramsal Açıdan İnternet Bağımlılığı

Bu bölümde internet olan bağımlılığı açıklayan kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı

Sağlıklı internet kullanımı; davranışsal ve bilişsel rahatsızlıklar oluşmadan, bir amaç uğruna doğru zaman dilimlerinde internetin kullanılmasıdır. Sağlıklı internet kullanan kişiler için sanal ve gerçek yaşam birbirinden ayrılmalıdır. Fakat sağlıklı olmayan veya internetin yanlış kullanımları sorucunda gelişebilecek bağımlılıkta ya da bağımlılığın yüksek düzeylerinde sanal ve gerçek yaşam karıştırılabilmektedir (Davis, 2001).

İnternet kullanımını tanımlarken bilişsel davranışçı yaklaşımı kullanmaktadır. Sorunlu bilişsel süreçlerin davranışlara aktarılmasıyla, patolojik internet kullanımı meydana gelmektedir. İnternet kullanımının temel kaynağının bilişsel süreçlerin olduğu vurgulanmıştır. Problemlerli internet kullanımının sadece tek bir davranış bağımlılığı olarak değil, yaşam üzerinde olumsuz sonuçlar doğuran, biliş ve davranışlarla belirli bir durum olarak belirtilmiştir. İnternette geçirilen sürenin fazlalığı ve internet ortamında karşılaşılan olumsuz durumlardan kaynaklı kişilerin yaşamında ve günlük hayatında ki uyumunda olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir (Davis, 2001).

Anormal davranışlar, daha önceden var olan bir yatkınlıktan ve hayatın içindeki bir olaydan kaynaklandığı belirtilmektedir. Bunlar bireyin stresli çevresi, depresyon, sosyal anksiyete, madde bağımlılığı gibi altta var olan psikopatolojileridir ve problemleri internet kullanımına neden olabilmektedir. Kişilerin, internette yeni durum ve teknolojilerle karşılaşması olasıdır. İnternette pornografi, sohbet, oyun, yazılı ve görsel öğeler daha kolay ulaşılabilir duruma gelebilmektedir. Kullanıcılar, internetin yeni bir özelliğini araştırırken bir biri ardına gelen yanıtlar bu süreci pekiştirir. Eğer geriye aldığı yanıt olumlu ise birey pekişmiş anlamına gelmektedir. Kişi ilk seferdeki olumlu duyguyu tekrar yaşamak için aktiviteyi tekrar tekrar yapmaya koşullanır. Edimsel koşullanma ilkelerinde, kişiler benzer bir fizyolojik tepkiye ulaşmak için yeni teknolojiler bulana kadar devam eder.

Bu şekilde birey, problemleri internet kullanımının rutin döngüsünü devam ettirir. İnternete olan bağımlılığa neden olan yakın sebepler, çarpıtılmış bilişlerin varlığıdır. İnternet bağımlısı olan kişiler genellikle çarpıtılmış bilişlere sahiptir. Çarpıtılmış bilişler bireyin kendisiyle ve dış dünyayla ilgili görüşleri olabilmektedir. Kişinin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmalar; düşük öz-yeterlik ,şüphe etmek, ve kendisine dair olumsuz değerlendirmesidir. Kişi interneti, kendisine daha olumlu tepkiler almak için kullanır. Çevreyle ilgili bilişsel çarpıtmalar, belli başlı olayları genellemeyi içerir. Birey “İnternet benim tek arkadaşım.”, “İnternet dışında insanlar bana kötü davranıyor.” “İnternet bana saygı duyulan tek yer.”, diye düşünebilir. Bu tarz düşünce biçimlerinin, kişinin internet bağımlılığını arttıran bilişsel bozukluklar olduğu savunulmaktadır. Bu bilişsel bozukluklar, birey internetle ilgili bir uyarı ile karşılaşır karşılaşmaz istem dışı olarak ortaya çıkmaktadır. Bilişsel bozukluklar hem genel hem de özel patolojik internet kullanımı için geçerlidir (Davis, 2001).

Özel tip internet kullanımı, internetin belirgin özelliklerinin aşırı ve kötüye kullanımınıdır. Bunlar oyun, sohbet, pornografi, çevrim içi kumar olabilir. Özel tip internet kullanımının daha önceden var olan bir psikolojik durumun çevrim içi bir eylem ile bir araya gelmesinin bir sonucudur. Bu yüzden, takıntılı bir biçimde kumar oynayan bir kişi, internette kumar oynadığını farkettiğinde, özel tip internet kullanıcısı kategorisine girebilmektedir. Benzer bir senaryo, takıntılı bir biçimde pornografiyi kullanan bireyler için de geçerlidir. Genel tip sorunlu internet kullanımına yol açan temel neden ise kişinin sosyal bağlarıyla ilişkilidir.

Aile veya arkadaşlar, sosyal desteğin yokluğu veya sosyal izolasyon genel tip internet kullanımını pekiştirmektedir. Genel tip sorunlu internet kullanımı, internette hiçbir amaç olmadan veya çevrimiçi olarak aşırı zaman geçirmeyi içerir. Bu kişiler e- postalarını devamlı kontrol ederler ve tüm günlerini ilan panolarına cevap vererek geçirirler. Genel tip sürecindeki kişiler, özel tip sürecindeki kişilere oranla daha problemliler oldukları düşünülmektedir çünkü bu kişilerin patolojileri internet dışındaki ortamlarda bulunmamaktadır. Bu kişiler için internet, bireyin dünyaya açıldığı tek kapıdır (Davis, 2001).

2.2.2.2. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

İnsanların ihtiyacı, bir sistemin etrafında düzenlenmiştir. Kişinin psikolojik olarak sağlığının yerine getirilebilmesi için bu ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. İhtiyaçların doyurulmamış, bastırılmış olduğunda kişiyi ihmale yönlendirdiğini ve yüzeysel, dolaylı olan; tatmin edici olmayan bir kısır döngü içerisinde bağımlılığa neden olabileceğini belirtilmektedir. İhtiyaçların bilinçli olarak gerçekleştirilmesi için bireyin patolojisinin ve bağımlılığının giderildiğinin göstergesi olmaktadır. İnternet ortamındaki etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlara karşılık olarak geldiği sonucuna varılmıştır. İnternetteki etkileşimlerin ve iletişimlerin nasıl oluştuğu, kişilerin sağlıklı veya patolojik internete nasıl dahil olduğu açıklanmıştır (Suler, 1996).

Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk seviyesinde fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Bunlar cinsellik, uyku, yeme, içme gibi ihtiyaçlardır. Kişilerin cinsel dürtülerini tatmin etmek için interneti çok fazla kullandıkları belirtilmektedir. Kullanıcı internet üzerinde pornografik grafikler, hikâyeler toplamaya ve araştırmaya başlayıp cinsel ihtiyaçlarını giderebilmek için interneti patolojik düzeyde kullanacağı belirtilmektedir. Kişi cinsel ihtiyaçlarını giderebilmek için çok kolay bir şekilde erişilebilen anonim, gerçek hayatla etkileşimde bulunmayan bir yol olarak interneti kullanabilmektedir. Yüz yüze özel ilişkilerinde romantizm, cinsellik ve arkadaşlıktan yoksun olan insanlar bu ihtiyaçlarını internet sayesinde karşılamaya başlamaktadır (Suler, 1996).

Kişilerarası Temas İhtiyacı: insanlar diğer insanlarla iletişim içindedir ve bu bağlamda internet güçlü bir toplumsal etkileşim ortamıdır. İnternet alanında da bu etkileşimlerin her çeşidi bulunmaktadır. İnternet kullanımıyla ilgili en büyük faktörün sosyal imkanlardan kaynaklandığı belirtilmiştir. İnternet ortamında birey bir monitör karşısında kendisini yüz yüze ilişkiye nazaran daha rahat hissederek iletişime geçebilmektedir. Kişi iletişim ihtiyacını internet üzerinden sürdürebilmektedir. Siber ilişki ile çok fazla meşgul olan bireyin ruhsal dinamikleriyle ilgili bir kaygısının olduğu, internetteki etkileşim ile bu duygularını iletişime geçtiği tarafa aktarma imkanını bulduğunu belirtilmektedir. İnternet iletişimi sayesinde birey yoğun beklenti isteklerini ve bilinçdışı ihtiyaçlarını karşılayabilmek için internetteki bireyler arası iletişimi çok sık bir şekilde kullanabilmekte bu da kullanıcı için tekrar eden bir girişim olabilmektedir. Bireyin kendi bilinçdışı dinamiklerini, internet ortamındaki etkileşimle karşılamaya başlaması ile kişi “bağımlı” hale gelmektedir (Suler, 1996).

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Başarının, öğrenmenin, ve ustalığın bireyin benlik saygısı için temel bir ihtiyaç olduğu belirtilmektedir. Devamlı gelişen ve değişen bilgiler karşısında bilgisayar, kullanıcıları için hızlı ve çok fazla bilgi verebilmektedir. İnternet alanında kişiler çoklu ortamlarda rol yaparak bir değer veya bir statü kazanabilmektedir ve oyunu devam ettirerek çoklu ortam içinde yüksek, istediği bir değere ulaşabilme imkanı bulabilmektedir. Kullanıcılar, internet üzerinde parmaklarının ucunda tüm dünyanın olduğunu, sınırsız bir bilgi çemberinin bulunduğunu kabul etmektedirler. Bu bilgi çemberine ulaşabilmek için kişinin devamlı internete girmek zorunda kalması, bağımlılığa neden olmaktadır (Suler,1996).

Ait Olma İhtiyacı: Bütün herkesin kişiler arası iletişim, sosyal tanınma ve ait olma ihtiyacı vardır. Kişisel benlik duygusunun ortaya çıkması, diğer insanların onay ve olumlu dönütlerine dayanabilmektedir. İnternet ortamında katılmak istenen grubun çeşidi ve sayısı oldukça fazladır. İnternet ortamı, belirli bir gruba ait olma ihtiyacının karşılanabileceği bir ortamdır. Kişiler, internet ortamında çok çabuk bir gruba dahil olup, onun bir üyesi haline gelebilmektedir. Bu sayede grup içinde bir statü, ait olma ihtiyaçlarını giderebilmektedir. Kullanıcılar, sosyal onay ve gruptan dışlanma gibi korkulardan dolayı da internetten vazgeçmemektedir (Suler, 1996).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üstünde kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer almaktadır. Birey, başka bir kişi olarak kendisini geliştirme yolunda çabalar.

Birçok kişi, internetin sosyal ve teknik boyutlarına girerek kendisine ait olan ilgi, tutum, içsel potansiyel ve çeşitli yönlerini fark edebilmektedir. Kullanıcılar birçok yol deneyerek başka kişilerle etkileşime geçme yönlerini geliştirirler (Suler,1996).

2.2.2.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

İnsanları internet ortamına bu kadar bağımlı hale getiren şey sosyalleşmektir. Birey zamanının büyük bir çoğunu internette sosyal etkileşim ile geçirmektedir. Sosyalleşmek için internet kullanılmaktadır. Bu ihtiyaç, kişinini gerçek yaşamında kazanılamayan ya da elde edilemeyen sosyalleşmenin, sanal ortamda giderilmek istenmesidir ki sanal ortamda yaşanan sosyalleşme sürecinin ne kadar sağlıklı olduğu ya da sanal ortamda gerçek anlamda sosyalleşmenin olup olamayacağı düşündürücüdür. Toplumun en küçük sosyal grubu olan aile, kişiyi sosyalleştiremez ise kişi bu ihtiyacını başka alanlarda arayacaktır. Bu anlamda, ailenin temel görevlerinden biri de çocuğunu sosyalleştirmesidir (Celkan, 2005). Bir e-posta sayesinde, bir tartışma formu, sohbet veya çevrimiçi bir oyun aracılığıyla olsun; kullanıcılar kendi gibi başka kişilerle destek, bilgi, sohbet için internet ortamında zaman geçirebilmektedirler. İnternet kullanımının temelinde sosyal olmak için yapılan bir davranış olduğu belirtilmektedir. İnternet bağımlılığının hem yeni hem de var olan internet kullanıcılarında üç aşamalı basit bir geçişi takip ettiğini belirtilmektedir.

Büyülenme: Birinci aşama da yeni, daha önce alışık olmadığı, heyecan verici, kişiye zevk verici bir çevre, bireyi internet ortamında tutmaktadır. Kişi internet ortamındaki yeni bir teknoloji ya da uygulamayla adeta büyülenmiştir. Yeni etkileşime ilişkin bu büyülenme ikinci aşamaya geçilene kadar internetin çok aşırı kullanımını sonucunda ortaya çıkarmaktadır. Bu aşamadan diğer aşamaya geçmek kişiden kişiye daha uzun zaman alabilir.

Hayal Kırıklığı Aşaması: Bu aşama kişilerin etkinlikleri tanıdık, bildik bulmasıyla başlar, kullanıcı büyülenme evresinde keyif aldığı internet ortamındaki

etkinliklerinden artık keyif almamaya başlar ve buna bağlı olarak internet kullanım oranı azalır. Kişilerde teknolojinin çok fazla kullanımına bağlı olarak hayal kırıklığı, hatta sıkılma görülmeye başlamaktadır, bunun sonucunda internet kullanımından kaçınma söz konusu olmaktadır. Bu kaçınma davranışı, bireyin üçüncü aşamaya geçene kadar devam etmektedir.

Denge Aşaması: Kullanıcıların aşırı internet kullanımının üstesinden gelerek, internetteki sanal ortam ve gerçek yaşam arasındaki dengeyi kurdukları aşamadır. Kişi teknoloji kullanımını normal düzeye çekmeyi başarmıştır (Grohol, 2012).

2.2.2.4. Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Davranışı

İnternet ile alakalı bozukluklar için “İnternet Bağımlılığı Davranışı” terimini kullanılmıştır. (Hall ve Parsons, 2001) Yanlış internet kullanımının, sağlıklı bir kişinin davranışsal, bilişsel ve duygusal işleyişini bozabildiğini lakin bu durumun patolojik bir davranış olmadığı belirtilmektedir. Çok fazla internet kullanımını yaşanan iyi huylu bir sorun olduğu belirtilmiş, bireye daha az zarar verici bir sorun olarak görmüşlerdir. Yaşamın diğer alanlarındaki eksiklik ve tatminsizliğin, internet ortamı üzerinde tatmin edilmeye başlanması sonucunda internet kullanım davranışının geliştiğini, internet ortamı üzerinden gerçek hayattaki ihtiyaçların hiçbir zaman tam anlamıyla karşılanmadığı için davranışın sürekliliğinin söz konusu olduğunu belirtilmiştir. Birçok kişi internet kullanım davranışını düzeltebilir. İnternet bağımlılık davranışını belirlemek amacı ile kullanılan “bağımlılık” kriterlerine bakılmıştır (Hall ve Parsons, 2001).

Bu kriterler; kişinin okul, iş ve evde önemli sorumluluklarını yerine getirmemesi, internette zevk almadan uzun süre kullanması, sinirlilik, huzursuzluk, anksiyete, internet kullanmadığı zaman ve interneti aşırı kullanımı ile ilişkili; fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunları hakkında bilgi sahibi olmasına rağmen kullanmaya devam etmesi, internet kullanımını azaltmak veya internet kullanımını durdurmak için girişimlerin başarısız olması sonucu uzun süre kullanıma devam edilmesidir (Hall ve Parsons, 2001).

2.2.3. Kuramsal Açıdan Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde mükemmeliyetçiliği açıklayan kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.2.3.1. Psikanalitik Kuram

Psikoanalitik yaklaşım mükemmeliyetçilik çalışmalarının temelinde yer alan kuramların en başındayere almaktadır. Alan yazınında mükemmeliyetçilik genellikle, çoğu zaman hissedilen nevrotik bir boyut olarak düşünülmüştür; bu nevrotik boyuta ilişkin alan yazının başlangıcını oluşturan Freud, mükemmeliyetçiliği, nevrotik rahatsızlıklarla temesta bulunan ve süperegonun yüksek düzeyde başarılı olmak için çabalamasının sonucunda meydana çıkan bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir. Freud, mükemmeliyetçilik eğiliminin çocuklukta başladığını ve ailenin yasaklarının içselleştirilmesi ile beraber devam ettiğini belirtmiştir (Gençtan, 2000).

Freud, kusursuz olma ihtiyacını, yıkıcı ve mazoşist dürtülerin ürünü ve Oedipus Kompleksinin kalıntısı olarak tanımlar (Gençtan, 2000). Freud'a göre mükemmeliyetçilik eğilimi çocukluk zamanında başlar ve ebeveynlerin yasaklarının içselleştirilmesi ile devam eder. Bu içselleştirmelerin etkileri ile gelişen süper egonun mükemmel bir imaj yaratma, tasarlama ve sürdürme uğraşında olduğu belirtilmiştir (Horney, 2006). Süper ego, insanın içinde bulunduğu toplum tarafından kabul gören ahlaki değerlerin, yargıların, ve kuralların temsil edildiği yerdir. Süper egonun baskın olduğu kişiler, daha kuralcı, etrafını daha fazla yargılayan davranışlar sergilediği ve hata yaptığı zaman daha fazla derecede suçluluk hissine kapıldıkları görülmektedir. Bu yüzden, ego toplumsal gerçekler ve id'in haz arayışı arasında sağlıklı bir işleyiş dengesi kuramamaktadır ve süper egoyu üste çıkartarak hâkim figür haline getirmektedir. Bu kimselerde mükemmeliyetçi tutumlar görülebilmektedir. Öte yandan mükemmeliyetçilik psikoseksüel kişilik gelişiminin anal döneminde sağlıklı olmayan bir gelişim sonrasında olan nevrozun bir göstergesi olarak açıklanmıştır (Lasota, 2005).

Horney, Freud'dan farklı olarak mükemmeliyetçiliği, kişinin içinden gelen bir çabadan ziyade nevrotik özelliklere sahip bir "kusursuz görünme isteği" şeklinde tanımlamıştır. Toplumun değer yargılarına göre değişen bu tarz nevrotik özentilerin

çocukluk yaşamında gelişmeye başladığını belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin oluşumunu çevresel etkenlere özellikle ebeveynlerin sürekli kendilerini haklı gördüğü, yanılmazlık yapısına büründüğü ve çocuklar arasında ayırım yapmaları gibi etkenlere dayandırarak bu kişilik özelliğine değişik bir bakış açısı kazandırmıştır.

Mükemmeliyetçi kişiler aşırı düzenli ve dakik olan, doğru kelimeyi kullanmaya çalışan, doğru giyinmek gerektiğini düşünen insanlardan oluşmaktadır. Horney de Freud gibi mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz yönleriyle ele almış ve nevrotik bir gereklilik olarak açıklamıştır (Gençtan, 2000).

Hollender, mükemmeliyetçiliği olumsuz bir bakış açısıyla çalışmış ve çocukluk yaşamında öğrenilmiş bir kişilik özelliği olarak belirtmiştir. Mükemmeliyetçiliğin başlangıcında ailenin etkili olduğu düşünülmektedir (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçilik, ebeveynlerin çocuklarını mükemmelliğe doğru zorlaması ve onların istedikleri seviyeye ulaşamadıklarında çocuklarını kabul etmeme temeline dayandırarak mükemmeliyetçi kişilerin ebeveynlerinden onay alma ve diğer insanlardan kabul görme çabası içinde olduklarına yönelik inancı desteklemektedir (Vieth ve Trull, 1999).

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı ve mükemmeliyetçilik düşüncesiyle yakından ilgilenen Adler, Freud'un tersine mükemmeliyetçiliği, olumsuz olmayan bir kişilik özelliği olarak da değerlendirmiştir. Çocukları yetişkin insanların arasında çaresiz bir varlık olarak değerlendiren hiçbir zaman kişinin kendisini mükemmel bir varlık olarak görmediğini belirtmiştir. Aşağılık duygusu evrenseldir ve bütün insanlar hayatının belirli bir döneminde bu duyguya kapılmaktadır. İki yaşından sonra kendisini çevresindeki insanlarla kıyaslamaya başlayan ve kendisini güçsüz hisseden birey, doğuştan getirdiği yetersizliklerine artı olarak hayat deneyimlerini yapılandırma isteği duymaktadır. Bu süreçte etrafındaki insanların olumsuz yaklaşımları karşısında çocuk aşağılık kompleksi hissetmeye başlamaktadır. Üstünlük çabası içinde olan ve içinde bulunduğu eksi durumlardan artı konuma geçmek için devamlı çaba harcayan kişi "mükemmel" bir varlık olmaya çalışmaktadır. Bireyin "üstünlük çabası" mükemmelliği arzulayan bir güdü olarak tanımlanabilir (Adler, 1964).

Doğuştan gelen mükemmelliye çabasının, başarıma isteğinin dışsal ve içsel nedenlerin etkisiyle oluştuğunu ve kişinin anlamlı yaşam amaçlarını yerini getirme çabasına da hizmet edebileceğini belirtmiştir (Burger, 2006). Adler (1956), mükemmeliyetçiliği doğuştan gelen ve normal olan bir özellik olarak kabul etmiş; “sağlıklı ve sağlıksız” olarak iki boyutta ele almıştır (Stoltz, 2007).

Sağlıklı mükemmeliyetçiler, ulaşılabilir amaçlar için çabalarken, sağlıksız mükemmeliyetçiler kendilerine gerçek olmayan amaçlar belirlerler ve motivasyonlarının üzerinde hedeflere ulaşmaya çalışırlar (Ashby ve Kottman, 1996; Rice ve Preusser, 2002).

2.2.3.2. Davranışçı Kuram

Skinner, insan davranışlarının biçimlendirilmesi ve sürdürülmesinde çevredeki insanların rolünün olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin davranışları olumlu bir şekilde pekiştirildiğinde ve ödül ile sonuçlandığında o davranışın yapılma sıklığı giderek artabilmektedir. Aynı doğrultuda insanlar ödüllendirici sonuçları olmayan veya cezalandırılan davranışlarda bulduklarında tekrar eden davranışı giderek daha az sergileme eğiliminde olurlar (Nelson-Jones, 1982). Birey sadece en iyisini yaptığı zaman çevresindeki insanlar tarafından ödüllendirildikçe mükemmellik kalıcı bir hale gelir. Bu durumda problem; mükemmellik düzeyi çok yüksek düzeyde olduğu zaman ve kişinin mükemmel elde edeceğini düşünüp ona ulaşamadığı zamanlarda oluşur. Bu durumun sonucunda da genellikle depresyon veya anksiyete ile sonuçlanır (Borynack, 2003). Bu kurama göre mükemmeliyetçilik kavramı, pekiştireçlere dayanan ihtiyaçlar ile basit bir şekilde açıklanabilir. Bandura’ya göre eğer pekiştireçler sadece mükemmel olunca veriliyorsa, kişi bu yaşantı vasıtasıyla mükemmelliği pekiştireç kazanmak için gereksinim olarak öğrenecektir. Mükemmelin temelindeki sonuçlar ortaya çıktığı zaman, kişi kendisini küçük duruma düşmüş gibi hissedecektir. Bu sebeple, kişi ödül almak ve küçük duruma düşmemek adına davranışlarında yüksek standart belirleyecektir (Borynack, 2003).

Mükemmeliyetçiliğin temellendirme boyutunda aile ve çevre faktörü, önemle vurgulanmıştır. Mükemmeliyetçilik koşullu ya da çelişkili onay sonucunda da oluşabilmektedir. Ailelerin dengesiz davranışları ve tutarsız onay durumlarında, çocuklar diğer insanlardan kaynaklanan devamlı standartların yoksunluğunu

gidermek için kendilerine makul olmayan yüksek düzeyde standartlar belirleyebilirler. Aileleri koşullu onaya çok fazla etki eden çocuklar performanslarına çok fazla değer verebilirken kendilerini küçümseyebilirler. Bu çocuklar sadece üstün başarı gösterdikleri zaman değerli olabileceklerini öğrenmiş olabilirler ki bu mükemmeliyetçi düşüncenin gelişimine öncülük etmektedir (Soenens, 2008).

Mükemmeliyetçiliğin gelişimi ile ilgili bireyin hem kendi içindeki hem de çevresindeki faktörleri kapsayan bir davranışsal gelişim modeli ortaya koyulmuştur. Bu modele göre mükemmeliyetçilik, birey ile çevresi arasındaki iletişimin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. (Flett ve ark., 2000) Bağlanma stili, genetik ve karakter özellikleri, kişisel etkenler çerçevesinde (Chang, 2000); ailenin mükemmeliyetçiliği, aile çevresi, alaya alınma hikayesi ve ebeveynlik tarzının özelliklerini ise çevresel etkenler çerçevesinde ele almışlardır (Enns, 2002; Kawamura, 2002; Stöber, 1998).

2.2.3.3. İnsancıl Kuram

İnsancıl kuramda da mükemmeliyetçiliğin kişinin gelişimi için önemli bir kavram olduğu öne sürülmektedir. İnsancıl yaklaşımda, insanın doğası gereği olumluya, doğruya ve iyiye yönelik bir eğilim olduğundan söz edilmektedir. İnsana kendi yeteneklerini ortaya koyabileceği bir ortam sunulduğunda ve seçimler yapabilmesine imkânlar sunulduğu zaman gizil güçlerini ortaya çıkarabilecek ve performansı yükselerek başarılı olabilecektir (Kuzgun, 2000). İnsancıl yaklaşımın kurucularından biri olan Rogers ise “gerçek benlik” ve “ideal benlik” kavramları üzerinde durmuştur. Benlik kavramı insanın ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olmak istediği ve ne olması gerektiği konusundaki görüşlerini de içermektedir. Bireyin ne olmak istediği konusundaki görüşleri “ideal benliği” oluşturmaktadır. Bu terim kişinin ulaşmak istediği ve sahip olduğu durumda kendisini çok değerli bulacağı benlik kavramını tanımlamaktadır (Nelson-Jones, 1982). Kişi kendisinde var olan özelliklerin farkında olup, buna göre kendi istediklerini belirlediğinde, kendisini değerli bulma olasılığı daha fazla olmaktadır. Başka bir deyişle “gerçek benliğine” ile “ideal benliği” ne kadar yakın olursa kişi o kadar mutlu olabilecektir. Mükemmeliyetçilik, bireyde “gerçek benlikten” çok uzak olan bir “ideal benlik” ortaya çıkartmaktadır. Bu nedenle, bu ortaya çıkan durum bireyin mutluluğunu olumsuz etkileyerek kişide kaygı yaratacaktır (Corey, 2008).

2.2.3.4. Bilişsel Kuram

Mükemmeliyetçiliği bilişsel modele göre ve olumsuz bir bakış açısıyla açıklanmaktadır. Bilişsel üçlü adı verilen bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz fikirleri bilişsel hataların temelini oluşturmaktadır. Bilişsel hatalar, yanlış ve yetersiz bilgiye dayanarak çıkarımlarda bulunmakla alakalıdır. Mükemmeliyetçiliğin doğasında bilişsel olarak yapılan yanlışlar söz konusudur. Bu bilişsel hatalar kişinin düşüncesinde var olan sistematik ve sürekli devam eden mantık hatalarıdır (Brown ve Beck, 2002).

Bunlar;

- Seçici Soyutlama: Bir durumun, önemli olan yanlarını yadsıyarak, küçük bir ayrıntı üzerinde yoğunlaşmayı ve bütün yaşantıyı bu ayrıntıya dayanarak yaşamayı içermektedir.
- İkili Düşünme: Bütün yaşantıları iki zıt gruptan birine yerleştirme eğilimidir.
- Kişileştirme: Bireyin, herhangi bir ilişkisi olmadığı halde olayları kendine bağlama eğilimidir.
- Aşırı Genelleme: Tek bir olaya dayanarak, genel bir sonuca ulaşma eğilimidir.

2.2.3.5. Bütüncül Yaklaşım

Horney'in mükemmeliyetçilik noktasındaki görüşleri Freud'dan ayrılmaktadır. İdeal benliğin oluşmasında kusursuzluk ihtiyacı önemli bir unsurdur. Mükemmeliyetçilik çevrenin, en önemlisi de ailenin davranışlarından etkilenir (Horney, 1995). Bireyin kişiliği, çocuğun çevresine karşı davranışlarıyla ya da çocuğa sağlanan çevreyle oluşmaktadır. Çocuğun davranış şekilleri kişiliğinin bir parçası haline geldiğinde bu durum "nevrotik ihtiyaç" olarak isimlendirilir. Nevrotik ihtiyaçlar sonunda ortaya çıkan kişilik tiplerinden biri de, kişinin hayattan uzaklaştığı, bağımsızlık ve mükemmellik arayışı içerisinde olan ve bu arayışını kişilerden uzak durarak bulmaya çalışan bağlantısız bir kişiliktir (Schultz ve Schultz, 2002). Nevrotik kişilerin ideal benliğe ulaşmaya çalışması, kendi yarattığı kurallardan oluşan karmaşık bir sistem yoluyla oluşmaktadır. İdeal benliği oluşturmak için başarı, güç ve ün kazanmak ister ve nevrotik bir hırs içine girmektedir. Bu iç-buyruklar, kurallar nevrotik insanın ne yapması, ne bilmesi, ne

hissetmesi, ne olması ve ne olmaması konusundaki tabuların tamamını kapsar ve olağan kusursuzluğu amaçlar (Horney, 1995). Mükemmeliyetçi özelliklere sahip kişilerin, diğer insanlardan hep daha başarılı olmaya çalışarak, kendisine olan güvensizliğini alt etmek için uğraşmaktadırlar. Nevrotik birey kusurlu görmediği kişiliğine uyumsuz olan bir davranış örneği gösterirse yanlışlarında kendine karşı tolerans göstermez ve kendini hiç affetmez.

Mükemmeliyetçi birey, hedefine koyduğu imgeye ulaşmak için şahsına karşı uyguladığı yaptırımlar kişiliğinden uzaklaşmasına ve benliğine sahip çıkamamasına, kendisine karşı yabancılaşmasına sebep olmaktadır. Kendisine karşı yabancı olan kişinin, kişilik bütünleşmesinde de bozulmalara rastlanılmaktadır (Tire, 2011).

2.2.3.6. Bireyselci Kuram

Alfred Adler, mükemmeliyetçiliği tanımlarken “sağlıklı ve sağlıksız” diye iki farklı boyutundan bahsetmektedir. Sağlıklı mükemmeliyetçi olan insanlar, ulaşılabilir, kolay amaçlar için çabalarlarken, sağlıksız mükemmeliyetçiler ise kendilerine gerçekçi olmayan hedefler belirlerler ve performanslarının üzerinde bulunan zor şeylere ulaşmaya çalışırlar. Başkaları tarafından eleştirilmekten çok korkarlar, yanlış yapmaktan endişe ederler, düzenli olmaya gereğinden çok dikkat ederler ve eksiksiz olarak onaylanmak isterler. Sağlıklı mükemmeliyetçi insanlar uyumlu ilişkiler geliştirirken, sağlıksız mükemmeliyetçi kişiler ise diğer insanlardan daha üstün olmaya çabalarlar. Bu bireyler bencildirler ve sosyal ilişkilerde yetersizlikler, sorunlar yaşarlar çünkü yenilgiye uğramaktan korkarlar (Rice ve Preusser, 2002). Üstünlük çabasının devamlı olarak mükemmelliği isteyen bir güdü olduğunu ve her insanda kusursuzluk çabasının var olduğunu belirtilmektedir. Bebek dünyaya geldiğinde bakıma muhtaç zayıf, korunmasız bir varlıktır. Kişiler çocukluk dönemindeki yetersizliğinden ve çevreye olan bağımlılığından dolayı hayatına bir çaresizlik içinde başlamaktadır. Bu çaresizlik aşağılık duygularını oluşturmaktadır. Bu aşağılık duyguları; diğer insanlar üzerinde kişisel bir üstünlük sağlamak için gelişirse, bu durum insanda sosyal bakımdan olumsuzluğa sebep olmaktadır. Bu tarz insanların aşağılık duyguları bu durumun üstesinden gelmeye çalışmaktan çok mükemmeliyetçi duygulara neden olmaktadır (Lasota, 2005). Kişisel üstünlük için çalışan nevrotikler, toplumsal ilgiden uzaktır ve düşman bir ülkede yaşıyormuş gibi hissetmektedir (Adler, 2002).

Adler'e göre insanın doğası gereği, içinde bulunduğu davranışlar bir amaç için yapılmaktadır. Gelecekteki hayatında yaşayacağı durumlardan ziyade insan, ileriki yaşamına ilişkin hayattan beklediklerine odaklanmıştır. Kişi kendisine belli hedefler belirleyerek, bunları gerçekleştirmeye çalışmakta, başarı elde etmek için söz edilen hedefler doğrultusunda davranışlarda bulunmaktadır.

Bu nedenle hayatına anlam katmaya ve bunun için karşısına engel olarak çıkan problemleri aşmaya çabalamaktadır. Bu anlamda yükümlülüklerin altına girmektedir. Bu durumlar birey için psikolojik bakımdan olumlu sonuçlar doğurur. Mükemmeliyetçiliği sağlıklı bir şekilde yaşayan bireylerin de bu duruma benzer davranışlar sergiledikleri görülmektedir.

Ayrıca, Adleryan terapinin temel ilkelerinden biriside kişinin, eksik ya da yetersiz olduğu yönlerinin ortaya çıkardığı "eksiklik duygusu" na karşı, daha iyiye ulaşmak için "üstünlük çabası" içerisindedir. Üstünlük çabası, insanın kendi potansiyelini kullanarak en düşükten en yükseğe, eksiden artıya ya da olumsuzdan olumluya doğru çabalamasıdır. İnsanın "eksiklik duygusu" ndan "üstünlük çabası"na olan uğraşı eğer sağlıklı bir şekilde devam ettirilmez ise, o kişide problemleroluşmaya başlamaktadır. Bu noktada olumsuz mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan kişilerin, abartılı bir üstünlük çabası içerisine girerek yeteneklerini aşan hedefler koyarak bunlara ulaşmaya çalışmaları ve sonucunda da başarısız olmaları; bu olaydan olumsuz etkilenmelerine neden olabilmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

2.2.3.6. Akılcı Duygusal Kuram

Mükemmeliyetçilik mantıksız inançlar yaklaşımıyla ele alınabilir. Mantıklı olmayan inançlara göre bir kişinin değerli olabilmesi için tam anlamıyla yeterli, yetenekli ve hiç yanlış yapmadan her şeyin üstesinden gelebilmesi gerekmektedir (Ellis, 1977).

Talepkarlık ve kendini derecelendirme bu yaklaşıma göre mükemmeliyetçiliğin özellikleri arasında yer almaktadır. Kişiler ulaşamadığı istekler karşısında kendini engellenmiş hisseder ve "ya hep ya hiç" düşüncesine hâkim olmaktadır. Mükemmeliyetçiler hayattan zevk almak yerine, kendi kişisel değerini derecelendirerek mantıklı olmayan ve işlevsel olmayan bir durum ortaya

çıkarmaktadırlar. Kimi zaman bireyin ulaşılacağı mantıklı bir hedefe ulaşmak için sahip olduğu performansını yükseltmek için kendisine standartlar belirlemesi faydalı olmaktadır. Ancak mükemmeliyetçilik çoğunlukla beraberinde çok zor, hatta ulaşılması imkânsız hedefler getirmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

İnsanların hem mantıklı hem de mantık dışı düşünme potansiyeliyle doğdukları ileri sürülmektedir. İnsanların sevmeye, mutluluğa, ilişki kurmaya eğilimli olduğu kadar; hataları sürekli tekrarlamaya, intihara, hoşgörüsüzlüğe ve mükemmeliyetçiliğe yatkın oldukları savunulmaktadır. Bireylerin iç konuşması sonucunda, yaptıkları öz değerlendirmeyle devamlı olarak kendilerini etkilediklerini belirtilmektedir. Mükemmeliyetçiliği mantıklı olmayan inançlarla ve olumlu olmayan bir bakış açısıyla açıklanmaya çalışılmış, insanların hayattan zevk almak yerine devamlı olarak sahip oldukları özellikleri ve başarıları derecelendirdikleri ifade edilmektedir. Ayrıca insanların isteklerini ve tercihlerini tatmin etmek için “meli-malı” ifadelerini içeren mükemmeli istemenin, mantıklı olmayan ve işlevsel olmayan bir durum olduğu kabul edilmektedir. Mükemmeli talep etmenin motivasyonda ciddi karışıklıklara ve performans kaybına neden olduğu belirtilmektedir (Ellis, 1977). İnsan her türlü isteğini bir zorunluluk olarak görmektedir, ulaşamadığı istekleri karşısında kendisini engellenmiş hissetmektedir (Nelson-Jones, 1982; Corey, 2008).

Mükemmeliyetçiliği olumlu olmayan bir bakış açısı ile ve tek boyut olarak ele alan Burns (1980), mükemmeliyetçi insanları ulaşılabilirliğin ve mantığın ötesinde ulaşılabilir hedeflere ulaşmak için kendisini zorlayan ve kendi değerlerini tamamen başarı ve üretkenlik ile doğru orantılı bir şekilde ölçen kişiler olarak tanımlamaktadır (Slade, 2009).

2.2.4. Kuramsal Açıdan Depresyon

Bu bölümde depresyonu açıklayan kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.2.4.1. Beck'in Bilişsel Kuramı

Depresyon ile alakalı teori ortaya koyan en önemli bilim insanlarından birisi olan Beck'in bilişsel kuramında, bu psikolojik rahatsızlığın nedeni olarak zihinde meydana geldiğini savunmaktadır. Depresyon ile birlikte oluşan duygu durumundaki

değişikliklere zihinsel faktörlerin rol oynadığını ifade etmektedir. Depresyona sebep olan ilk zihinsel etkinlik, bu yanıtlara düşenler, bireyin kendisi, ileriki yaşantısı ve evren ile alakalı kavramlaştırmalarıdır. Kavramlaştırılan üç alana ilişkin bakış tarzları, depresyon gözlenen kişilerin olumsuz olarak etkilenmesine dayalıdır.

İkinci zihinsel faktörler ise kişinin mantıksal yanıtları ile alakalıdır. Bu kişiler ileriki yaşantılarıyla ve evren ile ilgili düşünceler ortaya koyarken mantıkla bağdaşmayan yanıtlar yapmaktadırlar. Üçüncü zihinsel faktörler ise, şekillerin veya çevreden edinilen bilgilerin kodlandığı esnada kalıp bilgiler veya hipotezler ile alakalıdır. Bu hipotezlerin başlangıcı olarak çoğunlukla, bireyin depresyonda olduğunu gösteren, çocukluk döneminde kazandığı edinimlerdir (Beck, 1995).

Günümüzde depresyon rahatsızlığının tedavi sürecinde en çok yararlanan depresyon kuramı Beck'in bilişsel kuramıdır (Freeman, 1992). Beck'in bilişsel kuramının dört ögesinin bulunduğu ve bu ögelerin depresyonu açıklığa vurmada çok önemli konumda olduğu savunulmaktadır (Fennel 1989). Bu ögeler; bilişsel üçlü, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan şemalar ve bilişsel çarpıtmalar sıralaması ile ifade edilebilir (Freeman, 1992).

2.2.4.2. Lewinson'un Davranışçı Modeli

Duygular, düşünceler ve davranışlar arasında etkileşimin bulunduğunu düşünülen Beck'in bilişsel kuramının tersini savunan Lewinson, davranışçı yaklaşımda, sadece davranışlarda oluşan değişmelerin duygu ve düşüncede değişiklik yaratacağını savunmaktadır. Lewinson'un davranışçı kuramı, depresyonun da öğrenilen bir davranış olduğunu ve sadece davranışlarda oluşabilecek değişimler sayesinde tedavi edilebileceğini savunmaktadır (Dobson ve Jackman-Cram, 1996).

2.2.4.3. Rehm'in Otokontrol Modeli

İnsanların kendilerinin ne şekilde görüldüğü ve öz değerlendirmelerini yeterli düzeyde yapamamalarından ötürü depresyona girdikleri savunulmaktadır. Rehm'e göre, depresyon rahatsızlığı yaşayan kişiler, kendileri ile ilgili kötü ve yanlış düşüncelere sahiptirler. Ayrıca, devamlı olarak kendileri hakkında olumlu olmayan değerlendirmeler, bireysel performanslarını daha iyi yerlere taşımak için çaba harcamazlar. Kişinin kendi şahsı ile alakalı negatif yönlü değerlendirmeler aynı

zamanda bilişsel kuramda dayer almaktadır. Bilişsel kuramda, kişiler kendi hayatları, evren, ve ileriki yaşantılarına ilişkin fikirlerinde de olumsuz düşüncelere sahiptirler (Dobson ve Jackman-Cram, 1996).

2.2.4.4. Seligman'ın Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

Seligman, depresyon halinin, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları olaylara ilişkin yükleme biçimleriyle alakalı olduğu düşüncesini savunmaktadır. Yaşadıkları olaya, global, statik, ve içsel tipte yüklemeler yapan kişilerin depresyona yönelimi çok daha fazladır. Abramson ve arkadaşları, öğrenilmiş çaresizlik modeli üzerinde araştırmalar yaparak bu kuramı “Umutsuzluk Kuramı” şeklinde geliştirmişlerdir (Dobson ve Jackman-Cram, 1996).

2.2.4.5. Umutsuzluk Kuramı:

Abramson ve arkadaşları, Seligman'ın modeline artı olarak tutumları da ekleyerek Umutsuzluk Kuramı'nı geliştirmişlerdir. Karşılaşılan olumsuz olaya, global, statik, ve içsel tipte yüklemeler yapan kişilerde, söz konusu yüklemelerin aynı yönde tutuma neden olduğunu belirtilmektedir. İnsanların yaşadıkları olayları, olumsuz olaylar olarak algılayıp bu algılar olumsuz olarak tutumlarına da yansınca umutsuzluk hissederek ve depresyon yaşayacaklardır (Kapçı, 1998). Umutsuzluk kuramı hakkında incelemeler ve değerlendirmeler sonucu, depresyonun tek nedeni ve aynı zamanda da sonucu olarak umutsuzluk hissi belirtilmektedir (Alloy ve Clements, 1998).

2.2.4.6. Ellis'in Mantıksal-Duygusal Terapi Modeli

Mantıksal – Duygusal Model 1973 yılında Ellis tarafından geliştirilmiştir. Ellis, mantıksal açıdan dayanıklı olmayan inançların psikolojik rahatsızlıklara ve depresyona neden olduğu savunulmaktadır. Bu modelde bireyler doğru olmayan fikir ve düşünce yapılarına sahiptirler. Bireyler karşılaştıkları bütün olayları olumsuz olarak yorumlamaktadırlar (Savaşır, 1996).

2.2.5. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Morhan-Martin ve Schumacher (2000), sosyal ağlara bağımlılığı araştırmışlardır, araştırmaya 277 ergen katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, 13 maddelik internet kullanım anketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların %81'i aktif internet kullanıcısı olarak belirlenmiştir. Erkeklerin kadınlara nazaran daha fazla interneti kullandıkları tespit edilmiştir.

Bayraktar (2001) internetin ergenlerin gelişimindeki etkenleri incelemeyi amaçladığı çalışmasını Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan 12-17 yaş aralığındaki 686 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda internetin çoğunlukla erkeklerde ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek kişiler tarafından kullanıldığı bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe internet bağımlılığı da artmaktadır. İnternet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş olsada, bu ilişkinin yönü anlaşılammıştır. Park (2005) yüksek telefon faturası ya da kamusal alanlarda kullanımının yol açtığı sıkıntılara rağmen bireylerin telefon kullanımından vazgeçemedikleri hatta telefonlarını kısa bir süre için bile olsa kullanamadıkları durumda son derece tedirgin oldukları ve kaygı duyduklarını belirtmiştir.

İngiltere'de yapılan araştırmalarda, ergenlerin derste bile cep telefonlarını kullandıkları, cep telefonları olmadan evden çıkamayacakları belirtmiştir (Srivastava, 2005). Avustralya'daki bir araştırma ise, üniversite öğrencilerinin günde 1,5 ile 5 saat civarında değişen sürelerde akıllı telefon kullandıklarını tespit etmiş, kullanımlarının özel günlerde ve organizasyonlarda daha da arttığını tespit etmişlerdir (James ve Drennan, 2005).

Jenaro ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışma daaşırı cep telefon kullanımının endişe ve uykusuzluk gibi problemlerle ilişkisini ortaya koyarak kadınların bu olguya daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Ha ve diğer(2007), gençlerde internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma 452 (259 erkek ve 193 kadın) kişiye uygulanmıştır. Erkeklerde kızlara göre internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada 131 (% 29) kişide hafif derecede internet bağımlılığı, 8 (%1,8) kişide ise şiddetli düzeyde internet bağımlılığı görülmüştür. İnternet bağımlılığı ile yaş arasında ise bir farklılık tespit edilmemiştir. Güney Kore'de yaşları 6-21 arasında değişen yaklaşık 210.000 çocuk

ve ergenin internet bağımlılığından ve akıllı telefon kullanımından etkilendiği, tedavi ihtiyacı duyduğu tahmin edilmektedir (Kim, 2007).

Çin’de sosyal ağlar ile ilgili çalışmalar yapan uzmanlar, Çin’deki ergenlerin yaklaşık % 13,7’sinin yani 10 milyon kişinin internet bağımlısı olduğunu tahmin ediyorlar (Kim, 2007).

ABD’de yapılan araştırmalar, internet kullanıcılarının % 10 ile 20’sinin internet bağımlısı olduğunu, dünyada 3 milyon çocuk, ergen ya da bireyin zamanının büyük bir çoğunluğunu sohbet ya da oyun odalarında geçirdiğini göstermektedir. Ayrıca internet bağımlılığı açısından risk altında oldukları düşünülen kullanıcıların oranı %18,6 ile % 28,4 arasında bulunmuştur (Odabaşıoğlu ve ark., 2007).

Kurtaran (2008), internet bağımlılığını etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Araştırmaya, 650 kişi katılmıştır. Araştırmada, internet bağımlılığının, kişinin benlik saygısını negatif yönde; yalnızlığını ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilediğini belirtmişlerdir. Belwal ve Belwal (2009) bireylerin telefonları olmadan kendilerini rahatsız hissettiklerini ve bu yüzden cep telefonlarını 24 saat açık tuttuklarını rapor etmiştir.

Lam ve diğer. (2009), gençlerde internet bağımlılığı konusunda araştırma yapmışlardır. Araştırmaya, Çin’de yaşayan, yaşları 13 ile 18 olan 1618 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların 1392 (%89,2)’si interneti hergün kullandıklarını, 158 (%10,2)’si zaman zaman interneti kullandıklarını ve 10 (%0,6)’u çok ciddi bir şekilde internet bağımlısı olduğunu doğrulamıştır. Araştırmada erkeklerin interneti kullanım oranları, kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Günüç (2009), Bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya 754 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 14-20 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, internet bağımlısı grubunda 497 (%65,9) birey, bağımlı olmayan grupta 257 (%34,1) birey bulunmuştur. Araştırmada erkeklerin kızlara nazaran bağımlılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Yen ve diğer. (2009), Tayvanlı 2619 kişi ile internet üzerinden sosyal ağlara bağımlılık üzerine araştırma yapmıştır. Araştırmaya toplam 877 erkek ve 1742 kadın katılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin %12,9’unun internet üzerinden sosyal

ağlara bağımlı olduğu ve bağımlılık durumun erkeklerde %20, kızlarda % 9,4 olduğu saptanmıştır

İnan (2010), 524 öğrenci üzerinde internet bağımlılığını araştırmıştır. Araştırmaya katılanların %52,5'i kadın, % 47,5'i erkeklerden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, internet bağımlılığı oranının erkeklerde daha yksek olduğu belirlenmiştir.

Walsh, White ve Young (2010) genęlerin, cevapsız arama ve yeni gelen SMSlerini gelen bildirimler aracılığıyla sık sık kontrol ettiklerini ifade etmiştir. Bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaklaşık %73'ünün uyudukları zamanda bile cep telefonlarını kapatmadan erişebilecekleri bir yerde tuttıkları ve %20'sinin telefonları erişebilecekleri bir yerde olmadığı ya da şarjı bittiğinde, konsantrasyonlarının düştüğu ve kendilerini stres altında hissettikleri tespit edilmiştir (Dixit ve diğ., 2010).

Üneri ve Tanıdır (2011), internet bağımlılığı değerlendirmesini bir grup lise öğrencisinde araştırmıştır. Araştırmaya, yaş ortalaması 15-18 olan 211 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin, kadınlara göre internete daha bağımlı olduğu ve depresyon ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Belarus'da yapılan araştırma ise üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte birinin sinemada ve kilisede telefonların kapatılması gerektiğini savunmalarına rağmen %71.9'unun telefonlarını hiç kapatmadıklarını ortaya koymuştur (Szipakow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011). Belarus ve Polonya'daki üniversiteli öğrencilerin cep telefon alışkanlıklarının karşılaştırıldığı bir çalışmada ise, öğrencilerin çoğunun cep telefonunun olduğu, telefonlarını genellikle mesaj çekmek, fotoğraf çekmek, ve internete erişim için kullandıkları belirtilerek; Belarus'ta neredeyse her on öğrenciden birinin cep telefonu bağımlılığı tanılarını gösterdiği, Polonya'da ise bu oranın her beş öğrenciden birine çıktığı tespit edilmiştir (Krajewska-Kulağ ve diğ., 2012). Malezyalı üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise özellikle kız öğrencilerin cep telefonunu dedikodu yapmak ve sosyalleşmek için kullandığı ortaya çıkmıştır (Balakrishnan ve Raj, 2012).

2012 yılının ilk yarısında gerçekleştirilen Hane Halkı Bilişim Teknolojilerini Kullanım Araştırması sonucunda Türkiye genelinde hanelerin % 47,2'si internete evden erişim imkanına sahiptir. Evden internete erişim imkanı olmayan hanelerin %27,6'sı, internete bağlanmama nedenleri olarak ihtiyaç duymadıklarını belirtmişlerdir.

Bilgisayar ve internet kullanım oranları 16-74 yaş gurubu erkeklerde %59 ve %58,1 iken, kadınlarda %38,5 ve %37'olarak tespit edilmiştir. Bilgisayar ve internet kullanımı tüm yaş guruplarında erkeklerde daha yüksek olarak çıkmıştır. 2012 yılı ilk üç ayında 16-74 yaş gurubundaki tüm bireylerin % 37,8'i interneti sürekli olarak kullanmıştır [Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK), 2012].

Wang ve diğer. (2012), Çin'de gençlerin internet bağımlılığı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Araştırmaya 13-24 yaş aralığında 9532 birey katılmıştır. Katılımcıların %50,5'i erkek ve % 49,5'i ise kadınlardan oluşmaktadır. Erkeklerde internete bağımlılık düzeyinin kadınlardan daha fazla olduğu belirlenmiştir. Araştırmada internete bağımlı olmayan kişilerin , internet bağımlısı olan bireylere göre benlik saygısı, yaşam doyum düzeyleri, daha pozitif, daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Guo ve diğer. (2012), Çin'de internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya yaşları 8-17 arasında olan 3254 çocuk katılmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı olarak yüksek bir ilişki bulunmuştur.

Hawi (2012), Lübnan'da gençlerde internet bağımlılığını araştırmıştır. Araştırmaya anketlerin tümünü cevaplayan 817 kişi katılmıştır. Bu kişilerin %43'ü erkek, %57'si kadından oluşmuştur. Araştırmaya katılanların internet kullanım seviyelerine göre, %21,8'inde internet bağımlılığı yok, %39,2'si hafif düzeyde kullanıcı, %34,9'u orta düzeyde kullanıcı ve %4,2'si çok yüksek düzeyde internet bağımlısı olarak ortaya çıkmıştır. Aşırı internet kullanıcıların %74,5'i 12-16 yaş ortalamasında bulunan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırmada erkeklerin, kadınlara nazaran daha fazla internete bağımlı oldukları belirlenmiştir. Okul performansı düşük olan kişilerin internet bağımlılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, mobil telefonları kapatılıp, ellerinden alınan öğrencilerin kaygı düzeylerinin zaman geçtikçe arttığı tespit edilmiştir (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014).

Hindistan'da yapılan araştırmada öğrencilerin %74 ünün akıllı telefona sahip olduğu ve bu öğrencilerin %80,5'inin gece yatarken telefonlarını kapatmadıkları, %66'sının derslerde bile telefonlarını kapatmak yerine sessiz modda tuttıkları saptanmıştır (Kaur ve Sharma, 2015).

İngiltere'de yapılan bir araştırmada katılımcıların %66'sının cep telefonunu kaybetme fikrinden bile endişe duydukları saptanmıştır (Pavithra ve Madhukumar, 2015). Bir başka araştırmada ise her on kişiden dokuzunun gece yatmadan önce sohbet etmek, dedikodu yapmak ve sosyal ağlarda gezinmek amacıyla geç saatlere kadar cep telefonlarına bakarak mavi ışığa maruz kaldıkları için uykusuzluk problemi çektikleri, yaklaşık %78'inin gece yatmadan önce cep telefonlarını kontrol ettikleri (ki 18-24 yaş aralığında bu oranın %91'lere kadar çıktığı) saptanmıştır (Singh ve Yadav, 2015).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, ve örnekleme, veri toplama aracının geliştirilmesi, verilerin toplanması ve analizlerinde uygulanan istatistik tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın çalışmalarında nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Anketler araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Yöntem açısından nicel araştırma veri yöntemi ile sınırlıdır.

3.2. Evren ve Örneklem

Kuşaklar arası gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin mükemmeliyetçilik ve depresyonla olan ilişkisinin incelenmesi başlığı adı altında yürütülmüş olan araştırmanın sonucunda anlamlı farklara ulaşılmıştır. KKTC Lefkoşa ilçesinde ikamet eden 1965-2000 yılları arasında doğan, 18 ve 53 yaş aralığında bulunan kişiler oluşturmaktadır. X, Y ve Z olarak üç kuşağa mensup olan kişilerden, akıllı telefona sahip 604 kişi ile iletişime geçilmiştir. Bu bireylere araştırma için hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, araştırma için geliştirilmiş olan, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu ve geliştirilen Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği haricinde mükemmeliyetçilik için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve depresyon için ise Beck Depresyon Ölçeğinden yararlanılmıştır. Çalışma grubu Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Lefkoşa ilçesinde yaşayan 39-52 yaş yani X, 24-38 yaş yani Y, 18-23 yaş yani Z kuşakları ile sınırlıdır.

3.3. Araştırmanın Zamanı

Araştırmaya 2015-2016 bahar dönemi eğitim öğretim yılında başlanmıştır. Araştırmanın uygulama bölümü 2017-2018 bahar dönemi eğitim öğretim yılında yapılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler, bu araştırma için düzenlenen kişisel bilgi formu ve yine bu araştırma için geliştirilen Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği (SABÖ), haricinde mükemmeliyetçilik için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve depresyon için ise Beck Depresyon Ölçeğinden yararlanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgi formu; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve konu ile bağlantılı olarak internet özelliği bulunan akıllı telefonlara sahip olup olunmadığını içermektedir. Bu form, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği'ni desteklemesi için araştırmacının kendisi tarafından düzenlenmiştir.

3.4.2. SABÖ Ölçeğinin Geliştirilmesi

Araştırmanın amacı, kuşaklar arası gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) düzeyinin incelenmesi amacı ile hazırlanmıştır. Bu ölçek yoluyla toplanacak veriler, insanların ne derecede gelişmeleri kaçırma korkusu bağımlılıkları sergilediklerini anlaşılmasına ve bu bağımlılığın belirlenen değişkenlerle ilgili olup olmadığını anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Bu amaçla ölçeğin maddeleri oluşturulurken 20 kişiden sosyal ağlara yönelik bağımlılıkla ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını içeren kompozisyon yazmaları istenmiştir. Sosyal ağlara yönelik bağımlılıkla ilgili literatürün taranması ve kompozisyonlarla yapılan içerik analizi sonucunda 55 madde yazılmıştır. Bu şekilde hazırlanan sosyal ağlara bağımlılık ölçeği, dil bakımından dil uzmanı tarafından incelenmiştir. Ölçeğin kapsam ve görünüş geçerliliği için üniversitede görev yapan, 10 öğretim elemanının görüşlerine başvurulmuştur. Uzmanlar 2 maddenin ölçekten çıkarılmasını istemiştir. Uzmanların görüşleri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılarak sosyal ağlara bağımlılık için geliştirilen veri toplama aracının deneme formu, son şeklini almıştır. Grup büyüklüğünün faktör analizi, madde analizi gibi işlemler dikkate alınarak madde sayısının en az iki katı olması önerilir (Kline, 1994). Veri toplama aracının geçerlik ve güvenirlik analizinin yapılabilmesi için hazırlanan veri toplama aracı deneme formu, ön deneme grubu olarak 270 kişiye uygulanmıştır.

Fakat, 3 anket tam olarak doldurulmadığı için değerlendirilmeye alınmamış ve 267 tane anket ile yapı geçerliği incelenmiştir. Araştırmada, sosyal ağlara bağımlılık ölçeği için 5'li likert tipi tercih edilmiştir. Katılımcılardan ölçekte yer alan her bir madde için kesinlikle katılmıyorum- katılmıyorum-kararsızım-katılıyorum-kesinlikle katılıyorum gibi beş kategoriden biriyle sınıflaması istenmiştir. Her katılımcı için toplam puanın elde edilebilmesi için, en olumlu kategoriye 5 puan en olumsuz kategoriye 1 puan verilerek toplanan yanıtlar 1-5 arasında puanlanmıştır.

Ölçeği oluşturacak maddelerin belirlenmesi amacıyla ön denemede söz konusu kişilerden elde edilen veriler üzerinde, her bir maddenin aritmetik ortalaması, standart sapması ve madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçekte yer alacak maddelerin seçiminde madde-toplam korelasyon katsayısının .30 değerinin üzerinde olması ölçütü temel alınmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin ortalamaları 2.40 – 3.91 arasında, standart sapmaları ise 1.19 – 1.04 arasındadır. Ölçekte bulunan maddelerin ayırt ediciliğinin değerlendirmek amacıyla yapılan madde analizi sonuçları incelendiğinde madde-toplam korelasyonlarının .30'un altında 2 madde olduğu geriye kalanların .30'un üzerinde .44 ile .73 arasında değiştiği görülmektedir. .30'un altında değer alan ifadeler ölçekten çıkarılmıştır. Tüm ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach α =.95 olarak bulunmuştur. Ön deneme sonucunda maddelerin anlaşılır olduğu, birkaç maddede ifade değişikliği gerektiği ortaya çıkmıştır. Gerekli değişiklikler yapılarak veri toplama aracına son şekli verilmiştir.

Uygulama: Ön deneme grubuna uygulanıp son şeklini alan ölçekler araştırmacı kişilere ulaşıp anketleri dağıtmış ve ölçekleri uygulamaları istenmiştir. Ölçekler dağıtılarak gerekli açıklamalar yapılmış ve 2 hafta sonra kişilerden toplanmıştır.

Sonuçlar: Kişilerin sosyal ağlara bağımlılığını belirleme amaçlı geliştirilen ölçeğin verileri SPSS 24 programına girildikten sonra ölçek toplam puanlarının dağılımına bakılmıştır. Ölçek genel ortalaması 3.13, ortancası 3.20 ve standart sapması .72olarak hesaplanmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda $p>.05$ olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular 267 kişiden elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir

Geçerlik: Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi bir çok araştırmacı tarafından en güçlü yöntem olarak görülmektedir (Kahn, 2006). Verilerin ve örneklem sayısının faktör analizine uygunluğu için KMO ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2017). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. KMO değerinin .90'ın üzerinde olması verilerin faktör analizi için uygunluğunun oldukça iyi olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Hutcheson & Sofroniou, 1999; Namlu & Odabaşı, 2007). Ayrıca Barlett's testi sonucunda X^2 değeri 7164.145 ($p < .001$) olması ölçeğin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü.		
		.889
Bartlett'in Küresellik Testi	Ki-Kare	7164.145
	Df	780
	P	.000

Ölçeğin temel bileşenlerini (alt boyutlarını) ortaya koymak amacıyla Principal Component Faktör analizi ve Varimax rotation uygulanmıştır. Ölçeği oluşturan maddelerin belirlenmesinde Varimax rotation analizi sonucu faktör yükünün en az 0.30 ve tek faktör altında yer alması (maddenin iki ayrı faktör altında yüksek faktör yükü alması durumunda farkın en az 0.10 olması) ölçütü esas alınmıştır. Bu değer literatürde farklılıklar göstermekte ve genellikle .30 ve .40 değerleri sınır değer olarak alınmaktadır (Tuan ve diğ., 2000; Tsai ve Liu, 2005).

Kişilerin sosyal ağlara bağımlılık ölçeğinde 6 faktör bulunmuştur. Üç faktör tarafından açıklanan toplam varyans 61.220%'dir. Sosyal bilimlerde çok yüksek değerlere ulaşılması zor olduğu için çeşitli kaynaklarda 40% - 60%'ın üzeri kabul edilebilir olduğundan bahsedilmektedir (Namlu ve Odabasi, 2007). Bu çalışmada 60% ın üzerinde olması kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermektedir.

Varimax rotasyonu yapıldıktan sonra elde edilen 6 faktöre ait varyans yüzdeleri; Birinci faktör varyansın 16.89%, ikinci faktör 14.63%, üçüncü faktör 7.99% ,

dördüncü faktör 7.96%,beşinci faktör 7.40 ve altıncı faktör 6.41%'ini açıklamaktadır. Tablo 2 varimax rotasyonu yapıldıktan sonra kalan maddeleri göstermektedir.

Ayrıca yamaç-birikinti grafiği de incelenmiştir. Yamaç-birikinti grafiğinde de (Şekil 1) görüldüğü gibi eğim birinci noktadan sonra plato yaptıktan sonra kırılmalar beş bölgede devam etmiştir. Bu noktada faktör sayısı için kesme noktaları altı olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2017). Bu sonuçlardan hareketle SABÖ'nin altı boyutlu olmasına karar verilmiştir. Bu altı alt boyutun isimlendirilmesinde faktörlerde toplanan maddelerin içeriği ve kuramsal yapıya uygunlukları dikkate alınmıştır. Buna göre alt boyutlar istek, tercih, iletişim, duygulanım, beklenti, sosyalleşme şeklinde isimlendirilmiştir.

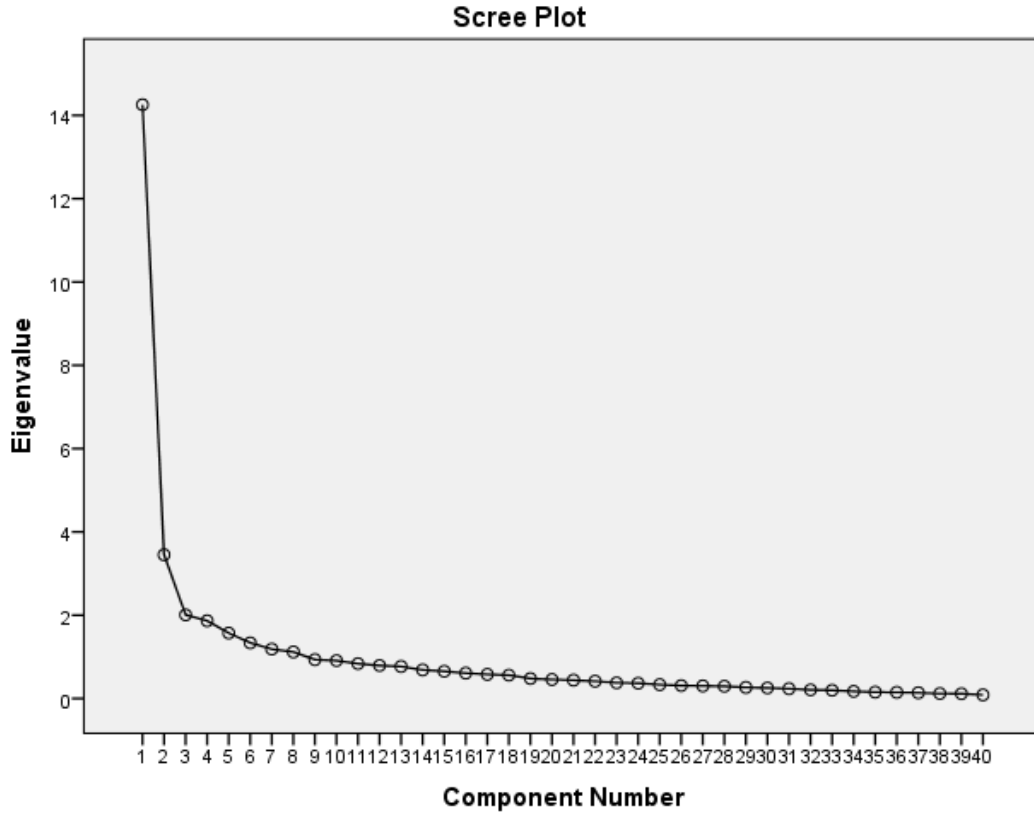
Faktör analizi toplam varyansının sonuçları

Açıklanan Toplam Varyans

Bileşen Başlangıç Özdeğerleri			Kare Çıkarma Toplamları						
Yük	Kare Yüklerin Dönme Toplamları								
	Toplam Varyansın% Kümülatif Yüzdesi								
1	14,255	35,638	35,638	14,255	35,638	35,638	6,727	16,818	16,818
2	3,451	8,627	44,265	3,451	8,627	44,265	5,850	14,626	31,444
3	2,008	5,019	49,285	2,008	5,019	49,285	3,197	7,994	39,438
4	1,867	4,667	53,951	1,867	4,667	53,951	3,187	7,968	47,406
5	1,571	3,928	57,880	1,571	3,928	57,880	2,961	7,402	54,808
6	1,336	3,340	61,220	1,336	3,340	61,220	2,565	6,412	61,220
7	1,185	2,963	64,183						
8	1,118	2,795	66,979						
9	,933	2,334	69,312						
10	,911	2,278	71,590						
11	,837	2,092	73,681						
12	,793	1,981	75,663						
13	,769	1,922	77,584						
14	,687	1,716	79,301						
15	,653	1,632	80,932						
16	,610	1,524	82,457						
17	,578	1,446	83,903						

18	,560	1,401	85,304
19	,480	1,200	86,505
20	,457	1,142	87,647
21	,441	1,102	88,749
22	,415	1,038	89,788
23	,378	,946	90,734
24	,367	,918	91,652
25	,333	,833	92,484
26	,312	,779	93,263
27	,302	,754	94,018
28	,293	,733	94,751
29	,267	,667	95,418
30	,255	,637	96,055
31	,236	,589	96,644
32	,208	,521	97,165
33	,198	,495	97,660
34	,172	,429	98,089
35	,153	,383	98,473
36	,149	,372	98,845
37	,139	,348	99,193
38	,119	,297	99,490
39	,116	,291	99,781
40	,088	,219	100,000

Ekstraksiyon Yöntemi: Temel Bileşen Analizi.



Şekil 1. SABÖ Yamaç-Birikinti Grafiği

Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği, Ortalama, Standart Sapma ve Faktör Yük Değerleri

Madde ve Faktörler	Ortalama	Standart Sapma	Varimax Faktör Yüğü
<i>Faktör I İSTEK $\alpha=.93$</i>			
27.Yanımda telefonum olmadan huzursuz hissedirim.	3,2921	1,38088	,797
28.Kendimi çok iyi hissetmem için akıllı telefonumun sürekli yanımda olması lazım.	3,0187	1,31347	,755
29.Uyurken akıllı telefonumun yanımda olmasını isterim.	3,4232	1,27021	,722
37.Kendimi sürekli akıllı telefonumu kontrol ederken buluyorum.	3,3296	1,29341	,677
26.Yanımda akıllı telefonum olduğunda kendimi güvende hissedirim.	3,2097	1,32678	,658

30.Sabah uyandıgımda ilk iş olarak telefonumu kontrol ederim.	3,7191	1,26837	,650
32.Günlük işlerimi yaparken dahi akıllı telefonumu kullanırım.	3,3483	1,27528	,633
36.Akıllı telefonu kullanım sürem planladığım süreyi aşar.	3,3146	1,32582	,621
24.Genellikle akıllı telefonumun kapsama alanı dışına çıkmam.	2,9326	1,31044	,591
23.Tuvalete girerken akıllı telefonum yanımda olmasını isterim.	3,2921	1,44734	,567
45.Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra tekrar kullanmak istiyorum.	2,8989	1,22975	,565
22.Ders çalışırken akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.	3,1610	1,23859	,517
5.Sosyal ağlardan uzak kaldığımda kendimi kötü hissediyorum	3,1461	1,21287	,474
	3,2374	,95152	

Faktör II TERCİH $\alpha=.90$

42.Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmek yerine akıllı telefonumdan mesaj atmayı tercih ederim.	2,5094	1,23350	,781
40.Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmek yerine akıllı telefonumla görüşürüm.	2,3783	1,23055	,735
39.Çevremdeki insanlarla ilgilenmek yerine akıllı telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.	2,4270	1,23442	,699
44.Arkadaşlıklarımı gerçek yaşamda sürdürmek yerine, akıllı telefonumla sürdürmeyi tercih ederim.	2,4045	1,19886	,696
35.Çevremdeki insanlarla akıllı telefonumdan daha az vakit geçiriyor olmam beni rahatsız etmez.	2,7566	1,35887	,684
31.Akıllı telefonum yanımdayken arkadaşlarıma ihtiyaç duymam.	2,5880	1,40445	,631

41.Akıllı telefonumu elimden bırakmak konusunda kendime hakim olamıyorum.	2,7378	1,27387	,629
34.Akıllı telefonumu kontrol etme sıklığımdan dolayı az uyusam da kendimi yorgun hissetmem.	2,7228	1,32286	,619
51.Geçirdiğim kaliteli zamanın detaylarını çevrimiçi olarak paylaşmak benim için önemlidir.	2,9551	1,31140	,545
	2,6088	,96472	

Faktör III İLETİŞİM $\alpha=.79$

4.Biriyle iletişim kurmak için önce sosyal ağları kullanırım.	3,7116	1,20274	,769
3.Bilmediğim herşeyi araştırmak için sosyal ağları kullanırım.	3,9139	1,04597	,717
7.Arkadaşlarımın tümüne ulaşmak için sosyal ağları kullanırım.	3,7154	1,14768	,661
11.İnsanlarla iletişimimi mesaj yoluyla sosyal ağlardan kurarım.	3,7453	1,06672	,618
10.Sosyal ağları insanlarla görüntülü iletişim kurmak için kullanırım.	3,9026	1,08557	,612
	3,7978	,81849	

Faktör IV DUYGULANIM $\alpha=.83$

50.Arkadaşlarımla buluşma fırsatını kaçırmış olmak beni sinirlendirir.	3,0150	1,36819	,764
49.Arkadaşlarımın bütün yaşadıklarını bilmek benim için önemlidir.	2,8202	1,24661	,736
48.Arkadaşlarımın neler yaptığından haberdar olmadığım zaman kaygılanırım.	2,6330	1,36557	,721
47.Arkadaşlarımın benden habersiz eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.	2,6442	1,28788	,681
52.Tatile gittiğimde bile arkadaşlarımın ne yaptığını sürekli takip etmeye devam ederim.	2,8989	1,31256	,570

	2,8022	1,01559	
<i>Faktör V BEKLENTİ $\alpha=.93$</i>			
17.Sosyal ağları her anımı kaydedip, videosunu eklemek için kullanırım.	2,9363	1,30343	,733
14.Her anımı resim çekerek paylaşmak için sosyal ağları kullanırım.	2,8989	1,22055	,700
18.Paylaşılan kişisel videoları kaçırmamak için sosyal ağları takip ederim.	3,0712	1,25902	,649
16.Tüm yaşadıklarımın fotoğraf albümünü oluşturmak için sosyal ağları kullanırım.	2,9363	1,21383	,565
	2,9607	1,06325	
<i>Faktör VI SOSYALLEŞME $\alpha=.72$</i>			
9.Arkadaşlarımla sohbet etmek için sosyal ağları kullanırım.	3,6330	1,12395	,634
8.Sosyal ağlar sayesinde sosyalleştiğimi düşünüyorum.	2,9625	1,17880	,598
13.Arkadaşlarımla muhabbet etmek için sosyal ağları kullanırım.	3,6067	1,09632	,591
12.Sosyal ağları çocukluk arkadaşlarımla tanışmak için kullanırım.	3,5543	1,17934	,586
	3,4391	,84337	

3.4.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Hewitt Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)

Hewitt ve Flett (1991a, 457-458) mükemmeliyetçiliği üç boyutta incelemişler ve 45 maddelik 1-7 arasında puanlanan (1 = Hiç katılmıyorum; 7= Tamamen katılıyorum) 7'li Likert tipi çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu ölçek literatürde HMPS (Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale) olarak geçmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.73 -0.91 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği ise 0.86'dır. Ölçeğin geçerliğine ve güvenilirliğine ilişkin Rice, Ashby ve Slaney (2007, 387-394) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Hewitt ve Flett(1991a) geliştirdikleri bu ölçekte mükemmeliyetçiliğin boyutlarını;

- (1) Kendi odaklı mükemmeliyetçilik,
- (2) Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ve
- (3) Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik olarak isimlendirmişlerdir (Hewitt ve ark., 1995).

Onlara göre mükemmeliyetçi davranışın bileşenleri olarak bu boyutların her bir gereklidir. Bu boyutlar aşağıdaki gibi açıklanmıştır. Kendi odaklı mükemmeliyetçilik boyutu. Bu boyut kişinin kendisi tarafından yönlendirilen ve kendisinden kaynaklı davranışları içermektedir. Kendi odaklı mükemmeliyetçilik, bireyin kendi için ulaşılması güç standartlar koyması ve kendi davranışlarını bu standartları elde etmesine göre değerlendirmesidir (Burns, 1980). Kendi odaklı mükemmeliyetçilik kişinin kendisi için koymuş olduğu gerçek dışı standartlara karşı aşırı çabasını yani ya hep ya hiç düşüncesini içermektedir (Hewitt ve Flett, 1991a).

Birey ortaya çıkan her türlü hatadan dolayı kendini suçlamakta ve kendini aşırı derecede eleştirmektedir (Hewitt, Mittelstaedt ve Wollert, 1989; Blatt ve diğerleri, 1995). Esasında kendi odaklı mükemmeliyetçilikte kişinin ideal benini ile gerçek benini uyuşturmamaktadır (Hewitt ve Flett, 1991a). Dolayısıyla bu durum kişinin içinden çıkamadığı depresif sonuçlara sebep olabilmektedir. Öyle ki bireyin yüksek standartlar koyması ve bunları yerine getirememesi onda hayal kırıklığı yaratmaktadır. Başkası odaklı mükemmeliyetçilik boyutu. Bu boyut kişi tarafından başkaları için konulan gerçek dışı standartları yansıtmaktadır.

Başkası odaklı mükemmeliyetçilikte kişi diğerlerinden yüksek talepler beklemekte ve onların ortaya koyduklarını acımasızca eleştirmektedir.

Kendi odaklı mükemmeliyetçilik kişinin mükemmellik beklentisi kendisine yönelikken; başkaları odaklı mükemmeliyetçilikte kişinin mükemmellik beklentisi başkalarına yöneliktir (Hewitt ve Flett, 1991a) Başkaları odaklı mükemmeliyetçilikte kişi kendi hatalarını görmeyip başkalarının hatalarını görme eğilimindedir (Hewitt ve Flett, 1991a, 1993).

Mükemmeliyetçi davranış beklentisi kişiler arası olmakla birlikte kişinin kendisinden kaynaklanmaktadır. Kişi mükemmellik beklentisini başkalarına karşı yönlendirmiştir. Başkaları odaklı mükemmeliyetçiler kendisi için önemli diğerlerinin gerçekdışı standartlara sahip olduklarına inanmakta, diğerlerinin mükemmel olmalarına önem vermekte ve onların performanslarını yakından takip etmektedirler. Başkaları odaklı mükemmeliyetçiler başkalarının mükemmelin altında bir sonuç almalarında hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Onlara görev vermekten kaçınmakta ve eğer görev verirse yerine getirmeyenlere karşı öfkeli olmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991b; ğahin, 2011).

Kendi odaklı mükemmeliyetçi kişi kendini eleştirme ve kendini cezalandırmakta iken; başkaları odaklı mükemmeliyetçi başkalarını suçlama, onlara güvenmeme ve onlara karşı düşmanlık beslemektedir. Bu boyut kinizm, yalnızlık ve evlilik veya ailevi problem gibi kişiler arası hayal kırıklığı boyutları ile ilişkilidir (Burns, 1980; Zhang, Gan ve Cham, 2007). Bununla birlikte başkaları odaklı mükemmeliyetçilik liderlik becerileri veya başkalarını motive etme gibi arzu edilen davranışlar ile de ilişkili olabilmektedir (Einstein ve diğerleri, 2000; Birol, 2003; Stoeber ve Becker, 2008). Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik özelliğine ilişkin “Yakınlarımla hata yapmasına tahammül edemem” ifadesi örnek olarak verilebilir (Hewitt ve Flett,1991b).

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik boyutu. Sosyal odaklı mükemmeliyetçiler diğerlerinin onlar için gerçek dışı yüksek standartlar belirlediklerine ve bu durumdan dolayı kendilerinin aşırı baskıya maruz kaldıklarına inanmaktadırlar (Hewitt ve Flett, 1991a). Bu kişiler kendilerine göre önemli gördükleri diğerleri tarafından onaylanmak ve kabul görmek için kendisinden beklenen yüksek standartları yerine

getirme gereksinimi duymaktadırlar. Kişi başkalarının kendisi için koyduğu bu aşırı, abartılmış kontrol edilemeyen standartlara inandığı ve bunları yerine getirmeye kalktığına karşılaştığı olumsuzluklar karşısında öfke, kendisini eleştirme ve depresyon gibi durumlarla karşılaşmaktadır (Hewitt ve Flett,1991b, 1993). Özellikle aşırı yüksek beklentiler kişinin kendisi tarafından da onaylanmak için gerekli olduğuna dair iyice abartılırsa depresyon kaçınılmazdır (Flett, Besser, Davis ve Hewitt, 2003). Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik başkaları tarafından kaynaklanan talepleri içeren kişiler arası boyutu içermektedir. Fakat bu beklentileri kişi kendisine karşı yönlendirmektedir (Hewitt ve Flett, 2002).

Başkalarının beklentilerinin karşılanmamasının kişi tarafından acizlik olarak algılanması veya onların gerçekçi olmayan beklentilerine inanması ya da her ikisi kiçide negatif duygulara yol açabilmektedir. Çünkü diğerlerinin standartları ile karşılaşma düşüncesi sosyal odaklı mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerde negatif değerlendirilme korkusu yaratmaktadır. Bu kişiler diğerleri tarafından kabul edilmek için onların standartlarına aşırı dikkat etmekte fakat onlar tarafından onay almaktan ise kaçınmaktadırlar. Sosyal odaklı mükemmeliyetçiler, kendilerinden imkansız şeylerin beklendiğine dair bir inanca sahip olmakla kalmayıp bu beklentileri uygulamaya koymaya çalışmaktadırlar.

3.4.4. Beck Depresyon Ölçeği

Birçok araştırmacı Beck Depresyon ölçeğinin gerek depresyonun bilişsel değerlendirmesinde, gerek klinik uygulamada gerekse de araştırmalarda en çok kullanılan ve en güvenilir ölçek olduğunu ileri sürmektedirler (Ambrose ve Rholes 1993; Clark 1997; Steer vd.1998; Savaşır ve Şahin 1997; Woody vd. 1998). Bu ölçeğin ilk geliştirilmiş hali 1961 yılında, ilk düzenlenmiş hali ise 1978 yılında yayımlanan bu ölçek Beck ve arkadaşları ile birlikte geliştirilmiştir. Ölçeğin tamamı 21 maddeden oluşmaktadır ve herbir madde, depresyon sorunu ile ilgili bir belirtiyi ölçmek için kullanılmaktadır. Bu maddelerin sonucunda elde edilen belirtiler; duygudurum bozukluğu, kötümserlik hali, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk hali, suçluluk duygusuna kapılma, cezalandırılma düşüncesi, kişinin kendisinden nefret etme durumu, bireyin kendisini cezalandırma düşüncesi, zamansız ve yersiz gelen ağlama nöbetleri, sinirlilik hali, sosyal yaşam alanında içedönüklük yaşamak, karar verme konusunda kararsızlık yaşamak, bedensel olarak imgelerde bozulmalar

yaşamak, herhangi bir konuda veya bir yerde çalışma isteğinin azalması, yeme içme konusunda iştahının azalması, giderek kilo kaybetmek ve cinsel anlamda dürtü kaybı olarak belirtilmektedir.

Beck Depresyon Ölçeği'nin bizim ülkemizde iki adet uyarlaması bulunmaktadır. Buların bir tanesi ölçeğin %1 'lik oranında geliştirilmiş olan formunun Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) adı altında Tegin (1980) tarafından literatürde yerini almış olan uyarlamasıdır. Diğer bir tanesi ise, ölçeğin 1978 yılında geliştirilmiş olan formunun Beck Depresyon Envanteri (BDE) adı altında Şahin tarafından 1988 ve 1989 yıllarında yapılandırılmış olan uyarlamasıdır. Bu iki adet kayıtlı uyarlamalar arasında gözle görülen fazla bir fark olmamasına rağmen; Tegin'in ölçek uyarlamasında faktör konusunda alt yapıya rastlanmamaktadır ve her bir maddenin sıralanması orijinal formatından daha farklı boyutta olduğu görülmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

BDE'nin yapı olarak geçerliliği konusunda en son 1997 yılında yapılan çalışma Schotte ve arkadaşları tarafından kayıt altına alınmıştır. Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilen ölçeğin duygusal anlamda, bilişsel anlamda, somatik ve motivasyon konusunda bileşenleri sonucunda bireylerin depresyon alanında hangi düzeyde olduklarını ve konumları itibarı ile şiddet derecelerini ölçmeyi de amaçlamaktadır. BDÖ'nin genel amacı, depresyon teşhisi koymak değildir, depresyonun içinde varolan bir takım belirtilerin derecelenmesini sağlayarak nesnel olarak sayısal anlamlara aktarmaktır. Ölçeğin kendi içinde yer alan 21 adet madde, klinik olarak gözlemler sonucunda ortaya çıkmış ve depresiflik konusunda psikiyatri hastalarının üzerinde sıklıkla gösterilen, depresif olmayan psikiyatri hastalarının üzerinde ise nadiren gösterilen tutumların ve genel belirtilerin birleşiminden oluşmaktadır. (Beck ve ark., 1961).

Ölçeğin ilk ortaya koyulan orijinal formunda 21 adet madde olarak geliştirilmiştir. Ölçek Türkçe diline Tegin (1980) ve Hisli (1988) tarafından uyarlanarak literatürde ki yerini almıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2007 yılında Avşar tarafından yeniden gözden geçirilerek yapılandırılmıştır. Ölçeğin ilk geliştirilen formu üç tane psikolog tarafından ayrı ayrı çevrilmiş daha sonra ise yine aynı psikologlar ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapmakta olan, her iki dili de çok iyi konuşabilen ve yazabilen bir elemanın da katkıları ile tersden

çevirme işlemi yapılmıştır. Sonuç olarak ölçeğin orjinal maddeleriniyi bir şekilde temsil ettiği düşünülen ifadeler belirlenerek, Türkçe dilinde bulunan formu yeni şeklini almıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için içsel tutarlık katsayısına ve maddelerin toplam puanlarının korelasyonlarına bakılarak elde edilen bütün sonuçlar ile ölçeğin içsel tutarlık katsayısı 0.93, maddelerin toplam puanlarının korelasyonları ise 0.45 ile 0.72 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerliğine ve yapı geçerliğine bakılarakölçeğin geçerlik çalışmaları yürütülmüştür.

Beck Depresyon Ölçeğine göre maddelerin her biri 0-3 puan arasında değerlendirilmektedir. Uygulamaya dahil olan katılımcıların belirledikleri şıklara göre toplam puan elde edilmektedir. Uygulanan ölçekten toplamda elde edilebileceken düşük puan 0; en yüksek puan ise 63'tür. Türkçe dilinde bulunan uyarlamalar sonucunda 17 sayısı kesme puanı olarak belirtilmiştir ve 17 puan alan bireyler ve 17 puanın altında puan alan kişilerde depresyon riski olmadığı; 17 puanın dahaüzerinde puan sahibi olan kişiler de ise depresyon riski olduğu belirlenmiştir. Başka bir anlatımla BDÖ'nin Türkçe olarak uyarlanması geliştirilirken bütün kesme noktaları tek tek incelenmiş, 17 puan ve 17'nin üzerinde toplanan puanların tedavi gerektirebilecek depresyon oranı %90'ın üzerinde bir doğruluk payı ile ayırt edilebildiği belirlenmiştir (Hisli, 1988; Avşar, 2007).

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma sonucu elde edilen veriler, sosyal bilimler için geliştirilmiş olan SPSS İstatistik Programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmada toplanan veriler, SPSS istatistik programına yüklenerek, sonuçlara ulaşmak ve verilerin çözümlenmesi için; Demografik özelliklere göre ayrıştırılarak, ANOVA testi, Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis-H testi, Tukey testi, Çoklu Regresyon Analizi, Ki-kare testi, iki yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Katılımcıların cevaplarının yaşa göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için her aşamada Tukey testi uygulanmıştır

Çalışma grubu birden çok kuşakları içermektedir bu nedenle ANOVA varyans analizi kullanılarak ortalamalar değerlendirilmiştir.İkili ölçümlerde ise T-testinden yardım alınarak anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır.

Tez çalışması kapsamında, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde yerleşik 604 katılımcının sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlası kadın (%51,7; N=312) ve yarıya yakını erkektir (%48,3; N=292). Katılan katılımcıların yaşları incelendiğinde, 18-23 yaş aralığında 232 kişi (%38,4), 24-38 yaş aralığında 204 kişi (%33,8) ve 39-52 yaş aralığında 168 (%27,8) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu göz önünde tutulduğunda ise, lise düzeyinde 84 kişi (%84), üniversite düzeyinde 488 kişi (%80,8) ve lisansüstü düzeyde 32 kişi (%5,3) bulunmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler “Akıllı telefonunuz var mı?” sorusuna 604’ü de evet yanıtını vermişlerdir.

SABÖ puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonrasında kadınlarda anlamlı bir fark bulunmuştur. BDÖ bağımsız örneklem t-testine göre incelendiğinde ise erkeklerde anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(602)}=-3,081, p<,05$). Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise kadınlar lehine anlamlı bir bulunmuştur($t_{(602)}=-4,819, p<,05$). Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanları incelendiği zaman, yine kadınlar da olmak üzere anlamlı bir fark bulunmuştur($t_{(602)}=2,917, p<,05$). Yapılan bağımsız t-testi sonucunda sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur($t_{(602)}=3,598, p<,05$).

Katılımcıların, SABÖ, BDÖ ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına puanlarına verdikleri cevapların yaşa göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için her aşamada Tukey testi uygulanmıştır.

SABÖ puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur($F_{(2-601)}=16,136, p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 18-23 yani z kuşağı ve 39-52 yaş grupları yani x kuşağı arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 18-23 yaş aralığına yani z kuşağında bulunan kişilerin SABÖ puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, 24-38 yani Y kuşağı ve 39-52 yaş X kuşağı karşılaştırıldığında ise 24-38 yaş aralıklarına sahip yani Y kuşağındaki kişilerin SABÖ puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. BDÖ puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(2-601)}=2,522, p>,05$).

Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=4,989$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 24-38 yani y kuşağı ve 39-52 yaş grupları yani x kuşağı arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 39-52 yaş aralığına sahip x kuşağında bulunan kişilerin kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=16,136$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 18-23 yani z kuşağı ve 39-52 yaş grupları x kuşağı arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 39-52 yaş aralığına sahip x kuşağında bulunan kişilerin başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, 24-38 yani y kuşağı ve 39-52 yaş aralıkları x kuşağı karşılaştırıldığında ise 39-52 yaş aralıklarında x kuşağında bulunan kişilerin başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=5,543$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 18-23 yani z kuşağında ve 24-38 yaş grupları arasında y kuşağında bulunan ve ortalamalar karşılaştırıldığında 18-23 yaş aralığına sahip, z kuşağında olan kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, 24-38 yani y kuşağında ve 39-52 yaş aralıklarında yani x kuşağına mensup olan bireyler karşılaştırıldığında ise 39-52 yaş aralıklarına sahip x kuşağında bulunan kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Katılımcıların, SABÖ, BDÖ ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına puanlarına verdikleri cevapların öğretim durumuna göre karşılaştırılması için Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için her aşamada Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. SABÖ puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=40,447$, $p<,05$). Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite düzeyinden mezuniyete sahip kişilerin SABÖ puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

Ayrıca, üniversite ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin SABÖ puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

BDÖ puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=7,274$, $p<,05$). Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında lise düzeyinde mezuniyete sahip kişilerin BDÖ puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, üniversite ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin BDÖ puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=7,274$, $p<,05$). Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite düzeyinde mezuniyete sahip kişilerin kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, lise ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{(2)}=4,638$, $p>,05$).

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=22,709$, $p<,05$). Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite düzeyinde mezuniyete sahip kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, lise ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

BDÖ üzerinde etkisi olduğu düşünülen, SABÖ, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet gibi

değişkenlerin BDÖ'yü ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, SABÖ, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet değişkenleri birlikte, BDÖ ile anlamlı bir ilişki ($R=,372$, $R^2=,0138$) sergilemişlerdir ($F_{(4,599)}=23,989$, $p=,001<,01$). Söz konusu dört değişken birlikte, BDÖ puanlarındaki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, BDÖ'yü yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$BDÖ= (SABÖ \times 4,416)+(Başkaları Odaklı Mükemmeliyet \times -,161) + (Sosyal Odaklı Mükemmeliyet \times ,190) + (Kendi Odaklı Mükemmeliyet \times -,225) + 19,052$$

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın temel problemlerine ve alt problemlerine cevap bulabilmek için toplanan verilerin istatistiksel olarak analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Özellikleri

Araştırmanın içinde bulunan katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi demografik özelliklere yönelik frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyo-demografik özellikleri

Tanıtıcı Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	292	48.3
Erkek	312	51.7
Yaş		
18-23 yaş aralığı	232	38.4
24-38 yaş aralığı	204	33.8
39-52 yaş aralığı	168	27.8
Eğitim Durumu		
Lise	84	13.9
Üniversite	488	80.8
Lisansüstü	32	5.3

Tez çalışması kapsamında, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde yerleşik 604 katılımcının sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de incelenmiştir. Görüldüğü gibi katılımcıların yarıdan fazlası kadın (%51,7; N=312) ve yarıya yakını erkektir (%48,3; N=292). Katılan katılımcıların yaşları incelendiğinde, 18-23 yaş aralığında 232 kişi (%38,4), 24-38 yaş aralığında 204 kişi (%33,8) ve 39-52 yaş aralığında 168 (%27,8) kişi bulunmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumu göz önünde tutulduğunda ise, lise düzeyinde 84 kişi (%84), üniversite düzeyinde 488 kişi (%80,8) ve lisansüstü düzeyde 32 kişi (%5,3) bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan bireyler “Akıllı telefonunuz var mı?” sorusuna 604’ü de evet yanıtını vermişlerdir.

Tablo 2.

Katılımcıların SABÖ, BDÖ ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarına Puanlarına Verdikleri Cevapların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	Sd	t	p
SABÖ		Kadın	292	3.1651	.96252	602	-3,081	,002
		Erkek	312	3.3760	.70765			
BDÖ		Kadın	292	17.6781	13.31146	602	-4,819	,001
		Erkek	312	23.0385	13.98018			
Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Odaklı	Kadın	292	71.2466	17.34928	602	3,789	,001
		Erkek	312	66.2308	15.16887			
Başkaları Mükemmeliyetçilik	Odaklı	Kadın	292	65.0137	15.84850	602	2,917	,004
		Erkek	312	61.2436	15.89531			
Sosyal Mükemmeliyetçilik	Odaklı	Kadın	292	68.6301	17.27124	602	3,598	,001
		Erkek	312	63.7821	15.84543			

Tablo 2’de katılımcıların SABÖ, BDÖ ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına puanlarına verdikleri cevapların cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız örneklem için t-testi kullanılmıştır. SABÖ puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonrasında kadınların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani kadınların SABÖ puanları erkeklere göre daha fazladır.

BDÖ bağımsız örneklem t-testine göre incelendiğinde ise erkekler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(602)} = -3,081$, $p < ,05$). Yani erkeklerin BDÖ puanlarının kadınlara göre daha fazla çıkmıştır. Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise kadınlar lehine anlamlı bir

bulunmuştur($t_{(602)}=-4,819$, $p<,05$). Bu durumda, kadınların erkeklere göre kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanları daha fazladır.

Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanları incelendiği zaman, yine kadınlar lehine olmak üzere anlamlı bir fark bulunmuştur($t_{(602)}=2,917$, $p<,05$). Yani, kadınların erkeklere göre başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Yapılan bağımsız t-testi sonucunda sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur($t_{(602)}= 3,598$, $p<,05$). Bu fark yine kadınların lehinedir. Yani, kadınların erkeklere göre sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 3.

Katılımcıların SABÖ, BDÖ ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarına Puanlarına Verdikleri Cevapların Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
SABÖ	18-23 (1)	232	3.3103	.77936	16.136	.001	3-1*
	24-38 (2)	204	3.4696	.84977			3-2*
	39-52 (3)	168	2.9863	.85865			
	Toplam	604	3.2740	.84645			
BDÖ	18-23 (1)	232	20.2414	13.74513	2.522	.081	Fark Yok
	24-38 (2)	204	22.0294	14.44368			
	39-52 (3)	168	18.8095	13.33985			
	Toplam	604	20.4470	13.91048			
Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	18-23 (1)	232	68.2759	17.30380	4.989	.007	2-3*
	24-38 (2)	204	66.4902	17.38849			
	39-52 (3)	168	71.8095	13.34434			
	Toplam	604	68.6556	16.43846			
Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	18-23 (1)	232	61.5690	16.07139	34.043	.001	1-3*
	24-38 (2)	204	58.2745	16.35334			2-3*
	39-52 (3)	168	70.9524	12.03976			
	Toplam	604	63.0662	15.97123			
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	18-23 (1)	232	66.9138	17.38017	5.543	.004	2-1*
	24-38 (2)	204	63.1373	17.56398			2-3*
	39-52 (3)	168	68.6667	14.05322			
	Toplam	604	66.1258	16.71309			

* $p<,05$

Katılımcıların, SABÖ, BDÖ ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına puanlarına verdikleri cevapların yaşa göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için her aşamada Tukey testi uygulanmıştır.

SABÖ puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=16,136$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 18-23 ve 39-52 yaş grupları arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 18-23 yaş aralığına sahip kişilerin SABÖ puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, 24-38 ve 39-52 yaş aralıkları karşılaştırıldığında ise 24-38 yaş aralıklarına sahip kişilerin SABÖ puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

BDÖ puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(2-601)}=2,522$, $p>,05$). Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=4,989$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 24-38 ve 39-52 yaş grupları arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 39-52 yaş aralığına sahip kişilerin kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir.

Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=16,136$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 18-23 ve 39-52 yaş grupları arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 39-52 yaş aralığına sahip kişilerin başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, 24-38 ve 39-52 yaş aralıkları karşılaştırıldığında ise 39-52 yaş aralıklarına sahip kişilerin başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Sosyalodaklı mükemmeliyetçilik puanlarının yaşa göre ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=5,543$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, anlamlı farkın 18-23 ve 24-38 yaş grupları arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında 18-23 yaş aralığına sahip kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, 24-38 ve 39-52 yaş aralıkları karşılaştırıldığında ise 39-52 yaş aralıklarına sahip kişilerin

sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Katılımcıların, SABÖ, BDÖ ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarına puanlarına verdikleri cevapların öğretim durumuna göre karşılaştırılması için Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için her aşamada Mann-Whitney U testi uygulanmıştır(Tablo 4).

SABÖ puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=40,447$, $p<,05$). Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite düzeyinden mezuniyete sahip kişilerin SABÖ puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, üniversite ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin SABÖ puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

BDÖ puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=7,274$, $p<,05$).Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında lise düzeyinde mezuniyete sahip kişilerin BDÖ puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, üniversite ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin BDÖ puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=7,274$, $p<,05$).Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite düzeyinde mezuniyete sahip kişilerin kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, lise ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{(2)}=4,638$, $p>,05$).

Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=22,709$, $p<,05$).Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu ve ortalamalar karşılaştırıldığında üniversite düzeyinde mezuniyete sahip kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu tesbit edilmiştir. Ayrıca, lise ve lisansüstü mezuniyet durumu karşılaştırıldığında ise lisansüstü mezuniyete sahip kişilerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tablo 4.

Katılımcıların SABÖ, BDÖ ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyutlarına Puanlarına Verdikleri Cevapların Öğretim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Öğretim Durumu	N	\bar{X}	SS	X^2	P	Fark
SABÖ	Lise (1)	84	2.8869	.76037	40,447	,001	1-2*
	Üniversite	488	3.3752	.84412			2-3*
	(2)						
	Lisansüstü	32	2.7469	.58385			
	(3)						
	Toplam	604	3.2740	.84645			
BDÖ	Lise (1)	84	20.1429	13.97170	7,274	,026	3-1*
	Üniversite	488	20.9549	14.11198			3-2*
	(2)						
	Lisansüstü	32	13.5000	7.65380			
	(3)						
	Toplam	604	20.4470	13.91048			
Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	Lise (1)	84	61.1905	13.51704	26,916	,001	1-2*
	Üniversite	488	69.6967	17.01063			1-3*
	(2)						
	Lisansüstü	32	72.3750	6.24112			
	(3)						
	Toplam	604	68.6556	16.43846			
Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	Lise (1)	84	61.6667	14.21804	4,638	,098	Fark Yok
	Üniversite	488	63.0000	16.45503			
	(2)						
	Lisansüstü	32	67.7500	11.78025			
	(3)						
	Toplam	604	63.0662	15.97123			
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik	Lise (1)	84	58.5714	12.40898	22,709	,001	1-2*
	Üniversite	488	67.4918	17.47524			1-3*
	(2)						
	Lisansüstü	32	65.1250	6.21003			
	(3)						
	Toplam	604	66.1258	16.71309			

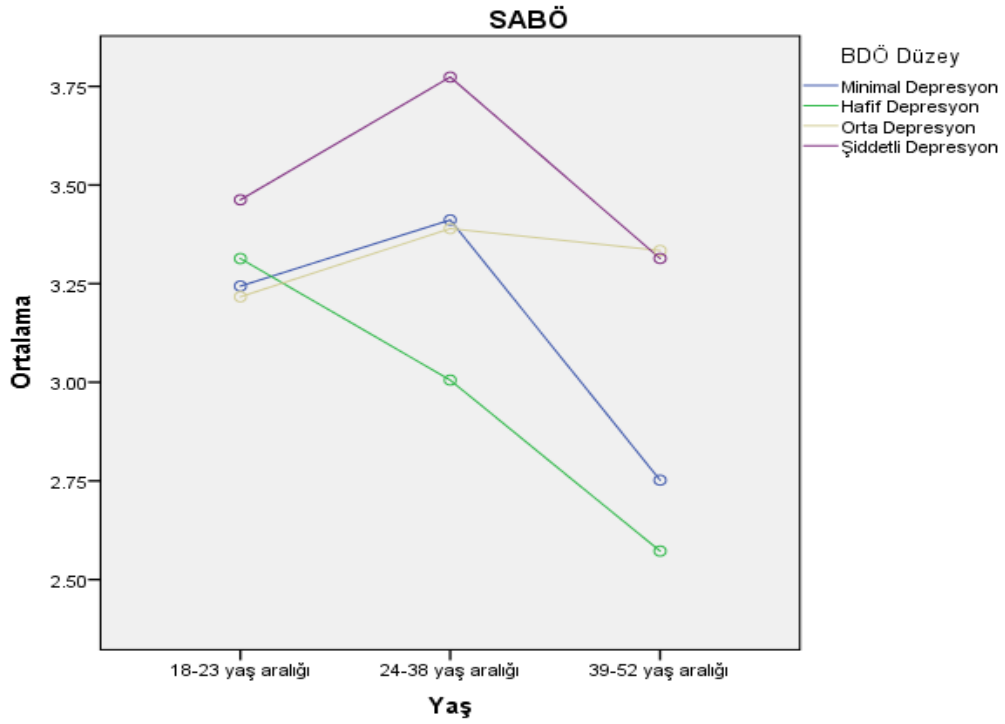
Tablo 5.

İlişkisiz Örneklem İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Yaş x BDÖ Düzeyi)

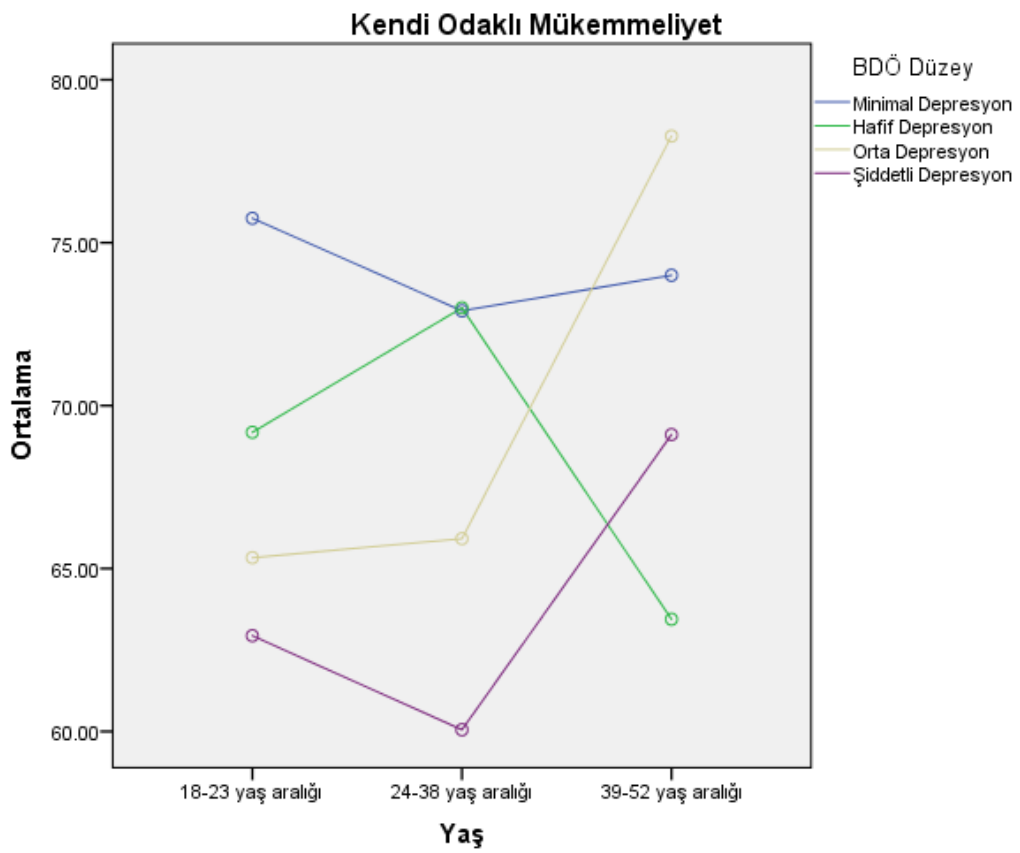
	Yaş	BDÖ Düzeyi	Ortalama	SS	N	F	p	Eta Kare
SABÖ	18-23	Minimal Depresyon	3.2438	.95964	64	3.440	.002	.034
		Hafif Depresyon	3.3136	.67440	44			
		Orta Depresyon	3.2167	.61889	60			
		Şiddetli Depresyon	3.4625	.77506	64			
		Toplam	3.3103	.77936	232			
	24-38	Minimal Depresyon	3.4114	.91387	44			
		Hafif Depresyon	3.0056	.69342	36			
		Orta Depresyon	3.3896	.87046	48			
		Şiddetli Depresyon	3.7737	.75716	76			
		Toplam	3.4696	.84977	204			
	39-52	Minimal Depresyon	2.7519	.98411	52			
		Hafif Depresyon	2.5722	.24362	36			
		Orta Depresyon	3.3341	.92140	44			
		Şiddetli Depresyon	3.3139	.69561	36			
		Toplam	2.9863	.85865	168			
	Toplam	Minimal Depresyon	3.1300	.98755	160			
		Hafif Depresyon	2.9879	.65517	116			
		Orta Depresyon	3.3053	.79554	152			
		Şiddetli Depresyon	3.5665	.77101	176			
		Toplam	3.2740	.84645	604			
Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik	18-23	Minimal Depresyon	75.7500	14.38474	64	5.123	.000	.039
		Hafif Depresyon	69.1818	19.99915	44			
		Orta Depresyon	65.3333	13.79101	60			
		Şiddetli Depresyon	62.9375	18.58304	64			
		Toplam	68.2759	17.30380	232			
	24-38	Minimal Depresyon	72.9091	12.00352	44			
		Hafif Depresyon	73.0000	14.93605	36			
		Orta Depresyon	65.9167	17.36937	48			
		Şiddetli Depresyon	60.0526	18.86506	76			
		Toplam	66.4902	17.38849	204			
	39-52	Minimal Depresyon	74.0000	12.14294	52			
		Hafif Depresyon	63.4444	4.14346	36			
		Orta Depresyon	78.2727	13.87044	44			
		Şiddetli Depresyon	69.1111	15.56145	36			
		Toplam	71.8095	13.34434	168			
	Toplam	Minimal Depresyon	74.4000	13.02499	160			
		Hafif Depresyon	68.5862	15.40077	116			
		Orta Depresyon	69.2632	16.01106	152			
		Şiddetli Depresyon	62.9545	18.35019	176			
		Toplam	68.6556	16.43846	604			
Başkaları Odaklı Mükemmeliyetçilik	18-23	Minimal Depresyon	69.5625	14.01572	64	4.316	.000	.042
		Hafif Depresyon	61.5455	17.75473	44			
		Orta Depresyon	56.8000	11.85334	60			
		Şiddetli Depresyon	58.0625	17.45914	64			
		Toplam	61.5690	16.07139	232			
	24-38	Minimal Depresyon	64.9091	13.24162	44			
		Hafif Depresyon	60.8889	15.99603	36			
		Orta Depresyon	59.1667	13.23974	48			
		Şiddetli Depresyon	52.6316	18.22587	76			
		Toplam	58.2745	16.35334	204			
	39-52	Minimal Depresyon	72.1538	11.12387	52			

		HafifDepresyon	67.4444	9.16030	36			
		OrtaDepresyon	77.4545	7.83983	44			
		ŞiddetliDepresyon	64.7778	15.64446	36			
		Toplam	70.9524	12.03976	168			
	Toplam	Minimal Depresyon	69.1250	13.15067	160			
		HafifDepresyon	63.1724	15.15386	116			
		OrtaDepresyon	63.5263	14.40518	152			
		ŞiddetliDepresyon	57.0909	17.94954	176			
		Toplam	63.0662	15.97123	604			
	18-23	Minimal Depresyon	75.5625	13.28548	64			
		HafifDepresyon	66.2727	20.09323	44			
		OrtaDepresyon	64.8667	15.28427	60			
		ŞiddetliDepresyon	60.6250	17.78487	64			
		Toplam	66.9138	17.38017	232			
	24-38	Minimal Depresyon	66.2727	15.18929	44			
		HafifDepresyon	66.3333	16.00714	36			
		OrtaDepresyon	64.8333	17.88775	48			
		ŞiddetliDepresyon	58.7368	18.72137	76			
		Toplam	63.1373	17.56398	204	4.583	.000	.044
	39-52	Minimal Depresyon	71.3846	13.49241	52			
		HafifDepresyon	58.6667	5.91366	36			
		OrtaDepresyon	71.8182	15.00895	44			
		ŞiddetliDepresyon	70.8889	15.29478	36			
		Toplam	68.6667	14.05322	168			
	Toplam	Minimal Depresyon	71.6500	14.31461	160			
		HafifDepresyon	63.9310	15.87983	116			
		OrtaDepresyon	66.8684	16.28093	152			
		ŞiddetliDepresyon	61.9091	18.23255	176			
		Toplam	66.1258	16.71309	604			

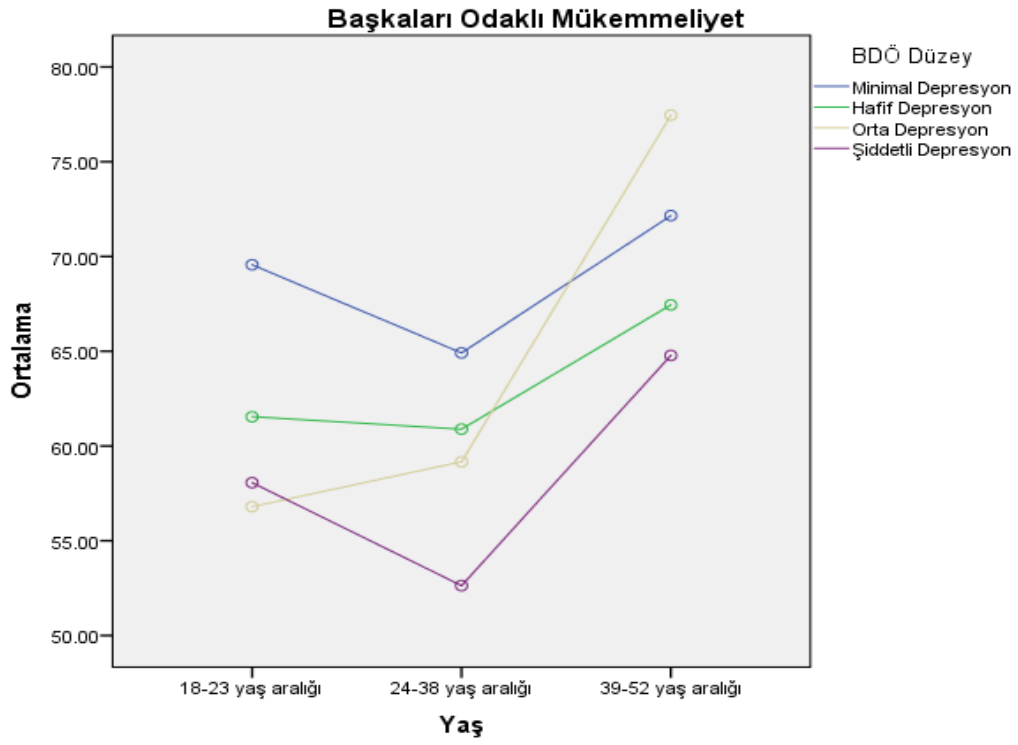
Sosyal Odaklı Mükemmeliyetçilik



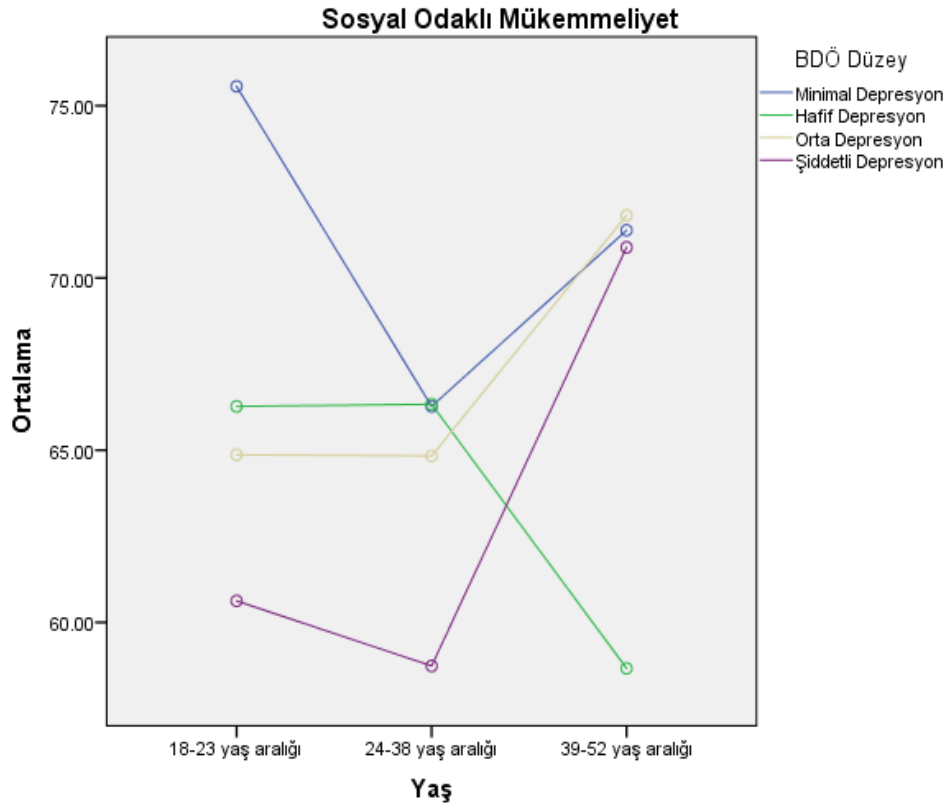
Şekil 2. SABÖ Odaklı Mükemmeliyet



Şekil 3. Kendi Odaklı Mükemmeliyet



Şekil 5. Başkaları odaklı Mükemmeliyet



Şekil 5. Sosyal Odaklı Mükemmeliyet

Tablo 6.

Katılımcıların yaş değişkeni açısından BDÖ Düzeyleri – ki -kare (χ^2) testi

Yaş	BDÖ Düzey					Toplam	Chi-square (χ^2)	Asymp. Sig (p)
	Minimal Depresyon	Hafif Depresyon	Orta Depresyon	Şiddetli Depresyon				
18-23 yaş aralığı	N	64	44	60	64	232	15.142 ^a	,019
	%	27.6%	19.0%	25.9%	27.6%	100.0%		
24-38 yaş aralığı	N	40	39	49	76	204		
	%	19.6%	19.1%	24.0%	37.3%	100.0%		
39-52 yaş aralığı	N	56	33	43	36	168	p< ,05	
	%	33.3%	19.6%	25.6%	21.4%	100.0%		
Toplam	N	160	116	152	176	604		
	%	26.5%	19.2%	25.2%	29.1%	100.0%		

18-23 yaşa sahip kişilerin Beck depresyonu fazla.

Tablo 7.

BDÖ açısından farklılıklar

		SABÖ	BDÖ	Kendi Odaklı Mükemmeliyet	Kendi Odaklı Mükemmeliyet	Kendi Odaklı Mükemmeliyet
SABÖ	r	1				
	P					
BDÖ	r	.278**	1			
	P	.000				
Kendi Odaklı Mükem meliyet	r	-.006	-.224**	1		
	P	.879	.000			
Başkaları Odaklı Mü kemmeliyet	r	-.038	-.231**	.876**	1	
	P	.355	.000	.000		
Sosyal Odaklı Mükem meliyet	r	.004	-.171**	.902**	.865**	1
	P	.916	.000	.000	.000	

** p<0.01

Tablo 8.

BDÖ İçin Regresyon Analiz Tablosu

Değişken	B	StandartHata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	19.052	3.093		6.161	.000		
SABÖ	4.416	.626	.269	7.058	.000	.278	.277
BaşkalarıOdaklıMükemmeliyet	-.161	.074	-.185	-2.184	.029	-.231	-.089
SosyalOdaklıMükemmeliyet	.190	.079	.228	2.414	.016	-.171	.098
KendiOdaklıMükemmeliyet	-.225	.083	-.266	-2.711	.007	-.224	-.110
R=,372		R ² =,138F _(4,599) =23,989		p=,001			

BDÖ üzerinde etkisi olduğu düşünölen, SABÖ, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet gibi değişkenlerin BDÖ'yü ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, SABÖ, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet değişkenleri birlikte, BDÖ ile anlamlı bir ilişki ($R=,372$, $R^2=,0138$) sergilemişlerdir ($F_{(4,599)}=23,989$, $p=,001<,01$). Söz konusu dört değişken birlikte, BDÖ puanlarındaki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, BDÖ'yü yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$BDÖ= (SABÖ \times 4,416)+(Başkaları Odaklı Mükemmeliyet \times -,161) + (Sosyal Odaklı Mükemmeliyet \times ,190) + (Kendi Odaklı Mükemmeliyet \times -,225) + 19,052$$

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde gelişmeleri kaçırma korkusunun mükemmeliyetçilik ve depresyonla olan ilişkisi alt problemler çerçevesinde incelenmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili ortaya çıkan bulguların tartışılması ve yorumlanması alt problemlerin inceleme sırasına uyumlu olarak yapılandırılmıştır.

Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği (SABÖ) sonucunda araştırmaya katılan kadınların puanları, erkeklerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Bunun yanı sıra 18-23 yaş aralığında bulunan, z kuşağının sosyal ağlara bağımlılık ölçeği puanları en yüksek grup olarak belirlenmiştir. Uygulanmış olan ölçeğin sonuçlarına göre sosyal ağlara bağımlılık konusunda, en yüksek puanlara sahip olan kişiler lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler olarak belirlenmiştir. Üniversite eğitim durumunda bulunan bireyler, lisansüstünden sonra en yüksek sosyal ağlara bağımlılık puanlarına sahip olan kişiler grubunda yer almaktadır. Bu bulgu, genç yetişkinlerin, yakın ilişkilere sahip olmaya diğer kuşaklara nazaran daha fazla ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır (Rosen, 2015). Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımı ile sosyal ağlara bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunan araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Hong, Huang, Lin ve Chiu, 2014). Sosyal ağlara bağımlılık ölçeğinden, toplanan puanların değerlendirilmesi sonucunda, en düşük grup olarak x kuşağı, yani 39-52 yaş aralığında bulunan kişiler yer almaktadır. Bu bulgu aynı zamanda Wolniewicz ve ark. (2017) üniversite öğrencileri üzerine uygulanmış problemlerli telefon kullanımı ile sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ilişkiler buldukları araştırma bulgusu ile de kısmen uyumludur. Araştırmada problemlerli akıllı telefon kullanımını yordayan en önemli değişkenin sosyal platformlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu bulunmuştur. Başkalarının sosyal yaşamdaki etkinliklerinden haberdar olma ihtiyacı ve takip edememe korkusu ile ifade edilen sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal ilişkileri önemseyen, ait olma ihtiyacı yüksek bireylerde gözlenmektedir (Przybylski ve ark. 2013). Buglass, Binder, Betts ve Underwood'un (2017) araştırmasına göre sosyal paylaşım sitelerinin sıklıkla kullanılması, sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu ile arkadaşlık kurma ve kendini tanıtmaya isteği ile ilişkili bulunmaktadır.

Beck Depreyon Ölçeği üzerinde etkisi olduğu düşünölen, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet gibi değişkenlerin Beck Depreyon Ölçeğini ne şekilde etkilediğini ortaya koymak için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet değişkenleri birlikte, Beck Depreyon Ölçeği ile anlamlı bir ilişki sergilemişlerdir. Blackwell ve ark. (2017) sosyal medya bağımlılığının dışa dönüklük, nevroklik, bağlanma stili ve sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre sosyal medya bağımlılığının en önemli yordayıcısı sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu olmuştur.

Z kuşağına mensup, 18-23 yaş aralığında bulunan kişilerin Beck depresyon ölçeği puanları en yüksek grup olarak belirlenmiştir. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları, z kuşağında bulunan yani yaş aralığı 18-23 olan bireylerde en yüksek değer olarak saptanmıştır. 18-23 yaş aralığında bulunan, z kuşağına mensup kişilerin sosyal ağlara bağımlılık ölçeği puanları en yüksek grup olarak belirlenmiştir. Sosyal ağlara bağımlılık ölçeği, çoklu mükemmeliyetçilik, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik ve depresyon ölçeklerinden toplanan puanlara dayanarak değerlendirilen en düşük kuşak x kuşağı yani 39-52 yaş aralığında doğan bireylerdir.

Çoklu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin sonucunda toplanan puanlardan elde edilen verilere göre araştırmaya katılan kadınların puanları, erklerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Araştırmaya katılan kadınların mükemmeliyetçilik oranları, kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranları, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik oranları, ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oranları erkeklerin puanlarından toplanan oranların yanında anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek çıkmıştır. Tukey testi sonucunda, ortalamara bakıldığında, X kuşağı, yani 39-52 yaş aralığında bulunan kadınlardan toplanan puanların en yüksek olduğunu belirlenmiştir. Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik oranları da kendi odaklı mükemmeliyetçilik sonuçları ile aynı olarak tespit edilmiştir. Bu durumda x kuşağı, yani 39-52 yaş aralığında bulunan kadınlardan toplanan puanların en yüksek olduğunu belirlemiştir. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oranları ise yine kadınlar yüksek değerlere sahip olsalar da yaş ortalaması ve kuşak farkı ortaya çıkmıştır. Bu ölçüm sonrası elde edilen verilerden

sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları, z kuşağında bulunan yani yaş aralığı 18-23 olan bireylerde en yüksek değer olarak saptanmıştır.

Kendi odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu saptanmıştır. Lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler, en yüksek değerlere sahip kişiler, üniversite eğitim durumuna sahip bireyler ise kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranlarında ikinci yüksek değere sahip bireyler olarak belirlenmiştir. Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre birbirleri ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu anlaşılmıştır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oranlarına bakıldığında, lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler en yüksek değerlere sahip kişiler, üniversite eğitim durumuna sahip bireyler ise kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranlarında ikinci yüksek değere sahip bireyler olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Beck Depresyon Ölçeğinin puanlarına dayanarak değerlendirilmesi sonucunda araştırmaya katılan erkeklerin puanları, kadınların puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Beck depresyon ölçeğinin toplanan puanların karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır, öte yandan 18-23 yaş aralığında bulunan, z kuşağının Beck depresyon ölçeği puanları en yüksek grup olarak belirlenmiştir. Eğitim durumları göz önünde bulundurulduğunda, lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler, en yüksek değerlere sahip kişiler, lise eğitim durumuna sahip bireyler ise Beck depresyon ölçeği oranlarına bakıldığı zaman, ikinci yüksek değere sahip bireyler olarak belirlenmiştir. Sosyal ağlarda aktif olan bireylerde olumlu kazançların olmasının yanında gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimi azaltmaktadır (McKenna ve Bargh, 2000). Aynı zamanda akademik performansı düşürmesi ve sosyal ilişki kurmayı azaltma eğiliminin artması gibi olumsuz sonuçları söz konusudur (Lai ve ark., 2016). Sosyal ağların kullanımının yoğunluğunun temel nedenlerinden birisi, sosyal aidiyet duygusu olarak belirtilmektedir (Seidman, 2013). Özellikle kendi kendine yetersiz olan, depresif özellikler sergileyen bireylerde sosyal ağlarda aktif olmak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Hong ve ark., 2014).

Bu çalışmadan elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunun nedenleri üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunduğu ve elde edilecek yeni kanıtlara dayanarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmanın yollarını belirlemenin faydalı olacağı düşünülebilir. Akıllı telefon teknolojilerinin gelişmesi, sosyal platformların kullanımının artışının nedenlerinden birisi olarak düşünülebilir. Bu kapsamda, araştırma da çıkan sonuç olarak z kuşağı yani 18-23 yaş aralığında ki bireylere sosyal ağlara bağımlılığı ve sonuçları ile ilgili yüksek okullarda bilgilendirme faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttıracak tedbirler alınması önerilebilir. . Ülkelere göre internet kullanımı ile ilgili hazırlanan raporlarda, interneti en çok kullanan grubun 18-24 yaş arasındaki genç yetişkinler olduğu belirtilmektedir (We Are Social, 2017). Bu bağlamda düşünüldüğünde bu araştırmaya katılan genç yetişkinler interneti daha fazla kullanmaları dolayısıyla sosyal ağları daha yoğun bir şekilde kullanıyor olabilirler. Ayrıca bu yaş grubundaki bireylerin gelişim özellikleri dikkate alındığında ait olma duygusunu karşılama ihtiyaçları sosyal ağlarda yoğun bir şekilde kullanmalarının olası nedeni olarak düşünülebilir (Arnett, 2000). Problemlili akıllı telefon kullanımı; yüksek kaygı, nesnelere dokunma ihtiyacı ve sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkilidir (Elhai ve ark, 2016). Yakın tarihli bir araştırmada, sosyal alanda gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığının bir öncüsü olarak gösterilmiştir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016).

Üniversitelerin kapsamında yer alan psikolojik danışmanlık merkezlerinden yardım alınarak üniversitede eğitim gören öğrencilere yönelik bilgilendirmek amacı ile çalışmalar yapılması bu noktada bilinçlenmeyi arttırabilir. Bulgulara göre yaş arttıkça bireylerin sosyal ağları kullanım yoğunluğu düşmektedir. Tüm bu öneriler ve araştırmaların bulgularının da ötesinde bu çalışmanın kendine özgü sınırlılıkları vardır. Araştırma için ulaşılan örneklemin sayısı ve temsil ediciliği bu araştırmanın önemli bir sınırlılığdır. Bulguların genel anlamlar açısından daha büyük ve temsil ediciliği yüksek örneklemeler ile buna benzer çalışmalar yapılabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları doğrultusunda ortaya çıkan sonuçlar ve geliştirilen öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuç

Kuşaklar arası gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin mükemmeliyetçilik ve depresyonla olan ilişkisinin incelenmesi başlığı adı altında yürütülmüş olan araştırmanın sonucunda anlamlı farklara ulaşılmıştır. KKTC Lefkoşa ilçesinde ikamet eden 1965-2000 yılları arasında doğan, x,y ve z olarak üç kuşağa mensup olan kişilerden, akıllı telefona sahip 604 kişi ile iletişime geçilmiştir. Bu bireylere araştırma için hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, araştırma için geliştirilmiş olan, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan 604 kişinin, 292'si kadın, 312'si erkektir. Yapılan ölçümlerde belirlemelere göre 232 kişi 18-23 yaş aralığında, yani z kuşağının içinde yer alan, 204 kişi 24-38 yaş aralığında yani y kuşağında yer alan, 168 kişi ise 39-52 yaş aralığında yani x kuşağında yer alan bireyler olduğu öğrenilmiştir. Kişisel bilgi formundan ulaşılan sonucun neticesinde araştırmaya katılan bireylerin hepsinin akıllı telefonu mevcuttur.

Genel olarak bakıldığında, araştırmaya katılan bireylerin sosyal ağlara aktif olarak bağlanan kişiler olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmaya katılan bireylerden 84'ü lise mezunu olarak, 488'i üniversite mezunu olarak, 32'si de lisansüstü eğitim durumuna sahip kişiler olarak belirlenmiştir.

Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği (SABÖ) sonucunda araştırmaya katılan kadınların puanları, erkeklerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Bunun yanı sıra 18-23 yaş aralığında bulunan, z kuşağına mensup kişilerin sosyal ağlara bağımlılık ölçeği puanları en yüksek grup olarak belirlenmiştir. Sosyal ağlara bağımlılık ölçeğinin sonucunda, y kuşağında doğan 24-38 yaş aralığında bulunan bireyler de ise sonuç ortalama değer olarak belirlenmiştir. En düşük puanlara sahip olan grup olarak x kuşağının içinde bulunan, 39-52 yaş aralığında doğan bireylerdir. Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi

ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=40,447$, $p<,05$). Uygulanmış olan ölçeğin sonuçlarına göre sosyal ağlara bağımlılık konusunda, en yüksek puanlara sahip olan kişiler lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler olarak belirlenmiştir. Üniversite eğitim durumunda bulunan bireyler, lisansüstünden sonra en yüksek sosyal ağlara bağımlılık puanlarına sahip olan kişiler grubunda yer almaktadır. Sosyal ağlara bağımlılık ölçeğinden, toplanan puanların değerlendirilmesi sonucunda, en düşük grup olarak x kuşağı, yani 39-52 yaş aralığında bulunan kişiler yer almaktadır.

Çoklu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin sonucunda toplanan puanlardan elde edilen verilere göre araştırmaya katılan kadınların puanları, erkeklerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Araştırmaya katılan kadınların mükemmeliyetçilik oranları, kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranları, başkaları odaklı mükemmeliyetçilik oranları, ve sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oranları erkeklerin puanlarından toplanan oranların yanında anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek çıkmıştır. Kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranları, ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(2-601)}=4,989$, $p<,05$). Tukey testi sonucunda, ortalamaya bakıldığında, x kuşağı, yani 39-52 yaş aralığında bulunan kadınlardan toplanan puanların en yüksek olduğunu belirlenmiştir. Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik oranları da kendi odaklı mükemmeliyetçilik sonuçları ile aynı olarak tespit edilmiştir. Bu durumda x kuşağı, yani 39-52 yaş aralığında bulunan kadınlardan toplanan puanların en yüksek olduğunu belirlemiştir. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oranları ise yine kadınlar yüksek değerlere sahip olsalar da yaş ortalaması ve kuşak farkı ortaya çıkmıştır. Bu ölçüm sonrası elde edilen verilerden sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanları, z kuşağında bulunan yani yaş aralığı 18-23 olan bireylerde en yüksek değer olarak saptanmıştır. Kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranlarına bakıldığında, puanların eğitim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=7,274$, $p<,05$).Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu saptanmıştır. Lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler, en yüksek değerlere sahip kişiler, üniversite eğitim durumuna sahip bireyler ise kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranlarında ikinci yüksek değere sahip bireyler olarak belirlenmiştir.

Başkaları odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{(2)}=4,638$, $p>,05$). Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik puanlarının öğretim durumuna göre Kruskal Wallis-H testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2_{(2)}=22,709$, $p<,05$). Mann-Whitney testi sonucunda, anlamlı farkın lise ve üniversite düzeyinden mezunlar arasında olduğu anlaşılmıştır. Sosyal odaklı mükemmeliyetçilik oranlarına bakıldığında, lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler en yüksek değerlere sahip kişiler, üniversite eğitim durumuna sahip bireyler ise kendi odaklı mükemmeliyetçilik oranlarında ikinci yüksek değere sahip bireyler olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Beck Depresyon Ölçeğinin puanlarına dayanarak değerlendirilmesi sonucunda araştırmaya katılan erkeklerin puanları, kadınların puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Beck depresyon ölçeğinin toplanan puanlarının ANOVA testi ile karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(2-601)}=2,522$, $p>,05$). Diğer bir deyişle belirlenen kuşaklar arasında anlamlı bir fark yoktur; öte yandan 18-23 yaş aralığında bulunan, z kuşağına mensup kişilerin Beck depresyon ölçeği puanları en yüksek grup olarak belirlenmiştir. Eğitim durumları göz önünde bulundurulduğunda, lisanüstü eğitim durumunda olan bireyler, en yüksek değerlere sahip kişiler, lise eğitim durumuna sahip bireyler ise Beck depresyon ölçeği oranlarına bakıldığı zaman, ikinci yüksek değere sahip bireyler olarak belirlenmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği üzerinde etkisi olduğu düşünülen, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet gibi değişkenlerin Beck Depresyon Ölçeğini ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği, Başkaları Odaklı Mükemmeliyet, Sosyal Odaklı Mükemmeliyet ve Kendi Odaklı Mükemmeliyet değişkenleri birlikte, Beck Depresyon Ölçeği ile anlamlı bir ilişki ($R=,372$, $R^2=,0138$) sergilemişlerdir ($F_{(4,599)}=23,989$, $p=,001<,01$).

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak, araştırmacılara yönelik ve uygulamaya yönelik geliştirilen öneriler aşağıdadır.

6.2.1. Araştırmacılara göre geliştirilen öneriler

Ortaya çıkan yüksek mükemmeliyetçilik oranlarının nedenleri nitel araştırma yöntemi kullanarak yapılandırılmış görüşmelerle kişisel, ailesel, ve örgütsel olarak araştırılabilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu, mükemmeliyetçilik ve depresyondan başka değişkenlerle de ele alınarak karşılaştırılmalı olarak yapılabilir.

Kişinin kendi mükemmeliyetçiliğini belirlemesi, depresyon halinin farkında olması, gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olduğunu bilmesi, onu daha bilinçli ve sağlıklı tutumlar ve davranışlar sergilemeye itebilir. Bu nedenle kişilerin farkında ve kendi kontrollerinde olmasına yönelik yol gösterici bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu'nun kişiye olumlu ya da olumsuz katkıları göz önüne alındığında, mükemmeliyetçilik tarafın farkına varılması, depresyon ile baş edilmesi için ortaya konan sonuçların üzerine bir konferans, sempozyum veya hizmetiçi eğitim ortamında tartışılması onların bu konularda yetişmelerinde, bilgilendirilmelerinde katkı sağlayabilir.

Sosyal ağlara bağımlılık riski taşıyan bireyler için gerekli eğitimlerin yapılması ve bağımlılığın önlenmesi önerilebilir.

Sorun yaratacak boyutta internet kullanımının bireyinyaşam alanında hangi temel problemlere neden olduğu, internet kullanım biçimini kendine verimli olabilecek yönde geliştirirse ne derece faydalar kazanacağı irdelenebilir.

Bireyin gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyen interneti kullanma davranışı, kişinin saatlik, günlük, haftalık ve aylık internete erişim miktarı, internet üzerinde gezindiği web sayfaları, internete bağlanma amacı ve internetteki aktiviteleri çeşitli şekillerde kayıt edilerek altında yatan düşünceleri, duyguları ve yaşantıları belirlenmeye çalışılabilir.

Akıllı telefona sahip erkeklerin, kadınlara oranla sosyal ağlara bağımlılık risklerinin yüksek olması nedenleriyle bu durumu etkileyen faktörler belirlenebilir.

6.2.2. Uygulamaya göre geliştirilen öneriler

Türkiye’de internet bağımlılığı problemi, teknoloji konusunda bilgi sahibi olan bireylerde daha fazla görülmektedir ve farkındalığa sahip olan aileler internetin kullanım koşullarının neden olduğu sorunlar nedeni ile bu rahatsızlığın tedavisini çözmek adına çalışmalar yapılabilir.

İnternette geçirilen fazla sürenin azaltılabilmesi için bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çeşitli sosyal, sanatsal, kültürel ve spor etkinliklerine zaman ayırmaları sağlanabilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunu destekleyen sosyal ağlara bağımlılık konusunda cinsiyet farklılıklarına göre bu durum göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerin kadınlara nazaran bu konu ile ilgili daha fazla yardım yapılabilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunu yenebilmek için internet kullanımsaatlerinin değiştirilerek kullanılmasını, internette geçirilen sürenin sınırlandırılmasını, dıştan dahil edilebilecek durdurucuların kullanılmasını, internetin planlı kullanımını, alternatif aktivitelerin planlanmasını içeren zaman yönetimi tekniği kullanılabilir..

Gelişmeleri kaçırma korkusunu besleyen problemlili düşünce ve davranışların tekrar etmesine neden olabilecek tetikleyicilerin tanımlanması ve bunlara yönelik önleyici stratejilerin belirlenmesi ve olumlu düşünceler, alternatif davranışların kazandırılması amaçlanabilir.

Günlük hayatı etkilemeyecek bir interneti sağlıklı ve verimli bir biçimde kullanım talimatının çıkarılması, internetin bireyi kontrol altına alması yerine bireyin interneti kontrol etmeye başlaması sağlanabilir.

Sosyal ağlarda sürekli aktif olmanın, internetten kopmama durumunun önemi ve sonuçlarına yönelik toplumsal farkındalık arttıkça, bozulan sosyal ilişkilerin oluşturduğu olumsuz sonuçlar azalacaktır. Bu konuda geliştirilecek kontrol edici, verimli, kısıtlayıcı yaklaşımlarla, toplumda giderek artan gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireylerin sayılarının azalması sağlanabilir.

Her ne kadar fazla kullanımından dolayı oluşan bir soruna değinilse de faydaları da göz ardı edilemeyecek kadar fazladır. Bireylerin işlevselliğini azaltacak bir şekilde internet kullanımının çok aşırı olması halinde, bu kullanımın insanlara ve yaşam alanlarında yer alan kişilere yani çevresine zararlı olmasına karşın, genel anlamda internetin bireylerin yaşamlarında gözle görülür derecede büyük katkısının olduğu da unutulmamalıdır. Çünkü insanlar internet sayesinde birden çok bilgiye hiç yorulmaksızın kolay bir şekilde erişebilmekte, duygularını düşüncelerini farklı bireylerle paylaşabilmektedir. Tek yapılması gereken dezavantaj gibi görünen internette çok geçirilen zamanı, avantaja çevirerek sürekli öğrenmeye açık kalınabilir.

Araştırmada kullanılan örneklem, sadece KKTC Lefkoşa ilçesinde yaşayan, aktif olarak internet kullanımına gerçekleştiren, 1965-2011 yılları arasında doğan bireyleri kapsadığından dolayı, bu çalışmada elde edilen sonuçların, KKTC’de yaşayan bütün bireylerin geneline genelleştirilmesi konusunda birtakım sınırlamalaramaruz kaldıkları değerlendirilmektedir. Bu nedenle, alınabilecek bir destek ile örneklemin daha geniş bir boyuta aktarılması ve KKTC’de ki bireyleri kapsayacak şekilde farklılaştırılması halinde daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabileceği tahmin edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Adkins, K. & Parker, W. D. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64, 529-543.
- Adler A (2000). Sosyal Duygunun Gelişiminde Bireysel Psikoloji. (Çev: Özgü H) Hayat Yayıncılık.
- Adler, A. (2002). Psikolojik Aktivite: Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgi (6. Baskı), (Çeviren: B. Orakçı). İstanbul: Say Yayınları.
- Ahn, J. (2011). The Effect of Social Network Sites on Adolescents' Social and Academic Development: Current Theories and Controversies, *Journal of The American Society For Information Science And Technology*, 62(8), 2011
- Akar, E. (2013). Sosyal Medya Platformları. F. Özata içinde, *Sosyal Medya* (s. 52-80). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Aksoy, Alper (2013). "İnternet bağımlılığının belirtileri nelerdir?"
http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliliği_belirtileri_nelerdir.html
 Erişim tarihi: 02.04.2017
- Aksoy, Alper (2013). "İnternet Bağımlılığı",
http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliliği.html Erişim tarihi: 01.04.2017.
- Alloy, L. B. ve Clements, C. M. (1998). Hopelessness theory of depression: Tests of the symptom component, *Cognitive Therapy and Research* 22(4), 303-335.
- Alwin, D.F. (2002). Generations X, Y And Z: Are They Changing America, *American Sociological Association, Contexts*, 42(1), 2002, ss. 42- 51.
- Ambrose, B. ve Rholes, W. S. (1993). Automatic cognitions and the symptoms of depression and anxiety in children and adolescents: An examination of the

content specificity hypothesis. *Cognitive Therapy and Research* 17(3), 289-309.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental bozuklukların tanısıl ve sayımsal el kitabı-DSM-4*, E. Koroğlu (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Anar, E. (2000). *Çağdaş Bir Efsane: İnternet*. Özgür Üniversite Forumu. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Forumu Vakfı Yayınları.

Antony M M, Swinson P R (1998). *When Perfect Isn't Good Enough. Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.

Antony, M. M., Swinson, R. P. (2000). Mükemmeliyetçilik, Dost Sandığınız Düşman (When Perfect isn't Good Enough) (Çeviren: Aslı Açıkğöz). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: *Perspectives from adolescence through midlife*. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143.

Ashby, J. ve Kottman, T. (1996). Inferiority As A Distinction Between Normal and Neurotic Perfectionism, *Individual Psychology*, 52, 237-245.

Askeroğlu, O. (2010). Pazarlama odaklı halkla ilişkiler uygulamalarında sosyal medyanın rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SosyalBilimler Enstitüsü: İstanbul.

Atalay, R. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki.Marmara Üniversitesi, İstanbul.(Yayınlanmamış tez).

- Avşar, F. (2007). Doğrulayıcı faktör analizi ve Beck Depresyon Envanteri üzerine bir uygulama, Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Türkiye.
- Aydemir Ö. (2004). Atipik depresyon. Klinik Psikiyatri; Ek 2:49-53
- Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi.*
- Baumeister, R.& Leary, M. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117, 497-529.*
- Batem (2013). “İnternet ve bilgisayar bağımlılığı nedenleri ve özellikleri”, <http://www.batem.info.tr/diger-bagimliliklar/internetve-bilgisayar-bagimliliği/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-nedenleri-ve-ozellikleri/> Erişim tarihi: 05.04.2017.
- Baykut, A. (2014). Sosyal medya ilgisinin akıllı telefon tüketimine etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, A.T. (1961). An Inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry; 7:151-169.*
- Beck AT, Ward CH, Mendelson M ve ark. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry, 4: 561-571.*
- Beck, A.T. (1967). Depression: Causes and treatment. Philadelphia: *University of Pennsylvania Press, 213-222.*

- Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J.& Erbauch, J. (1961). An Inventory For Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck A.T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar: Litera Yayıncılık, İstanbul, s.41-207.*
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York-London: The Guilford Press.
- Belwal, R. & Belwal, S. (2009). Mobile phone usage behavior of university students in Oman. In *New Trends in Information and Service Science*, June 30, 2009. NISS'09. *International Conference on*(pp. 954-962)
- Bhatia, S. K.& Bhatia, S. C. (2007). Childhood and Adolescent Depression. *American Family Phsycian*, 75(1), 73-80.
- Bianchi, A.& Phillips, J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 8 (1) 39-51.
- Biçkes, M. (2000). “Elektronik Ticaret”, *Pazarlama Dünyası* Y.14 S.2 İstanbul.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J. & Antony, M. M. (2003). Making the grade: the behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35, 163–178.
- Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 1-9.
- Blackwell,D., Leaman,C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment sR.tyle and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.

- Borynack, Z. A. (2003). Contextual Influences In The Relationship of Perfectionism and Anxiety: *A Multidimensional Perspective, Unpublished Doctorate Thesis, Oklahoma University, Norman, Oklahoma.*
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens.* London: Yale University.
- Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Brown, G. B. & Beck, A. T. (2002). Dysfunctional Attitudes, Perfectionism and Models of Vulnerability to Depression, *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*, Editör: G. Flett ve P.L. Hewitt. Washington, DC: American Psychological Association.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: *The impact of social network site use and FoMO.* *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255.
- Bulunmaz, B. (2011). Otomotiv Sektöründe Sosyal Medyanın Kullanımı ve Fiat Örneği, *Global Media Journal, Yeditepe Üniversitesi*, 2(3), ss:19-50
- Bulunmaz, B. (2013). “Kitle İletişiminde yaşanan Değişimler”, Ed. Can Bilgili, *Gülüm Şener, Sosyal Medya Ağ Toplumu, İstanbul: Reklam Yaratıcıları Derneği.* 13-37
- Burns D D (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology today*, 34-51.
- Burger, J. M. (2006). *Personality*, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Burns, D. (2006). *İyi Hissetmek: Psikonet Yayınları, İstanbul*, s. XV.
- Burns, L. R. ve Fedewa, B. A. (2005). Cognitive Styles Links With Perfectionistic Thinking, *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Atıf İndeksi*, 1-213.

- Canan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *International Communication Association*, 721-736.
- Carbonell, X., Oberst, U. & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool?. In *Principles of addiction* (pp. 901-909).
- Carver, L. & Candela, L. (2008). Attaining organizational commitment across different generations of nurses. *Journal of Nursing Management*, 16:8, 984-991.
- Celkan, H. Y. (2005). *Sosyal Bir Kurum Olarak Aile, Küreselleşme ve Toplum*, Ankara: Hegem Yayınları, 35-40.
- Chan, D.W. (2009). Perfectionism and goal orientations among Chinese gifted student in Hong Kong. *Roeper Review*, 31, 9-17.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297
- 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
- Chou, H. T. G. & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121
- Cimilli C. (2001). *Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler*. *Duygudurum dizisi* 2001; 4:157-168.

- Clark, A. D. (1997). Twenty years of cognitive assessment: Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 996-1000.
- Clark, L.(2000). SOS Duygulara Yardım. (Çev: Gültekin Yazgan); İstanbul: Evrim Yayınları.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G.(2000). Theory and Practice of Grup Counseling. USA:Thomson Learning: Ellis, A. (2004). Why I (really) Became a Therapist. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 73-77
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Çeviren: Tuncay Ergene, Mentis Yayınları, Ankara.
- Cömert T., I. ve Kayıran M., S. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*; 10(4):166-170.
- Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve özneliyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).
- Çap, E. (2017). Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleriarasındaki ilişki.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çekinmez, M. (2009). Web 2.0 Teknolojileri ve Açık Kaynak Kodlu Öğretim Yönetim Kullanılarak Uzaktan Eğitim Sistemi Uygulaması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davis, G.A. (2006). Gifted children and gifted education: a practical guide for teacher and parents. Scottsdale, AZ: Great Potential Press, Inc.

- De Jong, P., Sportel, B., Hullu, E. d. & Nauta, M. (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: differential links with implicit and explicit self-esteem. *Psychological Medicine*, 42(3), 475-484.
- Dembling, S. (2011). Fear of missing out: Why we say yes when we'd rather say no. Retrieved May 2012, from Journal of Business & Economics Research – First Quarter 2016 Volume 14, Number 1 Copyright by author(s); CC-BY 43 The Clute Institute Psychology Today: <http://psychologytoday.com/blog/the-introverts-corner/201110/fear-missing-out-why-we-say-yeswhen-wed-rather-say-no>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Dobson, K. S. ve Jaekman-Cram, S. (1996). Common change processes in cognitive behavioral therapies for depression. In K. S. Dobson & K. D. Craig (eds.), *Advances in cognitive-behavioral therapy* (pp. 63-83). London: Sage Publications.
- Donnelly, E.& Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites(SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Dykman, A. (2012). The fear of missing out. Retrieved May 2012, from Forbes: <http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fear-of-missing-out/>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D.& Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290-292.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic

- smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
- Ellis, A. (1977). *How to Live With and Without Anger?* New York: Readers Digest Press.
- Ellis, A.(2003). Discomfort Anxiety: A New Cognitive-Behavioral Construct (Part I). *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive Behavior Therapy*, 21, 183-191
- Ellis, A. and Harper, RA (2009). *Akılcı Yaşam Klavuzu: HYB Basım Yayın, Ankara*, s. 26-41.
- Ellison, N., Steinfield, C.& Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college student’s use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Enns,W.M.,Cox,B. J. &Clara,I.(2002). Adaptive and Maladaptive Perfectionism: Developmental Origins and Association With Depression Proneness, *Personality and Individual Differences*, 33, 921-935.
- Erdem, M., Kocadere, A. ve Soulu, M.Y. (2017). Sosyal Ağ Kullanım NedenleriMaslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisiyle Açıklanabilir mi?. 11. UluslararasıBilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumum (ICITS), Malatya.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Evans, D. (2008). *Social Media Marketing An Hour A Day*,İndianapolis: Wiley Publishing, Inc.
- Fava, M. & Kendler, K. Z. (2000). *Major Depressive Disorder. Neuron*, 28(2), 335-341.
- Feltham, C. &lan Hoston.(2000). *Handbook of Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications Mc Mullin, R. E. (2000). *The New Handbook of Cognitive Therapy Techniques*. New York: W.W. Norton and Company.

- Fennell, M. (1989). Depression. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk & D. M. Clark(eds.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems*(pp. 169-235). New York: Oxford University Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(117).
- Flett, G. L.,Hewitt, P.L., Oliver, J. M. &Macdonald, S. (2000). *Perfectionism in Children and Their Parents. A developmental Analysis*, Flett, G.L., Hewitt, P.L., *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, Washington: American Psychological Association.
- Flett,G.L& Hewitt, P.L.(2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues.In G.L.Flett,& L. P. Hewitt (Eds), *Perfectionism:Theory, research, and treatment*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett G , Greene A, Hewitt P (2004). *Dimensions Of Perfectionism And Anxiety Sensitivity. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 22, No. 1. 77
- Flett G L And Hewitt P L (2002). *PerfectionismTheory, Research, and Treatment*. American Psychological Association.
- Flett G L, Grenee and Hewitt P L (2004). *Dimensions of Perfectionism and Anxiety Sensitivity. Journal of Rationale- Emotive, Cognitive-Behavior Therapy*, Vol.22, No. 1.
- Flett G L, Hewitt P Land De Rosa T (1996). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment and Social Skills. *Personality and Individual Differences*. Vol.20, No.2, pp. 143- 150.
- Flett G L, Hewitt P L, Blankstein K R ve Pickering (1998). *Perfectionism in Relation to Attributions for Success or Failure. Current Psychology: developmental, Learning, Personality, Social*. Vol.17, Nos.2/3, 249-262.

- Flett G L, Hewitt P L, Rudolph S (2007). *Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy Vol.25, No.4*
- Freeman, A. (1992). Developing treatment conceptualizations in cognitive therapy. *In A. Freeman & F. M. Dattilio (eds.), Comprehensive casebook of cognitive therapy (pp. 13-27). New York: Plenum Press.*
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449–468.
- Gençtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*, (12. Basım), Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtanırım D. & Voltan-Acar.N. (2007). *Akılci-Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları.Eğitim ve Bilim Dergisi*
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmelerikaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(Ek1)*, 53-59.
- Grohol, J.M. (2012). Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction> adresinden 12.09.2018 tarihinde alınmıştır.
- Guo,J., Chen, L., Wang, X., Liu, Y. &Chui, C.H. (2012). The Relationship Between Internet Addiction and Depression Among Migrant Children and Left-Behind Children in China. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking. 15*, No.11.
- Gündoğdu, D. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanım Düzeyleri ve Amaçları: Elazığ ili örneği (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Günther, J. (2012). Digital natives & digital immigrants. State University of Telecommunication:St.Petersburg.
<http://virtuni.eas.sk/rocnik/2007/pdf/fid001571.pdf>
- Günüç,S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günüç S. (2010). Kayri M. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 39: 220-232.
- Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H. &Sim, M. (2007). *Depression and Internet Addiction in Adolescents.Psychopathology*, 40:424–430.
- Hall, A.S. & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hatipoğlu, H.B. (2009). “Sosyal Medya ve Ticaret Hayatına Etkileri (1)”, CİO Club, Eylül, s.71-74.
- Hawi, N.S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28: 1044–1053.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması.*Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, (32).
- Hewitt P L, Flett G L , Turnbull-Donovan W (1993). Perfectionism and Suicidal Potential British Journal of Clinical Psychology 31: 181-190.
- Hewitt PL, Flett G L (1991). *Dimensions of perfectionism in unipolar depression Journal of Abnormal Psychology* 100:98-101.

- Hewitt PL, Flett G L, Blankstein KR (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences*, 12, 273-279.
- Hill, K.S. (2004). The decades with multigenerational teams. Learn what motivates veteran, baby boomer, generation X, and generation Y employees. *Nursing Management*, 35:1, 32-35.
- Hisli N. (1998). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*; 6:118-126
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31, 597–606.
- Horney, K. (1995). Çağımızın Nevrotik Kişiliği (The Nevrotic Personality of Our Time).(Çeviren: Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Horney, K. (2006). Psikolojide Yeni Yollar (4.Baskı) (Çev: S. Budak İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Hoşgör, H; Koç Tütüncü, S.; Gündüz Hoşgör, D. & Tandoğan, Ö. (2017). “ÜniversiteÖğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, 3, Issue:17; pp:213-223 ISSN:2149-8598
- Hutcheson, G.& Sofroniou, N. (1999). The multivariate social scientist: Introductory statistics using generalized linear models, Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- İlbaş, Ç. (2009). Bilişim suçlarının sosyo-kültürel seviyelere göre algı analizi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstatistik ve Bilgisayar Bilimleri Anabilim Dalı, 87, Ankara.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- İnan, A. (2001). İnternet El Kitabı (9.Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- James, D. & Drennan, J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. In Australian and New Zealand Marketing Academy conference, Perth, Australia.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F.& Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction research ve theory*, 15(3), 309-320.
- Jianrui , J. (2011). The Y Factor: Managing The New Generation Of Soldiers, *Journal Of The Singapore Armed Forces*, 39(4), 2011, ss.53-59.
- JWT Intelligence (2011). Fear of Missing Out. Retrieved May 10, 2013, from <http://www.jwtintelligence.com/production/FOMO>
- JWT Marketing Communications. (2012). Fear Of Missing Out. Retrieved from JWT Intelligence:http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf
- Kahraman, M. (2013). Sosyal Medya 101 2.0. Pazarlamacılar İçin Sosyal MedyayaGiriş, İstanbul:MediCat.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E.(2004). Psikolojik Danışma ve PsikoterapideKuramlar (2.Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Kapçı, E. G. (1998). Test of the hopelessness theory of depression: Drawing negativeinterference from negative life events. *Psychological Reports* 82, 355-363.
- Karaca, M. (2007). Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği. (Yayınlanmamış doktora tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kaur, A. & Sharma, P. (2015). A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.

- Kawamura, K. Y., Frost, R. O. ve Harmatz, M. G. (2002). The Relationship of Perceived Parenting Styles to Perfectionism, *Personality and Individual Differences*, 32, 317–327.
- Keleş, H. N. (2011). Y Kuşığı Çalışanlarının Motivasyon Profillerinin Belirlenmesine Yönelik bir Araştırma. *Bahçeşehir Üniversitesi Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2): 129-139.
- Kennedy, S. H., Parikh, S. V. ve Shapiro, C. M. (1998). Defeating depression. Ontario: Joli Joco Publications Ine.
- Kim, S. Y., Ha, J. H., Bae, S.C., Bae,S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K.& Cho, S.C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology* 40: 424–430.
- Kim, W., Jeong, O.-R. & Lee, S.-W. (2010). On social Web sites. *Information Systems*, 35, 215-236.
- Kırtış, K. A. & Karahan, F. (2011). To be or not to be in social media arena as the most cost-efficient marketing strategy after the global recession. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268.
- Kline, P. (1994). An easy guide to factor analysis. New York: Routledge.
- Komito, Lee- Bates, J. (2009). Virtually Local: Social Media and Community Among Polish Nationals in Dublin, Aslib Proceedings: *New Information Perspectives*, 61 No. 3
- Köse, S., Oral, L. ve Tetik, H. T. (2014). Y Kuşığının Birinci ve İkinci Yarısında İş Değerlerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma. *Humanitas*, 2(3): 149-165.
- Krajewska-Kuşak, E., Kuşak, W., Stryzhak, A., Szpakow, A., Prokopowicz, W. & Marcinkowski, J. T. (2012). Problematic mobile phone using among the Polish and Belarusian University students, a comparative study. *Progress in Health Sciences*, 2(1), 45-50.

- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigeneration Employes: Strategies for Effective Management. *The Health Care Manager, 19*(1): 65-76.
- Kuss, D. J.& Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.
- Kurtaran, G. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. (2000). Rehberlik ve Psikolojik Danışma, (8. Baskı), ÖSYM Yayınları, Ankara.
- Küçük, M., Eriş, U., Oğuz, T., Dal, A., Aydın, H., & Orhon, N. (2012). İletişim Bilgisi.İletişim Kavramı ve İletişim Süreci, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2-20.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior, 61*, 516–521.
- Lam, L.T., Peng,Z., Mai, J.C. & Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior. 12*, No. 5.
- Lasota, M. (2005). Perfectionism and the Role of Self-Esteem. Unpublished Master Thesis, Universty of Nevada, Las Vegas, USA.
- Leahy, R.L.(2008). Bilişsel Terapi Yöntemleri. HYB Basım Yayın, Ankara, s.1-4.
- Leary, M.& Baumeister, R. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in experimental social psychology, 32*, 1-62.
- Leung, L.& Wei, R. (2000). More than just talk on the move: Uses and gratifications of the cellular phone. *Journalism & Mass Communication Quarterly, 77*(2), 308-320.

- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use. In E. Korini, S. Utz, M. Tanis, & S. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication*, 359-381. New York: Routledge.
- Linda L. Davidoff, (1981). Introduction *The Psychology*, Second Ed., McGraw-Hill, Inc., London 1981, s. 491. 2
- Lower, J. (2008). Brace Yourself Here Comes Generation Y, *Critical Care Nurse*, 28 (5),2008, ss. 80-85.
- Marshall, T. C., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality and Individual Differences*, 85, 35–40. doi:10.1016/j.paid.2015.04.039
- McCune, Zachary & Thompson, J. (2011). Consumer Production in Social Media Networks: A Case Study of the “Instagram” iPhone APP. Dissertation, University of Cambridge.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: *The implications of the Internet for personality and social psychology*. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75.
- McLeod, S. A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs. Retrieved from <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>. Erişim tarihi:14.05.2018,
- Miller, S. (2012). Fear of missing out: Are you a slave to FOMO? Retrieved from ABC News: http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slavefomo/story?id=16629972 &singlePage=true#.T_Tg48015.wF
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P.(2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comput Human Behav*, 16: 13-29.
- Namlu, G., A.& Odabaşı, F. (2007). Unethical computer using behavior scale: A study of reliability and validity on Turkish university students. *Computers & Education*, 48: 205-215.

- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches to Counseling and Therapy*. New York: Continuum.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*, Çeviren: Füsün Akkoyun, Cassel Educational Limited, Birmingham.
- Nugent, S. A. (2000). Perfectionism: its manifestations and classroom-based interventions. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 215-222
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. ve Ayhan, Ö. (2007). On Olgunluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri, *Bağımlılık Dergisi*, 8.
- Ören N. ve Gençdoğan B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1).
- Özdel L., Bostancı M., Özdel O. ve Oğuzhanoğlu K. (2002). N. Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 3:155- 161.
- Özen Ü. ve Korukçu-Sarıcı B. M. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1).
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerinin kullanma amaçları ve bu sitelerin eğitimlerinde kullanılması ile ilgili görüşleri. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 49-67.
- Öztürk, U. (2015). "Netlessfobia" Stay in Connection or not That is The All Fear: Fear Of Being without Internet and Organizational Reflections
- Pacht R (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist* 39: 386-390
- Padesky, C. & Greenberger, D. (2008). *Evinizdeki Terapist*. Altın Kitaplar, İstanbul, s. 10-305.

- Palese, A., Pantali, G. & Saiani, L. (2006). The management of a multigenerational nursing team with differing qualifications: A qualitative study. *The Health Care Manager, 25:2*, 173-193.
- Parıltı, C. (1999), Maslow'un İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramında kendini gerçekleştirme ihtiyacı, *Kamu İş - İş Hukuku Ve İktisat Dergisi, 4(4)*, 267-277.
- Park, N., Kee, K.F. & Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: *Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. CyberPsychology ve Behavior, 12(6)*, 729-733.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. In *Mobile communications* (pp. 253-272). Springer: London.
- Parker, G.& Roy, K. (2001). Adolescent Depression: A Review. *Australian and New Zealand Journal and Psychiatry, 35(5)*, 572-580.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*,173–183.
- Pavithra, M. B. & Madhukumar, S. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine, 6(3)*, 340- 344.
- Peck, N.C., Kleiner, K.H. & Kleiner, B.H. (2011). Managing generational diversity in the hospitals etting. *Culture and Religion Review Journal, 1*, 54-68.
- Petersen, A. C., Sarigiani, P. A. & Kennedy, R. E. (1991). Adolescent Depression: Why More Girls?. *Journal of Youth and Adolescence, 20(2)*, 247-271.
- Pınar E., Ş. ve Tel H. (2012). Depresyon tanılı birey ve hemşirelik yaklaşımı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing; 3(2):*86-91.
- Piştof S. ve Şanlı E. (2013). Bilişsel Davranışçı Terapide Metafor Kullanımı,

- Prensky, M. (2004). "The Emerging Online Life of the Digital Native: *What they do differently because of technology, and how they do it*", The Emerging Online Life Of The Digital Native.
- 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 (4) 1841-1848*
- Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Hauf, A. M. C., Wasserman, M. S. & Paradis, A. D. (2000). General and Spesific Childhood Risk Factors for Depression and Drug Disorders by Early Adulthood. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 39(2), 223-231.*
- Rice, K.G., Ashby, J.S. & Slaney, R. (1998). Self esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counselling Psychology, 45, 393-398.*
- Rice, K. G. ve Preusser, K. J. (2002). The Adaptive and Maladaptive Perfectionism Scale, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34, 4, 210-222.*
- Rimm, S.B. (1994). Keys to parenting gifted child. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, Inc.
- Rosen, G. (2015). A history of public health. Baltimore, MA: John Hopkins University Press.
- Sarı, İ., Altıncı, Ö. Y. E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IX (4) 149-156*
- Savaşır, I. ve Yıldız, S. (1996). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. i. Savaşır, G.Boyacıoğlu, ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler (17-5 I). Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayınları.*

- Savaşır, İ.ve Şahin, N. (Ed.), (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Schopenhauer, A. (2005). Kişilik ya da İnsanın Sahip Olduğu Şey. % 1 içinde Kişilik Oluşumu ve Sorunları. İz Yayıncılık, İstanbul, s. 29-59.
- Schultz, D.P. &Schultz, S. E. (2002). Modern Psikoloji Tarihi (2. Baskı) (Çeviren: Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*, 183–197.
- Schwarz, T. (2008). Brace Yourself Here Comes Generation Y. *Critical Care Nurse, 28*(5): 80-85.
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: *How personality influences social media use and motivations. Personality and Individual Differences, 54*(3), 402–407.
- Sharf, S. R. (2000). Theories of Psychotherapy and Counseling. Concepts and Cases. USA: Brooks/ Cole.
- Silverman, L. K. (1993). Social development, leadership, and gender issues. In L. K. Silverman (Ed.), *Counselling the gifted and talented*, (s. 291 – 327). Denver, CO: Love Publishing.
- Singh, J. D. & Yadav, R. A. (2015). Health complications caused by excessive use of smartphones. *Global Journal of Multidisciplinary Studies, 4*(2).
- Slade, P. D., Coppel, D. B. &Townes, B. D. (2009). Neurocognitive Correlates of Positive and Negative Perfectionism, *International Journal of Neuroscience, 119*, 1741-1754.
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M. & Luyten vd. (2008). Maladaptive Perfectionism as an Intervening Variable Between Psychological Control and Adolescent Depressive Symptoms: *A Three-Wave Longitudinal Study, Journal of Family Psychology, 22*, 3, 465–474.

- Sowislo, J. F.& Orth, U. (2012). Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*.
- Srivastava L. (2005). Mobile phones and evolution of social behavior. *Behavior ve Information Technology*, 24(2), 111-129.
- Steer, A. R., Kumar, G., Ranieri, W. F. ve Beck, A. T. (1998). Use of Beck Depression Inventory-II with adolescent psychiatric outpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral assessment* 20(2), 127-137.
- Sternberg R.J. (2009). *Cognitive Psychology*: Wadsworth, USA, s. 10.
- Stoltz, K. ve Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and Lifestyle: Personality Differences Among Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists, *The Journal of Individual Psychology*, 63, 4, 414-423.
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale Revisited: More Perfect With Four (Instead of Six) Dimensions, *Personality and Individual*, 24, 481-491.
- Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace".
[http:// wwwusr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html](http://wwwusr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html) adresinden 14.09.2018 tarihinde alınmıştır.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 2; 385-394.
- Sütlüoğlu, T. (2015). Sosyal paylaşım ağlarında gençlerin sosyalleşme ve kimlik inşası süreçleri: Facebook örneği. *Folklor/Edebiyat*, (83), 125-147.
- Szpakow, A., Stryzhak, A. & Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone – addiction among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96- 101
- Şener, G.(2009). Gülüm Şener “Türkiye”de Facebook kullanımı araştırması”, INETD 14. Türkiye”de İnternet Konferansı, 2009

- Takase, M., Oba, K. & Yamashita, N. (2009). Generational differences in factors influencing job turnover among Japanese nurses: An exploratory comparative design. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 957-967.
- Tarhan, N. (2015). ‘Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: FOMO
- Tegin, B. (1980). Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye. 1980.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, (XVII).
- Timisi, N. (2003). Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi. Ankara: Dost Kitabevi.
- Tire, Y. (2011). Ön ergenlerde olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisanstezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Tokatlı, M., Özbükerci, İ., Günay, N. & Vural, B. A. (2017). Kurumsal İtibarın Sosyal Medya Üzerinden Aktarımı: Sektör Liderlerinin Twitter Yönetimi.
- Toruntay, H. (2011). Takım Rollerini Çalışması: X Ve Y Kuşağı Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tsai, C. C. & Liu, S. Y. (2005). Developing a multi-dimensional instrument for assessing students’ epistemological views toward science, *International Journal of Science Education*, 27(13): 1621-1638.
- Tuan, H. L., Chang, H. P., Wang, K. H. & Treagust, D. F. (2000). The development of an Instrument for assessing students’ perceptions of teachers’ knowledge, *International Journal of Science Education*, 22(4): 385-398.
- Tuğrul, C. ve Sayılğan, M. A. (1997). Depresyonla başa çıkma yolları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- TÜİK. (2012). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=1080>. Adresinden 18.08.2018 Tarihinde Alınmıştır.
- Türkçapar H. (2007). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama: HYB Basım Yayın, Ankara, s.99-157.
- <http://bundlehaber.com/detay/> Erişim tarihi: 08.05.2017
- Twenge, J. M.& Hoeksema, S. N. (2002). Age, Gender, Race, Socioeconomic Status and Birth Cohort Differences on the Children's Depression Inventory: A Meta Analysis. *Journal od Abnormal Psychology*, 111(4), 578-588.
- Twenge, J.M., Campbell, S.M., Hoffman, B.J. ve Lance, C. E. (2010). Generational Differences in Work Values: Leisure and extrinsic values decreasing. *Journal of Management*, 36(5): 1117-1142.
- Usta, S. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekaarasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) ,Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Uzday T.,(2015). Madde Bağımlılığı Tüm Boyutlarıyla Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Maddeler. Tıp Kitabevi; 2015. s. 1-90. İstanbul.
- Üneri, Ş.Ü. ve Tanıdır,C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24:265-272.
- Walsh, S.P., White, K.M., & Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194–203.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y.,Kong, J.,Luo, J. & Gao, W. (2012). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, Early Online: 1–8

- We Are Social. (2017). Report of the digital in 2017: Global overview. Retrieved from [https:// wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2017-global-overview](https://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2017-global-overview).
- Webb, M.L. (2012). Facebook: How Collage StudentWork It, Social Media: Usage and Impact. Hana S. Noor Al-Deen veJ. Allen Hendricks, Lexington Book, Maryland.
- Weingarten, R.M. (2009). Fourgenerations, one workplace: A gen X-Y staffnurse's view of team building in the emergency department. January 2009. *Journal of Emergency Nursing*, 35:1, 27-30.
- Williams, K. (2001). Ostracism: The Power of Silence. New York: Guilford Press.
- Williams, K., Cheung, C. & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 748-762.
- Williams, Z., Ponder, N.& Autry, C. W. (2009). Supply chain security culture: measure development and validation. *The International Journal of Logistics*, 20(2), 243-260.
- Wilt, J., Oehlberg, K.& Revelle, W. (2011). Anxiety in personality. *Personality and Individual Differences*, 50, 987-993.
- Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2017). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623.
- Woody, S. R., Taylor, S., McLean, P. D. & Koch, W. J. (1998). Cognitive specificity in panic and depression: Implications for comorbidity. *Cognitive Therapy and Research* 22(5),427-443.
- Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. Retrieved May 2012, from New York Times: <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>

- Vardar, E. & Erzenin M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 22(4):205-12
- Vieth, A. Z. & Trull, T. J. (1999). Family Pattern of Perfectionism: An Examination of College Students and Their Parents, *Journal of Personality Assessment*, 72, 1, 49-67.
- Voltan Acar, N. (1987). Duygu Yansıtan Sözcüklerin Anlamsal Çözümlemesi. *Nöroloji- Nöroşirurji- Psikiyatri Dergisi*, 29-33.
- Vural, Z., B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi'ne yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Yağmurlu, A. (2011). Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya, *Selçuk İletişim Dergisi*, 7 (1), 5-15.
- Yeaton, K. (2008). Recruiting and managing the 'Why?' generation: Gen Y. The *CPA Journal*, April: 68-72.
- Yen, J.Y., Fang, J., Yen, M.D., Chen, C.S, Tang, T.C. & Ko, C.H. (2009). The Association between Adult ADHD Symptoms and Internet Addiction among College Students: The Gender Difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 2.
- Yeniçıktı, N. T. (2010). Sosyal kaygı düzeylerinin sosyal sorumluluk projeleri ile giderilmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, M., Çelik, S.B., Şanlı, E. ve Gencoğlu, C. (2011). Samsun Yazılı Basında Yer Alan Bilişsel Çarpıtmalar: Tarama Çalışması. Samsun, bildiri kitabı 1. Cilt, s. 576.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Zempke, R., Raines, C. & Filipczak, B.,(2013). *Generations at Work : Managing the Clash of Boomers, Gen Xers, and Gen Yers in the Workplace*, 2nd Ed., Amacom, USA, 2013.

Ziegler, D. J.(2003). The Concept of Psychological Health in Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of RationalEmotive and Behavior Therapy*.21, 21-36.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu ölçek, kuşaklar arası gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) düzeyinin incelenmesi amacı ile hazırlanmıştır. Bu ölçek yoluyla toplanacak veriler, insanların ne derecede gelişmeleri kaçırma korkusu bağımlılıkları sergilediklerini anlamamıza ve bu bağımlılığın belirlenen değişkenlerle ilgili olup olmadığını anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen ölçekteki tüm sorulara olabildiğince doğru ve eksiksiz yanıt veriniz. Bu çalışmada toplanan veriler hiçbir şekilde araştırma sorumlularından başkası ile paylaşılmayacaktır ve sadece belirlenen akademik çalışma çerçevesinde kullanılarak sonuçlar, kişisel bilgiler ve isimler paylaşılmadan sunulacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırma ile ilgili tüm sorularınıza, araştıma ekibine e-mail veya telefon aracılığı ile ulaşarak cevap alabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler.

Tuğba Bankoğlu

Yakın Doğu Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Bölümü

Tlf: 0533 848 09 10

E-mail: tugba.bankoglu@neu.edu.tr

Doç.Dr.Yağmur Çerkez

Yakın Doğu Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcısı

PDR Bölüm Başkanı

Tlf: 03922236464 - Dahili:5436

E-mail: yagmur.cerkez@neu.edu.tr

Lütfen aşağıdaki kişisel bilgi formunu en doğru şekilde doldurunuz.

1.) Cinsiyetiniz :

2.) Yaşınız: _____

2.) Kadın Erkek

3.) Eğitim Durmunuz:

İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

3.) Akıllı telefonunuz var mı?

Evet Hayır

EK -2 Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Bilmediğim herşeyi araştırmak için sosyal ağları kullanırım.					
2. Biriyle iletişim kurmak için önce sosyal ağları kullanırım.					
3. Sosyal ağlardan uzak kaldığımda kendimi kötü hissediyorum					
4. Arkadaşlarımın tümüne ulaşmak için sosyal ağları kullanırım.					
5. Sosyal ağlar sayesinde sosyalleştiğimi düşünüyorum.					
6. Arkadaşlarımla sohbet etmek için sosyal ağları kullanırım.					
7. Sosyal ağları insanlarla görüntülü iletişim kurmak için kullanırım.					
8. İnsanlarla iletişimimi mesaj yoluyla sosyal ağlardan kurarım.					
9. Sosyal ağları çocukluk arkadaşlarımın tümüne ulaşmak için kullanırım.					
10. Arkadaşlarımla muhabbet etmek için sosyal ağları kullanırım.					
11. Her anımı resim çekerek paylaşmak için sosyal ağları kullanırım.					
12. Tüm yaşadıklarımın fotoğraf albümünü oluşturmak için sosyal ağları kullanırım.					
13. Sosyal ağları her anımı kaydedip, videosunu eklemek için kullanırım.					
14. Paylaşılan kişisel videoları kaçırmamak için sosyal ağları takip ederim.					
15. Ders çalışırken akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.					
16. Tuvalete girerken akıllı telefonum yanımda olmasını isterim.					
17. Genellikle akıllı telefonumun kapsama alanı dışına çıkmam.					
18. Yanımda akıllı telefonum olduğunda kendimi güvende hissedirim.					
19. Yanımda telefonum olmadan huzursuz hissedirim.					
20. Kendimi çok iyi hissetmem için akıllı telefonumun sürekli yanımda olması lazım.					
21. Uyurken akıllı telefonumun yanımda olmasını isterim.					
22. Sabah uyandığımda ilk iş olarak telefonumu kontrol ederim.					

23. Akıllı telefonum yanımdayken arkadaşlarıma ihtiyaç duymam.					
24. Günlük işlerimi yaparken dahi akıllı telefonumu kullanırım.					
25. Akıllı telefonumu kontrol etme sıklığımdan dolayı az uyusam da kendimi yorgun hissetmem.					
26. Çevremdeki insanlarla akıllı telefonumdan daha az vakit geçiriyor olmam beni rahatsız etmez.					
27. Akıllı telefonu kullanım sürem planladığım süreyi aşar.					
28. Kendimi sürekli akıllı telefonumu kontrol ederken buluyorum.					
29. Çevremdeki insanlarla ilgilenmek yerine akıllı telefonumla ilgilenmeyi tercih ederim.					
30. Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmek yerine akıllı telefonumla görüşürüm.					
31. Akıllı telefonumu elimden bırakmak konusunda kendime hakim olamıyorum.					
32. Arkadaşlarımla yüz yüze görüşmek yerine akıllı telefonumdan mesaj atmayı tercih ederim.					
33. Arkadaşlıklarımı gerçek yaşamda sürdürmek yerine, akıllı telefonumla sürdürmeyi tercih ederim.					
34. Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra tekrar kullanmak istiyorum.					
35. Arkadaşlarımla neler yaptığından haberdar olmadığım zaman kaygılanırım.					
36. Arkadaşlarımla bütün yaşadıklarını bilmek benim için önemlidir.					
37. Arkadaşlarımla buluşma fırsatını kaçırmış olmak beni sinirlendirir.					
38. Geçirdiğim kaliteli zamanın detaylarını çevrimiçi olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
39. Tatile gittiğimde bile arkadaşlarımla ne yaptığını sürekli takip etmeye devam ederim.					
40. Arkadaşlarımla benden habersiz eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.					

EK-3 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Tamamen katılıyorsanız rakamını, hiç katılmıyorsanız rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan size en uygun olanına (x) işareti koyarak belirtiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız rakamını işaretleyiniz.

MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kişileri kolay pes ettikleri için genelde eleştirmem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Çevremdekilerin başarılı olmaları gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
4. En iyisinden daha aşağısına razı oldukları için çevremdekileri nadiren eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Yaptığım her işte mükemmel olmak amaçlarımdan biridir.	1	2	3	4	5	6	7
7. Başkalarından, her işi en iyi şekilde yapmalarını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İşlerimde asla mükemmelliği hedeflemem.	1	2	3	4	5	6	7
9. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kabullenirler.	1	2	3	4	5	6	7
10. Çevremdekilerin, yapabileceğinin en iyisini yapmamış olmasını önemli görmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir işi ne kadar iyi yaparsam yapayım çevremdekiler daha da iyisini yapmamı bekler.	1	2	3	4	5	6	7
12. Nadiren mükemmel olma ihtiyacı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Yaptığım bir şey kusursuz değilse, çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur.	1	2	3	4	5	6	7

14. Elimden geldiğince mükemmel olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ele aldığım her işte mükemmel olmam çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
16. Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim çok yüksektir.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaptığım her şeyde en iyi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
19. Çevremdeki insanlar için çok yüksek standartlarım yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Kendim için mükemmelden daha azını kabul edemem.	1	2	3	4	5	6	7
21. Her konuda üstün başarı göstermesem de, başkaları beni takdir eder.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kendilerini geliştirmek için uğraşmayan kişilerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
23. Yaptığım işe hata bulmanması beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımdan yaptıkları işte çok şey beklemem.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başarı, başkalarını memnun etmek için daha çok çalışmam anlamına gelir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Birisinden bir iş yapmasını istersem, o işi mükemmel yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çevremdekilerin hata yapmasını görmeye katlanamam.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hedeflerimi belirlemede mükemmeliyetçiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
29. Değer verdiğim insanlar, beni hiçbir zaman hayal kırıklığına uğratmamalıdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başarısız olduğum zamanlar bile, başkaları yeterli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
31. Başkalarının, benden çok şey beklediklerini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32. Her zaman yapabileceğimin en iyisini yapmaya	1	2	3	4	5	6	7

çalışırım.							
33. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zaman diğer insanlar bana çok bozulurlar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Yaptığım her işte mükemmel olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Çevremdekiler benden mükemmel olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
36. Kendim için yüksek hedeflerim yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
37. Çevremdekiler nadiren hayatımın her alanında başarılı olmamı beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
38. Sıradan insanlara saygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
39. İnsanlar yaptıklarımın, mükemmelden aşağı olmasını kabul etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kendim için çok yüksek başarı standartları belirlerim.	1	2	3	4	5	6	7
41. İnsanlar benden, yapabileceğimden fazlasını beklerler.	1	2	3	4	5	6	7
42. İşimde her zaman başarılı olmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
43. Bir arkadaşımın, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaması benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5	6	7
44. Çevremdekiler, hata yapsam bile, yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler.	1	2	3	4	5	6	7
45. Başkalarının, yaptığı her işte üstün başarı göstermelerini nadiren beklerim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir (1) hafta içindeki (şuan da dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra lütfen, o maddenin yanında bulunan harfin üzerine (x) işareti koyunuz.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Ek-5a. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

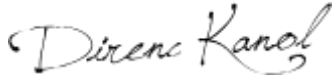
20.12.2017

Sayın Tuğba Bankoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2017/51 proje numaralı ve “**Sosyal Ağlara Bağımlılık Ölçeği Geliştirme Çalışması**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Yardımcı Doğent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek-5b. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

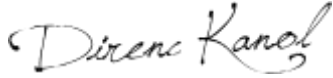
03.05.2018

Sayın Tuğba Bankoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2018/134 proje numaralı ve “Kuşaklar Arası Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) Düzeyinin, Mükemmelliyetçilik ve Depresyonla olan İlişkisinin İncelenmesi ” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doğent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 12. Özgeçmiş Sayfası**ÖZGEÇMİŞ****KİŞİSEL BİLGİLER**

İSİM SOYİSİM: Tuğba Bankoğlu

E-MAİL: tubabankoglu@hotmail.com

MEDENİ DURUM: Evli

UYRUK: TC / KKTC

EĞİTİM BİLGİLERİ

2013-2019 Yakın Doğu Üniversitesi

Türkçe-Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora

2012-2013 Atatürk Öğretmen Akademisi

İngilizce-Pedagojik Formasyon Eğitimi

2007-2011 Yakın Doğu Üniversitesi

Türkçe-Halkla İlişkiler ve Tanıtım Yüksek Lisans

2001-2006 Doğu Akdeniz Üniversitesi

İngilizce-Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Lisans

1992-2000 Antalya Akdeniz Koleji

İngilizce-Dil Bölümü

TURNITIN

tuğba bankoğlu tez

ORJINALLIK RAPORU

% 14	% 11	% 0	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.deu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 6
2	Submitted to Isik University Öğrenci Ödevi	% 2
3	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
4	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 2
5	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1