



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL AĞ BAĞIMLILIĞI: BİR MODEL TESTİ

Ayşe GÖK USLU

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL AĞ BAĞIMLILIĞI: BİR MODEL TESTİ

SOCIAL NETWORK ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS: A MODEL TEST

Ayşe GÖK USLU

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

AyŒe GÖK USLU'nun hazırladığı "¼niversite ğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi" baŒlıklı bu alıŒma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik DanıŒmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak kabul edilmiŒtir.

J¼ri BaŒkanı	Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL	İmza
J¼ri Üyesi (DanıŒman)	Prof. Dr. Filiz BİLGE	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Œerife İŒIK	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğretim Üyesi Olcay YILMAZ	İmza

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 11 / 12 / 2024 tarihinde uygun gr¼lm¼Œ ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiŒtir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılıkları ile sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti değişkenleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Karma yöntemin açıklayıcı sıralı desenine göre yürütölen araştırmanın nicel aşamasının çalışma grubunu 1304 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Nicel veriler Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Akademik Kendini Engelleme Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde yapısal eşitlik modellemesinden faydalanılmıştır. Bulgulara göre sanal sosyal destek değişkeninin akademik kendini engelleme üzerinde anlamlı bir etkisi yokken, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Yaşam doyumu okul aidiyeti değişkeni tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordanırken gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik kendini engelleme tarafından anlamlı düzeyde yordanmamaktadır. Araştırmanın son nicel bulgusuna göre yaşam doyumu sosyal ağ bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Nitel aşamada, nicel aşamadaki katılımcılardan seçilen 27 öğrenci ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı, sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkularına ilişkin algıları incelenmiştir. Verilerin toplanmasında yarı-yapılandırılmış görüşme formundan faydalanılmıştır. İçerik analizi sonucunda dört tema ve 20 kategori elde edilmiştir. Bulgular alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır. Araştırma sonuçlarından hareketle araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika belirleyicilere tavsiyelerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: sosyal ağ bağımlılığı, sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu, okul aidiyeti

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the relationship among university students' social network addictions and the variables of virtual social support, life satisfaction, academic self-handicapping, fear of missing developments and school belonging. The study group of the quantitative phase of the research, which was conducted according to the explanatory sequential design of the mixed method, consisted of 1304 university students. Quantitative data were collected through the Social Network Addiction Scale, Virtual Social Support Scale, Life Satisfaction Scale, Academic Self-Handicapping Scale, Fear of Missing Developments Scale and Sense of School Belonging Scale. Structural equation modeling was used to analyze the data. According to the findings, the virtual social support variable has no significant effect on academic self-handicapping, while it has a positive and significant predictive effect on fear of missing developments and school belonging. Life satisfaction is positively and significantly predicted by the variable of school belongingness, but not significantly predicted by fear of missing out and academic self-handicapping. According to the last quantitative finding of the study, life satisfaction predicts social network addiction negatively and significantly. Participants' perceptions of social network addiction, virtual social support, life satisfaction, academic self-handicapping, school belonging and fear of missing out on developments were examined. A semi-structured interview form was used to collect the data. Four themes and 20 categories were obtained as a result of content analysis. The findings were discussed in line with the relevant literature. Based on the results of the study, recommendations were made to researchers, practitioners and policy makers.

Keywords: social network addiction, online social support, life satisfaction, academic self-handicapping, fear of missing out, school belonging

Teşekkür

Bu çalışmanın hazırlanması ve tamamlanması sürecinde, bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren ve hiçbir zaman desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Danışmanımın yönlendirmeleri, yapıcı eleştirileri ve sabrı bu çalışmanın başarıyla tamamlanmasında büyük bir rol oynamıştır. Tez izleme komitesinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a ve Prof. Dr. Şerife IŞIK'a süreçteki tüm önerileri ve destekleri için teşekkür ederim. Savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL ve Dr. Öğretim Üyesi Olcay YILMAZ'a verdikleri geri bildirimler ve öneriler için teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama aşamasından başlayarak süreç boyunca desteğini esirgemeyen hocalarıma ve dostlarıma teşekkür ederim. Benim için oldukça zor bir süreçti, kimi zaman pes ettim kimi zaman yeniden güç buldum. Bu tezin başarılı bir şekilde tamamlanacağı günü hayal ettim hep, hayallerimden çok daha güzel bir şekilde değerli hocalarımdan gelen övgülerle dolu bir savunma sınavı deneyimim oldu.

Yaşadığım zor süreçlerde bana destek olan dostlarıma teşekkür ederim. Ben başarabileceğime dair inancımı kaybettiğimde bile bana olan inançlarını hiçbir zaman kaybetmediler ve hep motive etmeye çalıştılar. Her başım sıkıştığında arayacak dostlarımın olması ve sadece kötü günlerde değil iyi günlerimde de benimle mutlu olabilmeleri çok kıymetli bir zenginlik benim için.

Bu tezin başarılı bir şekilde tamamlanmasında en büyük paylardan biri de canım annemindir. Yaşadığım tüm zorluklarda benimleydi ve bu tezi bitirebilmem için elinden gelenin fazlasını yaptı. Zorlu gebelik sürecimin ardından yeniden çalışmaya başlamam için bana güç verdi. O kadar çok üzülüyordum ki tezimi zamanında savunmadığım için. Canım kızım Umay Ece'nin gülücükleriyle savunmaya girdiğimde ise iyi ki şimdi savunuyorum dedim. Bu tezi bitirebilmek için seninle olan zamanlarımdan çalmak zorunda kaldım fakat canım annem sana benden daha iyi baktı. Babam ve kız kardeşlerim de benim için ellerinden gelenin fazlasını yaparak bana destek oldular ve başaracağıma yönelik

inançlarını kaybetmediler. Ve değerli eşim Burak'a çok teşekkür ederim. Hep yanımda oldu, başaracağıma inandı. Sevgisi, sabrı ve anlayışıyla bana güç verdi. Yaşadığımız zor günlerde beraber bugünlerin hayalini kurduk. Yaşadığım zorluklar sayesinde güçlenmeyi öğrendim. Anladım ki kızımın varlığı her şeye bedeldi ve bunu anlayışında her şey hızlıca ilerledi. Umay Ece'nin hayatıma kattığı anlam bu yolculuğu daha değerli kıldı. Eşimin, kızımın ve ailemin varlığı, her zaman ileriye adım atmamı sağlayan en büyük ilham kaynağımdır.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	x
Şekiller Dizini.....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi.....	10
Sayıtlar.....	10
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	12
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	14
Sosyal Ağ Bağımlılığı.....	14
Sanal Sosyal Destek.....	19
Yaşam Doyumu.....	20
Akademik Kendini Engelleme.....	22
Okul Aidiyeti.....	23
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO).....	24
İlgili Araştırmalar.....	26
Bölüm 3 Yöntem.....	39
Araştırma Modeli.....	39
Çalışma Grupları.....	41
Veri Toplama Süreci.....	44

Veri Toplama Araçları	47
Verilerin Analizi	52
Güvenilirlik ve Geçerlilik	55
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	58
Araştırmaya ait Nicel Bulgular ve Yorumlar.....	58
Araştırmaya ait Nitel Bulgular ve Yorumlar	65
Tartışma.....	80
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	104
Sonuç.....	104
Öneriler	106
Kaynaklar	111
EK-A. Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	162
EK-A1: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ) Kullanım İzni.....	162
EK-A2: Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ) Kullanım İzni.....	163
EK-A3: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Kullanım İzni.....	164
EK-A4: Akademik Kendini Engelleme Ölçeği (AKEÖ) Kullanım İzni	165
EK-A5: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği (OADÖ) Kullanım İzni.....	166
EK-A6: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) Kullanım İzni	167
EK-B: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	168
EK-C: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Görüşme).....	170
EK-Ç: Veri Toplama Araçları	172
EK-Ç1: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeğine (SABÖ) Ait Örnek Maddeler	172
EK- Ç2: Sanal Sosyal Destek Ölçeğine (SSDÖ) Ait Örnek Maddeler	173
EK-Ç3: Yaşam Doyumu Ölçeğine (YDÖ) Ait Örnek Maddeler	174
EK-Ç4: Akademik Kendini Engelleme Ölçeğine (AKEÖ) Ait Örnek Maddeler .	175
EK-Ç5: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeğine (OADÖ) Ait Örnek Maddeler.....	176
EK-Ç6: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğine (GKKÖ) Ait Örnek Maddeler .	177

EK-Ç7: Kişisel Bilgi Formu	178
EK-Ç8: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	179
EK-D: Ölçüm Modeli Sonuçlarına İlişkin LISREL Çıktıları	180
EK-D1: Model 1'e Ait LISREL Çıktıları	180
EK-D2: Model 2'ye Ait LISREL Çıktıları	182
EK-D3: Model 3'e Ait LISREL Çıktıları	184
EK-E: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	185
EK-F: Etik Beyanı	186
EK-G: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	187
EK-H: Thesis/Dissertation Originality Report.....	188
EK-I: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	189

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Birinci Çalışma Grubundaki Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler</i>	43
Tablo 2 <i>Sanal Sosyal Desteğin Akademik Kendini Engelleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Okul Aidiyeti Değişkenlerini Yordama Düzeyi.....</i>	59
Tablo 3 <i>Yapısal Model 1'e İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri.....</i>	60
Tablo 4 <i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Okul Aidiyeti Değişkenlerinin Yaşam Doyumu Değişkenini Yordama Düzeyi</i>	61
Tablo 5 <i>Yapısal Model 2'ye İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri</i>	62
Tablo 6 <i>Yaşam Doyumu Değişkeninin Sosyal Ağ Bağımlılığı Değişkenini Yordama Düzeyi</i>	63
Tablo 7 <i>Yapısal Model 3'e İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri.....</i>	63
Tablo 8 <i>Son Nihai Yapısal Modele İlişkin Bulgular.....</i>	64
Tablo 9 <i>Son Nihai Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri</i>	65
Tablo 10 <i>Sosyal Ağ Kullanım Motivasyonları Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar</i>	68
Tablo 11 <i>Sosyal Ağların Olumlu Etkileri Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar..</i>	70
Tablo 12 <i>Sosyal Ağların Olumsuz Etkileri Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar</i>	72
Tablo 13 <i>Sosyal Ağ Bağımlılığıyla Mücadelede Farkındalık ve Kontrol Stratejileri Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar</i>	76

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>Kuramsal Model</i>	9
Şekil 2 <i>Yapısal Model 1</i>	59
Şekil 3 <i>Yapısal Model 2</i>	61
Şekil 4 <i>Yapısal Model 3</i>	63
Şekil 5 <i>Son Nihai Yapısal Model</i>	64
Şekil 6 <i>Katılımcıların Sosyal Ağ Kullanım Sürelerinin Yaş ve Cinsiyete Göre Değişimi</i>	67
Şekil 7 <i>Katılımcıların Kullanmayı Tercih Ettikleri Sosyal Ağların Frekans Dağılımı</i>	67
Şekil 8 <i>Sosyal Ağ Bağımlılığına Yönelik İlişkisel Model</i>	78

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

AKEÖ: Akademik Kendini Engelleme Ölçeği

COVID-19: Coronavirus Disease 19 (Koronavirüs)

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

KGİ: Kapsam Geçerliliği İndeksi

LISREL: Linear Structural Relations (Doğrusal Yapısal İlişkiler)

OADÖ: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği

SABÖ: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket)

SSDÖ: Sanal Sosyal Destek Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde ilk olarak problem durumuna yer verilmiştir. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıtlar ve sınırlılıklar üzerinde durulmuştur. Son olarak ise çalışmada değinilen temel kavramlara ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Geçmişteki yöntem, araç ve düşüncelerin yerini yeni teknoloji ve süreçlerin aldığı dijital çağda internet kullanımının artış göstermesi kaçınılmaz bir durum haline gelmiştir. İnternetin dünyayı saran bir ağ haline geldiği günümüzde birçok alanda internet teknolojisinin izleri görülmektedir. Bilgiye rahatlıkla ulaşabilme, duygu ve düşünceleri ifade edebilme, dijital platformlarda sosyal ilişkiler kurma, haberleşme, reklam ve kamu hizmetleri gibi birçok konuda yenilikleri beraberinde getiren internet teknolojisi geçmişten bu yana insan hayatını kolaylaştırmaya giderek artan bir ivme ile devam etmektedir. İnternet teknolojisi hayatın merkezine oturmuşken bireylerin internet kullanımında da önceki yıllara oranla önemli artışlar meydana gelmiştir. Dünya genelindeki internet kullanıcı sayısı 2018 yılında yaklaşık 4 milyar, 2019 yılında 4,39 milyar, 2020 yılında 4,5 milyar, 2021 yılında 4,88 milyar ve 2022 yılında ise 4,95 milyara yaklaşmıştır (We Are Social ve Hootsuite, 2018; 2019; 2020; 2021; 2022). 2023 yılında ise dünya genelinde yaklaşık 5,16 milyar insanın internet kullandığı belirlenmiştir. Bu sayı, dünya nüfusunun %64,4'ünün internet erişimine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (We Are Social ve Hootsuite, 2023).

Dünya nüfusunun giderek artan bir şekilde internet kullanımına yöneldiği günümüzde, Türkiye'deki 16-74 yaş aralığındaki internet kullanım oranı 2020'de %79, 2021'de %82,6, 2022'de %85, 2023'te ise %87,1 olarak belirlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021; 2022; 2023). Tüm dünyadaki kullanım oranlarında meydana gelen hızlı artışlar (Baltacı vd., 2021; Chen vd., 2022; Gökler ve Turan, 2020; Lathabhavan ve Padhy, 2022; Oka vd., 2021; Peker vd., 2021; Power vd., 2020; Prakash vd., 2020; Zhao vd., 2021) aynı zamanda dijital çağın ilk küresel krizi olarak kabul edilen Koronavirüs

(COVID-19) pandemisi (Fenwick vd., 2021) sürecine denk gelmiştir. COVID-19 tespit edildiği günden bu yana dünya genelinde hızla yayılmıştır (World Health Organization [WHO], 2020). Bu sebeple COVID-19 pandemisi sürecinde dünyanın birçok yerinde virüsün yayılmasını ve etkisini azaltabilmek amacıyla fiziksel mesafe, evde karantinede kalma gibi çeşitli koruyucu önlemler alınmıştır. Tüm bu önlemler insanların ruh sağlığını, günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini, iletişim biçimlerini ve ekonomik kaynaklarını (Qian ve Jiang, 2020) büyük ölçüde etkilemiştir. Bu durum COVID-19 virüsünün biyolojik etkilerinin yanı sıra bireyleri psiko-sosyal (Saha vd., 2020) açıdan da olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bütün bu koşullar ve uygulamalar göz önüne alındığında, bireylerin bu dönemde işlevsel kalabilmek ve yeni normal sürece (COVID-19 sonrası) (Corpuz, 2021) uyum sağlayabilmek amacıyla internet teknolojisine daha fazla ihtiyaç duymaya başladıkları (Arpacı vd., 2018; Candemir-Karaburç ve Tunç, 2020; Islam vd., 2020; Jarzyna, 2021; Király vd., 2020; Liu vd., 2016; Liu vd., 2019; Tran vd., 2018; Wong vd., 2015; Yi vd., 2021; Yu vd., 2015) söylenebilir.

Günümüzde internet teknolojisinin gelişmesi ile birlikte sosyal ağlar ve bunları kullanan kişilerin sayısında da dünya genelinde önemli artışlar meydana gelmiştir. Sosyal ağlar, kullanıcıların kişisel ve sosyal deneyimlerini, içerik, düşünce, görüş ve duygularını diğer kullanıcılar ile paylaşabilmelerine olanak sağlayan web sitelerini ve uygulamaları içermektedir (Azizi vd., 2019; Pontes vd., 2015). Bu ağlar geleneksel iletişim yollarına alternatif oluşturabilmektedir. Günümüzde birçok birey kısa mesaj, telefon görüşmesi, e-posta vb. yerine sosyal ağlar üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedir (Sigurdsson vd., 2021). Bireyler sosyal ağ platformlarından kendini ifade etme (Gerwin vd., 2018), kişilerarası ilişkileri sürdürme (Liu vd., 2023) ve yalnızlık duygusunu azaltma (Pittman, 2018) gibi konularda faydalanabilmektedir. Yüz yüze ortamlarda elde edemedikleri sosyal desteği çevrim içi ortamlarda almaya çalışmaktadırlar. Ayrıca bireylerin sosyal ağlardaki ilişkiler sayesinde gerçekleşen sosyal bağlanma ve destek yoluyla psikolojik iyi oluşlarında artış (Cadima, 2012; Ellison vd., 2007; Ostic vd., 2021) gözlenmiştir. Bu durum, sosyal

ağların bireylerin psikolojik sağlıkları ve sosyal bağlarını güçlendirmedeki rolü nedeni ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında ilgi çekici bir konu haline gelmiştir. Sosyal ağlar bunların yanı sıra, iş birliğine dayalı öğrenme (Al-Dhanhani vd., 2015; Manca ve Ranieri, 2017), bilgi kaynaklarına kolaylıkla erişim sağlanabilmesi ve grup etkileşimlerini kolaylaştırma (Madaiah vd., 2016) konularında da etkili olabilmektedir. Tüm bu etkenlerin sosyal ağların yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesinde (Graciyal ve Viswam, 2021) belirleyici bir rol üstlendikleri söylenebilir.

Sosyal ağ teknolojisi bireylere birçok konuda fayda sağlasa da (Meng vd., 2017; Wang vd., 2014), bu ağların düzensiz ve kontrolsüz kullanımı çoğu zaman bireyler için tehditler de oluşturabilmektedir (Hussain vd., 2020; Rumpf vd., 2018). Öyle ki sosyal ağ bağımlılığı, dünyanın birçok bölgesinde özellikle genç yetişkinler arasında sosyal bir sorun haline gelmiştir (Andreassen vd., 2012; Andreassen vd., 2013; Błachnio vd., 2016; Sun vd., 2021; Turel ve Serenko, 2012). Sosyal ağ bağımlılığı bireylerde erteleme (Lian vd., 2018; Meier vd., 2016), depresyon (Appel vd., 2015; Balcı ve Baloğlu, 2018; Pantic, 2014; Wang vd., 2018), azalan yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş (Çelik ve Odacı, 2013; Hawi ve Samaha, 2017; Koç, 2021; Kumpasoğlu vd., 2021; Longstreet ve Brooks, 2017; Senol-Durak ve Durak, 2011; Söner ve Yılmaz, 2018; Şahin, 2017), düşük benlik saygısı (Çınar ve Mutlu, 2019; Hawi ve Samaha, 2017), gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinde artış (Çınar ve Mutlu, 2019; Koçak ve Traş, 2021; Traş ve Öztemel, 2019; Yin vd., 2019), düşük akademik performans (Azizi vd., 2019; Leung, 2015; Mwenzi ve Moyamani, 2023; Tsitsika vd., 2014), kişilerarası ilişkilerde (Elphinston ve Noller, 2011) ve uyku kalitesinde bozulma (Eroğlu ve Yıldırım, 2017), düşük okul aidiyeti (Arslan vd., 2021; Peng vd., 2019; Zhai vd., 2020), kendini kontrol becerilerinde zayıflama (Andreassen, 2015; Sampasa-Kanyinga ve Lewis, 2015; Xanidis ve Brignell 2016), sosyal izolasyon, yalnızlık (Doğan ve Karakaş, 2016), anksiyete bozuklukları, stres, kaygı (Hussain ve Griffiths, 2018; Shensa vd., 2018; Waqas vd., 2018; Wegmann ve Brand, 2019; Zhou ve Leung, 2012) gibi problemlere neden olabilmektedir.

Yukarıda verilen araştırma bulgularından hareketle, sosyal ağların aşırı kullanımının fizyolojik ve psikolojik açıdan bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir. Bu araştırmanın katılımcılarını oluşturan üniversite öğrencileri açısından bakıldığında ise akademik gelişim açısından önemli bir dönüm noktası olan bu dönemde aynı zamanda ruh sağlığının korunması da büyük önem arz etmektedir (İlhan vd., 2019). Psikolojik danışma hizmetleri ile sosyal ağların aşırı kullanımından kaynaklanan sosyal, duygusal ve akademik zorlukların üstesinden gelinebilmesi konusunda bireylere destek sağlanabilmektedir. Rehberlik hizmetleri kapsamında ise bireylere sosyal ağ sitelerinin dengeli kullanımına ve bunların olumsuz etkilerinden korunabilmelerine yönelik yardım sunulabilmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sosyal ağların olumsuz etkilerinden uzaklaşıp bireylerin ruh sağlıklarını koruyabilmelerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Sosyal ağların aşırı kullanımının yol açtığı düşük akademik performans, düşük okul aidiyeti ve akademik erteleme gibi sonuçların depresyon, stres ve kaygı gibi ruh sağlığı bozukluklarıyla karşılıklı ilişki içinde olduğu düşünülmektedir (Azizi vd., 2019; Sahrañç, 2011). Ayrıca bireylerin sosyal ağları aşırı kullanmasına sebep olan faktörlerin incelenmesinin sosyal ağ bağımlılığının önlenmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin sosyal ağlara yönelmelerinde gerçek yaşamlarında karşılayamadıkları ya da karşılamakta güçlük çektikleri psikolojik ihtiyaçlarının etkili olduğu bilinmektedir (Eyyupoğlu ve Özbay, 2018; Przybylski vd., 2013). Örneğin, bazı bireyler yüz yüze ortamlarda alamadıkları sosyal desteği çevrim içi platformlarda aramaktadırlar. Sosyal ağ platformları bu noktada bireylerin sanal sosyal destek (Nick vd., 2018) almaları konusunda önemli bir araç (Gonçalves vd., 2011) haline gelmiştir. Bu doğrultuda sanal sosyal destek değişkeni çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmada incelenen diğer değişkenler ise sosyal ağların kontrolsüz kullanımının yol açtığı olumsuz sonuçlara ilişkin alan yazındaki araştırma bulguları göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. İlgili araştırmalarda sosyal ağların kontrolsüz kullanımının yaşam doyumunun, okul aidiyetinin ve akademik performansın azalmasına neden olabildiği ortaya koyulmuştur. Öte yandan sosyal ağların

kontROLSÜZ kullanımı bireylerin sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırmaya dair korku düzeylerinin artmasına sebep olabilmektedir. İlgili araştırma bulgularından hareketle sosyal ağ bağımlılığıyla ilgili olan sanal sosyal destek, yaşam doyumu, okul aidiyeti, gelişmeleri kaçırmaya korkusu ve düşük akademik performansla ilişkili bir kavram olan akademik kendini engellemenin mevcut çalışmada incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

COVID-19 pandemisinin 2020 yılında ortaya çıkmasıyla birlikte dünyanın büyük bir bölümü karantinaya girmiştir. Tam da bu dönemde sosyal ağ kullanıcı sayısı üç yılın en hızlı artışı ile yaklaşık 4,20 milyara ulaşmıştır. Bu rakam 7,89 milyar olan dünya nüfusunun yaklaşık yarısının en az bir sosyal ağ platformunu kullandığına işaret etmektedir.

Sosyal ağ platformlarını en çok kullanan kesim ise 25-34 yaş grubu olarak belirlenmiştir (We Are Social ve Hootsuite, 2021). Günümüzde Facebook, Twitter, WhatsApp, Telegram, Instagram, Snapchat, Pinterest, Tiktok, LinkedIn ve Reddit gibi sosyal ağ sitelerinin kullanımı dünya çapında günlük yaşamın vazgeçilmezleri haline gelen bir olgudur (Chaffey, 2021). Gelecekte internet teknolojisinin akıbetinin ne olacağı kestirilemese de sosyal ağların geçici bir aşama değil, kültürün bir parçası olduğu varsayılmaktadır. Bir diğer deyişle bu tür sosyal ağların kullanımı son zamanlarda “normal” bir davranış olarak kabul edilebilmektedir (Andreassen, 2015; Miceli vd., 2019). Öte yandan, teknolojinin aşırı kullanımının, yaygın istikrarlı bir davranış kalıbından ziyade olumsuz durumlarla başa çıkabilmek geçici ve telafi edici bir araç olduğuna dair görüşler (Hwang ve Toma, 2021; Kardefelt-Winther, 2014) de bulunmaktadır. Bununla birlikte sosyal ağların kontROLSÜZ kullanımı nedeniyle, bireysel ve toplumsal düzeyde ciddi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Avcı vd., 2015).

Küresel çapta kitlesel çekiciliğe sahip olan sosyal ağların problemleri sosyal ağ bağımlılıkları konusunda endişeleri, tartışmaları ve çalışmaları da tetiklemiştir. Özellikle genç yetişkinler tarafından sıklıkla kullanılan sosyal ağ teknolojisinin aşırı kullanımı (Musetti vd., 2022), bireylerin akademik, fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişmelerini olumsuz etkileyen

(Allahverdi, 2022; Aparicio-Martínez vd., 2019; Aparicio-Martínez vd., 2020; Gazi vd., 2017; Kanwal vd., 2019; Lee vd., 2011; 2020; Lozano Blasco vd., 2020; Sampasa-Kanyinga ve Lewis, 2015; Simsek vd., 2019; Ünal, 2020) bir durum haline gelmiştir. Tüm bunlara karşılık sosyal ağları ziyaret eden kullanıcı sayısının önümüzdeki yıllarda artarak devam etmesi beklenmektedir. Buna örnek olarak 2019 yılı itibariyle, dünya genelinde internet kullanıcılarının yüzde 77,5'inin ayda en az bir kez bir sosyal ağı ziyaret etmesi gösterilebilir. Bu oranın 2024 yılında yüzde 82,3'e ulaşacağı tahmin edilirken, 2025 yılına kadar ise aylık 4,4 milyardan fazla aktif sosyal ağ kullanıcısının olması beklenilmektedir (Statista, 2022).

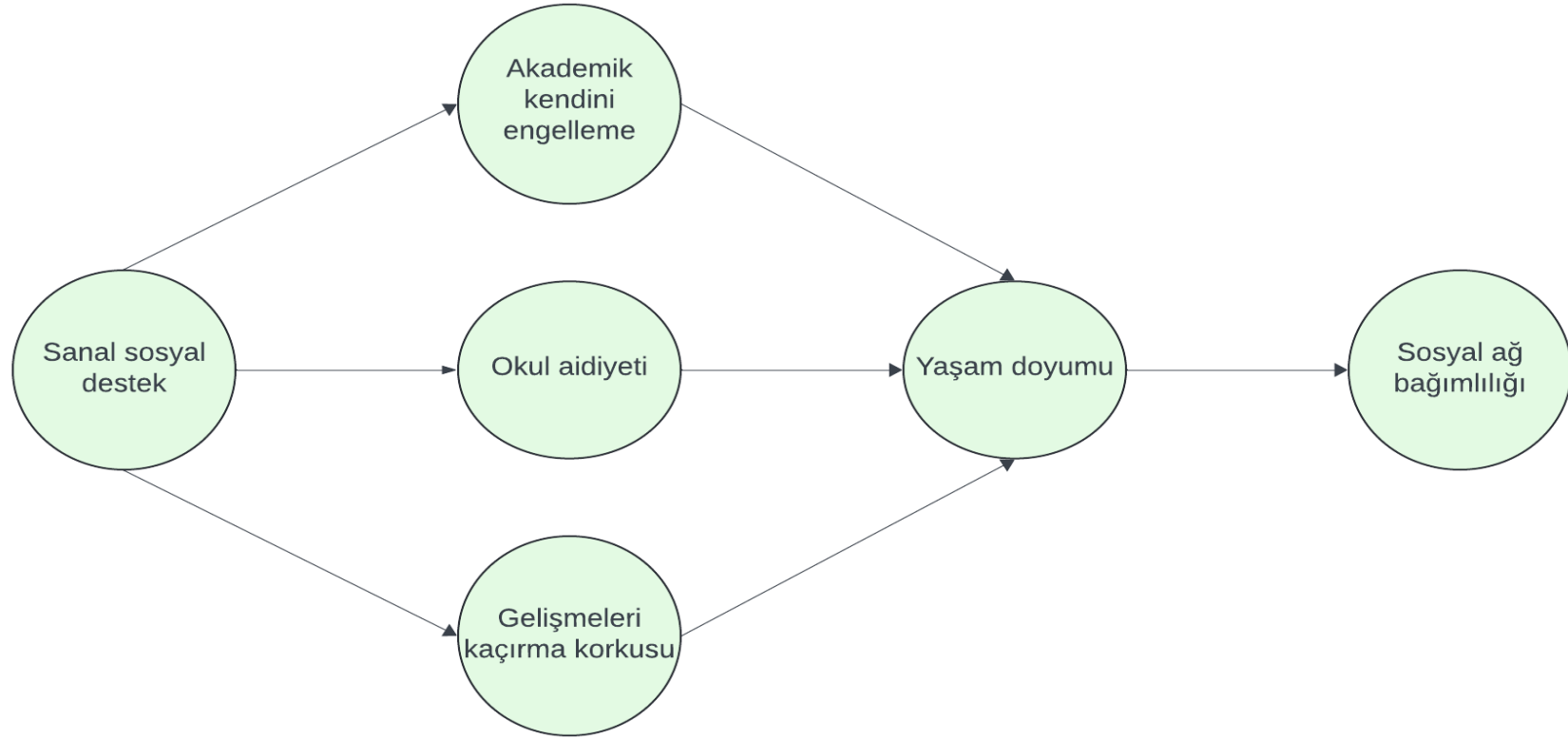
Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (WHO, 2015). Genç nüfus içerisinde küçük yaşlardan itibaren teknolojiyi deneyimleyen ve bir diğer tabirle teknolojik yeniliklerin içine doğan Z kuşağı (18-24 yaş aralığı) dikkat çekmektedir. Dönem olarak 1990'ların ortasından 2000'lerin sonlarına kadar doğan bireyleri içeren Z kuşağı, önceki kuşaklardan farklı olarak "birden fazla kimliğe sahip dijital yerliler kuşağı" (Gentina, 2020) olarak kabul görmektedir. Z kuşağı gençleri, sosyal ağ kullanımında değişen bir dalgayı temsil etmektedirler. Z kuşağındaki sosyal ağ kullanıcılarının %66'sı, sosyal ağların hayatlarının vazgeçilmezi ve önemli bir parçası olduğunu öne sürmektedirler. İnsanların ait olma ihtiyacını karşılamaya yönelik güçlü bir sosyal temas arzusuna sahip olduğu (Hofmann vd., 2012) varsayılmaktadır. Bu doğrultuda diğerleri ile etkileşim kurma ihtiyacının Z kuşağı gençlerinin sosyal ağ kullanımlarının birincil nedeni olduğu söylenebilir (Bolton vd., 2013). Sosyal ağ kullanımının serbest zaman değerlendirme ve eğlencenin (Becerra, 2018; Nuzulita ve Subriadi, 2020; Papacharissi ve Rubin, 2000) yanı sıra, diğer bireylerle iletişim kurma, bilgi ve fikir alışverişinde bulunma (Akın, 2017; Filiz vd., 2014; Sandoval ve Fuchs, 2010; Shao, 2009) gibi sosyalleşmeye dönük amaçları gerçekleştirmeye yönelik olduğu saptanmıştır. Bireyler sosyal ağ siteleri aracılığıyla bir yandan keyifli bağlılık, aidiyet ve sosyal destek hissederken diğer yandan da sosyal etkileşimlere girerek kişiler arası ilişkilerini geliştirebilmektedirler (Yu vd., 2015). Sosyal

ağlarda kişisel yaşamlarını paylaşarak yeni ve farklı bir sosyal ortam yaratan bireyler, bireysel ve sosyal bazı ihtiyaçların karşılanması sonucunda doyum sağlayabilmektedirler (Feng vd., 2017; Sheldon, 2008). Olumlu etkilerinin yanı sıra sosyal ağların kontrolsüz kullanımı, akademik başarı (Desmal, 2017) gibi önemli bir konuda olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, sosyal ağların bu tür etkilerinin Z kuşağında yer alan üniversite öğrencilerinin akademik performansı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Üniversitelerin nitelikli bireyler yetiştirebilmesinde akademik performans önemli bir faktördür. Buna ek olarak akademik başarının, üniversite süreci sonrasında bireylerin yetkin ve başarılı bir meslek elemanı olabilmelerinde önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir (Yıldırım vd., 2017). Diğer yandan üniversite eğitime devam eden günümüz Z kuşağı gençlerinin davranışsal bağımlılıklar açısından yüksek risk altında olduğu düşünülmektedir (Christakis vd., 2011). Son zamanlarda yapılan çalışmalar akademik performans ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkiyi yakından incelemektedir. Bu tür çalışmaların (Al-Menayes, 2015; Azizi vd., 2019; Desmal, 2017; Huang, 2018; Iqbal vd., 2021; Ndubuaku vd., 2020; Zhao, 2023) ortak bulgusu sosyal ağların aşırı kullanımının düşük notlar ve zayıf akademik performansa yol açtığı yönündedir. Öte yandan sosyal ağ bağımlılığında kaynaklanan duygusal, ilişkisel ve sağlıkla ilgili sorunlar da akademik performans düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir. Her geçen gün sosyal ağlara yüklenen büyük miktardaki bilgi ve sosyal ağların artan sayıdaki kullanıcıları ile birlikte, sosyal ağların aşırı kullanımı ve bunlarla potansiyel olarak ilişkili olan bağımlılık davranışlarını inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Mevcut çalışmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı düzeylerini ve bu bağımlılığın sosyal ve bireysel yaşamlarını nasıl etkilediğini incelemektir. Sosyal ağların aşırı kullanımının çok boyutlu etkileri ve bu davranışı tetikleyen risk faktörlerinin belirlenebilmesi, öğrencilerin ruh sağlıklarının korunabilmesi açısından önem taşımaktadır. Mevcut çalışmada sosyal ağ bağımlılığı ile birlikte incelenen diğer

değişkenlerin belirlenmesinde ilgili alan yazındaki araştırma bulgularından faydalanılmıştır. Belirlenen değişkenlerin sosyal ağların olumlu ve olumsuz yönlerinin ve sosyal ağ bağımlılığına neden olan faktörlerin daha iyi anlaşılabilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılıkları ile sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti değişkenleri arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında tüm bu değişkenlerin bir arada incelenmesinin, çalışmada daha geçerli ve kapsamlı bulgular elde edilebilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulguların ilgili alan yazına katkı sağlamasının yanı sıra üniversite psikolojik danışma birimlerinde dijital bağımlılıklara ilişkin yapılacak çeşitli uygulama ve çalışmalara kaynak olması beklenmektedir. Araştırma sonuçlarının, bağımlılığa yatkınlığı olan öğrencilerin belirlenmesi ve bu gruplara yönelik önleyici çalışmaların gerçekleştirilebilmesine katkı sağlayabilmesi umulmaktadır. Ayrıca sonuçların öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmaya, okula aidiyeti duygularını güçlendirmeye, akademik performansı artırmaya, gelişmeleri kaçırma korkusu ile baş edebilmeye, sanal ve yüz yüze destek dengesinin ayarlanabilmesine ve bağımlılık davranışlarını azaltmaya yönelik olarak hazırlanacak etkinlik ve müdahalelere yol gösterici olabileceği ön görülmektedir. Araştırmanın sosyal ağların aşırı kullanımına ilişkin bireysel farkındalığın yanı sıra toplumsal farkındalığın sağlanabilmesi ve mahremiyet ihlallerine ilişkin daha etkili düzenlemelerin oluşturulabilmesi hususunda ise politika yapıcılara kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir. Çalışma kapsamında sınanması amaçlanan kuramsal modele Şekil-1’de yer verilmiştir:

Şekil 1*Kuramsal Model*

Araştırma Problemi

Bu çalışma nicel ve nitel verilerin toplandığı, verilerin analiz edilip sonuçların bütünlendirilmesinin amaçlandığı bir karma yöntem araştırması olarak tasarlanmıştır. Buna bağlı olarak araştırmanın problemini “Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılıkları üzerine kurgulanan modelin sınanmasıyla elde edilen sonuçlar nelerdir? Nicel sonuçları görüşmelerde elde edilen veriler nasıl açıklamaktadır?” soruları oluşturmaktadır.

Alt Problemler

Karma araştırma yönteminin açıklayıcı sıralı desenine göre oluşturulan araştırma sorularına yanıt aramak için tasarlanan alt problemler aşağıdaki gibidir:

1. Sanal sosyal destek değişkeni akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti örtük değişkenlerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti örtük değişkenleri sosyal ağ bağımlılığı örtük değişkenini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Yaşam doyumu değişkeni sosyal ağ bağımlılığı örtük değişkenini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkusu değişkenlerinden kurgulanan model sosyal ağ bağımlılığı örtük değişkenini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı, sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkularına ilişkin algıları nasıldır?

Sayıtlar

Araştırmaya ait temel sayılıya aşağıda yer verilmiştir:

Bu araştırmada katılımcılara veri toplama araçları uygulanmış ve görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların veri toplama araçları ve görüşme yoluyla yöneltile sorulara içten ve gerçeği en yakın yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Sosyal ağ bağımlılığı değişkeninin yordayıcıları bu araştırmada ele alınan sanal sosyal destek, yaşam doyumunu, akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti değişkenleri ile sınırlıdır.

Araştırma kapsamında incelenen üniversite ğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı düzeyleri “Sosyal Ağ Bağımlılığı leği”, sanal sosyal destek düzeyleri “Sanal Sosyal Destek leği”, yaşam doyumunu düzeyi “Yaşam Doyumu leği”, akademik kendini engelleme düzeyleri “Akademik Kendini Engelleme leği”, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu leği”, okul aidiyeti düzeyleri “Okula Aidiyet Duygusu leği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında alınan bilgiler “Kişisel Bilgi Formu”nda yer alan sorularla sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen veriler yalnızca bir devlet üniversitesindeki katılımcılardan alınan yanıtlar ile sınırlıdır.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, katılımcıların sosyal ağlara yükledikleri anlamlar ve kullandıkları birbirinden farklı sosyal ağ platformları ile sınırlıdır.

Araştırmanın nitel kısmında gerçekleştirilen görüşmelerde elde edilen bilgiler, katılımcılara yöneltile derinlemesine sorular ve katılımcıların verdiği yanıtlar ile sınırlıdır. Bu bağlamda nitel araştırmada elde edilen sonuçların geniş bir kitleye genellenebilmesinin g olmasına ilişkin sınırlılık mevcut araştırma için de geçerlidir.

Tanımlar

Sosyal medya: Sosyal medya kullanıcılar tarafından oluşturulan içeriklerin yayılabilmesine yardımcı olan internet tabanlı uygulamalar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Mazurek vd., 2019).

Sosyal ağ sitesi: Sosyal ağ sitesi, kullanıcıların yarı genel veya genel bir profil oluşturabilmesine, paylaşım yapabileceği diğer kullanıcıların listesine sahip olmasına ve kendi paylaşımlarına ek olarak diğer kullanıcıların da paylaşımlarına erişebilmesine olanak tanıyan sitelerdir (Boyd ve Ellison, 2007; Carbonell ve Panova, 2017).

Sosyal ağ bağımlılığı: Sosyal ağ bağımlılığı, bireyin sosyal ağ siteleri hakkında aşırı endişe duyması, sosyal ağ sitelerinde oturma açmak ve sosyal ağ sitelerini kullanmak için güçlü bir motivasyon tarafından yönlendirilmesi ve tüm bunların bireyin kişisel ve sosyal ilişkileri ile aile ilişkilerine yansiyarak işlevsizliğe neden olmasıdır (Schou-Andreassen ve Pallesen, 2014). Bu araştırmada sosyal ağ bağımlılığı, "Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği"nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Katılımcıların ölçekten düşük puan almaları sosyal ağ bağımlılığı düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

Sanal sosyal destek: Geleneksel sosyal etkileşimin tüm bileşenlerine sanal bir ortamda bulunan ve teknolojik araçlara özgü varlıkların, anlamların ve nüansların eklenmesiyle gerçekleştirilen sosyal destek tipidir (LaCoursiere, 2001). Bu araştırmada sanal sosyal destek, "Sanal Sosyal Destek Ölçeği"nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Katılımcıların ölçekten düşük puan elde etmesi sanal sosyal destek düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

Yaşam doyumu: Yaşam doyumu, bilişsel bir sürece dayanmakta olup bireyin kendi belirlemiş olduğu ölçütlere göre yaşamdan algıladıkları kalitenin genel bir yorumu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Mevcut çalışmada yaşam doyumu, "Yaşam Doyumu Ölçeği"nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Katılımcıların ölçekten düşük puan alması yaşam doyumlarının düşük olduğunu göstermektedir.

Akademik kendini engelleme: Bireyin akademik yetersizliğini ve performans düşüklüğünü meşrulaştırmak amacıyla kullandığı stratejilerdir (Urđan ve Midgley, 2001). İlgili araştırmada akademik kendini engelleme, “Akademik Kendini Engelleme Ölçeği” ile elde edilen puanlar üzerinden belirlenmiştir. Katılımcıların bu ölçekten aldıkları düşük puanlar akademik kendini engelleme düzeylerinin düşük olduğuna işaret etmektedir.

Okul aidiyeti: Bireyin kendisini okul ortamında bulunan diğerleri tarafından kabul ve saygı gören, okuldaki süreçlere katılımı desteklenen biri olarak görmesi ve hissetmesidir (Goodenow ve Grady, 1993). Bu araştırmada okul aidiyeti, “Okul Aidiyeti Ölçeği”nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Katılımcıların ölçekten düşük puan alması okul aidiyeti düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Gelişmeleri kaçıрма korkusu (FoMO): Çevrim içi içeriğin ve diğerlerinden gelen etkileşimlerin görülmediğinde ortaya çıkan endişe tepkileridir (Alutaybi vd., 2020). Bu araştırmada gelişmeleri kaçıрма korkusu, “Gelişmeleri Kaçıрма Korkusu Ölçeği”nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Katılımcıların ölçekten düşük puan alması gelişmeleri kaçıрма korkusu düzeyinin düşük olduğunu işaret etmektedir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Çalışmada yer alan temel kavramlara yönelik kuramsal bilgilere bu bölümde yer verilmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal ağ bağımlılığı, bağımsız değişkenler olan sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkusuna ilişkin kuramsal açıklamaların ardından ilgili araştırmalar özetlenmiştir.

Sosyal Ağ Bağımlılığı

Günümüzde davranışsal bağımlılıklar arasındaki teknolojik bağımlılıklar (Griffiths, 1995) oldukça dikkat çeken bir konu haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı kavramının (Young, 1998) ortaya çıkışıyla birlikte bilgi ve iletişim teknolojileri ile ilgili olası bağımlılıkların da bir listesi oluşmaya başlamıştır. Bianchi ve Phillips (2005) cep telefonu bağımlılığı, Sussman ve Moran (2013) televizyon bağımlılığı ve Kuss ve Griffiths (2012) ise oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Son olarak da sosyal ağ bağımlılığı (Andreassen, 2015) ilgili alan yazında yerini almıştır.

Sosyal ağ siteleri, internet kullanıcılarının birbirleriyle çevrim içi iletişim kurmalarına, içerik ve fikir paylaşımında bulunmalarına olanak sağlayan sosyal medya platformlarının bünyesinde yer almaktadır (Kirtiş ve Karahan, 2011; Onat ve Alikılıç, 2008). Alan yazında çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa da sosyal medya ve sosyal ağ aynı değildir (Kuss ve Griffiths, 2017). Carr ve Hayes'e (2015) göre sosyal medya, kullanıcılar tarafından oluşturulmuş olan içeriklerden ve kullanıcıların diğerleri ile olan etkileşim algılarından değer kazanan hem geniş hem de dar bir izleyici kapasitesi ile eş zamanlı veya eş zamansız olarak etkileşime (del Fresno Garcia vd., 2016) girmesine imkân veren internet tabanlı kanallardır.

Sosyal ağ siteleri aracılığıyla kullanıcılar kendilerine ait profiller oluşturarak gündelik yaşamlarındaki arkadaşları ile etkileşime girebilirken öte yandan da ortak ilgi alanlarına göre

diğer insanlarla da tanışma fırsatı bulabilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007; Carbonell ve Panova, 2017). Son yıllarda kullanım süresi ve sıklığı gideren artan sosyal ağ siteleri “küresel tüketici fenomeni” olarak kabul edilmiştir. Kuss ve Griffiths’e (2012) göre sosyal ağlarda çok fazla zaman harcama davranışı potansiyel ruh sağlığı sorunlarına neden olabilmektedir. Günümüzde en sık rastlanan alkol, madde ve kumar bağımlılıklarının dışında internet bağımlılığı, internetin aşırı kullanımı ve sosyal ağ sitelerinin problemlili kullanımı gibi diğer bağımlılık yapan davranışlar da hayatın bir parçası haline gelmiştir. Ancak Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5’te (DSM-5) kumar bağımlılığı dışındaki diğer davranışsal bozukluklara yer verilmemektedir. Dijital bağımlılıkların da kumar oynama, alkol ve madde kullanım bozuklukları gibi ciddi bir problem olduğuna dair görüşler bulunsa bile bu durumun aksi de savunulmaktadır. İnternet ağlarının aşırı kullanımının gerçek bir bağımlılıktan ziyade diğer problemlerin bir belirtisi ya da öz kontrol eksikliğinden kaynaklanan bir durum olduğu ise bir başka görüştür (Nakaya, 2015).

Bağımlılık yapıcı davranışlar genel olarak hastalık veya ilişkili kişisel ve sosyal sorun riskini artıran tekrarlayıcı ve kontrolsüz (Young, 2009) alışkanlık örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Goodman, 1990; Marlatt vd., 1988). Bağımlılık yapıcı davranışlar, birey onları tamamen kullanmaktan kaçınmaya çalışsa ya da daha az kullanma eğiliminde olsa bile varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Sosyal medya kanalları içerisinde ön planda olan sosyal ağ sitelerinin (Can ve Kaya, 2016) olumsuz yönlerine işaret etmek amacıyla da “aşırı kullanım” (Guedes vd., 2016; Weinstein ve Lejoyeux, 2010), “bağımlılık” (Andreassen ve Pallesen, 2014), “patolojik kullanım” (Carli vd., 2013) ve “problemlili kullanım” (Fineberg vd., 2018; Yellowlees ve Marks, 2007) gibi terimler birbirinin yerine kullanılabilir.

Andreassen ve Pallesen’a (2014) göre sosyal ağ bağımlılığı, bireyin sık sık oturum açma veya sosyal ağları kullanmaya yönelik güçlü bir motivasyon ile sosyal ağları kullanması ve kişilerarası ve sosyal ilişkileri, psikolojik sağlığı ve refahı (Liu ve Ma, 2019) bozacak derecede zaman ve çaba harcamasıdır. Wegmann ve diğerleri(2022), sosyal ağ

sitelerinin problemlili kullanımı konusunda dört alana dayalı olarak çok boyutlu bir sınıflandırma önerisinde bulunmuştur:

- a) Bağımlılık bozuklukları için DSM-5 tanı ölçütlerinin sayısı (kontrol kaybı, tolerans ve meşguliyet gibi),
- b) İşlevsel bozulmanın şiddeti,
- c) Davranışın altında yatan psikolojik faktörler ve süreçler,
- d) İnternette geçirilen zaman.

Andreassen ve Pallesen (2014) ise kimyasal ve kimyasal olmayan tüm bağımlılık türlerinin altı ortak faktörün bir bileşimi olduğunu savunmaktadır. Bu faktörler aşağıda açıklanmıştır (Griffiths, 2005):

1. Belirginlik: Sosyal ağ sitesi kullanımının bireyin hayatında ilk önceliği almasıdır. Sosyal ağ siteleri ile meşgul olmak bireyin günlük hayattaki sorumluluklarından daha önemli hale gelerek duygu düşünce ve davranışlarına da yön verebilmektedir.
2. Ruh hali değişikliği: Sosyal ağ sitelerinde yapılan paylaşımlara yönelik beğeni alma ya da takipçi kazanma veya kaybetme gibi durumların bireylerde farklı zamanlarda farklı hisler uyandırmasıdır.
3. Tolerans: Bireylerin sosyal ağ siteleri aracılığıyla ilk zamanlarda elde ettikleri olumlu ruhsal ve fizyolojik etkileri tekrar deneyimlemek amacıyla sosyal ağ sitelerinin kullanımını giderek artırmasıdır.
4. Geri çekilme: Sosyal ağ sitelerinin kullanımı bireyin kendisi veya bir başkası tarafından engellendiğinde hissedilen olumsuz duygulardır.
5. Çatışma: Bireyin sosyal ağ sitelerini aşırı kullanması durumunda hem kendisinin hem de diğerlerinin günlük yaşamda problemler yaşamasına yol açmasıdır.

6. Tekrarlama: Bireyin sosyal ağ sitelerinin kullanımına ilişkin kontrol sağlamaya çalışmasına rağmen başarısız olması ve eski kullanım alışkanlarına devam etmesidir.

Yukarıda verilen faktörler sosyal ağların aşırı kullanımının bireysel etkilerine yöneliktir. Bu etkiler bireylerin aşırı kullanım sebebiyle yaşadıkları değişimlere ve bağımlılığın olumsuz etkilerine işaret etmektedir. Bağımlılık davranışlarının oluşması ve güçlenmesi çevresel faktörler (Liang vd., 2023) ile de ilişkilidir. Bu bağlamda, ekolojik sistemler teorisi (Bronfenbrenner, 1992), bu faktörlerin sosyal ağ kullanımına yönelik etkilerini kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Aşağıda ekolojik sistemler teorisi ve sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

Ekolojik Sistemler Teorisi ve Sosyal Ağ Bağımlılığı

Ekolojik sistemler teorisi farklı süreçler arasındaki karşılıklı ilişkiyi ve bunların bağlamsal sonuçlarını vurgulamaktadır. Bronfenbrenner'a (1992) göre ekolojik sistemler teorisi, mevcut çevresel kısıtlamalara dayanan ilişki oluşumunun akışkan doğasını yansıtmaktadır. Bu anlamda Bronfenbrenner'ın ekolojik sistemler teorisi (1976; 1978; 1992) ile dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte gittikçe artan sosyal ağ sitelerine yönelik bağımlılık davranışlarının açıklanması da mümkün olabilmektedir. Günümüzde internet tabanlı teknolojilerin sunmuş olduğu yenilik ve fırsatlar geçmişteki teknolojik olanaklardan farklıdır. Ekolojik sistemler teorisine göre, bireylerin belirli bir referans bağlam tarafından getirilen değişikliklere yapıcı ve aşamalı olarak yanıt verebilme yeteneği bulunmaktadır.

Ekolojik sistemler teorisi, esas olarak bir sosyal sistem içinde bireyler arasındaki etkileşimlerle ilgilenmektedir (Siporin, 1980). Ayrıca, insan gelişimini çevresel bir bağlamda (Miller, 2011) anlamak için de bir çerçeve sağlamaktadır (Bronfenbrenner, 1979; 1986; 1989). Ekolojik sistemler teorisine göre iç içe geçmiş ve birbirleriyle ilişkili dört sosyo-kültürel katmanın varlığından söz edilmektedir. Bunlar mikrosistem, mezosistem, eksosistem ve makro sistemdir ve hepsinin merkezinde birey bulunmaktadır. Katmanlar bireyin gelişimini etkilemektedir (Best vd., 2014). Ayrıca katmanlar bağımlılık yapıcı davranışlara ilişkin risk

faktörleri ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinde rol oynayan birey, aile ve toplum (Griffin ve Botvin, 2010; Hawkins vd., 1992; Özbay vd., 2018) değişkenlerini içermesi bakımından önem arz etmektedir.

Mikrosistem, bireyin aile ve akran ilişkileri ile okul ortamı gibi doğrudan yer aldığı sosyal alanlardır. Birey bu katmanda yakın çevreleriyle kişilerarası ilişkiler geliştirmektedir (Bronfenbrenner, 1992; Schwartz vd., 2003). Johnson ve Pupilampu'ya (2008) göre ekolojik tekno-alt sistem de mikro sistemin bir parçasıdır. Tekno-alt sistem, bireyin hem canlı (aile, sınıf arkadaşları vb.) hem de internet, sosyal ağ siteleri gibi cansız öğelerle etkileşimini içermektedir. Mezosistem, mikrosistemler arasındaki ilişki ile karakterize edilebilmektedir. Szapocznik ve Coatsworth'e (1999) göre okul- aile, akran grubu-aile gibi iki mikrosistemin köprülenmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Bu anlamda bireyin sosyal ağ sitelerinde sahip olduğu iki ya da daha fazla sosyal ortam da bu sistem içerisinde yer alabilmektedir (Johnson ve Pupilampu, 2008). Eksosistem, bireyle doğrudan ilişkisi olmayan fakat onu dolaylı olarak etkileyebilecek iki veya daha fazla ortam arasındaki bağlantılardan oluşmaktadır (Bronfenbrenner, 1992). Ebeveynin arkadaşları, bireyin sosyal ilişki ağı ve kitle iletişim araçları bu katmanda yer alabilmektedir. Ayrıca dijital teknolojiler, internet ve sosyal siteleri kullanımı da günümüzde bu sistem içerisindeki yerini almıştır. Makrosistem ise, politik ve ekonomik kavramları, toplumun değerlerini ve kültürünü kapsamaktadır (Schwartz vd., 2003). Makrosistemi oluşturan düşünce, inanç ve davranışlar internet teknolojisi ve sosyal ağ siteleri aracılığı ile bir nesilden diğerine aktarılabilmektedir (Tudge vd., 2009). Sosyal ağ siteleri bireyler arasındaki ve bireyler ile çevre arasındaki sosyal ilişkilerin yer aldığı yaşam yerleri olarak kabul edilebilmektedir.

Bu teoriye göre mikrosistemden makrosisteme uzanan katmanlar, bireylerin aile ve arkadaşlarından toplumun kültürel değerlerine uzanan etkileyici faktörleri içermektedir. Dijital teknolojilerin yaygınlaşması bu katmanlardaki ilişkileri güçlendirirken sosyal bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir. Sosyal ağ siteleri, özellikle yüz yüze iletişim sağlamanın zor olduğu durumlarda sosyal ilişkilerin sürdürülebilmesi ve bireylerin ihtiyaç

duydıkları desteğe ulaşabilmelerine olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda sanal sosyal destek, bireylerin sosyal ağlar aracılığı ile aldıkları desteğin ve bunun sağladığı olumlu etkilerinin anlaşılabilmesini mümkün kılmaktadır. Sosyal ağ bağımlılığı ile ilişkili bir kavram olan sanal sosyal destek aşağıda açıklanmıştır.

Sanal Sosyal Destek

Dünya genelinde milyonlarca insan için internet teknolojisi artık sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde ve geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenmiştir. Çevrim içi sosyal ağ platformları, yüz yüze sosyal ilişkilere benzer şekillerde işleyen sanal sosyal ilişkilerin yaygınlaşmasına da olanak sağlamıştır (Gonçalves vd., 2011). Teknolojideki son gelişmeler ve internet sitelerinin artan kullanımı ile çevrim içi sosyal ağ siteleri, sosyal destek aramak için önemli bir araç haline gelmiştir (Lönngqvist ve große Deters, 2016).

House'a (1981) göre sosyal destek dört destekleyici eylem tipini kapsamaktadır:

1. Duygusal destek yolu ile bireylere empati, sevgi, güven ve ilgi sağlanabilmektedir.
2. Araçsal destek yolu ile bireyin ihtiyaç duyduğu yardımı doğrudan sağlanabilmektedir.
3. Bilgi desteği, bireyin sorun çözümünde faydalanabileceği öneri ve gerekli bilgilerin sunulmasıdır.
4. Değerlendirme desteği, bireye kendini değerlendirebilmesine katkı sağlayabilecek yapıcı geri bildirim verilmesidir.

Geçmişten bu yana yüz yüze sosyal desteğe ilişkin çok sayıda çalışma (Alsubaie vd., 2019; Kocalevent vd., 2018; Mishra, 2020) gerçekleştirilmiştir. Yüz yüze kurulan sosyal ilişkilerde olduğu gibi sanal sosyal ilişkilerin (Nick vd., 2018) de faydaları bulunmaktadır. Sanal sosyal destek bireyin arkadaşlardan, ailesinden ve kişinin sosyal çevresindeki diğer kişilerden aldığı desteğin (Nick vd., 2018) yüz yüze değil, internet ağları aracılığıyla sağlanmasıdır. Ayrıca asenkron iletişim ile bireyler çevrim içi sosyal platformlarda kendileri

için en uygun zamanlarda sosyal desteğe erişebilmektedirler (White ve Dorman, 2001). LaCoursiere'nin (2001), sanal sosyal destek teorisine göre, ilk olarak, bireyler başlatıcı bir olay (hastalık, yas vb.) deneyimler ve bu da onu çevrim içi destek aramaya yönlendirmektedir. Ardından sağlık faktörleri (tanı alma gibi), demografik faktörler (yaş veya cinsiyet gibi), algılanan bireysel faktörler (stres, kaygı, öfke gibi) ve internet kullanım alışkanlıkları gibi aracı faktörler bu başlatıcı olayı etkilemektedir. Ayrıca bu faktörlerin, başlatıcı olay ve sosyal destek arama davranışı ilişkisinde aracılık rolünün olduğu varsayılmaktadır (Cohen, 2011).

Sosyal ağlardan alınan desteğin yüz yüze alınan sosyal destekte olduğu gibi bireylerin yaşam doyumu, iyi oluşu ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çeken çalışmalar (Batenburg ve Das, 2015; Huang, 201; Kothgassner vd., 2019; Lee vd., 2013; Liu ve Yu, 2013; Mo vd., 2024) bulunmaktadır. Sanal sosyal destek, esnek ve kolay erişilebilir olması sayesinde yüz yüze iletişim sağlamanın güç olduğu durumlarda bireylerin ihtiyaç duydukları yardıma ulaşabilmelerine olanak tanımaktadır. Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında ihtiyaç duydukları desteği alabilmeleri yaşam doyumları ve genel psikolojik sağlıkları açısından önem taşımaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde sanal sosyal desteğin sosyal ağ bağımlılığı yakından ilişkili (Liu ve Ma, 2019; Ünal, 2009) bir kavram olduğu görülmüştür. Bu sebeple mevcut araştırmada sanal sosyal destek kavramı sosyal ağ bağımlılığı ile birlikte ele alınmıştır. Çalışmada ele alınan ve sosyal ağ bağımlılığı ile ilişkilendirilen bir diğer önemli kavram olan yaşam doyumu aşağıda açıklanmıştır.

Yaşam Doyumu

Günümüzde artan pozitif psikoloji çalışmaları ile (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), geleneksel psikolojinin depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygulara odaklanmasının tam tersine, giderek artan sayıda araştırmacı olumlu konulara odaklamaya başlamıştır. Bu konulardan biri de yaşam doyumu olgusu olmuştur. Yaşam doyumu, genellikle hem duygusal hem de bilişsel bileşenleri ile çok yönlü olarak kavramsallaştırılmıştır (Diener vd.,

1999; Pavot ve Diener, 2008). Doyum, bireyin beklentilerinin, ihtiyaçlarının ve arzularının tatmin edilmesidir (Neurgarten vd., 1961). Yaşam doyumunu ise, bireyin beklediği, umut ettiği olaylar ile mevcut durumdaki koşulların uyumu olarak tanımlanabilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Bir başka deyişle genel olarak bireyin kendi hayatından memnuniyetini ifade etmektedir (Telman ve Ünsal, 2004).

Yaşam doyumunu bireyin içinde bulunduğu koşullar çerçevesinde genel iyilik halinin ve yaşam kalitesinin en önemli işaretlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bilişsel bir yönü olduğu varsayılmaktadır (Kjell vd., 2016). Yaşam doyumunu kişinin yaşam deneyimlerine ilişkin genel değerlendirmesini yansıtmaktadır (Diener vd., 2002; Schimmack vd., 2004). Aynı zamanda bireyin kendi seçtiği ölçütlere göre şekillenen yaşam kalitesi ve iyilik halini kapsamaktadır (Ash ve Huebner, 2001; Şahin, 1997). Yaşam doyumunu genellikle yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma şartları, din, ırk gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, sosyal yaşam ve biyolojik faktörler ile ilişkilendirilmektedir (Köker, 1991). Bunların yanı sıra günlük yaşamdaki mutluluk düzeyi, anlamlı bir yaşam arayışı, beden imajı memnuniyet duyma, gelecekte kendisini güvende hissedebilecek düzeyde maddi gelire sahip olma, fizyolojik ve ruhsal olarak sağlıklı olmak, güçlü sosyal ilişkilere sahip olmak ve bireyin hedeflerine uyum sağlayabilmesi gibi etkenler de bulunmaktadır (Baykoçak, 2002).

Yaşam doyumunun azalması ruh sağlığı, fiziksel sağlık ve akademik performans gibi konularda birçok probleme neden olabilmektedir (Huebner vd., 2006). Bu noktada yaşam doyumunu, bireylerin genel anlamda tatmin edici bir hayat sürebilmeleri açısından önemli bir faktördür. Yüksek yaşam doyumuna sahip bireyler sağlıklı ilişkiler geliştirebilmekte ve zor durumlarla daha iyi başa çıkabilmektedirler (Ding vd., 2024). Akademik anlamda ise yaşam doyumunu yüksek öğrenciler verimli çalışma, akademik görev ve sorumluluklarını yerine getirme (Rode vd., 2005) konusunda daha başarılı olabilmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde mevcut araştırmanın bir değişkeni olan sosyal ağ bağımlılığının yaşam doyumunun azalmasına (Çelik ve Odacı, 2013; Hawi ve Samaha,

2017; Koç, 2021; Kumpasoğlu vd., 2021) yol açtığı görülmüştür. Bu bağlamda, mevcut araştırmada sosyal ağ bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki bu tür etkilerinin ele alınmasının, bireylerin ruh sağlığının ve genel iyilik hallerinin korunabilmesi için yapılabilecek çalışmalar açısından önem arz ettiği söylenebilir. Aşağıda çalışmada ele alınan bir diğer değişken olan ve akademik başarısızlıklar sonucunda ortaya çıkan akademik kendini engelleme kavramına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Akademik Kendini Engelleme

İnsan, doğası gereği hayat boyu başarısızlıktan uzaklaşıp başarılı olma yolunda çabalamaktadır. Berglas'a (1987) göre, kendini engelleme davranışı, genellikle birey yaşamında başarısız olma ihtimali yüksek olan bir durumla yüz yüze geldiğinde ortaya çıkmaktadır (Akt. Üzbe, 2013). Akademik kendini engelleme ise öğrencinin düşük akademik performansını mazur göstermek ve böylelikle de bu yetersizliğin kendi kişiliğe yönlendirilmesini önlemek amacıyla kullandığı stratejilerdir (Urdan, 2004). Jones ve Berglas'a (1978) göre, birey başarılı bir performans sergilemesine engel teşkil edecek nedenler bularak ya da üretmek (Akt. Anlı vd., 2015) kendi öz-yeterlik hissini koruma altına almaya çalışmaktadır.

Bireyler öğrenim hayatlarında çoğu zaman başarması güç olabilen çok sayıda zorlu görevle karşı karşıya kalabilmektedir. Bunlarda yaşanan başarısızlıklar bireylerde yetersizlik ve değersizlik duygularına yol açabilmektedir. Bu da bireylerin bu tür durumları benlik saygısı için bir tehdit olarak algılamasına (Schwinger, 2013) sebep olabilmektedir. Ayrıca akademik kendini engelleme davranışının, motivasyon ve başarı gibi önemli akademik süreç ve çıktıları üzerinde olumsuz etkileri olduğu konusunda alan yazında önemli bir fikir birliği bulunmaktadır (Martin vd., 2001; Urdan vd., 1998; Zuckerman vd., 1998). Akademik kendini engelleme davranışı depresyon, stres, kaygı (Sahranç, 2011; Weary ve Williams, 1990; Zuckerman ve Tsai, 2005), akademik başarı, sınav kaygısı (Gadbois ve Sturgeon, 2011; Thomas ve Gadbois, 2007) ve öz saygı (Barutçu-Yıldırım ve Demir, 2017) gibi faktörler ile ilişkilendirilebilmektedir.

Akademik kendini engelleme davranışları kısa vadede bireyleri rahatlatsa da, bu davranışların uzun vadede birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Akademik kendini engelleme stratejileri bireylerin eğitim hayatlarında başarıya ulaşmalarını zorlaştırmaktadır. Ayrıca akademik kendini engelleme davranışı ile ilişkili olarak stres ve kaygı gibi ruh sağlığı sorunları ortaya çıkmaktadır.

Akademik kendini engelleme davranışı ile mevcut araştırmada ele alınan sosyal ağ bağımlılığı değişkeni arasında doğrudan bir ilişki bulunmamaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde sosyal ağ bağımlılığının düşük akademik başarı (Al-Menayes, 2015; Azizi vd., 2019; Desmal, 2017) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Akademik kendini engelleme davranışı düşük akademik başarı ile ilişkili bir kavram olduğundan çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmada akademik süreçlerle ilgili olarak ele alınan bir diğer değişken olan okul aidiyeti aşağıda açıklanmıştır.

Okul Aidiyeti

Aidiyet temel bir insan ihtiyacıdır. Baumeister ve Leary'e (1995) göre, aidiyet ihtiyacı kapsamında tüm bireyler doğası gereği başkalarıyla ilişki kurma ve sosyal bağlar oluşturma amacı taşımaktadır. Okul, birçok gencin günlük yaşamının merkezinde yer almaktadır. Bu noktada okul aidiyeti öğrencilerin okulları ile duygusal bağlılıklarının bir yönü olarak, kendi okullarında saygı duyulma ve güvende olma duyguları (Goodenow ve Grady, 1993) da dâhil olmak üzere, okulun sosyal bağlamına ve okuldaki yerlerine ilişkin algılarını temsil etmektedir (Anderman, 2003; Tian vd., 2016).

Yeterince doyurulmuş olan okul aidiyeti ihtiyacı, gençlerin refahını ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Ancak bu durumun aksi söz konusu olduğunda ise çeşitli psiko-sosyal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Arslan, 2021). Okul aidiyeti duygusunun, bireylerin eğitim sürecindeki kimlik ve bağlılık sorunları, akademik performans ve öğrenimi başarı ile tamamlayabilme faktörleri de dikkate alındığında kritik bir öneme sahip olduğu açıkça görülmektedir (Booker, 2006). Okul aidiyeti genellikle öğretmen desteği, akran ilişkileri, motivasyon, katılım ve akademik performans ile önemli ölçüde ilişkilendirilmiştir.

Ayrıca okul aidiyeti duygusunun psiko-sosyal gelişimin yanı sıra, öğrencilerin öğrenmeden zevk alması, eğitimsel amaçları gerçekleştirebilmeleri, akademik yeterlik ve doyumlarının artırılabilmesi konusunda olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Arslan ve Tanhan, 2019). Tüm bunlara ek olarak yüksek düzeydeki okula aidiyet duygusu, daha az devamsızlık, eğitim sürecini başarı ile tamamlama ve okul terkinin azalması ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Connell vd., 1995; Croninger ve Lee, 2001; Demanet ve Van Houtte, 2012; Gillen-O'Neel ve Fuligni, 2013; Hallinan, 2008; Pittman ve Richmond, 2007).

Okul aidiyeti yüksek olan bireyler okul ortamında kendilerini güvende ve değerli hissetmektedirler. Okul aidiyeti bireylere akademik performanstan ruh sağlığına kadar birçok konuda fayda sağlayabilmektedir. Bu aidiyet duygusunun azlığı ise bireylerin akademik hedeflerine ulaşmalarını güçleştirmekte ve okuldan uzaklaşmalarına neden olabilmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde sosyal ağ bağımlılığının okul aidiyetinin azalmasına (Peng vd., 2019; Zhai vd., 2020) sebep olan bir faktör olduğu görülmüştür. Bu nedenle de mevcut araştırmada sosyal ağ bağımlılığı ile birlikte ele alınmıştır. Aşağıda çalışmada ele alınan bir diğer değişken olan gelişmeleri kaçırma korkusuna ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Akıllı telefonların, sosyal ağ platformlarının ve diğer internet tabanlı platformların hayatımıza girişi pek çok anlamda fayda sağlarken bazı sorunları da beraberinde getirmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu olarak adlandırılan FoMO da bu sorunlar yelpazesinde yer almaktadır. FoMO, bireyin diğerlerinin zevk aldığı önemli deneyimlerden mahrum kalmaya ilişkin yoğun kaygı yaşaması durumudur (Przybylski vd., 2013). Konuyla ilgili çalışmalarda hızlı bir artış olmakla birlikte, elde edilen bilgilere ilişkin kapsamlı ve bütünsel bir bakış açısının olmadığı ifade edilmektedir (Alt, 2017; Dempsey vd., 2019; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Bu sebeple FoMO, sosyal ağ platformlarının karanlık ve bir o

kadar da kritik ve acil bir yönü olarak kabul edilmektedir (Oberst vd., 2017; Tandon vd., 2020).

Gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerde genellikle yapılan paylaşımların diğerleri tarafından beğenilmesi, sosyal ağlardaki diğer kişilerin neler yaptığı, kimler ile görüştüğü, nerede ve nasıl vakit geçirdikleri gibi noktalara ilişkin büyük bir merak duygusu taşımaktadır. Ayrıca, sosyal ağlarda geçirdikleri süre dışında yalnız hissetmektedirler ve yaşamlarında eksikliğini hissettikleri sevgi ve ilgiyi sosyal ağlar aracılığı ile elde etmeye çalışmaktadırlar (Dossey, 2014). Tekayak ve Akpınar'a (2017) göre ise, gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerde görülen belirtiler aşağıdaki gibidir:

- a) Sosyal ağ sitelerine girilemediğinde gerginlik hissedilmesi,
- b) Sosyal ağ sitelerinde yapmış olduğu paylaşımların kimler tarafından takip edildiğine ilişkin merak,
- c) Sosyal ağ sitelerine girilemeyen sürelerdeki paylaşımları öğrenmeye ilişkin çaba,
- d) Sosyal ağ sitelerine girilemeyen sürelerdeki paylaşımları öğrenince rahatlama hissi,
- e) Cep telefonundan uzak kalmaktan korkma.

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler diğerlerinin neler yaptıklarına ilişkin yoğun bir merak duygusu beslemektedirler. Bu korku sosyal ağlarda yapılan paylaşımlardan uzak kalındığında bireylerin gerginlik yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bireyler kaçırdıkları paylaşımlara ulaştıklarında ise rahatlık hissi oluşmaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal ağ bağımlılığı ile ilişkili bir kavram olduğu görülmüştür. Sosyal ağ bağımlılığı gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin yükselmesinde (Öztemel, 2019; Yin vd., 2019) etkili olabilmektedir. Bu doğrultuda gelişmeleri kaçırma korkusu çalışmaya dahil edilmiştir. Aşağıda çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere ilişkin alan yazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir.

İlgili Araştırmalar

Bu kısımda araştırmada bağımlı değişken olarak ele alınan sosyal ağ bağımlılığı, bağımsız değişkenler olan sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili araştırma özetlerine yer verilmiştir. Araştırmalar kronolojik sıra ölçüt alınarak verilmiştir. Bazı noktalarda anlam bütünlüğünü sağlamak amacıyla kronolojik sıralama göz ardı edilmiştir.

Sosyal Ağ Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Filiz ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada, 178 üniversite öğrencisi ile sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların internet bağımlılığı seviyeleri ile sosyal ağ sitelerini “sosyal etkileşim ve iletişim amacıyla kullanma,” “tanınma ve başkalarını tanıma amacıyla kullanma” ve “eğitim amaçlı kullanma” faktörleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların sosyal ağ kullanım amaçları ile internet bağımlılığı seviyeleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Çömlekçi ve Başol (2019) 763 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada sosyal ağ kullanım amaçları ile sosyal ağ bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları katılımcıların en fazla iletişim, eğlence ve gündemdeki olaylardan haberdar olmak için sosyal ağ sitelerini kullandıklarını göstermiştir. Serbest zaman değerlendirmek, eğlence, insanları daha iyi tanımak gibi amaçlar ile sosyal ağ bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İletişim kurmak, müzik dinlemek, gündemden haberdar olmak ve bilgi edinmek gibi amaçlar ile sosyal ağ bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bir diğer bulguya göre sosyal ağ sitelerinde harcanan vakit ile sosyal ağ bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusudur.

Rabaa'i ve diğerleri (2015), 434 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada kişilik özellikleri ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgularına göre, beş faktörlü kişilik modelinden nevrotizm, dışa

dönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk ile sosyal ağ bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Vicdanlılık faktörü ile sosyal ağ bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Öztemel ve Traş (2019) tarafından 408 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ise beş faktörlü kişilik modelinden sadece narsizmin Facebook kullanım yoğunluğunu anlamlı düzeyde yordadağı belirlenmiştir.

Aparicio-Martínez ve diğerleri (2020), 278 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada sosyal ağ bağımlılığında yalnızlık, benlik saygısı, beden imajı memnuniyeti ve testosteron düzeylerinin etkisinin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırma bulguları, erkek ve kadın cinsiyeti arasında bağımlılık konusunda farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Kadınlarda sosyo-psikolojik faktörlerin, erkekler de ise biyolojik ve sosyal faktörlerin birleşiminin önem taşıdığı görülmüştür. Hem kadınlar hem de erkekler için yalnızlığın, sosyal ağ bağımlılığının pozitif tanısı ilişkili olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı ve beden imajı memnuniyeti, sosyal ağ bağımlılığının kesin tanısı ile anlamlı bir ilişki göstermezken; kadınlarda sosyal ağlara bağımlılığın hormonal testosteron seviyeleri ile ilgili olmadığı saptanmıştır. Erkeklerde ise yüksek testosteron seviyelerinin sosyal ağlara bağımlılık, bunlara verilen önem ve ayrılan süre ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca Instagram üniversite öğrencilerinin en sık tercih sosyal ağ sitesi olmuştur.

Hatami ve diğerleri (2019) tarafından 181 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada sosyal ağ bağımlılığı ile sosyal olgunluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, sosyal ağ bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin genel sosyal olgunluğu ve kişilerarası yeterliliğinin diğerlerine oranla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Erkeklerin genel sosyal olgunluğu, kişisel ve kişilerarası yeterlilik düzeyinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı puanları açısından ise erkekler ve kadınlar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Erdem ve Tuzgöl Dost (2024) tarafından 532 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ise kadınların sosyal ağ bağımlılığı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca

sosyal ağ kullanım süresi arttıkça sosyal ağ bağımlılığı düzeyinin de arttığı bulgusu elde edilmiştir.

Gómez-Galán ve diğerleri (2020) tarafından, 14 üniversite öğrencisi ile yapılan tanımlayıcı ve nicel yöntemle yapılan kesitsel çalışmada, COVID-19 pandemisinin ilk dalgasındaki sosyal ağ sitelerine yönelik olan bağımlılık incelenmiştir. Araştırma sonuçları, bu süre zarfında tespit edilen önemli bağımlılık vakalarına dayanarak yüksek bir sosyal ağ tüketimi olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal ağlara bağımlılık açısından ise üniversite öğrencileri %21,9'luk bir bağımlılık düzeyi göstermiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal ağ bağımlılığı düzeyi sosyal ağ sitelerini kullanmaya ilişkin takıntı, sosyal ağ sitelerinin kullanımında kişisel kontrol eksikliği ve sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımı ile ilişkilendirilmiştir.

Lozano-Blasco ve diğerleri (2020), 361 üniversite öğrencisi (lisans, yüksek lisans ve doktora) ile yaptıkları çalışmada sosyal ağ bağımlılığı ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, genel anlamda, cinsiyet, yaş ve üniversite öğrenim düzeyine göre bağımlılık ve kaygı ortalamaları arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Cinsiyet açısından kadınlar erkek katılımcılara oranla, sosyal ağları aşırı kullanma faktörü ve genel kaygı puanı faktörü açısından daha yüksek puan almıştır. Yaş ve sosyal ağ bağımlılığı arasında negatif yönde, anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı ile kaygı arasında ve bağımlılık ve kaygıyı oluşturan faktörlerin her biri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Taşhan ve Ünver (2021) tarafından 430 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada sosyal ağ kullanım alışkanlıkları ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerinin sosyal ağ kullanım amaçları ve nomofobi ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Akıllı telefon aracılığı ile internetin aşırı kullanımı ve kullanım süresinin sosyal ağ kullanım alışkanlıkları ve nomofobi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal ağ kullanım alışkanlıkları ve nomofobi arasında da zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Li ve diğeri (2022), 1258 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal ağ sitesi kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, sosyal sitelerinin aşırı kullanımı ve yüksek düzeyde FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımının ve FoMO düzeyinin artmasında etkili olduğu saptanmıştır.

İlgili alan yazında sosyal ağ bağımlılığı ile ilişkilendirilen bir diğeri kavram ise akademik başarıdır. Desmal (2017) 150 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Azizi ve diğeri (2019) 360 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı orta düzeydedir. Çalışmaya katılan erkeklerin kadınlara göre bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğeri bulguya göre sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ndubaku ve diğeri (2020) de sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Toplam 400 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada da sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Zhao (2023) ise 372 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada stresin sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasında aracı rol üstlendiği bulgusunu elde etmiştir. Bu çalışmada da sosyal ağ bağımlılığı ve akademik başarı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yukarıda verilen araştırmalar ışığında, sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda çoğunlukla cinsiyet, akademik performans, yalnızlık, gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi, kişilik özellikleri ve sosyal ağların kullanım amaçları değişkenlerinin ele

alındığı görülmektedir. Aşağıda çalışmanın bir diğer değişkeni olan sanal sosyal destek kavramına ilişkin alan yazında yer alan araştırmalar sunulmuştur.

Sanal Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

Yeh ve diğerleri (2008), 3347 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada internet bağımlılığı ile yüz yüze ve sanal sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, düşük yüz yüze sosyal destek ve yüksek sanal sosyal desteğin hem kadınlar hem de erkeklerde yüksek depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Kadınlarda hem yüz yüze hem de sanal sosyal destek internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Erkeklerde ise sadece sanal sosyal destek internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Kim ve Lee (2011) tarafından 3912 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların Facebook'taki arkadaş sayısına ve kendini yansıtma stratejilerine (olumlu ve dürüst) odaklanarak Facebook'un üniversite çağındaki kullanıcıların öznel iyi oluşlarını artırıp artırmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları, Facebook arkadaş sayısının öznel iyi oluş ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu, ancak bu ilişkiye algılanan sanal sosyal desteğin aracılık etmediğini ortaya koymuştur. Facebook arkadaş sayısı ile algılanan sanal sosyal destek arasında ise negatif eğrisel bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kendini yansıtma stratejileri ve olumlu benlik sunumu öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Dürüst benlik sunumu ise, algılanan sosyal destek yoluyla öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir dolaylı etkiye sahiptir.

Kothgassner ve diğerleri (2019) tarafından 56 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sosyal destek biçimlerinin (sanal ve gerçek) stresi azaltıp azaltamayacağını incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, sanal sosyal destek, kullanıcının başka bir insan tarafından (bir avatar aracılığıyla) sağlandığı izlenimine sahip olduğu sürece, stresi önleme konusunda yüz yüze destek kadar etkili olmuştur. Ayrıca sanal sosyal desteğin, yardım etme ve yaklaşma gibi gerçek yaşam davranışları üzerinde de etkisinin olduğu saptanmıştır.

Balcı ve Kaya (2021), 315 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal ağlarda algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkinliğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular algılanan sanal sosyal desteğin, duygusal, araçsal, bilgisel ve değerlendirme gibi farklı boyutlarda olabileceğini göstermiştir. Algılanan sanal sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü etkisi tespit edilmiştir.

Tüm bu araştırmalar ışığında, bireylerin çevrim içi ortamlardan aldıkları sosyal desteğin kimi zaman koruyucu kimi zaman ise bir risk faktörü olabileceği görülmektedir. Giderek artan internet kullanımı ve buna bağlı olarak gelişen bağımlılık açısından bakıldığında ise algılanan sanal sosyal destek bir pekiştireç görevi üstlenebilmektedir. Aşağıda çalışmada ele alınan yaşam doyumu kavramı ile ilgili olarak alan yazında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Kadın ve erkeklerin yaşam doyumu düzeylerindeki farklılık uzun yıllardır araştırmalara konu olmaya devam etmektedir. Kong ve diğerleri (2012), 489 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide hem sosyal desteğin hem de benlik saygısının aracılık etkilerini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, sosyal destek ve benlik saygısının, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Sosyal destek düzeyi yüksek olan erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Al-Attiyah ve Nasser (2016) ise 319 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Bozoğlan ve diğerleri (2013) tarafından 384 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada yalnızlık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde ve anlamlı; internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan internet

bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumu ile yalnızlık ve benlik saygısı arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Hawi ve Samaha (2017) da 364 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal ağ bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, sosyal ağ bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal ağ bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ise benlik saygısının aracılık ettiği belirlenmiştir. Şahin (2017) tarafından 612 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada ise yaşam doyumu ile sosyal ağ bağımlılığı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam doyumu faktörü, 2019 yılı sonlarında tüm dünyayı derinden etkileyen ve küresel bir kriz haline gelen COVID-19 virüsü ve pandemi süreci ile ilgili yapılan araştırmalarda da yerini almıştır. Duong (2021) üniversite öğrencileri arasında COVID-19 korkusu ve kaygısının psikolojik sıkıntı, uyku bozukluğu ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Toplam 1521 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın bulguları, COVID-19 korkusu ve kaygısının, psikolojik sıkıntı, uyku bozukluğu ve yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaşam doyumunun psikolojik sıkıntı ile güçlü ve negatif bir ilişkisi olduğu, ancak uyku bozukluğu ile ilişkisinin olmadığı saptanmıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre ise, COVID-19 korkusu ve kaygısı, psikolojik sıkıntı yoluyla yaşam doyumunun azalmasına ve uyku bozukluğunun artmasına yol açmıştır. Ocaña-Moral ve diğerleri (2021) ise 222 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, COVID-19 pandemisi sonrasındaki algılanan stres, yaşam doyumu ve akademik performans arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışma sonucunda algılanan stres ile yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Öte yandan algılanan stres ile akademik performans arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Yukarıda özetlenen araştırmalardan hareketle sosyal destek, benlik saygısı, akademik performans ve internet bağımlılığı gibi değişkenlerin son yıllarda yaşam doyumunu ile sıkça ele alındığı görölmektedir. Ayrıca COVID-19 pandemisi sırasındaki COVID-19 korkusunun ve pandemi sürecinin ruh sağlığına olan etkilerinin araştırıldığı çalışmalar da bulunmaktadır. Mevcut çalışmada ele alınan akademik kendini engelleme kavramı ile ilgili olarak alan yazında gerçekleştirilen araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

Akademik Kendini Engelleme ile İlgili Araştırmalar

Birinci sınıf üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Thomas ve Gadbois, 2007) öğrencilerin benlik saygısı ve benlik kavramı netliği ile kendini engelleme eğilimleri ve sınav performansları ile ilgili olarak derin veya yüzeysel öğrenme yaklaşımlarını kullanma ve öz-düzenleme eğilimleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, kendini engelleme davranışının; benlik kavramı netliği, derin öğrenme, öz düzenlemeli öğrenme ve sınav notları ile negatif; yüzeysel öğrenme ve sınav kaygısı ile ise pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, benlik kavramı netliği, öz düzenleme, yüzeysel öğrenme ve sınav kaygısı puanları kendini engelleme davranışını anlamlı düzeyde yordamıştır. Benlik kavramı netliği, sınav kaygısı puanları, akademik öz-yeterlik ve öz düzenleme ise ara sınav notlarının yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Yavuzer (2015) ise, 507 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada bilişsel çarpıtmalar ve kendini engelleme arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün olmadığını saptamıştır.

Thomas ve Gadbois (2007) tarafından yapılan çalışmaya benzer şekilde Akça (2012) da akademik kendini engelleme davranışını akademik performans üzerinden incelemiştir. Toplam 263 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada akademik erteleme düzeyi, akademik başarı düzeyi ve dışsal kontrol odağının kendini engelleme değişkeni üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, akademik erteleme ile dışsal denetim odağının kendini engelleme düzeyinin pozitif; akademik başarının ise kendini engelleme düzeyinin negatif yönde yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Stewart ve George-Walker (2014) tarafından 79 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik, kontrol odağı, genel öz-yeterlik ve kendini engelleme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada mükemmeliyetçilik ve kontrol odağının kendini engelleme davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Öte yandan mükemmeliyetçilik, kontrol odağı ve kendini engelleme davranışı arasındaki ilişkide öz-yeterliliğin aracı rolünün bulunmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Akar ve diğerleri (2018) tarafından 350 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik, kendini engelleme davranışı, öz yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, olumlu mükemmeliyetçiliğin kendini engelleme davranışını negatif yönde ve anlamlı; akademik başarı ve öz yeterliği ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise akademik başarı ve öz-yeterliği negatif yönde ve anlamlı; kendini engelleme davranışını ise pozitif yönde ve anlamlı düzzye yordadığı belirlenmiştir.

Tüm bu araştırmalardan farklı olarak Jia ve diğerleri (2021) COVID-19 pandemisi sırasındaki akademik kaygı ve kendini engelleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılarını 320 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada, kendini engelleme davranışının akademik kaygı ve erteleme ile olumlu, psikolojik dayanıklılık ile ise olumsuz bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile akademik kaygı ve erteleme arasında negatif; akademik kaygı ve erteleme arasında ise pozitif bir ilişki saptanmıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde COVID-19 pandemisi sürecinde akademik kendini engelleme davranışına ilişkin çok az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Ayrıca akademik kendini engelleme davranışına ilişkin yapılan çalışmalarda genellikle akademik başarı, kaygı, öz yeterlik ve benlik saygısı gibi değişkenlerin ele alındığı sonucuna varılmıştır. Aşağıda çalışmada incelenen okul aidiyeti kavramına ilişkin alan yazında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Okul Aidiyeti ile İlgili Araştırmalar

Katılımcıların üniversite öğrencisi olduğu Slaten ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada 12 bireyin üniversitelerine olan aidiyet duygularının araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda okul aidiyeti duygusuna yönelik olarak değerli grup katılımı, anlamlı kişisel ilişkiler, çevresel faktörler ve içsel faktörler olmak üzere dört ayrı kategori ortaya çıkmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin diğer akranları ve fakülteleri ile anlamlı düzeyde bağlantı kurma fırsatlarına sahip olmasının ve üniversitelerin çeşitlilik ortamını teşvik etmesinin önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde Kasalak ve Özcan (2021) tarafından 421 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada da öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye ilişkin aidiyet düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların aidiyetleri, motivasyon alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken; özdeşleşme ve beklenti boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversiteye ilişkin aidiyet düzeylerinin ise motivasyon, özdeşleşme ve beklenti alt boyutlarına göre orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yukarıda özetlenen araştırma bulgularına benzer şekilde Ada ve diğerleri (2016) tarafından 370 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, okul aidiyeti ile başka bir üniversitede öğrenim görme isteği arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Esen (2021) ise, 393 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada okul aidiyeti ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamıştır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin okul aidiyeti duygusu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Chen ve diğerleri (2022) tarafından 326 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada çift kültürlü kimlik bütünleşmesi, benlik saygısı, akademik yılmazlık ve etkileşim kaygısının okul aidiyeti üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, çift kültürlü kimlik bütünleşmesi, benlik saygısı ve akademik yılmazlık düzeyi ile okul aidiyeti arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki

olduğunu ortaya koymuştur. Etkileşim kaygısı ile okul aidiyeti arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin okul aidiyeti ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle akademik motivasyon, memnuniyet ve cinsiyet gibi değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Aşağıda çalışmada incelenen bir diğer kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusuna ilişkin alan yazında gerçekleştirilen araştırmalar sunulmuştur.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Araştırmalar

Gökler ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nin (GKKÖ) geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesinin amaçlandığı çalışma 200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcının sosyal ağlardaki hesap sayısı, Facebook ve Twitter kontrolü için internet erişim aygıtını kontrol etme sıklığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeni arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kişisel e-posta ve aramaları kontrol sıklığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ise anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemlili cep telefonu kullanımı arasında pozitif yönde ve anlamlı; gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam memnuniyeti arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Milyavskaya ve diğerleri (2018), 159 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusunu deneyimlemenin kısa ve uzun vadeli sonuçlarını incelemişlerdir. Sonuçlar, öğrencilerin özellikle günün son saatlerinde ve ders çalışma zamanlarında gelişmeleri kaçırma korkusunu sıklıkla deneyimlediklerini göstermiştir. Daha sık düzeydeki gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleri, artan olumsuz etki ile birlikte, yorgunluk, stres, fiziksel belirtiler ve azalan uyku ile ilişkili bulunmuştur.

Dempsey ve diğerleri (2019) 296 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada depresyon, sosyal kaygı ve düşük yaşam doyumunun problemlili Facebook kullanımı şiddetini öngördüğü bir yapısal eşitlik modelini incelerken; ruminasyon, gelişmeleri

kaçırma korkusu ve Facebook kullanım sıklığı ile yaş ve cinsiyet gibi aracı değişkenleri de analiz etmiştir. Modelleme sonuçları, gelişmeleri kaçırma korkusu ve ruminasyonun problemlili Facebook kullanımı şiddeti ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Facebook kullanım sıklığı ve problemlili Facebook kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre ise, gelişmeleri kaçırma korkusu ve ruminasyon, sosyal kaygı ve problemlili Facebook kullanımı şiddeti arasındaki ilişkide aracılık etmiştir.

Çınar ve Mutlu (2019) tarafından 400 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı düzeyi ile benlik saygısı, hiperaktivite, yaşam doyumu, kişilik özellikleri, dikkat süreçleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, internet bağımlılığı ile dikkat eksikliği, gelişmeleri kaçırma korkusu, hiperaktivite ve nevrotik kişilik özelliği arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benlik saygısı, sorumluluk ve yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Wolniewicz ve diğerleri (2020), 297 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada problemlili akıllı telefon kullanım şiddeti ile ilgili olarak can sıkıntısı eğilimi ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, gelişmeleri kaçırma korkusunun problemlili akıllı telefon kullanım şiddeti ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, can sıkıntısı eğilimi ile problemlili akıllı telefon kullanım şiddeti arasındaki ilişkilere aracılık etmiştir. Ayrıca, sıkıntı eğilimi ve gelişmeleri kaçırma korkusu, hem depresyon hem de kaygı şiddeti ile problemlili akıllı telefon kullanım şiddeti arasındaki ilişkilere seri olarak aracılık etmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sıklıkla birlikte ele alınan değişkenlerin yaşam doyumu, benlik saygısı, akademik performans ve internet bağımlılığı olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularından hareketle gelişmeleri kaçırma

korkusunun bireylerin genel iyilik hallerini olumsuz etkilediği ve özellikle dijital platformların bu konuda önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde ilk olarak araştırma modeline değinilmiştir. Ardından çalışma grupları, veri toplama süreci, veri toplama araçları, verilerin analizi ile güvenilirlik ve geçerlilik hakkında bilgi sunulmuştur.

Araştırma Modeli

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı düzeylerine bağlı olarak sanal sosyal destekleri, akademik kendini engellemeleri, gelişmeleri kaçırma korkuları ve okul aidiyetleri incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışmada karma yöntem kullanılmıştır.

Karma yöntem araştırmalarının çok boyutlu ve karmaşık yapıdaki araştırma problemlerinin ortaya çıkması ile birlikte doğmaya başladığı söylenebilir (Eroğlu ve Varinlioğlu, 2022). Değişen dünya ve değişimin yol açtığı problemlere kimi zaman tek başına yeterli düzeyde cevap veremeyen nicel ve nitel yöntemler yerine daha kapsamlı ve bütüncül bir yaklaşıma duyulan ihtiyaç artmıştır (Mason, 2006). Bu ihtiyacı karşılamak üzere ise karma yöntem, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birbirlerinin eksik yönlerini karşılayabilecek şekilde bir arada faydalanılabilmesini kolaylaştırmaktadır (Eroğlu ve Varinlioğlu, 2022). Karma yöntem, araştırmacının veri toplama, analiz etme ve bulguları raporlaştırma aşamalarında hem nicel hem de nitel araştırma yöntemlerini kullandığı bir araştırma tasarımı türüdür (Creswell, 1999; Creswell ve Plano Clark, 2007; Tashakkori ve Creswell, 2007). Karma yöntem, nitel ve nicel verilerin bir araya getirilmesi anlamını taşımamaktadır. Nicel araştırma yöntemleri genellenebilirlik ve hassas ölçüm yapma fırsatı sunarken nitel araştırma yöntemleri bireylerin bakış açılarının derinlemesine incelenmesine olanak tanımaktadır. Karma yöntem araştırmalarında ise, nitel ve nicel yöntemler ile elde edilen veriler ile derinlemesine ve genellenebilir sonuçların elde edilmesi amaçlanmaktadır (Creswell, 2017). Greene ve diğerleri (1989) de karma yöntem kullanımına yönelik beş özel sebep sıralamıştır:

- a) Üçgenleme: Üçgenleme, araştırma probleminin aynı boyutunun incelenmesinde birden fazla yöntemin kullanılmasıdır (Jick, 1979). Hesse-Biber'a (2010) göre, bu yol ile araştırma sonuçları güçlendirilmekte ve hem nicel hem de nitel olarak daha kabul edilebilir sonuçlara ulaşılmaktadır.
- b) Tamamlayıcılık: Tamamlayıcılık, araştırma yürütücüsünün araştırma problemini daha iyi anlamasını sağlamaktadır. Ayrıca araştırma sonucunun netleştirilebilmesine de imkân sağlamaktadır (Hesse-Biber, 2010). Bu yol ile baskın olan yöntem ile elde edilen bulgular, diğer bir yöntem ile ortaya çıkan bulgular ile zenginleştirilebilmektedir (Greene ve Caracelli, 1997).
- c) Geliştirme: Karma yöntem araştırmaları çoğunlukla ortak bir güç ile bir araştırma tasarımının geliştirilebilmesine katkı sağlamaktadırlar. Bu da bir yöntemden elde edilen bulguların başka bir yöntemin geliştirilebilmesine olanak sağlamaktadır (Greene vd., 1989). Önce odak grup görüşmesi yapılması ve ardından da bir ölçme aracının geliştirilmesi (Creamer, 2017) bu duruma örnek gösterilebilir.
- d) Başlatma: Bir araştırmadan elde edilen bulgular kimi zaman aydınlatılması gereken problemler veya tutarsızlıkları da beraberinde getirebilmektedir. Greene ve diğerleri (1989) bu durumu yeni bir araştırmanın başlatılması için neden kabul etmektedir. Bu yeni araştırmanın ise incelenen duruma ilişkin farklı bakış açılarının ortaya çıkmasına katkı sunması beklenmektedir.
- e) Genişletme: Genişletme ile çalışmanın genişliğinin ve kapsamının artırılabilmesi hedeflenmektedir. Çalışmanın farklı boyutları için farklı yöntemlerin kullanılması gibi (Greene vd., 1989). Ayrıca çalışma sonucunda detaylı bulguların elde edilmesi sonraki araştırmalarda yeni araştırma problemleri üzerinde çalışılmasına ve karma yöntemler kullanılabilmesine olanak tanıyabilmektedir.

Karma yöntem araştırma sürecinin etkili bir şekilde yürütülebilmesi için bazı adımların takip edilmesi önem arz etmektedir. Johnson ve Onwuegbuzie (2004) tarafından oluşturulan sekiz adım aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırma probleminin oluşturulması,
2. Planlanan araştırmanın karma yönetime uygunluğunun belirlenmesi,
3. Karma yöntem araştırma deseninin seçilmesi,
4. Verilerin toplanması,
5. Verilerin analiz edilmesi,
6. Verilerin yorumlanması,
7. Verilerin geçerliliğinin sağlanması,
8. Elde edilen sonuçların raporlaştırılması.

Mevcut araştırmada karma yöntem araştırma desenlerinden olan açıklayıcı sıralı desen (Creswell, 2017) kullanılmıştır. Bu desende nicel ve nitel araştırma yöntemleri bir arada kullanılarak her iki yöntemin güçlü yanlarından faydalanılmakta ve araştırma sorularına daha derinlemesine yanıt aranabilmektedir. Açıklayıcı sıralı desen nitel verilerin, ilk olarak elde edilen nicel verilerin açıklanmasına yardımcı olduğu iki basamaklı bir karma yöntem tasarımıdır. Bu tasarım, nicel sonuçları açıklamak için ek nitel veriler arayan araştırmacılar için ideal olabilmektedir (Ivankova vd., 2006). Nicel verileri toplayıp ardından nicel sonuçları açıklamaya yardımcı olmak için nitel verileri toplayarak açıklayıcı bir tasarıma başlanılmaktadır. Nicel veriler, araştırma probleminin ilk resmini sağlarken nitel veriler araştırmanın daha büyük resmini açıklamaktadır (Heiselt ve Sheperis, 2010).

Çalışma Grupları

Kendine özgü örnekleme yolları olan karma yöntemde, geleneksel nicel ve nitel örnekleme yöntemleri bir araya getirilerek kullanılabilir (Creamer, 2017). Bu araştırmada ise özdeş örnekleme kullanılmıştır. Özdeş örnekleme, araştırmanın nitel ve

nicel boyutunda aynı örneklemin yer almasıdır (Collins vd., 2007; Mertens, 2019). Bazeley'e (2006) göre bu durum karma araştırma yöntemlerinin doğal bir gerekliliğidir. Bu doğrultuda çalışmanın ilk basamağı olan nicel boyutta modelin sınanması için verilerin toplanacağı örneklemden belirlenecek olan katılımcılar ile nitel boyuttaki görüşmelerin yapılacağı katılımcılar belirlenmiştir.

Birinci Çalışma Grubu

Araştırmanın nicel boyutunda yer alan birinci çalışma grubunu, bir devlet üniversitesinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılının güz döneminde öğrenim gören yaklaşık 23000 öğrenciden uygun örnekleme yoluyla seçilen 1304 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Uygun örnekleme, mevcut, gönüllü veya daha az zahmetle erişilebilen kişilerin çalışmaya dâhil edilmesidir. Bir diğer deyişle ise kolaylıkla seçilebilen kişilerin çalışmaya katılmasıdır (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesinden faydalanılmıştır. Bu tür analizlerde örneklem büyüklüğüne ilişkin bir fikir birliği bulunmamakla birlikte genel bir kural 150'den az olması durumunda yapısal eşitlik modellemesinin yapılmasının uygun görülmediğidir (Gürbüz, 2019). Kline (2016) ise yapısal eşitlik modellemesi ile yapılan araştırmalarda tahmin edilecek ölçüm sayısının en az 10 katı kadar örneklem büyüklüğüne ulaşılması gerektiğini ifade etmiştir. Çalışmanın nicel boyutuna katılan bireylerin demografik bilgileri aşağıdaki Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1*Birinci Çalışma Grubundaki Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	843	64.6
	Erkek	461	35.4
Yaş	18-20	695	53.3
	21-24	544	41.7
	25-30	49	3.6
	31-41	16	1.4
Fakülte/YO/MYO	BESYO	90	6.9
	Eğitim	226	17.3
	Mimarlık	134	10.3
	Mühendislik	116	8.9
	Fen Edebiyat	149	11.4
	İİBF	115	8.8
	Tıp	112	8.6
	İletişim	75	5.8
	Tarım Bilimleri	14	1.1
	İslami İlimler	51	3.9
	Sağlık Bilimleri	139	10.7
	Sosyal Bilimler MYO	69	5.3
Sosyal ağ kullanımı	Güzel Sanatlar	14	1.1
	Kullanılmıyor	9	0.7
	1-1.5 saat	231	17.7
	2-3 saat	591	45.3
	4-6 saat	393	30.1
	7 saat ve üzeri	80	6.1

İkinci Çalışma Grubu

Mevcut çalışmanın nitel aşamasında araştırmının nicel boyutuna katılan katılımcılar arasından seçim yapılmıştır. Ölçüt örnekleme yolu ile katılımcılar belirlenerek bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ölçüt örnekleme amaçlı örnekleme türlerinden biridir. Ölçüt örnekleme, önceden belirlenen bazı ölçütleri içeren durumların incelenebilmesine olanak tanımaktadır (Patton, 2014). Bu örnekleme yolu genellikle daha büyük bir çalışmadan elde edilen sonuçlara inanılabilirlik sağlamak amacıyla kullanılmaktadır (Eroğlu ve Varinlioğlu, 2022). Ölçüt örnekleme yolu ile belirlenen örneklemler belirlenen nitelikleri karşılayan kişiler, nesnelere veya durumlardan oluşmaktadır (Büyüköztürk vd., 2008). Mevcut çalışmada Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği'nden yüksek puan almış olmak ölçüt olarak belirlenmiştir. Katılımcı sayısının veri doyumuna ulaşmayı engellemeyecek kadar az (Creswell, 2017), derinlemesine analiz yapmayı güçleştirecek kadar da fazla olmamasına dikkat edilmiştir.

Nitel verilerin toplanması amacıyla ölçüt örnekleme ile belirlenen 30 katılımcıya ulaşılmış olup 27 katılımcı (19 kadın, 8 erkek) görüşme yapmayı kabul etmiştir. Çalışmanın nitel boyutunda yer alan katılımcıların yaşları 19 ilâ 36 arasında değişmektedir. Katılımcılar sağlık bilimleri, fen-edebiyat, tıp, iktisadi ve idari bilimler, eğitim, mimarlık, İslami ilimler ve iletişim fakültesinde öğrenim görmektedirler.

Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecinde katılımcılara çeşitli veri toplama araçları uygulanmış ve katılımcılarla bire bir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemine başlamadan önce kullanılması planlanan ölçekleri geliştiren veya uyarlayan kişilerden ölçeği kullanmaya ilişkin onay alınmıştır. Bu aşamadan sonra Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'na başvurulmuştur. Etik komisyon izni ile birlikte araştırmanın gerçekleştirileceği üniversiteye başvurularak uygulama izni alınmıştır.

Veri toplama araçları katılımcılara sunulmadan önce "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" imzalatılmıştır. Katılımcılara araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlar doğrultusunda ele alınacağına ilişkin bilgi verilmiştir. Veri toplama süreci gönüllü katılıma dayalı bir şekilde yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmadan istedikleri zaman çekilebilecekleri bilgisi verilmiştir. Nicel veri toplama sürecinde gönüllü olarak katılım sağlayan üniversite öğrencilerine "Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği", "Sanal Sosyal Destek Ölçeği", "Akademik Kendini Engelleme Ölçeği", "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği", "Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği" ve sosyo-demografik bilgiler içeren "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Nicel veriler 2022 yılının Ekim ve Kasım aylarında toplanmıştır.

Araştırmada nitel verileri toplamak amacıyla gönüllü katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırmalarda görüşme yolu ile deneyimler, düşünceler, tutumlar ve tepkiler gibi gözlenemeyenlerin anlaşılabilmesi amaçlanmaktadır. Görüşme sürecinin daha etkili ve verimli olabilmesi açısından dikkat edilmesi gereken bazı hususlar (Yıldırım ve Şimşek, 2008) aşağıda açıklanmıştır Bu hususların mevcut araştırmada nasıl uygulandığına her maddenin sonunda yer verilmiştir.

1. Görüşme sorularını yöneltirken akışa göre değişiklik yapma: Görüşme esnasında katılımcıya yöneltilecek sorular her zaman görüşme formundaki sıraya göre olmayabilir. Bazı durumlarda katılımcının verdiği yanıtlara göre yeni sorular da sorulabilmektedir. Mevcut araştırmada görüşme sürecinde katılımcı birçok soruyu aynı soru içerisinde cevapladığında müdahale edilmemiştir. Burada temel amaç derinlemesine bilgi toplamak olduğundan esnek davranmaya özen gösterilmiştir.
2. Görüşme sorularını konuşma tarzında yöneltme: Görüşme süreci eleştirel ve sorgulamaya dayalı olmaktan uzak olmalıdır. Yöneltilecek soruların davet edici olması sürecin iki taraf için de tatmin edici olmasına katkı sağlayabilmektedir. Mevcut araştırmada yöneltilecek sorularda “açıklayınız, belirtiniz” gibi resmi bir dil yerine “söz edebilir misiniz, bahsedebilir misiniz” gibi günlük iletişimdeki konuşma tarzına yakın ifadeler tercih edilmiştir. Ayrıca sorular formdan okunmak yerine katılımcı ile göz teması kurularak ifade edilmiştir. Bunun görüşmeci ve katılımcı arasında etkili bir iletişim kurulmasına olanak tanıdığı düşünülmektedir.
3. Teşvik etme ve geri bildirim verme: Görüşmecinin sadece soru sormakla kalmayıp aynı zamanda katılımcının verdiği yanıtlara ilişkin geri bildirimde bulunması gerekmektedir. Mevcut araştırmada “ifade ettikleriniz açıklayıcı oldu” gibi sözel veya yanıtların dikkate alındığını göstermek amacıyla göz teması kurma, baş sallama gibi sözel olmayan tepkilerde bulunulmuştur. Görüşmeci bir yandan bu şekilde etkin bir rol alırken diğer yandan katılımcıyı yönlendirmekten kaçınarak iletişimi doğal ve rahat bir seviyede tutmaya çalışmıştır.
4. Görüşme sürecini kontrol altında tutma: Görüşme formu sürecin gerçekleştirilebilmesi için önem arz etmektedir. Öte yandan tek başına da yeterli olmamaktadır. Görüşme sürecinin amaca uygun bir şekilde gerçekleştirilmesi görüşmecinin temel yükümlülüğüdür. Bu noktada mevcut araştırmada katılımcıların verdikleri yanıtların görüşmenin amacına uygun olup olmadığına dikkat edilmiştir. Katılımcılar yöneltilecek sorunun kapsamı dışına çıktığında sorunun temel amacına

göre yeniden yönlendirilmiştir. Bazı durumlarda ise soru yeniden ifade edilmiştir. Katılımcılar sorulara geçersiz yanıtlar vermeye başladığında veya sorular yanlış anlaşıldığında sondalar yolu ile asıl konuya ilişkin ipuçları sunulmuştur.

5. Yansız davranma ve empatik olma: Görüşmenin verimli bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için görüşmecinin katılımcının yanıtlarını etkin bir şekilde dinlemesi ve bunu sözel veya sözel olmayan tepkilerle belli etmesi önem arz etmektedir. Bu anlamda mevcut araştırmada alınan yanıtlara ilişkin olumlu ve olumsuz tepkilerde bulunulmamasına özen gösterilerek araştırmacının yansızlığını koruma amaçlanmıştır. Öte yandan katılımcılara saygılı davranılmış ve onları incitebilecek türde sorulardan kaçınılmıştır.

Görüşmelerde araştırmacı tarafından görüşme öncesi hazırlanan sorulardan faydalanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken nitel araştırma yöntemleri uzmanı, doktora tez danışmanı ve Tez İzleme Komitesi üyelerinin dönütlerinden faydalanılmıştır. Görüşmeler için katılımcıların isteği doğrultusunda randevu planlanmıştır. Görüşme için araştırmacının çalıştığı kuruma ait bireyle psikolojik danışma uygulama odası kullanılmıştır. Ortamda katılımcının dikkatini dağıtacak unsurların bulunmamasına, ortamın ışıklandırmasının ve havalandırmasının yeterli düzeyde olmasına dikkat edilmiştir. Nitel verileri toplama aşamasında öncelikle katılımcılara mevcut çalışmaya ait amaçlar ve gerekçeler ile ilgili bilgi verilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğundan bahsedilmiştir. Katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmelerin süresi 20 dakika ilâ 25 dakika arasında farklılık göstermektedir. Katılımcılardan görüşme öncesi izin alındıktan sonra sorulara verilen yanıtlar ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Nitel veriler 2023 yılının ocak ayında toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ)

Ölçek Karaca ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekle bireylerin sosyal ağ bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın katılımcılarını 267 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %63.6'sını açıklayan, 26 madde ve beş alt boyuttan oluşan SABÖ elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizine göre de Ki-kare değerinin ($\chi^2=601.849$, $df=286$, $p=0.00$) manidar ve χ^2/sd değerinin ise 2.1 olarak olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .95'dir. Madde- toplam puan korelasyonları ise .46 ile .74 arasında değişmektedir. "Dikkat çekme" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .87, "duygu durum değişikliği" faktörünün .93, "geri çekilme belirtileri" faktörünün .87, "çatışma" faktörünün .89 ve "nüks etme" faktörünün iç tutarlılık katsayısı .87'dir (Karaca vd., 2019). Mevcut çalışmada ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanlara ilişkin olarak iç tutarlılık çalışması yapılmıştır. Alt boyutlara ait Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: "Dikkat çekme" .86, "duygu durum değişikliği" .91, "geri çekilme belirtileri" .87, "çatışma" .85 ve "nüks etme" .83. Ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır.

Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ)

Ölçeğin orijinal formu Nick ve diğerleri (2018) tarafından sanal sosyal destek düzeyinin ölçülebilmesine yönelik olarak geliştirilmiştir. Çalışma 98 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin 40 maddeden ve dört alt boyuttan oluştuğu saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model veri uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Alt boyutlara ait Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: "Duygusal destek" .95, "sosyal arkadaşlık" .94, "bilgi desteği" .95 ve "araç desteği" .95. Ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .97'dir. Özdemir-Bişkin ve Kocaayan (2020) ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Katılımcıları 340 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin incelenmesi için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model veri uyum indekslerinin

kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı .96'dır. SSDÖ orijinal yapıdaki gibi 40 maddeden ve “duygusal destek”, “sosyal arkadaşlık”, “bilgi desteği” ve “araçsal destek” olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: “Duygusal destek” .91, “sosyal arkadaşlık” .89, “bilgi desteği” .93 ve “araç desteği” .92 (Özdemir-Bişkin ve Kocaayan, 2020). Mevcut çalışmada ölçekteki alt boyutlara ait hesaplanan Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: “Duygusal destek” .94, “sosyal arkadaşlık” .93, “bilgi desteği” .95 ve “araçsal destek” .97. Ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı ise .97 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Ölçek Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekle bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada yer alan üç gruptan biri 53 yaşlı yetişkinden, diğer ikisi ise toplamda 339 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu ve toplam varyansın %66'sını açıkladığı belirlenmiştir. Ölçekte beş madde bulunmaktadır. İki ay ara ile yapılan uygulamalar sonrasında ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .87'dir. Bu noktada ölçeğin hem genç hem de yaşlı yetişkinler için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır. Dağlı ve Baysal (2016), 200 öğretmenden oluşan çalışma grubu ile ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin orijinal formdaki gibi tek faktörlü bir yapıda olduğu ve beş maddeden oluştuğu saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile model veri uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiğini belirlenmiştir. İki hafta ara ile yapılan uygulamalar sonucunda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .88'dir (Dağlı ve Baysal, 2016). Çetinceli ve Tüzün (2022) üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubunda ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirmiştir. Analiz sonucunda uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin beş maddeden oluşan tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85

olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen mevcut çalışmada ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği (OADÖ)

Goodenow (1993) tarafından geliştirilen ölçek ile ergenlerin okula aidiyet duygusunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 755 ergen katılımcı ile yürütülmüştür. 18 maddelik ölçeğin iç tutarlılığı üç farklı örnekleme incelenmiştir. Banliyödeki öğrenci grubunda Cronbach alfa katsayısı ilk uygulamada .875, bir yıl sonraki uygulamada ise .88'dir. Kentli öğrenci grubunda ise İngilizce formla yapılan ölçümde Cronbach alfa katsayısı .80, İspanyolca formla yapılanda ise .77'dir. Ölçeğin yapı geçerliliği okula devam, okulun konumu, öğrencinin sosyal durumu motivasyonları ve notlarına yönelik bir dizi zıt grup karşılaştırması yolu ile belirlenmiştir. Hagborg (1994) tarafından gerçekleştirilen temel bileşenler analizi sonucunda aidiyet, reddedilme ve kabul görme alt boyutları elde edilmiştir. Ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda dört hafta ara ile yapılan uygulama sonucunda test-tekrar test katsayısı .77 olarak saptanmıştır. Ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .88'dir. Ölçek Türkçeye Alkan (2016) tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışma 509 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda katılımcıların üniversite aidiyeti duygusunu kabul edilebilir iç tutarlılıkla temsil eden üç faktör ortaya çıkmıştır: Öğretim üyeleri tarafından kabul (.70), ait olma (.75) ve öğrenciler tarafından kabul (.76). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları model veri uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Toplam 18 maddelik ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .84'dir. Mevcut çalışmada ise öğretim üyeleri tarafından kabul alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .69, ait olma alt boyutunun .71 ve öğrenciler tarafından kabul alt boyutunun ise .74 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .85'tir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)

Ölçek Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekle bireylerin gelişmeleri kaçırmaya dair duydukları korku düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Genç

ve yaşlı yetişkinlerden oluşan 1013 kişilik çalışma grubu ile gerçekleştirilen çalışmada temel bileşenler analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçekte 10 madde yer almaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları model veri uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .90 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması 200 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .36 - .77 arasındadır. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .81'dir (Gökler vd., 2016). Sepetçi ve diğerleri (2021) 309 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirmiştir. Analiz sonucunda verilerin modelle iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Akademik Kendini Engelleme Ölçeği (AKEÖ)

Akademik Kendini Engelleme Ölçeği (AKEÖ) Urdan ve Midgley (2001) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekle bireylerin akademik kendini engelleme düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Toplam 484 ergen katılımcı ile gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Altı maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86'dır. Ölçek ile beklenen diğer değişkenler (eğitime ilişkin olumsuz tutumlar, düşük, kendini küçümseme, ego odaklı hedefler) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmesi ölçeğin yapı geçerliliğine kanıt olarak sunulmuştur. Ölçek Türkçeye Anlı ve diğerleri (2018) tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışma iki ortaokul ve iki ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 817 öğrenci ile yürütülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi için 405, doğrulayıcı faktör analizi için 412 öğrenciden oluşan iki farklı gruptan yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile tek faktörlü yapının iyi uyum verdiği saptanmıştır. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .81'dir. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ise .48 ile .63 arasında değişmektedir (Anlı vd., 2018). Ölçeğin üniversite öğrencilerindeki psikometrik özellikleri ise 485 kişilik çalışma grubuyla gerçekleştirilen çalışmada (Gök Uslu ve Bilge,

2023) incelenmiştir. İlgili araştırmada ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda verilerin modelle mükemmel yakın düzeyde uyumlu olduğu saptanmıştır. Bu da ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığına işaret etmektedir. Öte yandan ölçeğe ilişkin açıklanan ortalama varyans AVE (average variance extracted) değeri .38 olarak hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğe ilişkin yakınsak geçerliliğin sağlandığını göstermektedir. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarına ait değerler .47 ile .56 arasında, 0.01 düzeyinde ve anlamlıdır. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .76, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .77, birleşik güvenilirlik CR (composite reliability) değeri .78 olarak saptanmıştır. Gök Uslu ve Bilge (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ölçeğin psikometrik niteliklerine ilişkin kanıtlar toplanmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen mevcut çalışmada Akademik Kendini Engelleme Ölçeği kullanılmış olup ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmanın nicel kısmında kullanılan bu form, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından düzenlenmiştir. Form katılımcıların cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördükleri fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokulu ve günlük sosyal ağ kullanım süreleri değişkenlerini kapsayacak şekilde hazırlanmıştır.

Görüşme Formu (GF)

Araştırmanın nitel kısmında veri elde etmek amacıyla “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” düzenlenmiştir. İlgili form “En sık kullandığınız sosyal ağ platformu ne/nelerdir?”, “COVID-19 salgını sosyal ağ kullanım alışkanlıklarınızı nasıl etkiledi?”, “Sosyal ağ sitelerinin kullanımı akademik performansınızı nasıl etkiliyor?” ve “Sosyal ağ kullanımı size ne gibi katkılar sağlıyor?” gibi sorulardan oluşmaktadır. Araştırmacı formu oluştururken ilgili alan yazın taramasının yanı sıra Tez İzleme Komitesi üyelerinin görüş ve önerilerinden faydalanmıştır.

Verilerin Analizi

Nicel Veri Analizi

Nicel verilerin analizinde SPSS-22'den (Statistical Package for the Social Sciences-22) faydalanılmıştır. Analize başlamadan önce bazı kontroller gerçekleştirilmiştir. Bu noktada veri seti eksik veri ve uç değerler açısından gözden geçirilmiştir. Normallik varsayımları ve çoklu bağlantı sorunu olup olmadığı incelenmiştir. Veri setinde uç değerlerin olup olmadığını belirlemek amacıyla her bir maddeye verilen cevaplara ilişkin standart z değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen z değerlerine göre (-3) ile (+3) aralığında olmayan 51 veri analizden çıkarılmıştır. Normallik varsayımı incelenirken çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Sosyal ağ bağımlılığı, sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti değişkenlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile 1 arasında olduğu görülmüştür. Çoklu bağlantı sorunu olup olmadığının belirlenebilmesi için de değişkenler arası korelasyon katsayıları incelenmiş ve korelasyon değerlerinin .80'in altında olduğu tespit edilmiştir. Varsayımların karşılandığına karar verildikten sonra verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmada gerçekleştirilen analizlerde .05 hata payı üst sınırdır. Veri analizinin ilk aşamasında KBF'de yer alan sosyo-demografik değişkenlere ilişkin toplanan verilerin frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır.

Mevcut araştırmanın genel amacı ve diğer alt problemleri doğrultusunda, verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesinden (YEM) faydalanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi genellikle değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin araştırılmasında tercih edilmektedir. YEM, hem faktör analizi hem de regresyon analizlerini içine almaktadır. Çoğunlukla gözlenen ve örtük değişkenlerden oluşan modellerin sınındığı çok değişkenli istatistiksel analizlerin genel adıdır (Gürbüz, 2019). YEM çalışmalarının en belirgin özelliğinin tamamen kurama dayalı olmaları olduğu söylenebilir (Şimşek, 2007). YEM'de genel amaç, kuramsal temeli bulunan bir ilişki örüntüsünün (model), elde edilen veri ile

uyumlu (fit) olup olmadığının sınanmasıdır. Diğer bir deyişle kuramsal temeli olan bir ölçüm veya ilişki modelinin örneklemeden toplanan veriler ile doğrulanmaya çalışılmasıdır.

Mevcut araştırmada YEM analizi için LISREL 8.7 (Linear Structural Relations-8.7) programından faydalanılmıştır. Araştırmada sınanmak üzere geliştirilen hipotetik modeli sınamak için örtük değişkenler ile yol analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Gürbüz'e (2019) göre, örtük değişkenler ile yapılan yapısal model analizlerinde her bir örtük değişken için ölçme modeli de yer aldığından daha güvenilir sonuçlar elde edilebilmektedir. Öte yandan YEM analizi ile sınanan modele ilişkin uyum iyiliği değerleri burada önem arz etmektedir. Bu değerler tatminkâr düzeyde ise sınanan modelin veri ile uyumlu olduğu (doğrulandığı) düşünülmektedir. Aksi durumda ise modelin doğrulanmadığına karar verilmektedir (Gürbüz, 2019). Bu noktada kurgulanan modele ek olarak ortaya çıkabilecek olan alternatif modeller de sınanarak en iyi uyum değerlerine sahip olan model ile sürece devam edilmiştir. Mevcut çalışmada YEM analizlerinde kullanılan uyum indeksleri şöyledir: Ki karenin serbestlik derecesine oranı (χ^2 /sd), GFI [Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)], CFI [Comperative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)], IFI [Incremental Fit Index (Artan Uyum İndeksi)], NFI [Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)], TLI [Turker-Lewis Index (Turker-Lewis İndeks)], AGFI [Adjusted Goodness of Ffit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)], SRMR [Standardized Root Mean Square Residual (Standartlaştırılmış Hata Kareler Ortalamasının Karekökü)] ve RMSEA [Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)]. Bu değerlerden χ^2/sd 'nin 2'den, RMSEA'nın 0.05'ten düşük olması; GFI, AGFI, NNFI, NFI, CFI ve IFI'nın ise 0.95'ten büyük çıkması uyumun mükemmel olduğunu göstermektedir (Hooper vd., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001). Öte yandan model-veri uyumunun kabul edilebilir olması için χ^2/sd oranınının 3'ten, RMSEA değerinin 0.10'dan düşük çıkması beklenmektedir. GFI değerinin 0.90 ve üzeri, AGFI değerinin ise 0.85 ve üzeri olması ise model veri uyumu için kabul edilebilir sınırlarda olduğunun kanıtıdır (Çelik ve Yılmaz, 2013).

Bununla birlikte GFI'nin 0.85 üzeri, AGFI'nin 0.80 üzeri çıkması da kabul edilebilir sınırlarda olduğunun (Cole, 1987; Marsh vd., 1988) bir göstergesidir.

Nitel Veri Analizi

Çalışmanın nitel boyutunda veriler yarı yapılandırılmış görüşme formuyla toplanmıştır. İçerik analizi tekniği ile elde edilen veriler çözümlenmiştir. Bu analiz yoluyla elde edilen materyalden desen, tema, varsayım ve anlamlar çıkarılabilmektedir (Berg vd., 2004). İçerik analizinde ele alınan söylemin anlaşılmasında ve yorumlanmasında öznel yaklaşımdan uzaklaşıp nesnel çıkarsamalar yapılabilmesi amacı güdülmektedir (Bilgin, 2006). Bu noktada verilerin ayrıntılı ve titizlikle ele alınması ve yorumlanması gerekmektedir (Berg vd., 2004; Berg ve Latin, 2008). Nitel araştırma verileri dört aşamada çözümlenebilmektedir. Bu aşamalar aşağıda sıralandığı gibidir:

1. Verilerin incelenmesi ve anlamlı bütünlerin isimlendirilerek kodlanması verilerden çıkarılan anlamlara göre kodlama yapılması,
2. Kodlar arasındaki ortak yönlerin belirlenerek temaların ortaya çıkartılması,
3. Elde edilen verilerin düzenlenerek açıklanması ve sunulması,
4. Bulguların yorumlanması yolu ile sonuçların çıkarılması (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Mevcut çalışmada nitel verilerin analizinde bilgisayar destekli nitel analiz programlarından biri olan NVivo14'ten faydalanılmıştır. Veri analizi sürecinde yukarıda belirtilen aşamalar doğrultusunda ilk olarak görüşme kayıtları yazıya dökülmüş ve anlamlı veri birimleri saptanmıştır. Sonrasında ise veriler kodlanmış ve taslak temalar elde edilmiştir. Bir sonraki aşamada taslak tema ve kodlara göre veriler düzenlenmiş ve temalar arası ilişkiler saptanmaya çalışılmıştır. Ardından temalar araştırma soruları altında toplanmıştır. Verilerin kod ve temalara göre betimlenmesi, alıntılarla örneklendirilmesi, açıklanması ve yorumlanması işlemlerinden sonra ise araştırma sonuçları raporlaştırılmıştır.

Güvenilirlik ve Geçerlilik

Nicel Boyut için Güvenilirlik ve Geçerlilik

Güvenilirlik ve geçerlilik kavramları bir değerlendirmenin kullanılması açısından en önemli olan psikometrik özelliklerdir. Güvenilirlik, katılımcıların bir testten aldığı puanlardan yapılacak olan çıkarım ve yorumların doğruluk düzeyidir. Geçerlilik ise test puanları üzerinden yapılacak olan yorum ve hareketlerin uygunluğu olarak kabul edilmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Bir testten alınan puanlar güvenilir değil ise orada geçerlilikten de bahsetmek mümkün olmayacaktır. Testten alınan puanların geçerliliği düşük ise ölçülen kavramla ilgili çıkarımların yanıltıcı olabileceği söylenebilir (Büyüköztürk vd., 2008)

Araştırmanın nicel boyutunun güvenilirlik ve geçerliliğini sağlamak üzere öncelikle katılımcı grubun seviyesine uygun veri toplama araçları kullanılmıştır. Bunu yanı sıra daha önce güvenilirlik ve geçerliliği sınanmış veri toplama araçları tercih edilmiştir. Her bir veri toplama aracında araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, toplanan bilgilerde gizlilik ilkesine sadık kalınacağı ve verilerin bilimsel amaçlı kullanılacağına ilişkin bilgilerin yer aldığı açıklamaya yer verilmiştir. Katılımcıların uygulama esnasındaki motivasyonları, kaygıları gibi durumlar da güvenilirliği etkileyeceğinden sınav öncesi veya gün sonu gibi zamanlarda ve gürültülü ortamlarda uygulama yapılmasından kaçınılmıştır.

Araştırma sürecinde elde edilen bulguların dış geçerliliğini sağlamak amacıyla evreni temsil edebilme gücüne sahip bir örneklem büyüklüğüne ulaşılması için gayret gösterilmiştir. İç geçerliliği sağlamak amacıyla da verilerin normal dağılım göstermesine ve uygun analiz tekniğinin seçilmesine dikkat edilmiştir.

Nitel Boyut için Güvenilirlik ve Geçerlilik

Yıldırım ve Şimşek'e (2008) göre, geçerlilik ve güvenilirlik kavramları nitel araştırmalarda nicel araştırmalardakilerden daha farklı bir şekilde incelenmektedir. Nitel araştırmalarda bu ifadeler yerine araştırmacının yetkinliği, sonuçların inandırıcılığı ve

doğruluğu gibi konular üzerinde durulmaktadır (Krefting, 1991). Guba ve Lincoln (1982) nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik üzerine dört önemli ölçütten bahsetmiştir: İnanılabilirlik, aktarılabirlik, güvenilebilirlik ve onaylanabilirlik.

Nitel araştırmalarda inanılabilirlik, nicel araştırmalardaki iç geçerlilik kavramına karşılık olabileceği varsayılan kavramdır. Bu noktada inanılabilirliğin sağlanabilmesi için araştırma verilerinden elde edilen sonuçların inandırıcı bulunması gerekmektedir (Başkale, 2016). Mevcut çalışmada araştırmacı ve katılımcı arasında olabildiğince uzun süreli bir etkileşim oluşturulabilmesine gayret edilmiştir. Burada güven ortamı oluşturularak katılımcılardan içten ve samimi cevapların elde edilebilmesi amaçlanmıştır. Görüşmeyi sonlandırmadan önce araştırmacı katılımcıya görüşme esnasında elde ettiği verileri kısaca özetlemiştir. Daha sonra ise bu verilere ilişkin dönüt isteyerek katılımcı teyidi sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmada elde edilen nitel verilerin analiz aşamasında inanılabilirliği sağlamak adına nitel araştırma yöntemlerinde uzmanlaşmış bir uzmanın görüşleri ve Tez İzleme Komitesi üyelerinin dönütleri dikkate alınmıştır.

Nitel araştırmalarda aktarılabirlik kavramı nicel araştırmalardaki dış geçerlilik ile örtüşmektedir (Guba ve Lincoln, 1982). Aktarılabirlik nitel verilerden elde edilen sonuçların nasıl genellenebileceğine ilişkin açıklamaları kapsamaktadır (Başkale, 2016). Mevcut araştırmada aktarılabirliğin sağlanabilmesi amacıyla örneklem seçiminin neye göre belirlendiği, görüşme yapılan katılımcıların özelliklerine ve görüşmenin hangi ortamda gerçekleştiğine ayrıntılı ve net bir şekilde değinilmiştir.

Nicel araştırmalardaki güvenilirlik kavramı nitel araştırmalardaki güvenilebilirlik ile benzeşmektedir (Başkale, 2016). Nitel araştırmalarda güvenilebilirlik ile aynı çalışmanın benzer şartlarda benzer çalışma grubuyla tekrar edildiğinde sonuçların benzer olup olmayacağı sorusuna cevap aranmaktadır (Guba ve Lincoln, 1982). Mevcut çalışmada hem nitel hem de nicel yöntemden faydalanılmıştır. Burada birbirini tamamlayıcı bulgular elde edilebilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırma sonuçlarının güçlenmesi ve güvenilebilirliğin sağlanabilmesi de diğer amaçlar arasındadır.

Nitel araştırmalardaki onaylanabilirlik kavramı nicel araştırmalardaki nesnellik ile örtüşmektedir. Nitel araştırmalarda onaylanabilirlik için araştırma sürecinde sonuca ulaştıran düşüncelerin, adımların ve kanıtların kaydedilmesi önem arz etmektedir (Başkale, 2016; Houser, 2015). Mevcut çalışmada onaylanabilirliğin sağlanabilmesi amacıyla aşağıdaki ölçütler sağlanmıştır:

- Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilerek ham veriler oluşturulmuştur.
- Ham veriler analiz edilerek çalışmanın bulguları elde edilmiştir.
- Elde edilen bulgularda tema, kod, kategori ve katılımcılara ait örnek ifadelere yer verilmiştir.
- Araştırmanın amacına ve kullanılan yöntemine değinilmiştir.
- Araştırmada kullanılan görüşme formunun nasıl oluşturulduğu açıklanmıştır.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak verilerin çözümlenmesi ile elde edilen bulgular sunulmuştur. Bulgular açıklanırken araştırmanın alt problemlerinin sırasına bağlı kalınmıştır. Araştırmanın önce nicel bulgularına ardından nitel bulgularına yer verilmiştir. Daha sonra ise bulgular yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Araştırmaya ait Nicel Bulgular ve Yorumlar

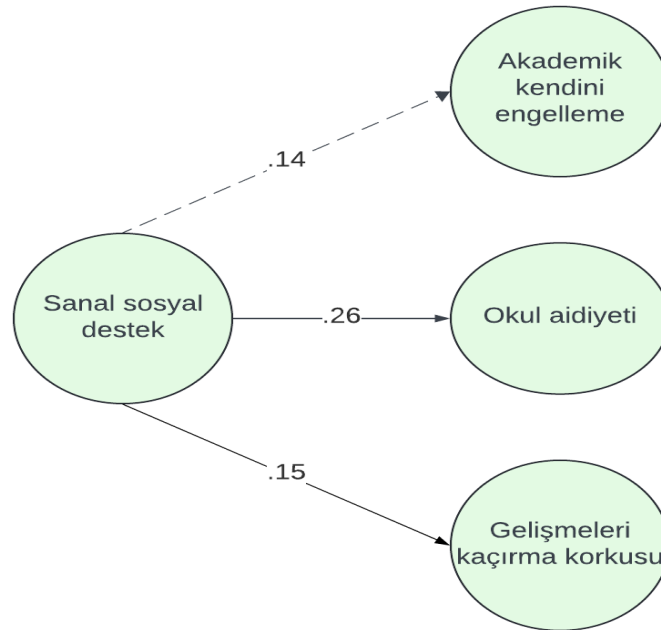
Araştırmanın nicel boyutu kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi için gerçekleştirilen örtük değişkenler ile yol analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır. Şimşek'e (2007) göre yapısal eşitlik modeli temelli çalışmalarda ilk aşama olarak değişkenler tarafından meydana getirilen ölçme modellerinin sınanması önem arz etmektedir. Bu noktada mevcut araştırmada her bir örtük değişkenin ölçme modeli yani DFA modelinin veri ile doğrulanması işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçüm modellerine ait LISREL program çıktılarına EK-D'de yer verilmiştir. Ölçüm modelleri doğrulandıktan sonra ikinci aşama olan değişkenler arası ilişkilerin sınındığı yapısal model testlerine geçilmiştir.

Sanal Sosyal Destek, Akademik Kendini Engelleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Okul Aidiyeti Değişkenleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın birinci amacı sanal sosyal destek değişkeninin akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyetinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda sınıanan Yapısal Model 1'e Şekil 2'de yer verilmiştir. Modele ilişkin bulgular ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Şekil 2

Yapısal Model 1



Tablo 2

Sanal Sosyal Desteğin Akademik Kendini Engelleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Okul Aidiyeti Değişkenlerini Yordama Düzeyi

Değişkenler		β	t
Yordayıcı değişken	Yordanan değişkenler		
Sanal Sosyal Destek	Akademik Kendini Engelleme	0.04	1.43
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	0.15	5.09*
	Okul Aidiyeti	0.26	8.13*

* $t > 1.96$, $p < 0.05$

Tablo 2 incelendiğinde, sanal sosyal destek değişkeninin gelişmeleri kaçırma korkusu ile okul aidiyeti değişkenlerinin anlamlı yordayıcısı olduğu ($t > 1.96$, $p < 0.05$) görülmektedir. Öte yandan akademik kendini engelleme değişkeninin ise anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir ($t < 1.96$, $p > 0.05$). Bu bulgular katılımcıların aldıkları sanal

sosyal desteğin gelişmeleri kaçırma korkusunu ($\beta=.15$) ve okul aidiyetini ($\beta=.26$) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Modelde yer alan akademik kendini engelleme değişkeni anlamlı bir yordayıcı olmadığından modelden çıkarılmıştır. Akademik kendini engelleme değişkeni çıkarıldıktan sonra kurulan modele ilişkin uyum indeksleri ise Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Yapısal Model 1'e İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri

RMSEA	NFI	NNFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
0.067	0.96	0.97	0.97	0.97	0.87	0.81

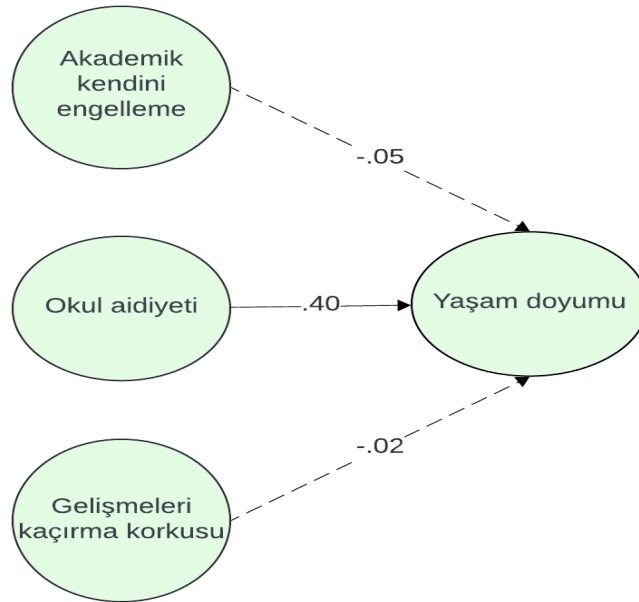
Tablo 3'te görüleceği gibi model sonucunda RMSEA 0.067, NFI 0.96, NNFI, IFI ve CFI 0.97, AGFI 0.81, GFI 0.87 bulunmuştur. Buna göre NFI, NNFI, CFI ve IFI uyum iyiliği indeksleri model veri uyumu için mükemmel (NFI, NNFI, CFI ve IFI>0.95) (Hooper vd., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001) düzeydedir. Öte yandan RMSEA, AGFI ve GFI ise kabul edilebilir (RMSEA<0.10, AGFI>0.80, GFI>0.85) (Cole, 1987; Marsh vd., 1988) değerlerdedir. Araştırmanın bu bulgusuna göre, verilerin önerilen modele iyi uyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akademik Kendini Engelleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Okul Aidiyeti ve Yaşam Doyumunu Değişkenleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Akademik kendini engelleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve okul aidiyeti değişkenlerinin yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olup olmadıklarının sınanması amacıyla kurulan Yapısal Model 2'ye Şekil 3'te yer verilmiştir. Bu modele ilişkin bulgular ise Tablo 4'te sunulmuştur.

Şekil 3

Yapısal Model 2



Tablo 4

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Okul Aidiyeti Değişkenlerinin Yaşam Doyumu Değişkenini Yordama Düzeyi

Değişkenler		β	t
Yordayıcı değişkenler	Yordanan değişken		
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Yaşam Doyumu	-0.02	-0.68
Akademik Kendini Engelleme		-0.05	-0.95
Okul Aidiyeti		0.40	11.95*

* $t > 1.96$, $p < 0.05$

Tablo 4 incelendiğinde, okul aidiyeti değişkeninin yaşam doyumu değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ($t > 1.96$, $p < 0.05$) görülmektedir. Öte yandan gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik kendini engelleme anlamlı birer yordayıcı değildir ($t < -1.96$, $p > 0.05$). Araştırmanın bu bulgusu, katılımcıların okul aidiyetinin yaşam doyumunu ($\beta = .40$) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik kendini engelleme değişkenleri anlamlı birer yordayıcı olmadığından dolayı modelden çıkarılmıştır. Bu değişkenler çıkarıldıktan sonra kurulan modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Yapısal Model 2'ye İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri

RMSEA	NFI	NNFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
0.081	0.95	0.95	0.96	0.96	0.91	0.88

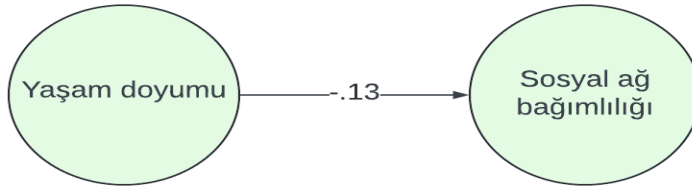
Tabloda görüleceği gibi modelde χ^2/sd oranı 6.82, RMSEA 0.081, NFI ile NNFI, 0.95, CFI ve IFI 0.96, AGFI 0.88, GFI 0.91 bulunmuştur. Buna göre, NFI, NNFI, CFI ve IFI uyum iyiliği indeksleri model veri uyumu için mükemmel (NFI, NNFI, CFI ve IFI>0.95) (Hooper vd., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001) düzeydedir. RMSEA, AGFI ve GFI ise kabul edilebilir (RMSEA<0.10, AGFI>0.80, GFI>0.85) (Cole, 1987; Marsh vd., 1988) değerlerdedir. Bulgulara göre, verilerin önerilen modele iyi uyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam Doyumu ve Sosyal Ağ Bağımlılığı Değişkenleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Yaşam doyumunun, sosyal ağ bağımlılığı değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını sınamak amacıyla kurulan Yapısal Model 3'e Şekil 4'te yer verilmiştir. Modele ilişkin bulgular ise Tablo 6'da sunulmuştur.

Şekil 4

Yapısal Model 3



Tablo 6

Yaşam Doyumu Değişkeninin Sosyal Ağ Bağımlılığı Değişkenini Yordama Düzeyi

Değişkenler		β	t
Yordayıcı değişken	Yordanan değişken		
Yaşam doyumu	Sosyal ağ bağımlılığı	-0.13	-4.17*

* $t < -1.96$, $p < 0.05$

Tablo 6 incelendiğinde, yaşam doyumu değişkeninin sosyal ağ bağımlılığı değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($t < -1.96$, $p < 0.05$). Bu bulgu katılımcıların yaşam doyumunun sosyal ağ bağımlılığını ($\beta = -.13$) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Yapısal Model 3’e İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri

RMSEA	NFI	NNFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
0.079	0.95	0.95	0.96	0.96	0.86	0.81

Tablo 7’de izleneceği gibi kurulan model sonucunda RMSEA 0.073, NFI ile NNFI, 0.95, CFI ve IFI 0.96, AGFI 0.81, GFI 0.86 bulunmuştur. Buna göre, NFI, NNFI, CFI ve IFI uyum iyiliği indeksleri model veri uyumu için mükemmel (NFI, NNFI, CFI ve IFI > 0.95) (Hooper vd., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001) düzeydedir. RMSEA, AGFI ve GFI ise kabul edilebilir (RMSEA < 0.10, AGFI > 0.80,

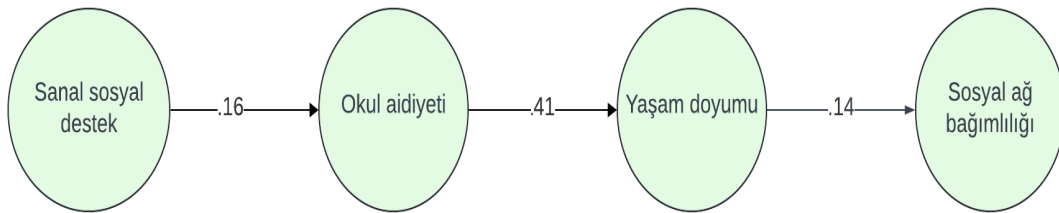
GFI>0.85) (Cole, 1987; Marsh vd., 1988) değerlerdedir. Araştırmada elde edilen bu bulgulara göre verilerin önerilen modele iyi uyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sanal Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Akademik Kendini Engelleme, Okul Aidiyeti ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Değişkenlerinden Kurgulanan Model ile Sosyal Ağ Bağımlılığı Örtük Değişkeni Arasındaki Yordayıcı İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik kendini engelleme değişkenleri araştırmada anlamlı birer yordayıcı çıkmadığından Son Nihai Yapısal Model'e dahil edilmemiştir. Bu sebeple başlangıçta sınanması amaçlanan ve Şekil 1'de verilen kuramsal model ile Son Nihai Yapısal Model farklılık göstermektedir. Sanal sosyal destek, yaşam doyumu ve okul aidiyeti değişkenlerinden kurgulanan modelin sosyal ağ bağımlılığı örtük değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını sınamak amacıyla kurulan Son Nihai Yapısal Model'e Şekil 5'te yer verilmiştir. Modele ilişkin bulgular ise Tablo 8'de sunulmuştur.

Şekil 5

Son Nihai Yapısal Model



Tablo 8

Son Nihai Yapısal Modele İlişkin Bulgular

Değişkenler		β	t	R ²
Yordayıcı değişken	Yordanan değişken			
Sanal sosyal destek	Okul aidiyeti	0.16	5.07*	0.018
Okul aidiyeti	Yaşam doyumu	0.41	10.57*	0.105
Yaşam doyumu	Sosyal ağ bağımlılığı	-0.14	-4.35*	0.015

*t<-1.96, p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde, sanal sosyal desteğin okul aidiyeti değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ($t > 1.96$, $p < 0.05$) ve okul aidiyetini ($\beta = .16$) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Açıklanan varyans oranları incelendiğinde sanal sosyal destek okul aidiyetindeki değişkenliğin yaklaşık olarak %1.8'ini ($R^2 = .018$) açıklamaktadır. Okul aidiyetinin, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu ($t > 1.96$, $p < 0.05$) ve yaşam doyumunu ($\beta = .41$) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Açıklanan varyans oranları incelendiğinde okul aidiyeti yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık olarak %10.5'ini ($R^2 = .105$) açıklamaktadır. Yaşam doyumunun, sosyal ağ bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu ($t < -1.96$, $p < 0.05$) ve sosyal ağ bağımlılığı ($\beta = -.14$) negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Açıklanan varyans oranları incelendiğinde sosyal ağ bağımlılığındaki değişkenliğin yaklaşık %1.5'inin ($R^2 = .015$) açıklandığı tespit edilmiştir. Modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Son Nihai Yapısal Modele İlişkin Uyum İyiliği İndeksleri

RMSEA	NFI	NNFI	CFI	IFI	GFI	AGFI
0.058	0.96	0.97	0.97	0.97	0.86	0.81

Tablo 9'da görüleceği üzere kurulan model sonucunda RMSEA 0.058, NFI 0.95, NNFI, CFI ve IFI 0.97, AGFI 0.81, GFI 0.86 olarak belirlenmiştir. Buna göre, NFI, NNFI, CFI ve IFI uyum iyiliği indeksleri model veri uyumu için mükemmel (NFI, NNFI, CFI ve IFI > 0.95) (Hooper vd., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Tabachnick ve Fidell, 2001) düzeydedir. RMSEA, AGFI ve GFI ise kabul edilebilir (RMSEA < 0.10, AGFI > 0.80, GFI > 0.85) (Cole, 1987; Marsh vd., 1988) değerlerdedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgulara göre, verilerin önerilen son modele iyi uyduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya ait Nitel Bulgular ve Yorumlar

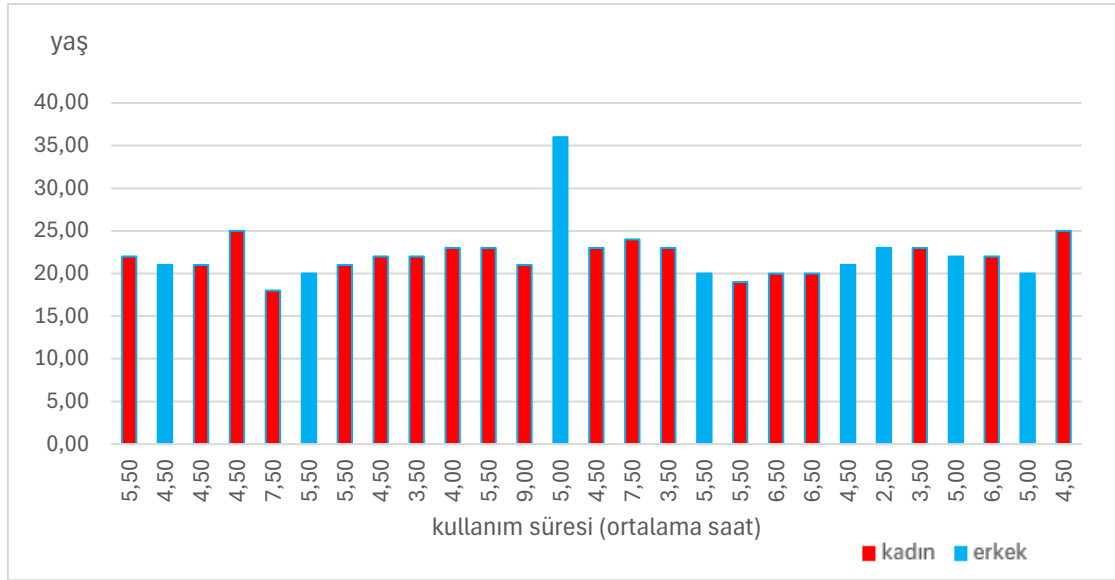
Çalışmanın bu kısmında araştırmanın beşinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı, sanal sosyal destek, yaşam doyumunu, akademik kendini

engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkularına ilişkin algıları nasıldır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda katılımcılar ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. 27 katılımcıdan elde edilen veriler ilk olarak üç kodlayıcı tarafından bağımsız olarak kodlanmıştır. Daha sonra ise seçilen ortak dosyalar üzerinden kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bu işlem ilk önce verilerin tamamı devamında her bir tema için yapılmıştır. Sonuçta elde edilen tutarlılık katsayısı 1'e yakın olduğu için temalarda ayrı ayrı verilmemiştir. Bu noktada kodlayıcılar arası Cohen's Cappa güvenilirlik katsayısı 93.54 olarak tespit edilmiştir. Tespit edilen değer üç kodlayıcının birbirleriyle yüksek oranda uyumlu bir şekilde verileri kodladıklarını göstermektedir. İlgili değer aynı zamanda kodlara bu oranda güvenilebileceğine de işaret etmektedir. Nitel verilerin analizi sonucunda dört tema, 20 kategori ve bunlara yönelik kodlar elde edilmiştir. Ayrıca elde edilen bu nitel verilerden yola çıkılarak bir NVivo modeli oluşturulmuştur. Temalara ilişkin bulgular açıklanırken katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Katılımcılar “K” ile ifade edilmiş olup 1'den 27'ye kadar numaralandırılmıştır.

Katılımcılar ile gerçekleştirilen bireysel görüşmelerde ilk olarak en sık kullandıkları sosyal ağ platformları ve bu platformlarda geçirdikleri süreler sorulmuştur. Aşağıda Şekil 6 ve 7'de bu konuya ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Şekil 6

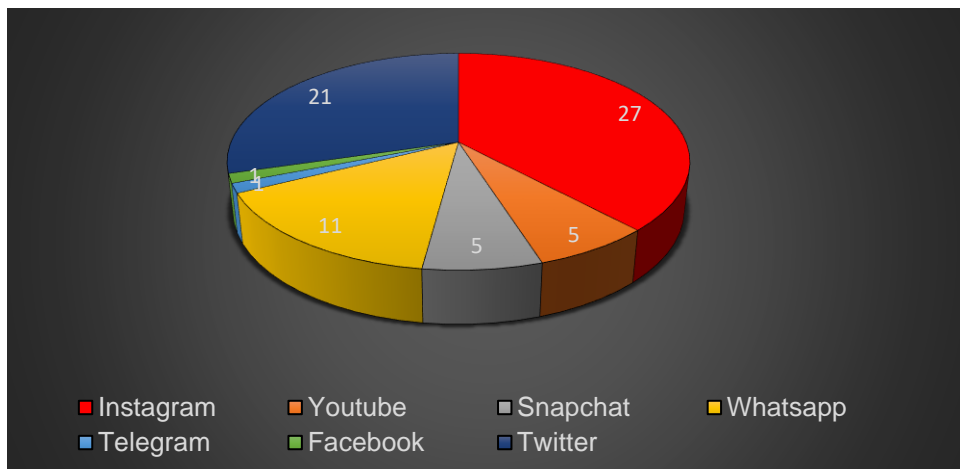
Katılımcıların Sosyal Ağ Kullanım Sürelerinin Yaş ve Cinsiyete Göre Değişimi



Yukarıdaki grafiğe göre kadın ve erkeklerin sosyal ağ sitelerini kullanım sürelerinde belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yaşlar genel olarak 20-30 arasında değişiklik göstermekle birlikte, 30 yaşın üzerinde katılımcılar da bulunmaktadır. Grafiğe göre yaşla birlikte sosyal ağ kullanım süresinin genelde azalmakta olduğu söylenebilir.

Şekil 7

Katılımcıların Kullanmayı Tercih Ettikleri Sosyal Ağların Frekans Dağılımı



Şekil 7'de katılımcıların en sık kullanmayı tercih ettikleri sosyal ağ platformlarının frekans dağılımına yer verilmiştir. Grafiğe göre sosyal ağ platformları arasında katılımcılar

tarafından tercih edilme sıklıklarının farklılık gösterdiği söylenebilir. Katılımcılar arasında görsel içerik paylaşımına ve hızlı etkileşime olanak tanıyan Instagram ve Twitter'ın (güncel ismi X) katılımcılar arasında daha revaçta olduğu görülmektedir. Öte yandan daha eski sosyal ağlardan biri olan Facebook'un ise en az tercih edilen platform olduğu söylenebilir.

Sosyal Ağ Kullanım Motivasyonları Temasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Mevcut araştırmanın nitel boyutunda katılımcıları sosyal ağ kullanımına iten motivasyonların ortaya koyulması amaçlanmıştır. Tablo 10'da bu konuya ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 10

Sosyal Ağ Kullanım Motivasyonları Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar

Tema	Kategoriler	Kodlar
Sosyal Ağ Kullanım Motivasyonları	Sanal Sosyal Destek ve İletişim	Ait olma ve sevgi ihtiyacının giderilmesi Sosyal destek almak Romantik ilişki kurmak Sosyal yardımlaşma Etkileşimlilik İnsanlarla iletişim kurmak
	Serbest Zaman ve Eğlence	Serbest zamanları değerlendirmek Kafa dağıtmak Doyum sağlamak Eğlenceli zaman geçirmek
	Kendini İfade Etme ve Onay Arayışı	Yaptıklarını paylaşmak Dikkat çekmek Beğenilmek Onaylanmak Gösteriş yapmak
	Gerçeklikten Kaçış ve Duygusal Rahatlama	Sorunlardan kaçıp uzaklaşmak Yalnız kalmak Gerçeklikten uzaklaşmak Gerçek hayatla karıştırmak

“Sosyal ağ kullanım motivasyonları”, araştırmanın nitel boyutunda elde edilen verilerin analizi sonucu belirlenen ilk temadır. Bu temanın sanal sosyal destek ve iletişim, serbest zaman ve eğlence, kendini ifade etme ve onay arayışı ve gerçeklikten kaçış ve duygusal rahatlama olmak üzere dört kategorisi bulunmaktadır. Katılımcıların bu temaya ilişkin örnek ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

K11: *Kendi hayatımın çok sıkıcı olduğunu, oradaki hayatın daha hızlı aktığı için kendi hayatıma daha eğlenceli demeyeyim ama hareket kazandırdığını da düşünüyorum. Bundan daha önce Facebook gruplarını kullanıyordum ve o gruplar içerisinde insanlarla inanılmaz samimiydi. Bir dönem sorunumu çözen, hayatımda olan hatta şu an aktif olan hayatımda insanlar var. Hala arkadaşlığımız sürüyor. Onun dışında günlük sorunlarımı unutmama, o an kafamı dağıtıp hayatıma devam edebilmeme yardımcı oluyor.*

K12: *İlk önce eğlence diyebilirim, sorunlarımdan uzaklaştırıyor diyebilirim. Açıkçası böyle kafa dağıtmak, kaçmak, elimi alayım, kullanayım. Sorunlarımdan kaçmak, normal günlük hayattan kaçmak.*

K24: *Bazen ben de geziyorum, çadır yapıyorum, kamp yapıyorum, onların resmini paylaşıyorum. Twitter'da işte dediğim gibi siyaset, ekonomi ve spor konusunda neler olduğunu bakıyorum.*

K22: *Yani bazen fotoğraf filan paylaşıyorum. Orada beğenilmek filan insanın hoşuna gidebiliyor. Arkadaşlarımdan beğenmesi.*

K6: *Haber, eğlence, zaman geçirme. Haber derken gündemi takip etmek.*

K15: *Sanal arkadaşlarım var ama eğitim amaçlı görüşüyorum, bilgilendirme yapıyorum.*

K25: *Yani öncelikle çok uzakta olan insanlarla kolaylıkla iletişim kurabiliyorum.*

Katılımcılar sosyal ağ platformlarını kullanma sebepleri olarak serbest zamanları değerlendirme, gündemi takip etme, kişiler arası etkileşim ve iletişim gibi öznel amaçları öne sürmüşlerdir. Bunların yanı sıra çoğu katılımcı sorunlardan kaçıp uzaklaşmak, doyum sağlamak, sanal sosyal destek almak, beğenilmek ve onaylanmak gibi duygusal ihtiyaçlarını gidermek için sosyal ağları kullanma eğilimi göstermektedirler. Burada ilginç olan bulgu ise, katılımcıların bu kullanım motivasyonlarını olumlu etkiler veya deneyimler olarak görmemeleridir. Başka bir ifade ile katılımcılar öznel ve duygusal gereksinimlerini

karşılmak için sosyal ağları kullanmaktadırlar. Katılımcılar bu kullanımlar sonucunda elde ettikleri faydaları ise yan ürün olarak tanımlamaktadırlar.

Sosyal Ağların Olumlu Etkileri Temasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Gerçekleştirilen bireysel görüşmelerde katılımcıların sosyal ağları kullanırken yaşadıkları olumlu deneyimler üzerinde durulmuştur. Tablo 11’de bu doğrultuda elde edilen temaya ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 11

Sosyal Ağların Olumlu Etkileri Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar

Tema	Kategoriler	Kodlar
Sosyal Ağların Olumlu Etkileri	Bilgi ve Kaynaklara Erişim	Gündemin takip edilmesini sağlama Bilgiye erişimi hızlandırması Haber çeşitliliği sağlama
	Akademik ve Mesleki Gelişim	Akademik etkinliklerden haberdar olmak Ders anlatılan uygulamaları kullanmak Dersleri telafi etmek Okuma alışkanlığı kazanmak Teknolojik yeterlikleri kazanmak Mesleki gelişim sağlamak
	Dijital Girişimcilik	Maddi kazanç elde etmek İçerik üretmek Markalar ve kurumlarla iş birliği yapmak
	Kişisel ve Kültürel Gelişim	Genel kültürü artırması Kişisel gelişim sağlama Rol model belirlenmesine yardımcı olması
	Sosyalleşme	Keyif almak Sosyalleşmede çeşitlilik sunması Farklı deneyimlere ulaşmak Yeni yerler keşfetmek Uyum sağlamayı kolaylaştırması
	Sosyal farkındalık	Hak arayışı Aktivizm Bilinçlendirme

Çalışma kapsamında belirlenen ikinci tema “Sosyal ağların olumlu etkileri” olmuştur. Tema kapsamında bilgi ve kaynaklara erişim, akademik ve mesleki gelişim, dijital girişimcilik, kişisel ve kültürel gelişim, sosyalleşme ve sosyal farkındalık olmak üzere altı kategori bulunmaktadır. Katılımcıların bu temaya ilişkin örnek ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

K16: *Bazen Instagram keşfette güzel bilgiler, içerikler görüyorum. Vay bu böyle miymiş diyorum. Kendi bölümüm için değil ama genel kültür oluyor bazı şeyler*

K20: *Sadece bir şeyler izlediğimde bile keyifli vakit geçiriyorum.*

K15: *Sosyalleşme bir de haber alıp verme.*

K27: *Ya da atamalar için falan etkinlik oluşturuyoruz.*

K3: *Ondan sonrasında pandemi döneminde mesela online etkinlikler oluyordu ve ben onlara daha sık katılıyordum. Mesela çeşitli online etkinliklere katılarak ya da oradaki okumaları takip ederek, güncel şeyleri takip ederek olumlu yönlerini alabiliyorum.*

K10: *Genelde arkadaşlarımla etkileşim için kullanıyorum.*

K7: *Sanki sosyal ağlar biraz genel kültürüme olumlu yönde katkı sağlıyor gibi. Bu da şeyden kaynaklı. Takip ettiğim sitelerden ve baktığım gönderiler. Böyle beni olumlu yönde etkileyecek veya alanımla ilgili bana bir şeyler kazandıracak sitelerden gönderiler izlediğim zaman ve takip ettiğim zaman sanki biraz daha bilgi yönünden ve genel kültür yönünden bir kişisel gelişim alanı oluyor.*

K15: *YUDEM diye uygulama var. Ders anlatan uygulama yani. Yani sosyal ağ olarak hani onu kullandığımda derslerimde avantajı oluyor.*

Sosyal ağlar, katılımcıların günlük yaşamlarında birçok konuda olumlu etkiler yaratabilen güçlü birer araç haline gelmiştir. Katılımcıların ifadeleri ışığında sosyal ağların, bilgi edinme, sosyalleşme, eğlence, akademik ve mesleki gelişim gibi birçok alanda katkı sağlayabildiği söylenebilir. Diğer yandan katılımcılar sosyal ağlar aracılığı ile genel kültür ve kişisel gelişimlerini destekleyebilmektedirler. Katılımcılar bu tür katkıları olumlu deneyimler

olarak değerlendirmektedirler. Ayrıca sosyal ağ platformlarının günlük yaşam rutinlerinde önemli bir konumda olduğunu vurgulamaktadırlar. Buradan sosyal ağların amacına uygun kullanımının hem kişisel hem de sosyal gelişime yönelik katkıda bulunabileceği sonucu çıkarılabilir.

Sosyal Ağların Olumsuz Etkileri Temasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Çalışma kapsamında katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili düşünceleri ve sosyal ağları kullanırken karşılaştıkları olumsuz deneyimler incelenmiştir. Tablo 12’de bu konuda edilen temaya ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 12

Sosyal Ağların Olumsuz Etkileri Temasına İlişkin Kategoriler ve Kodlar

Tema	Kategoriler	Kodlar
Sosyal Ağların Olumsuz Etkileri	Baş Edilmesi Zor Duygular	Kötü hissetmek Sıkışmışlık hissi Yalnızlık hissi Yoksunluk hissi Öz şefkat azalması Kaygı Endişelenmek Sinirlenmek Stres Asabiyet Huzursuzluk Duyarsızlaşmak Zihinsel yorgunluk Boşlukta hissetmek Bocalamak İlkel hissetmek İçe kapanmak Stereotipleşme kaygısı
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Anı kaçırmak Dış dünyadan kopmak İnsanların neler paylaştığını merak etme Kendini diğerleriyle kıyaslamak
	Akademik ve Profesyonel Hayata Etkiler	Ders çalışmamak Akademik erteleme Akademik performansın düşmesi İşinde başarısız olmak Derlerde başarısız olmak Hedefleri ve öncelikleri ertelemek Zaman yönetimi sorunları

	Odaklanma sorunu
Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkiler	Göz problemleri Uykusuzluk Hareketsizlik Kilo almak Fiziksel sağlığın bozulması Yorgunluk
Sosyal ve Aile İçi İlişkiler Üzerindeki Etkiler	Aile içi iletişim sorunları Aile rutinlerinin değişmesi Gerçek arkadaş edinememek Kendine zaman ayıramamak Dışlanmak
Özel Hayatın Gizliliği İhlali	Mahremiyet ihlali Reklama maruz kalmak Algoritmalarla takip edilmek
Siber Tehditler ve Dijital Güvenlik Sorunları	Cinsel taciz Şantaj Dolandırılmak Uyumsuz sitelere yanlışlıkla girmek Zararlı içeriklere maruz kalmak Zorbalık Siber saldırı Linç edilmek Hakarete uğramak
Bağımlılık ve Kontrol Kaybı	Hakimiyet kaybı Bırakamayacağını düşünmek Umutsuzluk yaşamak Pişmanlık duymak Günlük hayatın tamamını etkilemesi Bağımlılığı reddetmek

Çalışma kapsamında belirlenen üçüncü tema “Sosyal ağların olumsuz etkileri” olmuştur. İlgili tema altında baş edilmesi zor duygular, gelişmeleri kaçırma korkusu, akademik ve profesyonel hayata etkiler, fiziksel sağlık üzerindeki etkiler, sosyal ve aile içi ilişkiler üzerindeki etkiler, özel hayatın gizliliği ihlali, siber tehditler ve dijital güvenlik sorunları ile bağımlılık ve kontrol kaybı olmak üzere sekiz kategori bulunmaktadır. Aşağıda katılımcıların bu temaya ilişkin örnek ifadelerine yer verilmiştir.

K16: *Günlük hayatımızın neredeyse tamamını etkileyen bir bağımlılık bana göre. Çünkü bütün yaptığımız aktiviteleri aksatmamıza sebep oluyor çok fazla vakit ayırdığımızda.*

K19: Bazı sosyal ağ sapıkları diyeyim, o kavramdan birkaç kere yaşadım. Taciz yani. Yani ben hiçbir şekilde konuşmazken sürekli hesap açıp mesaj atma.

K18: Dolandırıcılar çok fazla yani. Bu önüme çıkıyor işte şu kadar para kazanabilirsin evden oturduğun yerden falan filan ya da satıcılar falan.

K10: Olumsuz etki olarak bazen mesela uyumam gerekiyor ama sosyal ağlarda çok fazla vakit geçirmeye başladıktan sonra şuna da bakayım şunu da yapayım derken insan mesela uyku saatinden feragat ediyor.

K3: Benim bir rahatsızlığım var mesela gözlerimle ilgili. Sürekli ekrana maruz kaldığımda bunun ağırları mesela şey oluyor, tetikleniyor.

K20: Bir de çevresel olarak da onunla ilgili çok konuşulduğunda ben bunu nasıl görmemişim gibi bir eksiklik hissediyorum. Yani o ortamdan da kendimi eksik hissediyorum.

K2: Pişmanlık oluyor. Suçluluk hissi oluyor. Daha sonrasında pişmanlık hissi oluyor. Ben böyle bir şeyi kendi adıma yapabileceğimi düşünmüyorum. Hiç bırakamayacağım.

K6: Sanırım böyle şey gibi, ilk insanlar gibi hissedirim kendimi diyebilirim.

K22: Bu yönden çok pişmanlık duyduğum bir kısım var burada. Derslerimi falan aksatmam sebep oldu.

K14: Bir de ben iletişim fakültesinde olduğum için sürekli bir şeylerden haberdar olmamız gerekiyor. Kaçırduğumda kendimi kötü hissediyorum. Çünkü güncel haberlerden sınavlarımızda da çıkıyor. Tabii ki pişmanlık duyuyorum. Ben bu haberi neden görmedim diye. Yani bir elime aldığımda tabii ki hani bir bırakayım diyorum. Bir bakayım mesajlara falan diyorum. Bildirimlere bakıyorum. Devamı geliyor yani. Yani en fazla 2-3 gün kullanamam.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, sosyal ağ siteleri kullanıcılar üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Sosyal ağlar, taciz ve dolandırıcılık gibi dijital

güvenlik sorunlarına neden olarak katılımcılarda güvensizlik ve rahatsızlık hissinin oluşmasına da zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca sosyal ağlarda geçirilen sürenin artması uyku düzeninin bozulmasına ve çeşitli fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir. Kullanım süreleri dengelenemediğinde ise katılımcılar zaman yönetimi konusunda problem yaşayabilmektedir. Bu da günlük yaşam rutinlerinin, akademik görev ve sorumlulukların aksatılmasına neden olduğundan katılımcılar pişmanlık hissine kapılabilmektedirler. Öte yandan sosyal ağlarda paylaşılanları kaçırma durumunda ise katılımcılar kendilerini diğerlerinden geri kalmış ve yetersiz hissetmektedirler. Sosyal ağlarda harcanan zamanı kontrol edememe durumu katılımcıların bağımlılık geliştirebilmelerine neden olabilmektedir. Bazı katılımcılar bağımlılığı reddetmektedirler. Bazıları ise sosyal ağ kullanım sürelerinin dengeleyemeyeceklerine inanmaktadırlar. Bu bulgulardan hareketle sosyal ağların katılımcıların psikolojik ve fiziksel sağlığını, sosyal ilişkilerini, akademik performansını, mahremiyetini olumsuz etkileyebildiği ve sosyal ağları kullanmaya yönelik kontrol kaybı yaşamalarına neden olabildiği söylenebilir.

Sosyal Ağ Bağımlılığıyla Mücadelede Farkındalık ve Kontrol Stratejileri Temasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bireysel görüşmelerde katılımcıların sosyal ağları dengeli kullanmaya yönelik çabaları üzerinde durulmuştur. Tablo 13'te bu konuda elde edilen temaya ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 13*Sosyal Ağ Bağımlılığıyla Mücadelede Farkındalık ve Kontrol Stratejileri Temasına İlişkin**Kategoriler ve Kodlar*

Tema	Kategoriler	Kodlar
Sosyal Ağ Bağımlılığıyla Mücadelede Farkındalık ve Kontrol Stratejileri	Sosyal Ağlardan Uzaklaşma ve Alternatif Arayışlar	Uzak durmaya çalışmak Alternatif arayışlar içerisine girmek Hobilere yönelmek
	Kontrol Altında Tutma Çabaları	Sosyal ağ hesaplarını dondurmak Sosyal ağ hesaplarını silmek Ekran süresini azaltmaya çalışmak Süreleri dengelemek Destek almak Sınır koymak Hedef belirlemek Erişimi zorlaştırmak Telefonu kapatmak Kendi hesabından engelleyip başka hesaptan takip etmek

Nitel verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan son tema sosyal ağ bağımlılığıyla mücadelede farkındalık ve kontrol stratejileri olarak adlandırılmıştır. Bu tema altında sosyal ağlardan uzaklaşma ve alternatif arayışlar ile kontrol altında tutma çabaları olmak üzere iki kategori bulunmaktadır. Aşağıda katılımcıların bu temaya ilişkin örnek ifadelerine yer verilmiştir.

K22: *Ama dediğim gibi çok fazla zaten o doyumunu aldığım için ve ondan sonrasında da hayatımı olumsuz etkilediğini fark ettiğim için azaltmaya başlamıştım.*

K16: *Kullanımı mümkün olunca azaltmaya çalışıyorum.*

K3: *Yeni arayışlar içine girelim aslında.*

K14: *Ancak sınav zamanlarında falan işte bırakmaya çalışıyorum. Telefonu falan kapatıp ders çalışmaya çalışıyorum. Ama yine de aklım orada kalıyor.*

K5: *Şu durumda çok da engellenebilir bir şey değil ama azaltılabilir.*

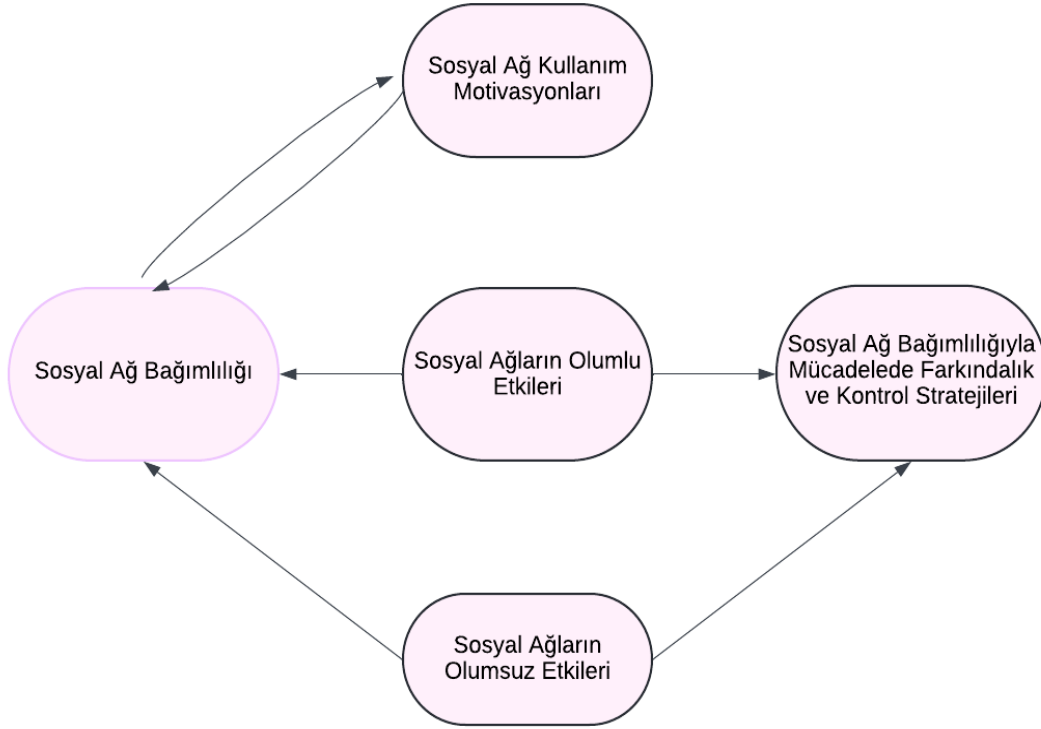
K24: *Tamamen değil ama belli bir kısıt. Bir saat kendime bir süre koyardım. Sadece bir saat günde. Böyle daha çok iyi olacağını düşünüyorum yani.*

Yukarıdaki ifadeler ışığında, katılımcıların sosyal ağların olumsuz etkilerinden kaçınmak amacıyla çeşitli yöntemlerle kontrol çabası göstermeye çalıştıkları söylenebilir. Katılımcılar sosyal ağlardan uzaklaşıp yeni arayışlar içerisine girmekte, farklı ilgi alanlarına yönelebilmektedirler. Bu durumun katılımcıların sosyal ağlar aracılığıyla aldıkları doyumunu başka etkinlikler yoluyla karşılama istekleri ile ilgili olduğu düşünülebilir. Burada sosyal ağların olumsuz etkilerinden kurtularak daha verimli ve tatmin edici bir yaşam arzusunun etkili olabileceği söylenebilir. Ayrıca katılımcılar sosyal ağ hesaplarını silme, ekran süresinin dengelenmeye çalışılması, destek almak, uygulamaları kaldırıp erişimi zorlaştırma gibi stratejiler ile sosyal ağlar üzerindeki hakimiyetlerini artırmaya çalışabilmektedirler. Bu noktada sosyal ağları tamamen bırakmayı hedeflemeyen ancak kullanımlarını denetim altına almak isteyen katılımcıların daha somut ve etkili adımlar attığı düşünülebilir. Elde edilen bulgular, katılımcıların sosyal ağların günlük yaşam rutinleri üzerindeki olumsuz etkilerini fark edip kontrol çabası içerisinde olduklarına ve sosyal ağ kullanım alışkanlıklarını düzenlemeye çalıştıklarına işaret etmektedir.

Nitel verilerin analizi sonucunda sosyal ağ kullanım motivasyonları, sosyal ağların olumlu ve olumsuz etkileri ile sosyal ağ bağımlılığıyla mücadelede farkındalık ve kontrol stratejilerine ilişkin önemli bulgular elde edilmiştir. Şekil 8'de elde edilen bu bulguların sosyal ağ bağımlılığı ile etkileşimlerini gösteren modele yer verilmiştir.

Şekil 8

Sosyal Ağ Bağımlılığına Yönelik İlişkisel Model



Yukarıdaki şekil incelendiğinde sosyal ağ kullanım motivasyonları ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki karşılıklı etkileşim dikkat çekmektedir. Burada kullanım motivasyonlarının sosyal ağ bağımlılığını beslediği ve sosyal ağ kullanımına neden olan temel itici güçler olduğu söylenebilir. Öte yandan sosyal ağların olumlu etkilerinin sosyal ağ kullanımına yönelik ilgiyi artırarak bağımlılığı destekleyici bir rol oynadığı düşünülebilir. Sosyal ağların olumsuz etkilerinin ise sosyal ağ bağımlılığı konusunda farkındalık oluşmasında ve katılımcıların kontrol stratejilerine başvurularında rol oynadığı ifade edilebilir. Farkındalık ve kontrol stratejilerinin ise sosyal ağların olumsuz etkilerinin azaltılabilmesinde önemli bir işleve sahip olduğu değerlendirilebilir.

Mevcut araştırmanın nicel boyutu kapsamında gerçekleştirilen model testi sonuçlarının daha ayrıntılı bir şekilde gözden geçirilebilmesi için, sonuçlar bireysel görüşmelerle elde edilen bulgularla birleştirilmiş ve sonuçların ne derece uyumlu olduğu

incelenmiştir. Bu noktada meta-çıkarımlardan faydalanılmıştır. Creamer (2017) meta-çıkarımı, araştırmanın nicel ve nitel boyutlarından elde edilen sonuç ve bulgular arasında ilişki kurma süreci olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım, farklı veri türlerinin birbiriyle uyumlu şekilde değerlendirilmesine olanak sağlayabilmektedir. Ayrıca araştırma bulgularının daha kapsamlı bir şekilde yorumlanmasına olanak tanıyabilmektedir. Bu doğrultuda oluşturulan meta-çıkartım tablosuna aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 14

Meta-çıkartım Tablosu

Nicel Bulgu	Nitel Bulgu	Meta-çıkartım
Sanal sosyal desteğin, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve okul aidiyetini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.	Sanal sosyal destek ihtiyacı bireyler için bir sosyal ağ kullanım motivasyonudur. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal ağların olumsuz bir etkisidir. Bireyler sanal sosyal destek yolu ile mesleki ve kişisel gelişimleri açısından faydalı olabilecek bilgiler edinmektedirler.	Sanal sosyal destek, bireylerin çevrimiçi ortamlarda diğerleri ile ilişki kurarak aidiyet hissetmesine olanak tanımaktadır. Sanal sosyal destek almak amacıyla kullanılan bu platformlar bir süre sonra bireylerin gelişmeleri takip edemediklerinde korku yaşamalarında etkili olmaktadır. Bireyler sanal sosyal destek yoluyla mesleki ve kişisel gelişimlerine yönelik bilgi alarak okul aidiyeti duygularını güçlendirmektedirler.
Sanal sosyal desteğin akademik kendini engelleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı görülmüştür.	Sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımı akademik ertelemeye neden olmaktadır.	Sanal sosyal destek bireylerin akademik süreçlerini doğrudan etkilememektedir. Bireyler akademik erteleme ve dikkat dağınıklığından kaynaklanan başarısızlıklarına neden bulmak için akademik kendini engelleme stratejilerini kullanabilmektedirler.
Okul aidiyetinin yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.	COVID-19 pandemisinde çevrimiçi eğitime geçilmesi sebebiyle bireylerin okula yönelik bağları zayıflamıştır.	Bireyler, COVID-19 pandemisinde okul ortamında gerçekleştiremedikleri sosyal ilişki ve etkileşimleri sosyal ağlar üzerinden gerçekleştirmektedirler. Pandemi sürecinde üretken olabilmek kaygısı, kendini diğerleriyle kıyaslama vb. nedenler bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilemiştir.

FoMO ve akademik kendini engellemenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.	Gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle bireyler sürekli çevrimiçi kalma ihtiyacı hissetmektedirler.	FoMO'nun yaşam doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi olmasa da sosyal ağların aşırı kullanımı ile ilişkili olması sebebiyle dolaylı olarak bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.
Yaşam doyumunun sosyal ağ bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.	Sosyal ağların aşırı kullanımı baş etmesi zor duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.	Sosyal ağ siteleri olumlu etkilerinin yanı sıra uzun vadede ruh ve beden sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bireylerin aşırı kullanımın bir sonucu olarak sahip oldukları olumsuz duygu ve deneyimler yaşam doyumlarının azalmasına neden olabilmektedir.

Karma yöntem kapsamında açıklayıcı sıralı desen esas alınarak gerçekleştirilen mevcut çalışmanın nicel boyutu kapsamında elde edilen verilerin nitel boyutta elde edilen veriler tarafından açıklanabildiği ifade edilebilir.

Tartışma

Mevcut karma yöntem araştırmasının tartışma bölümünde hem nitel hem de nicel bulguların yorumlanmasına yer verilerek araştırmanın temel problemlerinin nasıl yanıtladığı ele alınmıştır. Bu kısımda, her iki yöntemden elde edilen bulguların nasıl bir araya getirildiği, birbirini nasıl desteklediği veya çatışıp çatışmadığı üzerinde durulmuştur. Meta-çıkarımlardan faydalanılarak bu işlem gerçekleştirilmiştir. Nicel analizler ile elde edilen sonuçların nitel analizlerden elde edilen sonuçlar ile nasıl açıklandığına yer verilmesinin güvenilirliği artıracağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bulgular, ilgili alan yazındaki çalışmalar ışığında ele alınarak değerlendirilmiştir.

Sanal Sosyal Destek, Akademik Kendini Engelleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Okul Aidiyeti Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Araştırmanın nicel aşamasında elde edilen verilere göre, sanal sosyal destek değişkeninin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Bu bulgu, sanal sosyal destek arayışının gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini artırabileceğine işaret etmektedir. Günümüzde sosyal ağ platformları bireylerin

hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Bireyler sosyal ağ platformları aracılığı ile çevrimiçi ortamlarda yakın sosyal ilişkiler (LaCoursiere, 2001; Rosenbaum ve Wong, 2012) kurabilmektedirler. Bu sayede yüz yüze sosyal destek de olduğu gibi (Gonçalves vd., 2011; Kothgassner vd., 2019; Lönnqvist ve große Deters, 2016) birbirlerine yardım edebilirler. Ayrıca sanal sosyal destek yolu ile çevrimiçi topluluklara katılabilirler ve gelişmelerden haberdar olabilirler. Araştırmalar (Fogel vd., 2002; LaCoursiere, 2001; Rosenbaum ve Wong, 2012) sanal sosyal desteğin olumsuz yaşam deneyimleri olan, benzer nedenlerle damgalanan veya sosyal desteğe erişimi güç olan bireyler için faydalı olabileceğini savunmaktadır. Mevcut araştırmanın nitel boyutunda elde edilen sosyal ağ kullanım motivasyonları temasında da sanal sosyal destek ve iletişime ilişkin bir kategori elde edilmiştir. Aşağıda verilen katılımcılara ait örnek ifadelerin bu konuyu açıklamaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

K1: Evet böyle bir arkadaşım var hatta şu an arkadaşlığımız üçüncü yılında. Instagram üzerinden tanışmıştık. İkimiz de çok psikolojik olarak iyi hissettiğimiz bir dönemde değildik ve bir anda ikimiz de birbirimizle dertleşmeye başladık. Psikolojik olarak destek olmaya başladık ve daha sonra düzenli olarak görüşmeye başladık. İşte o mesela bana olabileceği belki hiç kimsenin anlatamadığı bana şeyleri anlatıyor. Ben de yine aynı şekilde ona. Yani sanal olduğunda böyle bir şey oluyor, bir güven oluyor. Sen de onun için aynı şekilde bir tehdit oluşturmuyorsun. Bağımız çok. Mesela işte daha oturmadık birlikte bir kahve çay falan içmedik. Gelmeyi düşünüyor işte buraya. O şekilde yani bana sosyal olarak iyi hissettiriyor. Yani ben kimseye açamadığım, yakın arkadaşlarıma bile açmaktan çekindiğim konuları açabiliyorum. Ve bu bana iyi hissettiriyor yani.

K16: Yanında olması, sana bilgi vermesi, yalnızlığını azaltması gibi. Yani en basit olan erkek arkadaşım ile biz sosyal ağlardan tanıştık. Sonrasında tabii ki yüz yüze görüştük ama bu sayede tanıştık ve hala birlikteyiz. Yani ondan da bir nevi sosyal destek almış oluyorsun ilişki yaşarken.

K10: *Daha sonra işte bir oyun oynamaya başladım ve oradan arkadaşlar edindim. Daha sonra biz sosyal ağ platformlarından görüşmeye başladık ve o insanlarla halâ görüşüyorum. O dönemde bana yani bir buçuk yıl boyunca çok yanımda oldular.*

K24: *Biz oyun oynarken 2-3 arkadaşla tanıştık. Gayet mesela atıyorum moralim bozuk olduğumuzda birbirimizle konuşuyoruz sürekli. Birbirimize yardımcı oluyoruz. Hatta 7-8 yıl oldu tanışalı. Gerçekten birbirimize desteğimiz oluyor yani. Hani onun bir sıkıntısı oluyor geliyor bana anlatıyor çevrimiçi olarak. Ya da ben günlük hayatta bir sıkıntıyla karşılaştığımda ona anlatıyorum. Bana destek oluyor sağ olsun. Akıl veriyor yani ben de aynı şekilde ona. Kendimi gerçekten mutlu hissediyorum ya. Hani bazen yüz yüze görüştüğüm arkadaşlardan bile daha iyi hissediyorum. Okulda vesaire. Beni daha iyi anladığını düşünüyorum.*

Bireysel görüşmelerde katılımcıların verdiği yanıtlardan hareketle, çevrimiçi platformlar aracılığı ile elde edilen sanal sosyal desteğin bireylere duygusal, bilişsel ve sosyal anlamda yardım sağladığı söylenebilir. Katılımcıların paylaşmış oldukları deneyimler, bu desteğin ne kadar güçlü olabileceğini göstermektedir. Görüşmede verilen yanıtlardan çevrimiçi ortamlarda kurulan ilişkilerde bireylerin kendilerini daha rahat ifade edebildikleri ve duygusal olarak da daha açık olabildikleri anlaşılmaktadır. Bunun da yüz yüze sosyal destekte olduğu anlamlı ve derin bağlar kurabilmede etkili olduğu düşünülmektedir. Öte yandan sanal sosyal destek bireylere her ne kadar olumlu katkı sağlasa da bu durum ilerleyen zamanlarda sosyal ağ sitesi kullanımına yönelik sorunlara (Akçakese, 2023; Haand ve Shuwang, 2020; Koca ve Saatçı, 2022; Reyes vd., 2018) neden olabilmektedir. Bu sorunlardan biri de mevcut çalışmada ele alındığı üzere sanal sosyal destek düzeyinin artışı ile birlikte gelişmeleri kaçırmaya dair korkuların başlamasıdır. Bireyler çevrimiçi ortamlarda paylaşılan içeriklere veya diğerlerinin etkileşimlerine ulaşılmadığında (Alutaybi vd., 2020; Przybylski vd., 2013) da endişe duyabilmektedirler. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler sosyal ağ platformlarında uzak kaldıklarında kendilerini yalnız hissetmektedirler. Günlük yaşamda elde edemeyip sanal ortamlar aracılığı

ile gördükleri desteğin özlemini yaşamaktadırlar (Dossey, 2014). Diğer yandan ise sanal ortamlardaki arkadaşlarının bu süre zarfında değerli deneyimler yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin de kaygı yaşayabilirler. Mevcut araştırma bulguları da sanal sosyal destek arttıkça gelişme kaçırma korkusunun da arttığını ortaya koymuştur. Dong ve diğerleri (2024) COVID-19'dan kaynaklanan psikolojik baskılar ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkide sanal sosyal desteğin kısmi aracılık etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Buradan sanal sosyal destek düzeyi arttıkça, COVID-19 kaynaklı psikolojik baskıların gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki olumsuz etkisinin azalabileceği anlaşılabilir. Bu noktada ilgili çalışmadaki bulguların mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmediği söylenebilir. Bir diğer çalışmada (McBride, 2021) ise bireylerin sanal ortamlardan aldıkları destek yerine yüz yüze etkileşimler yolu ile aldıkları desteğin gelişmeleri kaçırma korkusunun normal seviyede kalması hususunda daha etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Wang ve diğerleri (2018) de aile, arkadaş veya önemli diğer kişilerden gelen çevrimdışı sosyal desteğin bireyleri gelişmeleri kaçırma korkusunun olumsuz etkilerinden koruyabileceğini öne sürmüştür. Bu iki araştırmanın da ortak özelliği sanal ortamlar yerine çevrimdışı gelen sosyal destek ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif bir ilişki olduğunu vurgulamalarıdır.

Mevcut araştırmanın nitel boyutu kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde bireylere çevrimiçi platformlarda paylaşılan içeriklerden uzak kaldıklarında neler hissettikleri sorulmuştur. Araştırmada sosyal ağların olumsuz etkileri teması altında gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik bir kategori elde edilmiştir. Aşağıda katılımcıların bu konudaki örnek ifadelerine yer verilmiştir.

K24: *Ya kendimi biraz geri kalmış gibi hissediyorum. Özellikle mesela arkadaşların hani bir komik videolar arasında kendi aralarında konuşunca ben biraz yabancı kalıyordum. Hani biraz bana öyle şey gözüyle bakıyordu, geri kafalı gözüyle bakıyorlardı konuda biraz şikâyetçiydim.*

K3: *Sanki hayatın akışında ben şeymişim, habersizmişim gibi hissedirim kendimi. Diğer olan şeyleri, takip edememekten dolayı sanırım rahatsızlık duyardım biraz.*

Acaba ne oluyor diye merak ettiğim için, neler oluyor, neler bitiyor. Sanki bir şeylerden habersiz kalmışım gibi düşünürdüm.

K7: *Genel olarak aslında hep bir şeyler izlemek, görmek isteme benim için. Bugün şu nereye gitmiş, bu ne yapmış, kim kiminle nerede nasıl vakit geçirmiş, bunları merak amaçlı. Hep böyle bir yeni biri yeni bir şey atmış mı? Yeni bir paylaşım olmuş mu merak amaçlı kullanıyorum.*

K26: *Olayları kaçırdığım zaman mutlaka öğrenmek istiyorum. Neler kaçırdım onu sürekli araştırırım. Neyi kaçırdım, ne yaptım falan diye. Yani peşini bırakmam kolay kolay. Yani o kadar çok sosyal ağları kullandığım için, biraz da bağımlı olduğum için ben bunu nasıl kaçırdım acaba düşüncesine kapılıyorum. Bu da beni olumsuz etkiler.*

K1: *Çünkü bir şeyden geri kaldıysam bile bir platformda karşıma çıkmıyorsa mutlaka ikinci platformda karşıma çıkıyor, bir şekilde haberim oluyor diye düşünüyorum.*

Katılımcıların görüşme sorusuna verdikleri yanıtlar sosyal ağlarda yapılan bilgi paylaşımlarını ve sosyal gelişmeleri takip edemediklerinde yaşadıkları kaygıya işaret etmektedir. Yaşanan kaygının sosyal ağlarda daha fazla zaman geçirerek paylaşımları gözden kaçırmama konusunda çaba göstermelerine neden olduğu söylenebilir. Buradan bireylerin çevrimiçi platformlarda kurdukları ilişkiler yoluyla toplulukların bir parçası olmaları ve aldıkları desteği kaybetmemek amacıyla da yaşanan gelişmelerden habersiz kalmaya ilişkin endişe yaşadıkları sonucu da çıkarılabilir. Elde edilen bu sonuç sanal sosyal desteğin gelişmeleri kaçırma korkusunu artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada bu değişkenlere ait nicel bulgular, nitel boyutta elde edilen bulgular ile de desteklenebilmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu bireylerin sosyal ağ sitelerinde geçirdikleri sürenin artmasına (Baker vd., 2016; Bissell ve Chou, 2024; Fioravanti vd., 2021) neden olabilmektedir. Ünal (2009) ve Liu ve Ma (2019) tarafından gerçekleştirilen iki ayrı çalışmada bireylerin sanal sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arttıkça

sosyal ağ bağımlılığı eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Balcerowska ve Brailovskaia (2024) tarafından yapılan benzer bir diğer çalışmada da, psikopatolojik belirtiler ve sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkide çevrimiçi ortamlarda sosyal etkileşimler yolu ile sağlanan desteğin ve gelişmeleri kaçırma korkusunun kısmen aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. Mevcut araştırmanın nitel boyutunda katılımcılar sosyal ağlarda geçirdikleri sürelerle ilişkin açıklamalar yapmışlardır.

K2: *Pişmanlık oluyor. Suçluluk hissi oluyor. Sanki vakit ayıramadım gibi. Aslında... Neden haberim olmadı gibi. O zaman da daha fazla sanki vakit ayırmam gerekiyor.*

K9: *Sürekli acaba sosyal medyada, sosyal ağlarda ne dönüyor diye düşünmek. O an karşısındakine odaklanamamak, adapte olamamak. İnsanların ne yaptığını, yaşadığını merak ediyorum. Sürekli böyle onun için yaşamak anlamına da geliyor aslında.*

K18: *Yani kaçırdığımda tekrar tekrar girip bakıyorum. Biri söyleyince tekrar ben girip bakıyorum, araştırıyorum ne olmuş. Meraklı hissederim kaçırdığın zaman.*

Katılımcıların yaptığı bu açıklamalara göre gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal ağlarda geçirilen süreyi arttırma yönündeki motivasyonları güçlendirdiği sonucuna ulaşılabilir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun bireyin sürekli çevrim içi kalmak için çabalamasına ve bunun sonucunda oluşan döngünün de sosyal ağların kontrolsüz bir şekilde kullanılmasına neden olduğu düşünülebilir. Bireylerin gelişmeleri takip edemediklerinde duydukları hoşnutsuzluk ve rahatsızlık hissi de kaçırdıklarını telafi etme çabasına girmelerini etkileyen duygusal faktörler olarak değerlendirilebilir.

Mevcut araştırmada sanal sosyal destek değişkeninin okul aidiyeti üzerinde de pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle sanal sosyal destek, bireylerin öğrenim gördükleri okula ait bağlılıklarının güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle öğrenciler arasında çevrimiçi olarak oluşturulan gruplar, çevrimiçi ortamlarda paylaşılan bilgiler, ilham verici içerikler ve başarı hikayeleri bireylerin akademik

hayatlarına yönelik stratejiler geliştirmelerine fayda sağlayabilir. Bu durum bireylerin motivasyonu artırarak okula olan duygusal bağlarının güçlenmesine katkıda bulunabilir. Böylece bireylerin okula aidiyet duyguları da pekişebilir. McBride (2021) tarafından yapılan çalışmada yüz yüze iletişimin bağlantı kurmak için kullanılan temel yöntem olduğu belirlenmiştir. Öte yandan video oyunları, uygulamalar aracılığı ile mesajlaşma ve sohbet gibi sanal sosyal destek sağlayıcılar ise ikincil bağlantı yöntemidir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin okul aidiyetlerinin oluşmasında bu ikincil bağlantı yöntemi de etkili olabilmektedir. Arslan ve diğerleri (2022) ise okul aidiyeti ve COVID-19 arasındaki ilişkide sosyal ağ bağımlılığının düzenleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu düzenleyici etki sadece sosyal ağ bağımlılığı düşük ve orta seviyedeysen ortaya çıkmıştır. Bireyler sosyal ağ platformlarında fazla vakit geçirdiklerinde aidiyet ihtiyaçlarını sanal ortamdaki akranları ile karşılama fırsatı edinebilirler. Benzer şekilde Gangadharbatla (2008) da artan ait olma ihtiyacını artan sosyal ağ sitesi kullanımı ile ilişkilendirmiştir. Beyens ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada ise bu iki değişkenin ilişkisine gelişmeleri kaçırma korkusu aracılık etmiştir. Mevcut araştırmada da benzer şekilde sanal ortamlardan alınan sosyal destek incelenmiştir. İlgili alan yazında ise yüz yüze alınan sosyal destek ile okul aidiyeti arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar (Allen vd., 2018; Crouch vd., 2014; Hallinan, 2008; Kiefer vd., 2015; Wang ve Eccles, 2012) çoğunluktadır. Bu çalışmalarda ebeveyn, öğretmen veya arkadaşlardan gelen sosyal desteğin bireylerin okul aidiyeti duygusunu olumlu bir şekilde etkilediği vurgulanmıştır. Çevrimiçi ortamlardan alınan sanal sosyal destekte beden dili ve fiziksel temas gibi iletişimin sözlü olmayan unsurları eksik veya sınırlı olabilmektedir. Bu da yüz yüze sosyal destekte olduğu gibi derin bağların kurulabilmesini zorlaştırabilir. Araştırmanın nitel boyutundaki sanal sosyal destek ve iletişim kategorisinden elde edilen bulgulara göre katılımcıların akademik bir topluluğa ait olma ihtiyaçlarını karşılamak üzere sosyal ağları kullanma eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Gerçekleştirilen bireysel görüşmelerde katılımcılar çevrimiçi ortamlardan aldıkları sanal sosyal destek ve ait olma ihtiyaçları ile ilgili bazı noktalara değinmişlerdir.

K5: Yani belki şey olabilir, sosyal ağlarda benimle, yani ileriki hedeflerimde olmak istediğim kişiye yakın karakterde insanlar görüp gelişmemi, hani onlar ne yaptıysa ben de onları yapmaya çalışarak ilerlediğim oldu. Özellikle fakülte konusunda. Mesela benden daha büyük insanlar neler yapmış, nasıl çalışmışlar, onları sosyal ağlarda paylaştıklarında. O şekilde yardımcı oluyordu yani.

K3: Mesela örnek vereyim, bölümümle ilgili farklı üniversitelerden, farklı şehirlerdeki insanlarla etkileşim haline girerek birbirimize faydalı çalışmalarda bulunabildik.

Yüz yüze alınan sosyal desteğin üstünlükleri olsa da çevrimiçi ortamlardan elde edilen sanal sosyal desteğin de bazı avantajları bulunmaktadır. İnternet teknolojisinin giderek gelişmesi ile zaman ve mekâna bağlı kalınmadan çevrimiçi ortamlardan destek alınabilmektedir. Katılımcıların da belirttiği üzere farklı şehirlerdeki öğrencilerle irtibat kurup ve dayanışma içerisinde olabilirler. Ayrıca yukarıdaki ifadeler sosyal ağların olumlu etkileri temasının bir kategorisi olan kişisel ve kültürel gelişim boyutu ile de ilgilidir. Bireyler sosyal ağ sitelerinde deneyimli kişilerin paylaşımlarını takip ederek onları rol model alabilirler. Bu sayede hem mesleki hem de kişisel gelişimleri için ilham alarak akademik hedeflerine odaklanabilirler. Tüm bunlar bireylerin okula ilişkin aidiyet duygularını güçlendirebilir. Bireyler gelecek hedefleri doğrultusunda ait olmak istedikleri mesleki gruplar ile çevrimiçi bağlantılar kurarak kendilerini bu toplulukların bir parçası gibi hissetmeye çalışıyor olabilirler. Bu tür ortamlarda paylaşılan tecrübelerden faydalanarak bir yol haritası oluşturabilmeleri de okula yönelik aidiyet duygularını pekiştirebilir. Sonuç olarak görüşmelerden elde edilen verilerin bu konudaki nicel verileri açıklamaya yardımcı olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırma bulguları sanal sosyal desteğin, akademik kendini engelleme değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymuştur. Buradan sanal sosyal desteğin bireylerin akademik kendini engelleme davranışları üzerinde rol oynayan bir değişken olmadığı sonucu çıkarılabilir. Akademik kendini engelleme davranışının çoğunlukla benlik saygısı (Ferrari, 1991; Schwinger, 2013), mükemmeliyetçilik, kontrol

odağı (Akar vd., 2018; Stewart ve George-Walker, 2014), öz düzenleme (Bakker ve de Vries, 2021) ve özgüven eksikliği (Coudevylle vd., 2011) gibi psikolojik faktörler ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Sanal sosyal destek akademik süreçler hakkında bireylerin motivasyonunu artırabiliyor olsa da doğrudan bu davranışı önleme veya akademik hedeflere odaklanmayı sağlama konusunda etkisiz kalıyor olabilir. Öte yandan, ilgili alan yazında sosyal ağ sitelerinin problemli kullanımının akademik kendini engelleme davranışı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Izadpanah ve Charmi, 2022; Sabaz, 2020; Živković, 2021) bulunmaktadır. Sosyal ağlarda geçirilen sürenin artması, bireyler üzerinde dikkat dağıtıcı bir etki yaratarak veya zaman yönetimini olumsuz etkileyerek akademik kendini engelleme davranışını tetikleyebilmektedir. Mevcut araştırmanın nitel boyutunda gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcılar bu konuya ilişkin deneyimlerini paylaşmıştır. Bu doğrultuda sosyal ağların olumsuz etkileri teması altında akademik ve profesyonel hayata etkilere yönelik bir kategori elde edilmiştir. Aşağıdaki katılımcıların bu konudaki örnek ifadelerine yer verilmiştir.

K20: *Şunu bir izleyeyim, sonra kalkayım çalışayım. Şuna da bir bakayım. Ay şunu da dinleyeyim derken böyle ertele ertele. Neyse ya, yarın yaparım oluyor. Sürekli bunu erteliyorum. Çünkü oradan kendimi koparamıyorum. Şu da bitsin de kalkayım, bu da bitsin de. Ve bunu engelleyemiyorum kendimde. Yani aslında istemiyorum onu yapmak. Ama kendimi oradan alamıyorum. Bilmiyorum, en basitinden mesela bir kitap okumak istiyorum ve o kitabın içeriğini merak ediyorsam bile orada kendimi sosyal bir ağda buluyorum. Mesela kitapta sadece bir şeye odaklanabiliyorum ama ondan sonra ne istersem, ondan canım sıkıldı ona gireyim, ondan canım sıkıldı ona gireyim şeklinde olduğu için de olabilir.*

K16: *Dediğim gibi çok kullandığım zaman derslerime vakit ayıramıyorum. Bu yüzden de sınavlarda başarısız oluyorum. Vakıt ayıramama, erteleme gibi.*

K17: *Ders çalışma olsun, notlar... İşte o konuda çok sıkıntı yaşıyorum. Derslerimi falan takip edemiyorum. Şu an hatta iki dersten falan kaldım onun yüzünden. Sosyal*

ağları aşırı kullandığımdan. Ödev olduğu zaman veya bir çalışma olduğu zaman bırakıp da gidemiyorum. Çalışmıyorum, ayrılamıyorsun yani. Öyle sıkıntılarımla oluyor. Ders çalışmıyorum, tekrar gibi bir şeyler yapamıyorum.

K18: *Daha cazip geliyor. Dersten daha eğlenceli tabii ki. Yani videoyu izliyorum, onları yapmıyorum. Erteleye erteleye zaten hiç yapmama şeyine ulaşıyorum.*

K24: *Bazen sınavlara çalışırken canım sıkılıyor. Twitter'a giriyorum dediğim gibi. Ve zamanımı alıyor ciddiye yani. Ben şöyle on dakika bakayım diyorum iki saat geçiyor aradan. Bir şey de yok. Sonra ders. Yarın çalışırım diyorum. Erteliyorum sürekli. Son güne kadar ertelediğim oldu yani ders çalışmam konusunda. Kötü bir performans gösteriyorum.*

İlgili alan yazında sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımının akademik erteleme (Coşar ve Gedik, 2019; Demir ve Kutlu, 2018; Geng vd., 2018; Gür vd., 2018; Muslikah ve Andriyani, 2018) ve düşük başarıya (Kumcağız vd., 2019; Malik vd., 2020; Yang ve Tung, 2007) yol açtığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Akademik erteleme (Beck vd., 2000; Steel, 2007; Strunk ve Steele, 2011) akademik kendini engelleme stratejilerinden biri kabul edilmektedir. Yukarıda belirtilen katılımcılara ait örnek ifadeler de sosyal ağların problemleri kullanımının bu konudaki olumsuz etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Katılımcılar, ders çalışmamalarına ve akademik görevlerini yerine getirmemelerine ilişkin sebep olarak sosyal ağ sitelerinde harcadıkları zamana işaret etmişlerdir. Katılımcılar sosyal ağlarda geçirdikleri süreleri sınırlandırmak yerine ders çalışmayı erteleme yoluna gitmişlerdir. Bunun sonucunda da başarısızlık yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların burada başarısızlıklarını haklı çıkarmaya çalışarak akademik kendini engelleme stratejilerine başvurdukları söylenebilir. Katılımcıların da belirttiği üzere sosyal ağ sitelerinin akademik görevlere göre daha eğlenceli ve cazip bulunmasının bu stratejilerin kullanımını pekiştirdiği düşünülebilir. Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen nitel bulguların akademik kendini engellemeden ziyade akademik erteleme davranışına yönelik olduğu

görülmektedir. Bu noktada mevcut araştırmanın ilgili nicel bulgusunun nitel bulgular tarafından doğrudan desteklenmediği söylenebilir.

Akademik Kendini Engelleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Okul Aidiyeti ve Yaşam Doyumunu Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Mevcut araştırmada yaşam doyumunun okul aidiyeti değişkeni tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle katılımcıların okullarına ait hissetmeleri yaşamlarına ilişkin duydukları memnuniyeti artırabilir. Bu da katılımcıların yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Ait olma ihtiyacı doğrultusunda bireyler diğerleri ile ilişki kurma ve sürdürme (Baumeister ve Leary, 1995) eğiliminde olmaktadır. Zamanının büyük bir kısmını okulda geçiren öğrenciler için okul ortamı, aidiyet ihtiyacının doyurulabilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Arslan, 2021; Bronfenbrenner, 1979). İlgili alan yazında öğrencilerin eğitim ortamlarına karşı duydukları aidiyet hissinin güçlü olmasının yaşam doyumunu artırabildiğine ilişkin çalışmalar (Ahmadi ve Ahmadi, 2020; Büyükalim, 2020; Civitci, 2015, Datu ve Valdez, 2019; Esen, 2021; Haslam vd., 2009; Moffa vd., 2016; O'Rourke ve Cooper, 2010; Suldo vd., 2008; Watson, 2017) bulunmaktadır. Mevcut araştırma bulgularının da bu çalışma sonuçları ile örtüştüğü söylenebilir. Öte yandan araştırmanın nitel boyutunda bu konuya ilişkin elde edilen verilerde COVID-19 pandemisinin izlerine rastlanmıştır.

K10: Pandemi döneminde benim annem bir rahatsızlık geçirdi. O dönemde de herkesle etkileşimli olmadığım için ben kendi içime çok kapanmıştım.

K9: COVID-19 kesinlikle daha fazla artırdı kullanımımı, çünkü evlere kapandık ve sigara gibi aslında ne kadar çok içerseniz daha fazla bağımlı oluyorsunuz. Önceden sadece fotoğraf atıyorduk şimdi okuduğumuz kitabı da atıyoruz, izlediğimiz filmi de atıyoruz ve bu bir yarış haline de geldi. Bakın ben pandemiye verimli geçiriyorum gibi bir algı yerleşti kafamıza ve bu hayatımızı da etkiliyor. Şimdi de bakın ben hayatı verimli yaşıyorum, bunu göstermeye çalışıyoruz.

COVID-19 pandemisinin insanların hayatına dâhil oluşu ile birlikte okullar çevrim içi platformlar üzerinden eğitim-öğretim süreçlerini sürdürmek (Liguori ve Winkler, 2020) zorunda kalmıştır. Salgın sürecinde bireylerin okul aidiyetlerinin azaldığı ve buna bağlı olarak yaşam doyumlarının da azaldığını ortaya koyan çalışmalara (Demir vd., 2022; Mooney ve Becker, 2021; Morán-Soto vd., 2022; Potts, 2021; Subasi, 2023) rastlamak mümkündür. Sözü edilen çalışmalarda pandemi döneminde yüz yüze eğitim alınan ortamlardan uzak kalınmasının bireylerin okula ilişkin bağlarının zayıflamasına neden olduğu üzerinde durulmuştur. Bu durumun bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz etkilediği vurgulanmıştır. Yukarıda verilen katılımcı ifadeleri pandemi sürecinin bu süreçteki etkilerine ilişkin örnekler sunmaktadır. Okulların kapanması ile birlikte bireyler sosyal çevreleri ile iletişimlerini sürdürebilmek amacıyla sosyal ağ sitelerinden faydalanmışlardır. Bu noktada bireylerin okul ile olan bağlantılarını devam ettirip aidiyet ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal ağ sitelerini telafi aracı olarak kullandıkları söylenebilir. Bireyler okul ortamında gerçekleştirdikleri sosyal paylaşım ve etkileşimleri bu platformlar üzerinden sürdürmeye çalışmışlardır. Buna göre bireylerin sosyal bağlantılarının zayıflamasının okula aidiyet duygularının da zayıflamasına neden olduğu söylenebilir. Öte yandan bu süreçte hayatı verimli yaşama, pandemi sürecinde üretken olabilme gibi kaygıların ve diğerleri ile yapılan kıyaslamaların bir yarış haline dönüştüğü ifade edilmiştir. Vigil ve Wu (2015) tarafından yapılan çalışmada bu tür kıyaslamaların yaşam doyumunu azalttığı bulgusu elde edilmiştir. Genel olarak bu tür baskı ve kaygıların bireylerin yaşam doyumları üzerinde olumsuz etkiler yarattığı düşünülebilir. Bu doğrultuda elde edilen nitel bulguların nicel bulguların anlamlandırılabilmesine katkı sağladığı ifade edilebilir.

Mevcut çalışmanın bir diğer nicel bulgusuna göre hem gelişmeleri kaçırma korkusu hem de akademik kendini engelleme yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu daha çok sosyal ağ kullanımına ve sanal ortamlardaki sosyal etkileşimlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Przybylski vd., 2013). Mevcut çalışma bulgusuna göre ise bu korkunun bireyin yaşam doyumunu üzerinde etkili olabilen iş koşulları,

gelir düzeyi, evlilik ve aile hayatı, sosyal yaşam, biyolojik faktörler gibi diğer güçlü etkenlere (Köker, 1991) göre daha zayıf bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca bireyler yaşadıkları gelişmeleri kaçırma korkusu ile baş etmeyi öğrenmiş olabilirler. Bu sebeple de bu korku yaşam doyumlarını doğrudan etkilemiyor olabilir. İlgili alan yazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar (Annora vd., 2023; Çınar, 2017; Kaçık ve Acar, 2020) bulunmaktadır. Bu çalışmaların yanı sıra Jood (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun az da olsa yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Öte yandan alan yazındaki çalışmaların önemli bir kısmında (Bakioğlu vd., 2022; Boustead ve Flack, 2021; Can ve Satıcı, 2019; Deniz, 2021; Giagkou vd., 2018; Gökler vd., 2016; Koppen, 2023; Sette vd., 2020; Uram ve Skalski, 2022) gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen bulguların da bu durumu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

K9: *Youtube'dan takip ettiğim işte podcastler olsun ya da videolar olsun bunları kaçırdığım zaman evet hayatımda bir eksiklik var ve ben günlük rutinlerimi yerine getiremiyorum. Çünkü bunlar artık rutinim olmuşlar. Ve gerçekten günlük rutinlerimi yerine getiremiyorum. Ne yapacağım gibi bir kaygı yaşıyorum. Orayı çünkü merak da ediyorum.*

K17: *Tecrübe edemediğim için bilmiyorum ki nasıl hissederim diye. Üzülürüm diye düşünüyorum.*

Bireylerin sürekli olarak bağlantıda kalma ve güncel bilgilerden haberdar olma istekleri günlük rutininin bir parçası haline gelebilmektedir. Katılımcıların yukarıdaki ifadelerinden hareketle gelişmeleri kaçırma korkusunun stres ve kaygıya yol açabildiği (O'Connell 2020) söylenebilir. Bireyler paylaşılan gelişmelerden haberdar olamama sebebi ile yaşadıkları eksiklik ve merak duygusu ile baş etmek zorunda kalabilmektedirler. Bu da bireylerin günlük yaşamdaki aktivitelerini ve genel yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Ellison vd., 2007; Ozimek vd., 2024).

Yaşam doyumunun, gelişmeleri kaçırma korkusunun yanı sıra akademik kendini engelleme değişkeni tarafından da anlamlı düzeyde yordanmadığı mevcut araştırmanın bulgusudur. Akademik kendini engelleme akademik başarıyı olumsuz etkiliyor olsa da (Gadbois ve Sturgeon, 2011; Thomas ve Gadbois, 2007; Urdan ve Midgley, 2001) bazı bireylerin bu durumu tolere edebildikleri söylenebilir. Bu sayede akademik kendini engelleme davranışı bireylerin yaşam doyumları üzerinde önemli bir etki yaratmıyor olabilir. İlgili alan yazında akademik kendini engelleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sınırlı sayıda olduğu söylenebilir. Farahani ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da mevcut araştırma ile aynı doğrultuda bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öte yandan Kazemi ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada ise akademik kendini engelleme davranışının yaşam doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmada katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda yaşam doyumu ve akademik kendini engelleme arasındaki ilişkiye yönelik anlamlı bulguların elde edilmediği söylenebilir. Bu noktada araştırmanın ilgili nicel bulgusunun nitel bulgular ile örtüştüğü düşünülebilir.

Yaşam Doyumu ve Sosyal Ağ Bağımlılığı Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Günümüzde internet teknolojisi günlük hayatın vazgeçilmezlerinden biri olmuştur. Gelişen ve değişen internet ağı bireylerin dijital platformlara daha fazla yönelmelerine neden olabilmektedir. Bu durum kontrolsüz internet kullanımını da beraberinde getirmektedir. Alan yazında kontrolsüz internet kullanımını kapsamlı bir şekilde inceleyen birçok çalışmaya (Andrade vd., 2023; Brenner, 1997; Davis, 2001; Griffiths, 1995; Ha vd., 2007; Hawi, 2012; Scherer, 1997; Shaffer vd., 2000; Shapira vd., 2000; Spada, 2014; Tsitsika vd., 2014; Winds vd., 2024; Young, 1998) ulaşılabilmektedir. Problemlerli internet kullanımının bir parçası olarak sosyal ağ bağımlılığı, dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir konu haline gelmiştir. Sosyal ağ siteleri internet ağının en popüler platformlarından biri olmuştur (Chen ve Li, 2017; Longstreet ve Brooks, 2017). Bu noktada sosyal ağların bireyler üzerindeki

etkilerini ve sosyal ağ sitelerinin problemlili kullanımının psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların (Balcerowska vd., 2023; Błachnio vd., 2016; Chidambaram vd., 2023; Escalera-Chávez vd., 2024; Favieri vd., 2024; Liu vd., 2023; Montes vd., 2023; Pellegrino vd., 2022; Sun vd., 2021) sayısının giderek arttığı söylenebilir. Sosyal ağ siteleri zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın bireylerin çevrimiçi ortamlarda diğerleri ile bağlantı halinde olmalarına (Boyd ve Ellison, 2007; Kaye, 2021; Pellegrino vd., 2022) olanak sağlayan platformlardır. Bireyler serbest zamanları değerlendirme, eğlence (Kircaburun vd., 2020; Pelletier vd., 2020), sanal sosyal destek arama (Hayes vd., 2016; McCloskey vd., 2015), sosyal ilişkiler başlatma ve sürdürme (Chen ve Kim, 2013 Huang, 2011) gibi nedenlerle sosyal ağ sitelerine yönelebilmektedirler. Ayrıca merak ve gerçeklikten kaçış da bireylerin sosyal ağ sitelerini kullanma nedenlerindedir (Shuvo, 2024). Mevcut araştırmanın nitel boyutu kapsamında elde edilen verilerde katılımcıların sosyal ağ sitelerini kullanım motivasyonlarına ilişkin bir tema elde edilmiştir. İlgili tema sanal sosyal destek, serbest zaman ve eğlence, iletişim, kendini ifade etme ve onay arayışı ve gerçeklikten kaçış ve duygusal rahatlama kategorilerinden oluşmaktadır. Bu noktada elde edilen bulguların ilgili alan yazın ile örtüştüğü söylenebilir. Aşağıda sosyal ağ kullanım motivasyonlarına ilişkin katılımcı ifadelerinden örneklere yer verilmiştir.

K1: *Arkadaşlarımla haberdar olmak için. İşte boş kaldıkça gezinmek için falan o şekilde kullanırım.*

K3: *Öncelikle en fazla Twitter'ı kullanıyorum. Güncel haberleri takip etmek için ve alanımızla ilgili paylaşımları daha yakından görebilmek için. Daha sonra Instagram'ı kullanıyorum. Hem arkadaşlarımla etkileşim halinde oluyorum hem de oradaki şeyleri de takip ediyorum. Arkasından da Whatsapp.*

K9: *Instagram'ı çok kullanıyorum. Orada fotoğraf paylaşmak amaçlı ve sevdiğim insanların ya da ünlülerin neler yaptıklarını görmek amaçlı diyebilirim. Genelde eğlence amaçlı yani Instagram'da.*

Bireylerin sosyal ağ sitelerine olan yönelimleri Bronfenbrenner'in ekolojik sistemler teorisine (1976; 1978; 1992) göre açıklanabilir. İnternet tabanlı bu tür platformların imkanlarının eski teknolojilerin sunduklarından daha farklı ve çeşitli olduğu söylenebilir. Ekolojik sistemler teorisine göre bireyler belirli bir bağlam çerçevesinde meydana gelen yeniliklere yanıt verme yeteneğine sahiptirler (Fulantelli vd., 2021). Bu noktada günümüzde dijital çağın beraberinde getirdiği değişikliklerin bireylerin sosyal ağ kullanımına ilişkin motivasyonlarını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

Sosyal ağ siteleri birçok açıdan kullanıcılara fayda sağlayabilmektedir (Feng vd., 2017; Sheldon, 2008). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın nitel boyutunda sosyal ağların olumlu etkilerine yönelik bir tema elde edilmiştir. İlgili temadaki kategoriler ise bilgi ve kaynaklara erişim, akademik ve mesleki gelişim, dijital girişimcilik, kişisel ve kültürel gelişim, sosyalleşme ve sosyal farkındalıktır. Aşağıda sosyal ağ sitelerinin olumlu etkilerine yönelik olan katılımcı ifadelerine yer verilmiştir.

K5: *Kafa dağıtmak için, derslerle ilgili çok kullanıyorum.*

K9: *YouTube'u, bilgi edinmek amaçlı. Derslerim için de kullanıyorum. Daha sonra eğlence için kullanıyorum.*

K16: *YouTube'dan örnek vereyim. YouTube'dan derslerimle alakalı da çok güzel videolar izliyorum. Yararlı videolar izliyorum yani. Bana katkısı bulunuyor.*

K25: *Yani dediğim gibi çok vaktim geçiyor. En azından onu bir işe dönüştürdüm. Yani tabii ki yine kendi alanımda çalışırdım. Ama oradan da bir para kazanmak isterdim. İçerik üretmek isterdim.*

Dijital çağın bir parçası olan sosyal ağ siteleri, üniversite öğrencileri için vazgeçilmez bir araç haline gelmeye başlamıştır (Greenhow ve Askari, 2017; Lemay vd., 2020). İlgili alan yazında sosyal ağ sitelerinin olumlu etkilerini ortaya koyan birçok çalışmada (Alhabash ve Ma, 2017; Carbonell ve Panova, 2017; Doleck vd., 2018; Ifinedo, 2016; Kirtiş ve Karahan, 2011; Kitsantas vd., 2016; Onat ve Alikılıç, 2008; Quan-Haase ve Young, 2010; Yoo ve Gil

de Zúñiga, 2014; Yu vd., 2015) özellikle sosyal ağ sitelerinin iletişim sağlama, bilgiye ulaşma, akademik gelişim, duygu ve düşünceleri paylaşma gibi konulardaki etkileri üzerinde durulmuştur. Bu çalışmalardan farklı olarak sosyal ağ sitelerinin dijital girişimcilik faaliyetlerine olan katkılarına dikkat çeken çalışmalar (Chaker ve Zouaoui, 2023; Rao ve Kalyani, 2022; Zhao vd., 2022) da bulunmaktadır. Yukarıdaki katılımcı ifadelerinde de görüldüğü üzere sosyal ağ sitelerinin olumlu etkilerinin çok yönlü olduğu söylenebilir. Bu noktada mevcut çalışmanın nitel boyutunda elde edilen bu verilerin ilgili alan yazın ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Sosyal ağ sitelerinin sağladığı yararların yanı sıra bazı olumsuz etkileri de söz konusudur. Sosyal ağ sitelerinin kontrolsüz kullanımı birçok problemi (Arslan vd., 2021; Balci ve Baloğlu, 2018; Çınar ve Mutlu, 2019; Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Hussain vd., 2020; Meier vd., 2016; Peng vd., 2019; Rumpf vd., 2018) beraberinde getirmektedir. Bu problemlerden biri de mevcut araştırmada da ele alınan yaşam doyumunun azalmasıdır. Bulgulara göre, yaşam doyumu sosyal ağ bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Buradan bireylerin sosyal ağ bağımlılığı düzeyi arttıkça yaşamdan aldıkları doyumun azaldığı sonucu çıkarılabilir. İlgili alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma ile benzer bulguların elde edildiği çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalarda (Akin ve Akin, 2015; Boustead ve Flack, 2021; Brailovskaia vd., 2020; Çelik ve Odacı, 2013; Hawi ve Samaha, 2017; Kumpasoğlu vd., 2021; Longstreet ve Brooks, 2017; Marttila vd., 2021; Senol-Durak ve Durak, 2011; Şahin, 2017) yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sosyal ağ sitelerini daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç, yaşam doyumu yüksek bireylerin yaşam kalitelerinden genel olarak memnun olmaları nedeniyle dijital platformları kullanırken daha kontrollü ve bilinçli davrandıklarına işaret ediyor olabilir. Sözü edilen bireyler aynı zamanda sosyal ağ sitelerini sadece bir araç kabul ederek sosyal ağların aşırı kullanımından kaynaklanan olumsuz etkilerden kaçınma eğilimi gösterebilirler. Diğer yandan dijital platformların bireylerin hem ruh sağlığı hem de fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin farkında olabilirler. Böylece sosyal ağ sitelerinin

olumsuz etkilerinden uzak kalarak çevrimdışı yaşamlarına daha fazla yönelebilirler. Öte yandan ilgili alan yazında mevcut araştırma bulguları ile örtüşmeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bozoğlan ve diğerleri (2013), Utz ve Breuer (2017) ile Ay ve Başbüyük (2020) tarafından gerçekleştirilen üç ayrı çalışmada internet sitelerinin problemlili kullanımının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Hawi ve Samaha (2017) tarafından yapılan araştırmada sosyal ağ bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında doğrudan bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Başka bir çalışmada ise İtalya'da sosyal ağ sitelerinden biri olan Facebook'un aşırı kullanımının daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Błachnio vd., 2019). Aynı çalışmada Amerika Birleşik Devletleri'nde ise internet bağımlılığının daha düşük yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu ortaya koyulmuştur. Ülkeler arası bu farklılığın bu tür dijital platformların kullanım nedenleri ile ilgili olduğu düşünülebilir. İtalyan örneğinde olduğu gibi bireylerin dijital platformları yoğun kullanmalarına rağmen çevrimdışı ilişkilerini de geliştirmeye devam etmeleri de yaşam doyumlarının olumsuz etkilenmemesinin bir sebebi olabilir.

Mevcut araştırmanın nitel boyutunda sosyal ağların olumsuz etkileri ile ilgili bir tema elde edilmiştir. Araştırmanın nicel boyutunda incelenen yaşam doyumu değişkeni nitel boyutta da ilgili temanın bir kategorisi olarak elde edilen baş edilmesi zor duygular ile ilişkilendirilebilir. Schwarz ve Clore (2007) bireylerin üstesinden gelmekte güçlük yaşadığı duyguların yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Öte yandan ilgili alan yazında bu konuda yapılmış birçok çalışma (Bastian vd., 2014; Cohn vd., 2009; Diener vd., 2000; Extremera ve Rey, 2016; Kuppens vd., 2008; Sin ve Lyubomirsky, 2009) bulunmaktadır. Bu çalışmalarda, bireylerin sahip olduğu olumsuz duygular ve deneyimlerin yaşam doyumlarının azalmasına neden olduğu vurgulanmıştır. Aşağıda sosyal ağ kullanımının olumsuz bir etkisi olarak ortaya çıkan baş etmesi zor duygular ile ilgili katılımcılara ait örnek ifadeler yer verilmiştir.

K9: *Ve gerçekten günlük rutinlerimi yerine getiremiyorum. Ne yapacağım gibi bir kaygı yaşıyorum.*

K12: *Ama mesela zorlanıyorum bedensel olarak, zihinsel olarak. Yoruluyorum.*

K19: *Hani çevrene çok fazla duyarsızlaşırsan bu ağlarla ilgilenirken tam olarak bağımlı olmuş gibi olabilirsin.*

K15: *Başkalarının paylaşımlarını görmediğimde evet yani oldukça endişelenirim.*

K22: *Hani bir telefona sıkışıp kalmak bazen hoşnut etmiyor.*

K25: *Sosyal ağlardan sonra direkt telefonu kapatıp zaten uyumaya çalışıyorum. Ama beyin yorgun oluyor.*

K27: *Bu hayatımı ertelememe neden oluyordu.*

Bireyler başlangıçta ilişki kurma ve sürdürme (Ellison vd., 2007) gibi gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak üzere sosyal ağ sitelerine yönelmektedirler. Ancak zamanla bu platformlara bağımlılık geliştirebilmektedirler. Yukarıdaki örnek ifadelerde belirtildiği gibi sosyal ağ sitelerinin bu denli yoğun kullanımı bireylerin günlük işlevselliğini azaltabilmektedir. Bireyler çevrimdışı ilişkilerinden uzaklaşarak yalnız kalabilmektedirler. Ayrıca günlük yaşamdaki önemli görevleri veya etkinlikleri ikinci plana atarak erteleme eğilimi gösterebilmektedirler. Sosyal ağ siteleri kullanıcılarına anlık tatmin sağlayabilmekte ve sanal bağlantılarla kısa vadede çekici hale gelebilmektedir. Bunların yanı sıra uzun vadede hem ruh hem de beden sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Tüm bunlar ise bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun azalmasına neden olabilmektedir. Bu noktada, sosyal ağ sitelerinin olumsuz etkilerinin yönetilebilmesi ve kullanım sürelerinin dengelenebilmesi, bireylerin yaşam doyumlarının artırılabilmesi ve genel ruh sağlıklarının korunabilmesi konusunda büyük önem taşımaktadır.

Rook'a (2015) göre sosyal ağ siteleri kullanıcılarına hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri içeren bir çerçeve sunmaktadır. Bu da sosyal ağ sitelerinin yaşamdaki rolünün aslında ne kadar karmaşık olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal ağların bireyler üzerinde yarattığı etkilerin yaşamın birçok alanına nüfuz eden çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmanın nitel boyutunda elde edilen veriler bu durumu gözler

önüne sermektedir. Sosyal ağ sitelerinin özellikle akademik ve profesyonel hayata, fiziksel sağlığa, sosyal ve aile içi ilişkilere, özel hayat ve mahremiyete, siber tehditlere karşı güvenliğe ve dijital bağımlılık riskine yönelik olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir. Aşağıda verilen katılımcı ifadeleri, sosyal ağların çeşitli olumsuz etkilerini çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır.

K3: *Mesela bazen insanlar rahatsız edebiliyorlar farklı şekillerde.*

K9: *Uykumdan feragat ederek işte başka şeylerden vakit ayırarak mutlaka oraya yetişmeye çalışıyorum açıkçası.*

K16: *En basitinden ders çalışmamızı bile etkiliyor. Çünkü sosyal ağlara çok zaman ayırdığımızda ders çalışmaya vakit bulamıyoruz. Yani bazen oluyor ister istemez. Hani gereksiz, istenmeyen mesajlar. Rahatsız edilme gibi. Ya da seninle zorla iletişime girmeye çalışıyorlar.*

K18: *Dolandırıcılar çok fazla yani. Bu önüme çıkıyor işte şu kadar para kazanabilirsin evden oturduğun yerden falan filan ya da satıcılar falan.*

K22: *Hani bazen kendimi kontrol edemediğimi düşünüyorum bu konuda.*

Katılımcıların ifadeleri, sosyal ağ sitelerinin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini farklı boyutlarıyla ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Kitsantas ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal ağların olumsuz etkileri araştırılmıştır. Çalışmada sosyal ağların sosyal etkileşimler, ruh sağlığı ile görev ve sorumlulukları yerine getirebilme üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca ilgili çalışmada bu sitelerin bağımlılığa ve dikkat dağınıklığına neden olduğu ve gizlilik ihlaline ilişkin risk barındırdığı belirlenmiştir. Sosyal ağ sitelerinin kontrolsüz kullanımı, bu sitelerin olumlu etkilerinden ziyade olumsuz etkilerinin öne çıkmasına neden olabilmektedir. İlgili alan yazında sosyal ağların olumsuz etkilerini ele alan birçok çalışma (Andreassen, 2015; Chen vd., 2021; Elphinston ve Noller; Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Jain vd., 2021; Kanwal vd., 2019; Lozano Blasco vd., 2020; Meier vd., 2016; Mwenzi ve Moyamani, 2023; Tsitsika vd., 2014;

Ünal, 2020; Xanidis ve Brignell, 2016) bulunmaktadır. Bu çalışmalarda erteleme, akademik performans, uyku kalitesi, güvenlik ve gizlilik tehditleri, siber saldırılar ve kişilerarası ilişkiler gibi konular üzerinde durulmuştur. Mevcut çalışmanın nitel boyutunda elde edilen bulgular alan yazındaki çalışma sonuçları ile örtüşmektedir.

Sanal Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Akademik Kendini Engelleme, Okul Aidiyeti ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Değişkenlerinden Kurgulanan Model ile Sosyal Ağ Bağımlılığı Örtük Değişkeni Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Mevcut araştırmada sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili olan kavramların sosyal ağ bağımlılığı üzerindeki etkilerinin bir model testi aracılığı ile bütüncül bir şekilde ortaya koyulabilmesi amaçlanmıştır. Sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal ağ bağımlılığı değişkenleri ile kurgulanan modelin sınanması sonucunda, akademik kendini engelleme ve gelişmeleri kaçırma korkusu modelden çıkartıldığında modelden daha iyi sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Sanal sosyal desteğin okul aidiyetini, okul aidiyetinin yaşam doyumunu, yaşam doyumunun ise sosyal ağ bağımlılığını etkilediği belirlenmiştir. Bu değişkenlerin birbirleri ile olan etkileşimleri, bireylerin sosyal ağ kullanım alışkanlıkları ve sosyal ağ bağımlılığı ile mücadele konusunda önemli bilgiler sunabilir. Burada bireylerin sosyal ağlara yükledikleri anlamlar da önemlidir. Bu doğrultuda sosyal ağ bağımlılığı ile başa çıkma konusunda kullanıcılar farklı stratejiler geliştirip uygulayabilirler. Mevcut çalışmanın nitel boyutunda katılımcıların sosyal ağ bağımlılığı kavramına ilişkin görüşleri araştırılmıştır. Aşağıdaki katılımcıların bu konudaki görüşlerine yönelik örnek ifadeler yer verilmiştir.

K27: *Sosyal ağ bağımlılığı kavramı benim için günlük yaşamımı engelleyecek şekilde sosyal ağlarla uğraşmam anlamına geldiğini düşünüyorum. Bu bence bir bağımlılık.*

K11: *Bir noktada bağımlı olduğumu düşünüyorum. Çünkü bırakmaya çalıştığım dönemlerde zorlanmalar yaşıyorum.*

K12: *Bağımlı olduğumu demiyorum da olabilirim gibi hissediyorum. Onun için çok sorgulamıyorum bu kavramı. Çok konuşmak istemediğim bir konu.*

K25: *Sosyal ağlarda çok fazla vakit geçiriyorum, yani 5-6 saatin üzerinde. Çok fazla olduğunu düşünüyorum, gereksiz fazla. Benim diğer işlerimi engelleyecek kadar fazla.*

K7: *Beş dakika bıraksam bir saat geri alıyorum. Yani genel olarak 6 saat falan buluyordur. Yani kötü hissetmiyorum. Aslında bir merak için girip bakıyorum. Veya işte şu an boşum hani ne yapsam haydi sosyal ağlara girip bakayım. Aşırı bir düşkünlük değil yani kaçırdığım zaman şey olmuyorum böyle hani üzülme falan değil ama merak amaçlı yani.*

K1: *Gün içinde eğer çok böyle yoğunluğum yoksa 5-6 saate kadar da çıkar yani. Ama hani nedense bir bağımlılık gözüyle pek göremiyorum ben onu. Sanki hayatımıza herkes bağımlıymış gibi geliyor bana. Herkesin hayatında artık olması gerekiyormuş gibi geliyor.*

Yukarıdaki ifadeler sosyal ağ bağımlılığı kavramının katılımcılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığını göstermektedir. Bu kavram kimisi için sosyal ağların günlük yaşam rutinlerini etkileyecek şekilde kullanılması iken kimisi için ise sadece merak gidermek için kullanılan bir araçtır. Bazı bireyler ise bağımlılık belirtilerini fark etmelerine rağmen bağımlılık hakkında derinlemesine düşünmek veya bu durumla yüzleşmek istemeyebilirler. Örnek ifadelerde öne çıkan bir diğer konu ise sosyal ağ kullanım süreleri benzer olan katılımcılardan biri bağımlı olduğunu düşünürken diğeri bu durumu normal kabul etmektedir. Bu durum, sosyal ağ bağımlılığının yalnızca kullanım süresine değil, aynı zamanda bireyin sosyal medya kullanımına dair öznel değerlendirmesine de bağlı olduğunu gösterir. Kimi bireyler sosyal medya kullanımını bağımlılık olarak nitelendirip olumsuz görürken, kimi aynı yoğunluktaki kullanımı gündelik ve normal bir durum olarak kabul etmektedir. Bu bulgular, sosyal ağ bağımlılığı konusunda bireysel farkındalığın ve sosyal ağ kullanımına yüklenen anlamın bağımlılık algısını büyük ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Jiang ve Leung

(2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin dijital bağımlılıklara ilişkin farkındalık düzeyinin yüksek olmasının, bağımlılığı hem ruh hem de beden sağlığı için bir risk olarak kabul edilmesini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Griffiths (2013) ise sosyal ağ sitelerinin bağımlılık yapıcını kullanımını bireylerin uyumsuz bilişleri ve farkındalık eksikliği ile ilişkilendirmiştir. Bu noktada sosyal ağ bağımlılığı ile başa çıkmada bireysel farkındalığın önemli olduğu söylenebilir. Nitekim mevcut çalışmanın nitel boyutu kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde de sosyal ağ bağımlılığı ile başa çıkma konusunda katılımcıların görüşleri alınmıştır. Bu doğrultuda görüşmeler sonucunda elde edilen bir diğer tema ise sosyal ağ bağımlılığıyla mücadelede farkındalık ve kontrol stratejileri olmuştur. Bunun altında ise sosyal ağlardan uzaklaşma ve alternatif arayışlar ve kontrol altında tutma çabaları olmak üzere iki kategori elde edilmiştir. Aşağıda katılımcıların bu konudaki ifadelerinden örneklere yer verilmiştir.

K7: *Şu an için tamamen bırakmam, belki azaltma şeklinde olabilir. Tamamen bıraktığım zaman hani hayatımın en önemli parçasından vazgeçmiş olurum. Tamamen bırakmam mümkün değil.*

K20: *Aslında hayatımın bir parçası olmuş gibi hissediyorum. Bir dönem kapatıp denedim ama yapamıyorum.*

K10: *Eğer ipin ucu tutulmazsa çok tehlikeli olabilecek bir şey. O yüzden insanın kendisine birazcık bir sınır koyması gerektiğini düşünüyorum.*

K16: *Ekran süreme dikkat ediyorum, mesela açmamaya çalışıyorum.*

K13: *Aslında bunu birkaç kez denedim. Sosyal ağları telefonumdan da uygulamaları kaldırdım. Zaman geçirmeyeyim dedim. Aslında güzel olumlu şeyler oluyor ama ufacık bir boşlukta yapacak bir aktivite bulmadığım zaman hemen aklıma onlar geliyor. Tekrar kullanmaya başlıyorsunuz.*

Yukarıdaki ifadeler sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede bireylerin kontrol stratejilerini nasıl uygulamaya çalıştıklarına ve farkındalık geliştirmeye ilişkin önemli ipuçları

sunmaktadır. Katılımcıların söylemlerinden, bağımlılığın yaşamlarının bir parçası haline geldiği ancak bunu kontrol altına almak için de çeşitli stratejiler geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Bu ifadelerden yola çıkılarak sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede kullanımı tamamen bırakma veya sınırlandırmanın çoğunlukla başarısızlık ile sonuçlandığı söylenebilir. Özellikle sosyal ağ sitelerinin sıklıkla serbest zaman değerlendirmek için kullanılması ve internet teknolojisinin yaşamın birçok alanına hızla nüfuz etmesi gibi faktörler sosyal ağ kullanımını artırmakla birlikte süreyi dengeleme çabalarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu noktada sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede sadece farkındalık oluşturulmasının tek başına yeterli olamayabileceği düşünülebilir. Kuss ve Griffiths'e (2017) göre sosyal ağ bağımlılığı ile mücadele, uyarıcı madde kullanımına ilişkin olan bağımlılıklardan farklı olarak ele alınması gereken bir konudur. İnternet teknolojisinin yaygınlaşması ile birlikte sosyal ağlar hayatın ayrılmaz bir unsuru haline gelmeye başladığından yoksunluk durumu tam olarak gerçekleşmemektedir. Bu sebeple de sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede yoksunluktan ziyade kontrol stratejilerinin ön planda olması önem arz etmektedir. Griffiths ve diğerleri (2014) de sosyal ağ kullanımının tamamen bırakılması yerine kontrollü bir şekilde kullanılarak dengelenmesinin bağımlılıkla mücadelede daha etkili olabileceğini savunmuşlardır. Ayrıca sosyal ağ bağımlılığı nedeniyle azalan yaşam doyumunun artırılabilmesi için de bu stratejilerin önemli olduğu söylenebilir. Bu bulgular, sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede sadece bireysel farkındalığın değil aynı zamanda alternatif serbest zaman etkinliklerinin geliştirilmesi ve sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirilebilmesinin teşvik edilmesinin gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu kısmında hem nicel hem de nitel boyuta ait bulgular derlenmiştir. Devamında ise araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika belirleyicilere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Sonuç

Araştırmanın nicel ve nitel boyutundan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmanın Nicel Boyutuna Ait Sonuçlar

Araştırmanın ilk aşaması olan nicel boyuttan elde edilen sonuçlar alt problemlerin sırasına uygun bir şekilde aşağıda verilmiştir.

- Sanal sosyal desteğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir.
- Sanal sosyal desteğin okul aidiyeti değişkeni üzerinde de pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu saptanmıştır.
- Sanal sosyal desteğin akademik kendini engelleme değişkeni üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı görülmüştür.
- Yaşam doyumunun, okul aidiyeti değişkeni tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır.
- Hem gelişmeleri kaçırma korkusunun hem de akademik kendini engellemenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.
- Yaşam doyumunun gerek gelişmeleri kaçırma korkusu gerekse akademik kendini engelleme değişkeni tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı tespit edilmiştir.
- Yaşam doyumunun sosyal ağ bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın Nitel Boyutuna Ait Sonuçlar

Karma yöntem yaklaşımlarından biri olan açıklayıcı sıralı desene göre yürütülen bu çalışmada nicel verilerin toplanmasının ardından ikinci aşamada nitel veriler toplanmıştır. Sonuçlara aşağıda yer verilmiş olup nitel verilerin nicel verileri açıklamaya nasıl yardımcı olduğuna da değinilmiştir.

- Araştırmanın nitel boyutunda üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı, sanal sosyal destek, yaşam doyumu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve gelişmeleri kaçırma korkularına ilişkin algıları incelenmiştir. Nitel veri analizi sonucunda dört tema, 20 kategori ve bunlara ait kodlar elde edilmiştir.
- Nitel boyutta elde edilen ilk tema katılımcıların sosyal ağ platformlarını tercih etme nedenlerine yönelik olarak belirlenen sosyal ağ kullanım motivasyonlarıdır. Bu tema sanal sosyal destek ve iletişim, serbest zaman ve eğlence, kendini ifade etme ve onay arayışı ve gerçeklikten kaçış ve duygusal rahatlama olmak üzere dört kategoriye ayrılmaktadır. Katılımcılar sosyal destek almak ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamak üzere sosyal ağ sitelerine yönelmektedirler. Bu noktada araştırmada elde edilen nitel verilerin nicel verileri açıklamaya yardımcı olduğu söylenebilir.
- Çalışmanın ikinci teması katılımcıların sosyal ağ kullanımları ile ilişkili olumlu deneyimlerine yönelik olan sosyal ağların olumlu etkileridir. Bilgi ve kaynaklara erişim, akademik ve mesleki gelişim, dijital girişimcilik, kişisel ve kültürel gelişim, sosyalleşme ve sosyal farkındalık bu temanın kategorileridir. Katılımcılar sosyal ağlar aracılığı ile hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu deneyimler yaşayabilmektedirler.
- Çalışma kapsamında belirlenen üçüncü tema sosyal ağların olumsuz etkileri olmuştur. Bu temada baş edilmesi zor duygular, gelişmeleri kaçırma korkusu, akademik ve profesyonel hayata etkiler, fiziksel sağlık üzerindeki etkiler, sosyal ve aile içi ilişkiler üzerindeki etkiler, özel hayatın gizliliği ihlali, siber tehditler ve dijital

güvenlik sorunları ile bağımlılık ve kontrol kaybı olmak üzere sekiz kategori yer almaktadır. Sosyal ağların aşırı kullanımının neden olduğu olumsuz duygu ve deneyimler katılımcıların yaşam doyumlarının azalmasına neden olabilmektedir. Katılımcılar sosyal ağlarda paylaşılanları takip edemediklerinde gelişmeleri kaçırmaya dair korku yaşayabilmektedirler. Bu doğrultuda nitel verilerin nicel veriler ile uyumlu olduğu vurgulanabilir.

- Nitel verilerin analizi sonucunda elde edilen son tema sosyal ağ bağımlılığıyla mücadelede farkındalık ve kontrol stratejileridir. Sosyal ağlardan uzaklaşma ve alternatif arayışlar bu tema altında yer alan iki kategoridir. Katılımcılar sosyal ağların olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için çeşitli stratejiler geliştirerek bağımlılıkla mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Bu stratejiler katılımcıların sosyal ağ kullanım alışkanlıklarını olumlu etkileyerek genel yaşam doyumlarının da artmasına katkı sağlayabilmektedir. Böylece nitel verilerin nicel verileri açıklamaya yardımcı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Öneriler

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında aşağıda araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika belirleyicilere yönelik bazı öneriler verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırma karma yöntem yaklaşımlarından açıklayıcı sıralı desen doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Sosyal ağ bağımlılığına ilişkin neden sonuç ilişkilerinin etkili bir şekilde ortaya koyulabilmesi adına deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Kesitsel olarak yürütülen bu araştırma boylamsal olarak da yapılabilir. Böylece sosyal ağ bağımlılığı ve buna faktörlerin zaman içinde nasıl bir değişim gösterdiğine ilişkin önemli çıkarımlar elde edilebilir.
- Araştırmanın nicel boyutunda sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili olan kavramlardan sanal sosyal destek, yaşam doyumunu, akademik kendini engelleme, okul aidiyeti ve

gelişmeleri kaçırma korkusu ele alınmıştır. Çalışmanın nitel boyutunda bu değişkenlerin yanı sıra akademik erteleme, baş edilmesi zor duygular ve onay arayışı gibi sosyal ağ bağımlılığı ile ilişkili olan kavramlara ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu bağlamda sosyal ağ bağımlılığının ilgili kavramlarla birlikte ele alındığı farklı çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Mevcut araştırma bulgularına göre sosyal ağların problemlili kullanımı bireylerin yaşam doyumlarının azalmasına, stres, kaygı ve huzursuzluk gibi baş edilmesi zor duygular ve gelişmeleri kaçırmaya ilişkin korku yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu noktada bireylerin sosyal ağlara yönelik kullanım amaçlarının belirlenmesi, bağımlılığa ilişkin algılarının gözden geçirilmesi ve sosyal ağların günlük yaşamlarını nasıl etkilediğine dair bir değerlendirme yapılması; farkındalık oluşturulabilmesi, sağlıklı dijital alışkınların geliştirilebilmesi ve bireylerin ruh sağlıklarının korunabilmesi açısından önem arz etmektedir. Bireylerin sosyal ağ kullanımları üzerinde kontrol sağlayabilmeleri konusunda çeşitli stratejiler ve müdahaleler oluşturulabilmeleri için üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından bireysel veya grupta psikolojik danışma hizmeti sunulabilir. Bireysel psikolojik danışma hizmeti ile bireylerin sosyal ağ kullanımlarını değerlendirebilmeleri ve yönetebilmeleri için kişisel stratejiler oluşturabilmelerine yardımcı olunabilir. Öte yandan grupta psikolojik danışma hizmetleri kapsamında ise sosyal ağ bağımlılığına yönelik destek grupları oluşturulabilir. Bu gruplarda bireyler konuya ilişkin deneyimlerini paylaşabilirler ve birlikte çözüm önerisi geliştirebilirler.
- Mevcut çalışmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal ağ kullanım sürelerinin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyecek düzeyde fazla olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sosyal ağların dengeli kullanımı konusunda sorun yaşayan bireylere yönelik dijital arınma programlarının oluşturulması önerilebilir. Oluşturulan programlarla bireylerin sosyal ağlardan belirli sürelerle

uzaklaşmaları teşvik edilerek sosyal ağlarda geçirilen sürenin dengelenmesine yardımcı olunabilir.

- Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara göre bazı katılımcılar sosyal ağ kullanım sürelerinden rahatsızlık duymakta ve bu süreyi azaltma konusunda çeşitli stratejilere başvurumaktadırlar. Bazı katılımcılar ise sosyal ağ kullanım süreleri oldukça fazla olmasına rağmen bundan rahatsızlık duymamaktadırlar. Bu noktada bireylerin sosyal ağ kullanım sürelerini azaltabilmeleri için kişisel hedefler belirlemeleri hususunda destek sağlanabilir. Ayrıca ekranda geçirilen sürelerin takibini yapabilen mobil uygulamaların kullanımı tavsiye edilerek bireylerin kullanım sürelerini kontrol edebilmelerine ve gerektiğinde bu süreleri azaltmalarına yardımcı olunabilir. Üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından sosyal ağların dengeli bir şekilde kullanımına yönelik düzenlenecek eğitimler ve atölye çalışmaları ile bireylerin sosyal ağlar üzerinde kontrol sağlayabilmelerine ilişkin bilgi ve beceri kazanabilmeleri sağlanabilir.
- Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcıların birçoğu sosyal ağlarda geçirdikleri süre arttığında sosyal ağ hesaplarını kapatma veya uygulamaları silme yolu ile kullanımlarını sonlandırdıklarını ifade etmiştir. Başvurulan bu stratejilerin uzun süreli etkilerinin olmadığını ve yeniden kullanmaya başladıklarını da eklemiştir. Bu doğrultuda sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede kullanımın tamamen sonlandırılması yerine bireylere kontrol becerilerinin kazandırılarak aşamalı bir şekilde kullanımın dengelenmesi önerilebilir. Ayrıca sosyal ağlar dışında alternatif serbest zaman etkinliklerine veya hobilere yönlendirme yapılabilir.
- Araştırmanın nitel boyutunda katılımcılar sosyal ağlarda yaşadıkları dijital güvenlik sorunlarına değinmişlerdir. Bu bağlamda, üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından kişisel bilgi güvenliği ve siber zorbalık konularının ele

alındığı eğitim ve çalışmalar düzenlenebilir. Böylece bireylerin sosyal ağların uzun vadedeki olumsuz etkilerine ilişkin farkındalıklarının artmasına katkı sağlanabilir.

Politika Belirleyicilere Yönelik Öneriler

- Mevcut araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcıların birçoğu sosyal ağlara ilişkin bağımlılığın yaşamlarının bir parçası haline geldiğini ifade etmiştir. Bağımlılıkla mücadeleye yönelik geliştirilen stratejilerin ise çoğu zaman etkili olmadığını belirtmişlerdir. Bu noktada bağımlılığın oluşmasını önlemeye dönük çalışmaların daha etkili olabileceği söylenebilir. Sosyal ağ bağımlılığına ilişkin erken dönemlerde farkındalık kazandırılması bağımlılığın neden olduğu sorunların önlenmesi açısından önem taşımaktadır. Sosyal ağların dengeli ve bilinçli kullanımı, ilköğretim düzeyinden başlanılarak yükseköğretim kademesi de dahil olmak üzere eğitim ve öğretim süreçlerine dahil edilebilir. Bu bağlamda Milli Eğitim Bakanlığı tarafından öğretim programlarına eklenecek dersler ve Yükseköğretim Kurulu tarafından geliştirilecek eğitim programları, bireylerin dijital dünyanın olumsuz etkilerinden korunmalarına katkı sağlayabilir.
- Mevcut araştırma bulgularına göre, sosyal ağların problemlili kullanımı, bireylerin sosyal ve aile içi ilişkilerinde, akademik başarılarında ve profesyonel yaşamlarında çeşitli olumsuz etkilere yol açmaktadır. Sosyal ağ bağımlılığı ile mücadelede bireysel çalışmaların yanı sıra toplumsal düzeyde de farkındalık çalışmalarının önemli olduğu söylenebilir. Bu noktada sosyal ağların dengeli kullanımına yönelik olarak hazırlanan broşürler dağıtılabilir ve bu broşürler çevrimiçi ortamlarda da paylaşılabilir. Aile ve Sosyal Hizmet Bakanlığı tarafından hazırlanacak eğitim ve farkındalık faaliyetleri ile sosyal ağ kullanım alışkanlıkları ve bağımlılık konusunda üniversite öğrencilerinin ailelerinin bilinçlenmesi sağlanabilir. Ayrıca bireylerin sosyal ağlar dışındaki etkinliklere de katılmalarını teşvik etmek amacıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Kültür ve Turizm Bakanlığınca düzenlenecek sportif faaliyetler, kültürel ve sosyal aktiviteler artırılabilir.

- Mevut çalışmada elde edilen bulgulara göre katılımcılar sosyal ağ kullanımları sırasında kişisel bilgilerinin kötüye kullanması ve mahremiyet ihlali konusunda endişe duymaktadırlar. Bu endişeler, dijital güvenlik ve mahremiyet konularında daha güçlü yasal düzenlemelere olan ihtiyaı açıkça ortaya koymaktadır. Dijital güvenlik sorunu ve siber zorbalık gibi dijital çağın yeni sorunlarına karşı oluşturulan yasalar ve düzenlemelerin daha geniş kapsamlı hale getirilmesi, sosyal ağlardan kaynaklanan bu tür olumsuz etkilerin nlenebilmesine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Ada, N. E., Karabekmez, S., Alp, H. ve Pehlavan, Z. (2016). Beden eğitimi öğretmen adaylarının okudukları bölüme ilişkin aidiyet duygusunun farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2),57-65. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2015-48620>
- Ahmadi, F., Ahmadi, S. (2020). School-related predictors of students' life satisfaction: the mediating role of school belongingness. *Contemporary School Psychology*, 24, 196–205. <https://doi.org/10.1007/s40688-019-00262-z>
- Akar, H., Dogan, Y. B., & Üstüner, M. (2018). The relationships between positive and negative perfectionisms, self-handicapping, self-efficacy and academic achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.
- Akça, F. (2012). An Investigation into the self- handicapping behaviors of undergraduates in terms of academic procrastination, the locus of control and academic success. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 288-297. <http://dx.doi.org/10.5539/jel.v1n2p288>
- Akçakese, A. (2023). *Sosyal medya bağımlılığının serbest zaman tutumuna etkisi: gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) aracı rolü ve ait olma ihtiyacının düzenleyici rolü (Yüksek lisans tezi)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). The mediating role of social safeness on the relationship between Facebook (®) use and life satisfaction. *Psychological Reports*,117,341-353. <https://doi.org/10.2466/18.07.PR0.117c20z9>.
- Al-Attayah, A., & Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84-95.

- Al-Dhanhani, A., Mizouni, R., Otrok, H., & Al-Rubaie, A. (2015). Analysis of collaborative learning in social network sites used in education. *Social Network Analysis and Mining*, 5(1), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s13278-015-0303-z>
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Alkan, N. (2016). Psychological sense of university membership: An adaptation study of the PSSM scale for Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 150(4), 431-449. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2015.1087373>
- Allen, K. A., Kern, P., Vella-Brodrick, D., & Waters, L. (2018). Understanding the priorities of Australian secondary schools through an analysis of their mission and vision statements. *Educational Administration Quarterly*, 54(2), 249-274. <https://doi.org/10.1177/0013161X18758655>.
- Al-Menayes, J. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 1-86. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388-410. <https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health, 17(17), 6128-6156.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>

Anderman, L. H. (2003). Academic and social perceptions as predictors of change in middle school students' sense of school belonging. *Journal of Experimental Education*, 72(1), 5–22. <https://doi.org/10.1080/00220970309600877>

Andrade, A. L. M., Di Girolamo Martins, G., Scatena, A., Lopes, F. M., de Oliveira, W. A., Kim, H. S., & De Micheli, D. (2023). The effect of psychosocial interventions for reducing co-occurring symptoms of depression and anxiety in individuals with problematic internet use: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(6), 4141-4162. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00846-6>

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.003>

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466%2F02.09.18.PR0.110.2.501-517>

Anlı, G., Akın, A., Şar, A. & Eker, H. (2015). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 160-172. <https://doi.org/10.17755/esosder.84791>

- Anlı, G., Taş, İ., Güneş, Z., Yazgı, Z., & Sevinç, H. (2018). Akademik Kendini Engelleme Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1198-1217. <https://doi.org/10.26466/opus.442691>
- Annora, C., Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2023). The role of life satisfaction as a moderator in the relationship of social media engagement with fear of missing out in young adults. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(1), 889-898. <https://doi.org/10.24912/ijassh.11.889-898>
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D., & Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 1-26. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Arpaci, I., Kesici, Ş. & Baloğlu, M. (2018). Individualism and internet addiction: the mediating role of psychological needs. *Internet Research*, 28(2),293-314. <https://doi.org/10.1108/IntR-11-2016-0353>
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Zangeneh, M. (2022). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*,20, 1546-1559. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>

- Ash, C., & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22(3), 320-336.
- Ay, F., & Başbüyük, G. (2020). Yaşlı bireylerde sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 13(1), 27-35. <https://doi.org/10.46414/yasad.696356>
- Azizi, S. M., Soroush, A., Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 28-39. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Bakioğlu, F., Deniz, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Adaptation and validation of the Online-Fear of Missing Out Inventory into Turkish and the association with social media addiction, smartphone addiction, and life satisfaction. *BMC Psychology*, 10(154), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00856-y>
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Balcerowska, J. M., & Brailovskaia, J. (2024). Psychopathological symptoms and social networking sites addiction in Poland and Germany: The role of fear of missing out and preference for online social interaction. *Computers in Human Behavior*, 156, 1-28. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4600002>
- Balcerowska, J. M., Sawicki, A., Brailovskaia, J., & Zająkowski, M. (2023). Different aspects of narcissism and social networking sites addiction in Poland and Germany:

- The mediating role of positive and negative reinforcement expectancies. *Personality and Individual Differences*, 207, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112172>
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.500860>
- Balcı, Ş., & Kaya, E. (2021). Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkinliği: Üniversite gençliği araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (36), 47-71. <https://doi.org/10.31123/akil.988521>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemlerli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: COVID-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Barutçu-Yıldırım, F., & Demir, A. F. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701. <https://doi.org/10.12984/egeefd.315727>
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639-645. <https://doi.org/10.1037/a0036466>
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenilirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Batenburg, A., & Das, E. (2015). Virtual support communities and psychological well-being: The role of optimistic and pessimistic social comparison strategies. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(6), 585-600. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12131>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri; Bursa ili uygulaması* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Bazeley, P. (2006). The contribution of computer software to integrating qualitative and quantitative data and analyses. *Research in the Schools*, 13(1), 64-74.
- Beck, B. L., Koons, S. R. ve Milgram, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15 (5), 3-13.
- Berg, B. L., Lune, H., & Lune, H. (2017). *Qualitative research methods for the social sciences*. Pearson.
- Berg, K. E., & Latin, R. W. (2008). *Essentials of research methods in health, physical education, exercise science, and recreation*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Berglas, S. (1987). Self-handicapping and psychopathology: An integration of social and clinical perspectives. In *Social processes in clinical and counseling psychology* (pp. 113-125). Springer.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 100(64), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016%2Fj.chb.2016.05.083>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177%2F0894439314528779>
- Bilgin, N. (2006). *Sosyal bilimlerde içerik analizi* (2. Baskı). Siyasal Yayıncılık.

- Bissell, K., & Chou, S. (2024). Living for the likes: Social media use, fear of missing out, and body and life satisfaction in women. *Psychology of Popular Media*, 13(3), 481-489. <https://doi.org/10.1037/ppm0000507>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: a study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 793-805. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0038-y>
- Booker, K. C. (2006). School belonging and the African American adolescent: What do we know and where should we go? *The High School Journal*, 89(4), 1–7. <https://doi.org/10.1353/hsj.2006.0005>
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors*, 119, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Bozoğlan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university

students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.

<https://doi.org/10.1111/sjop.12049>

Brailovskaia, J., Strose, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less Facebook use - More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 108, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332>

Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), 879-882. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.879>

Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American Psychologist*, 34(10), 844-850.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1986). The ecology of the family as a context for human development. *Developmental Psychology*, 22, 723-742.

Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (pp. 185-246). JAI Press.

Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. Jessica Kingsley Publishers.

Büyükalim, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobive yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Pegem Yayıncılık.

Cadima, R., Ojeda Rodríguez, J., & Monguet Fierro, J. M. (2012). Social networks and performance in distributed learning communities. *Educational Technology and Society*, 15(4), 296-304.

- Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32 (3), 1-7.
<https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Candemir Karaburç, G. & Tunç, E. (2020). Problematic Internet use, marital adjustment, couple burnout and basic psychological need satisfaction levels of married individuals. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(55), 1695-1721.
<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1925>
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48-57.
<https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46-65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Chaffey, D. (2021). *Global social media research summary 2021*.
<https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Chaker, H., & Zouaoui, S. (2023). Meeting the challenge of entrepreneurship with social media: the case of Tunisian women entrepreneurs. *Journal of Entrepreneurship and Innovation in Emerging Economies*, 9(1), 33-61.
<https://doi.org/10.1177/23939575221138439>
- Chen, C. Y., Chen, I. H., Hou, W. L., Potenza, M. N., O'Brien, K. S., Lin, C. Y., & Latner, J. D. (2022). The relationship between children's problematic internet-related behaviors and psychological distress during the onset of the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. *Journal of Addiction Medicine*, 16(2), 73-80.
<https://doi.org/10.1097%2FADM.0000000000000845>

- Chen, H. T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0608>
- Chen, H. T., & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 75, 958-965. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.011>
- Chen, R., Kim, D. J., & Rao, H. R. (2021). A study of social networking site use from a three-pronged security and privacy threat assessment perspective. *Information & Management*, 58(5), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.im.2021.103486>
- Chidambaram, V., Shanmugam, K., & Parayitam, S. (2023). Parental neglect and emotional wellbeing among adolescent students from India: social network addiction as a mediator and gender as a moderator. *Behaviour & Information Technology*, 42(7), 869-887. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2046164>
- Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T., & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Medicine*, 9(1), 1-6.
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Cohen, J. (2011). *Social support received online and offline by individuals diagnosed with cancer* (Doctoral thesis). Virginia Commonwealth University.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

- Cole, D.A. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55*, 1019-1031.
- Collins, K. M., Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2007). A mixed methods investigation of mixed methods sampling designs in social and health science research. *Journal of Mixed Methods Research, 1*(3), 267-294.
- Connell, J. P., Halpern-Felsher, B., Clifford, E., Crichlow, W., & Usinger, P. (1995). Hanging in there: behavioral, psychological, and contextual factors affecting whether African-American adolescents stay in school. *Journal of Adolescent Research, 10*(1), 41–63.
- Corpuz, J. C. G. (2021). Adapting to the culture of 'new normal': an emerging response to COVID-19. *Journal of Public Health, 43*(2), 344-345. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab057>
- Coşar, H. A., & Gedik, H. (2019). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi, 4*(1), 32-65. <https://doi.org/10.48174/buaad.932899>
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., & Ginis, K. A. M. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 670-675. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.008>
- Creamer, E. G. (2017). An introduction to fully integrated mixed methods research. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (1999). Mixed-method research: Introduction and application. In G. J. Cizek (Ed.), *Handbook of educational policy* (pp. 455–472). Academic Press.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage Publications.

- Creswell, J.W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (M. Sözbilir, Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Croninger, R. G., & Lee, V. E. (2001). Social capital and dropping out of high school: benefits to at-risk students of teachers' support and guidance. *Teachers College Record*, 103(4), 548–581.
- Crouch, R., Keys, C.B., & McMahon, S.D. (2014). Student-teacher relationships matter for school inclusion: School belonging, disability, and school transitions. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 42, 20-30. <https://doi.org/10.1080/10852352.2014.855054>
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Hizmetleri İncelemesi*, 35 (3), 505-508. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.01.001>
- Çelik, H. E., & Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama* (2. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Çetinceli, K., & Tüzün, P. (2022). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Current Perspectives in Social Sciences*, 26(1), 21-30. <https://doi.org/10.54614/JSSI.2022.952094>
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumunu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çınar, Ç.Y. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2019). Psychological capital is associated with higher levels of life satisfaction and school belongingness. *School Psychology International*, 40(4), 331-346. <https://doi.org/10.1177/0143034319838011>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demanet, J., & Van Houtte, M. (2012). School belonging and school misconduct: the differing role of teacher and peer attachment. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 499–514. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9674>
- Demir, F., Özdaş, D. F., & Çakmak, M. (2022). Covid-19 salgın sürecinin eğitime yansımaları. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 13(26), 275-300.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2018). Relationships among internet addiction, academic motivation, academic procrastination and school attachment in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), 315-332.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(28), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>

- Desmal, A. J. (2017). The impact of using social media and internet on academic performance case study Bahrain Universities. *EAI Endorsed Transactions on Scalable Information Systems*, 4(13), 1-12. <http://dx.doi.org/10.4108/eai.28-6-2017.152748>
- Diener, E. (2000), Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for anational index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176. <https://doi.org/10.1023/A:1010031813405>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Ding, S., Shi, W., Ding, L., Chen, Y., Dai, J., Yuan, H., & Zhou, G. (2024). The relationship between life events, life satisfaction, and coping style of college students. *Psychology, Health & Medicine*, 29(2), 398-409. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2115181>
- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. <https://doi.org/10.19126/suje.40198>
- Doleck, T., Bazelais, P., & Lemay, D. J. (2018). Social networking sites and academic performance: A generalized structured component approach. *Journal of Educational*

Computing Research, 56(7), 1129-1148.
<https://doi.org/10.1177/0735633117738281>

- Dong, Y., Chen, M., Wu, Z., & Zhang, Z. (2024). Covid-19 psychological pressures, depression and FOMO: the mediating role of online social support and emotional regulation. *BMC Psychology*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01610-2>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635.
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.

- Eroğlu, S., & Varinlioğlu, S. (2022). Karma araştırma yönteminin içeriği. O. Bektaş ve M. Karaca (Ed.), *Pragmatizmden uygulamaya karma araştırma yöntemi* içinde (s. 27-46). Nobel Yayıncılık.
- Escalera-Chvez, M. E., Pozos-Texon, F., & Molchanova, V. S. (2024). Addiction to social networks and its influence on the academic performance of the students: An analysis from the bayesian approach. *International Journal of Media and Information Literacy*, 9(1), 52-59. <https://doi.org/10.13187/ijmil.2024.1.52>
- Esen, A. (2021). zel yetenek sınavı ve merkezi yerleştirme ile üniversiteye giren ğretmen adaylarının okul aidiyeti ve mutluluk düzeyleri (Yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Extremera, N., & Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98-101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>
- Eyyupoğlu, E., & zbay, Y. (2018). niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyalar açısından incelenmesi. *Education Sciences*, 13(4), 121-131.
- Farahani, A., Yarmohammadian, A., Malekpour, M., & Abedi, A. (2018). Relationship between self-handicapping and social supports with quality of life in blind individuals. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8(73), 1-7.
- Favieri, F., Forte, G., Savastano, M., & Casagrande, M. (2024). Validation of the brief screening of social network addiction risk. *Acta Psychologica*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104323>
- Fenwick, M., McCahery, J. A., & Vermeulen, E. P. (2021). Will the world ever be the same after COVID-19? Two lessons from the first global crisis of a digital age. *European Business Organization Law Review*, 22(1), 125-145. <https://doi.org/10.1007/s40804-020-00194-9>

- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F., & Kurt, A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 3(2), 26-28.
- Fogel, J., Albert, S. M., Schnabel, F., Ditkoff, B. A., & Neugut, A. I. (2002). Internet use and social support in women with breast cancer. *Health Psychology*, 21(4), 398-404.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.4.398>
- Fulantelli, G., Scifo, L., & Taibi, D. (2021). Training school activities to promote a conscious use of social media and human development according to the ecological systems theory. In B. Csapó and J. Uhomobhi (Eds.), *Proceedings of the 13th international conference on computer supported education: Vol. 1* (pp. 517-524). Scitepress.
- Gadbois, S. A., & Sturgeon, R. D. (2011). Academic self-handicapping: Relationships with learning specific and general self-perceptions and academic performance over time. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 207–222.
<https://doi.org/10.1348/000709910X522186>
- Gangadharbatla, H. (2008). Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the iGeneration's attitudes toward social networking sites. *Journal of Interactive Advertising*, 8(2), 5-15.
<https://doi.org/10.1080/15252019.2008.10722138>
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C. C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84, 320-333.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>

- Gerwin, R. L., Kaliebe, K., & Daigle, M. (2018). The interplay between digital media use and development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27, 345–355. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.002>
- Giagkou, S., Hussain, Z., & Pontes, H. (2018). Exploring the interplay between passive following on Facebook, fear of missing out, self-esteem, social comparison, age, and life satisfaction in a community-based sample. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 4(2), 1-6. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/149>
- Gillen-O'Neel, C., & Fuligni, A. (2013). A longitudinal study of school belonging and academic motivation across high school. *Child Development*, 84(2), 678–692. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01862>.
- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 7737-7754. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Gonçalves, B., Perra, N., & Vespignani, A. (2011). Modeling users' activity on twitter networks: Validation of dunbar's number. *PloS One*, 6(8), 1-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022656>
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30(1), 79-90
- Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friends' values to academic motivation among urban adolescent students. *The Journal of Experimental Education*, 62(1), 60-71.
- Gök Uslu, A. ve Bilge, F. (2023). Akademik Kendini Engelleme ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli*

Üniversitesi SBE Dergisi, 13(2), 1285-1299.

<https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1295420>

Gökler, M. E., & Turan, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde problemleri teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114.

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59.

Gracyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social media and emotional well-being: pursuit of happiness or pleasure. *Asia Pacific Media Educator*, 31(1), 99-115.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122280>

Greene, J. C., & Caracelli, V. J. (1997). Defining and describing the paradigm issue in mixed-method evaluation. In J. C. Greene and V. J. Caracelli (Eds.), *New directions for evaluation: Number 74: Advances in mixed- method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms*. Jossey-Bass.

Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), 255-274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>

Greenhow, C., & Askari, E. (2017). Learning and teaching with social network sites: A decade of research in K-12 related education. *Education and Information Technologies*, 22(2), 623-645. <https://doi.org/10.1007/s10639-015-9446-9>.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment* (pp. 119–141). Elsevier.
- Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2010). Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(3), 505–526.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication and Technology Journal*, 30 (4), 233-252.
- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., King, A. L. S., & Nardi, A. E. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: what about Facebook?. *Clinical Practice And Epidemiology in Mental Health*, 12, 43-48. <https://doi.org/10.2174%2F1745017901612010043>
- Gür, S. H., Bakırcı, Ö., Karabaş, B. N., Bayoğlu, F., & Atli, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 68-77. <https://doi.org/10.29129/inujgse.466534>
- Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi*. Seçkin Yayıncılık.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. <https://doi.org/10.1159/000107426>
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: A quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>

- Hagborg, W. J. (1994). An exploration of school membership among middle-and high-school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 12(4), 312-323.
- Hallinan, M. T. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. *Sociology of Education*, 81(3), 271-283.
- Hallinan, M.T. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. *Sociology of Education*, 81, 271-283. <https://doi.org/10.1177/003804070808100303>
- Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology: An International Review*, 58, 1-23. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1464-0597.2008.00379.x>
- Hatami, A., Badrani, M. R., Mohammadzadeh, H., & Kargar, M. (2019). Examining the relationship between addiction to social networks and social maturity of university students. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 7(1), 14-19.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28(3), 1044-1053. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.01.007>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Hayes, R. A., Carr, C. T., & Wohn, D. Y. (2016). It's the Audience: Differences in Social Support Across Social Media. *Social Media + Society*, 2(4), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2056305116678894>

- Heiselt, A., & Sheperis, C. J. (2010). Mixed methods designs. In C. J. Sheperis, J. S. Young and M. H. Daniels (Ed.), *Counseling research: Quantitative, qualitative, and mixed methods* (pp. 187-199). Pearson.
- Hesse-Biber, S. N. (2010). *Mixed methods research: Merging theory with practice*. Guilford Press.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008, September). *Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature*. 7th European Conference on Research Methodology for Business and Management Studies, London.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huang, H. (2011). *Social media addiction among adolescents in urban China: An examination of sociopsychological traits, uses and gratifications, academic performance, and social capital*. (Doctoral dissertation). Chinese University of Hong Kong.
- Huang, H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Computers in Human Behavior*, 57, 122–132.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.030>
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357-368). National Association of School Psychologists.
- Hussain, I., Cakir, O., & Ozdemir, B. (2020). Studying internet addiction profile of university students with latent class analysis. *Education and Information Technologies*, 25(6), 4937-4959. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10203-6>

- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: A systematic review of recent large-scale studies. *Frontiers in Psychiatry*, 9(686),1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00686>
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36(2), 192-206. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007>
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field Methods*, 18, 3-20.
- Izadpanah, S., & Charmi, M. (2022). The effect of social networks on academic self-handicapping with the mediating role of self-regulatory learning strategies and academic achievement among EFL students. *Frontiers in Psychology*, 13,1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987381>
- İlhan, N., Güzlük, M., & Özmen, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile temel ihtiyaçlarının karşılanması arasındaki ilişki. *Journal of Psychiatric Nursing*, 10(4),286-295. <https://doi.org/10.14744/phd.2019.50570>
- Jain, A. K., Sahoo, S. R., & Kaubiyal, J. (2021). Online social networks security and privacy: comprehensive review and analysis. *Complex & Intelligent Systems*, 7(5), 2157-2177. <https://doi.org/10.1007/s40747-021-00409-7>
- Jarzyna, C. L. (2021). Parasocial interaction, the COVID-19 quarantine, and digital age media. *Human Arenas*, 4(3), 413-429. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00156-0>

- Jia, J., Wang, L. L., Xu, J. B., Lin, X. H., Zhang, B., & Jiang, Q. (2021). Self-Handicapping in Chinese medical students during the COVID-19 pandemic: The role of academic anxiety, procrastination and hardiness. *Frontiers in Psychology, 12*. 1-12. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2021.741821>
- Jiang, Q., & Leung, L. (2012). Effects of Individual Differences, Awareness-Knowledge, and Acceptance of Internet Addiction as a Health Risk on Willingness to Change Internet Habits. *Social Science Computer Review, 30*(2), 170-183. <https://doi.org/10.1177/0894439311398440>
- Jick, T. D. (1979). Mixing qualitative and quantitative methods: Triangulation in action. *Administrative Science Quarterly, 24*(4), 602-611. <https://doi.org/10.2307/2392366>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). Nicel, nitel ve karma araştırmalarda rnekleme. S. B. Demir (ev. Ed.) ve İ. Budak ve A. Budak (ev.). *Eğitim araştırmaları; Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. Baskı, s. 215-242) içinde. Eğiten Kitap. (Orijinal eserin yayın tarihi 2010, 4. Baskı).
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). Standardize edilmiş lme ve değerlendirme. S. B. Demir (ev. Ed.) ve A. T. Orhan (ev.). *Eğitim araştırmaları; Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. Baskı, s. 130-160) iinde. Eğiten Kitap. (Orijinal eserin yayın tarihi 2010, 4. Baskı).
- Johnson, G., & Ptoplampu, K. (2008). A conceptual framework for understanding the effect of the Internet on child development: The ecological techno-subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology, 34*, 19-28.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher, 33*(7), 14-26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>

- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through selfhandicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Jood, T. E. (2017). *Missing the present for the unknown: the relationship between fear of missing out (FoMO) and life satisfaction* (Master's thesis). University of South Africa.
- Jöreskog, K. G. (1993). LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. Scientific Software International.
- Kaçık, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Karaca, F., Yıldırım, O. G., & Kulaksız, T. (2019). Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 337-360. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.2.0049>
- Kasalak, G., & Özcan, M. (2021). Öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri üniversiteye ilişkin aidiyet düzeyleri. *Başkent University Journal of Education*, 8(1), 184-195.
- Kaye, L. K. (2021). Exploring the "socialness" of social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 3,1-5. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100083>
- Kazemi Y, Nikmanesh Z, Khosravi M. (2015). Role of self-handicapping on prediction of the quality of life in primary students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(1), 61-68.
- Kiefer, S. M., Alley, K. M., & Ellerbrock, C. R. (2015). Teacher and peer support for young adolescents' motivation, engagement, and school belonging. *RMLE Online*, 38(8), 1-18. <https://doi.org/10.1080/19404476.2015.11641184>
- Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *CyberPsychology, behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>

- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, *100*, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*, 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kitsantas, A., Dabbagh, N., Chirinos, D.S., Fake, H. (2016). College students' perceptions of positive and negative effects of social networking. In: Issa, T., Isaias, P., Kommers, P. (eds) *Social networking and education. lecture notes in social networks*. Springer
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Heferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *126*(2), 893-919.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford publications.
- Koca, F., & Saatçı, F. (2022). The mediator role of fear of missing out in the parent-adolescent relationship quality and problematic Internet use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(3), 1897-1912. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00822-0>
- Kocalevent, R. D., Berg, L., Beutel, M. E., Hinz, A., Zenger, M., Härter, M., ... & Brähler, E. (2018). Social support in the general population: standardization of the Oslo social

support scale (OSSS-3). *BMC Psychology*, 6(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1186/s40359-018-0249-9>

Koç, T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve öznel iyi oluşun bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.

Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
<https://doi.org/10.33206/mjss.893201>

Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039-1043.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.032>

Koppen, T. V. (2023). *Bidirectional relationship between FoMO and life satisfaction: the role of self-esteem, friendship quality and gender* (Master's thesis). Utrecht University.

Kothgassner, O. D., Goreis, A., Kafka, J. X., Kaufmann, M., Atteneder, K., Beutl, L., ... & Felnhofer, A. (2019). Virtual social support buffers stress response: an experimental comparison of real-life and virtual support prior to a social stressor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 63, 57-65.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.11.003>

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.

Krefting, L. (1991). Rigor in qualitative research: the assessment of trustworthiness. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45 (3), 214-222.
<https://doi.org/10.5014/ajot.45.3.214>

- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., & Demir, Y. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımının akademik başarı ve arkadaşlık ilişkilerine etkisi. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17.
- Kumpasoğlu, G. B., Eltan, S., Merdan-Yıldız, E. D., & Batıgün, A. D. (2021). Mediating role of life satisfaction and death anxiety in the relationship between dark triad and social media addiction. *Personality and Individual Differences*, 172(2), 110606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110606>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.1.1>
- 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), 311-328. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- LaCoursiere, S. P. (2001). A theory of online social support. *Advances in Nursing Science*, 24(1), 60-77.
- LaCoursiere, S.P. (2001). A theory of online social support. *Advances in Nursing Science*, 24(1), 60-77.
- Lathabhavan, R., & Padhy, P. C. (2022). Role of fear of COVID-19 in the relationship of problematic internet use and stress: A retrospective cohort study among Gen X, Y and Z. *Asian Journal of Psychiatry*, 67, 1-2. <https://doi.org/10.1016%2Fj.ajp.2021.102937>
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support.

- Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413–418.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
- Lemay, D. J., Bazelais, P., & Doleck, T. (2020). Patterns of social networking use and academic performance: Examining the link between quality and frequency of social networking use and academic performance among college-level students. *Education and Information Technologies*, 25, 2261-2273.
<https://doi.org/10.1007/s10639-019-10065-7>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 128, 107086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Lian, S. L., Sun, X. J., Zhou, Z. K., Fan, C. Y., Niu, G. F., & Liu, Q. Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PloS One*, 13(12), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>
- Liang, M., Duan, Q., Liu, J., Wang, X., & Zheng, H. (2023). Influencing factors of social media addiction: a systematic review. *Aslib Journal of Information Management*.
<https://doi.org/10.1108/AJIM-10-2022-0476>
- Liguori, E., & Winkler, C. (2020). From offline to online: Challenges and opportunities for entrepreneurship education following the COVID-19 pandemic. *Entrepreneurship Education and Pedagogy*, 3(4), 346-351.
<https://doi.org/10.1177/2515127420916738>
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social support through online social networking sites and addiction among college students: The mediating roles of fear of missing out and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 39(6), 1892-1899.
<https://doi.org/10.1007/s12144-018-0075-5>

- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment orientations and social networking site addiction: the mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology, 10*, 2629-2638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- Liu, C., & Yu, C. (2013). Can Facebook use induce well-being? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(9), 674-679. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J., & Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior, 55*, 695-700. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048>
- Liu, Q., Hu, Q., & Qi, D. (2023). Online psychological need satisfaction and social networking addiction: A longitudinal study among Chinese adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal, 40*(6), 867-881. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00814-4>
- Liu, Q., Lin, Y., Zhou, Z., & Zhang, W. (2019). Perceived parent–adolescent communication and pathological Internet use among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies, 28*(6), 1571-1580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01376-x>
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society, 50*, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society, 50*, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Lozano Blasco, R., Latorre Cosculluela, C., & Quílez Robres, A. (2020). Social network addiction and its impact on anxiety level among university students. *Sustainability, 12*(13), 5397-5423. <https://doi.org/10.3390/su12135397>

- Lönnqvist, J. E., & große Deters, F. (2016). Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. *Computers in Human Behavior, 55*, 113-120. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.002>
- Madaiah, M., Seshaiyengar, C. T., Suresh, P., Munipapanna, S., & Sonnappa, S. D. (2016). Study to assess the effects of social networking sites on medical college students. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 3*(5), 1204-1208. <http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20161385>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People, 34*(2), 557-580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Manca, S., & Ranieri, M. (2017). Implications of social network sites for teaching and learning. Where we are and where we want to go. *Education and Information Technologies, 22*(2), 605-622. <https://doi.org/10.1007/s10639-015-9429-x>
- Marsh, H.W., Balla, J.R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin, 103*, 391-410.
- Martin, A. J. (2008). How domain specific is motivation and engagement across school, sport, and music? A substantive–methodological synergy assessing young sportspeople and musicians. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 785-813. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2008.01.002>
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics, 59*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Mason, J. (2006). Mixing methods in a qualitatively driven way. *Qualitative research, 6*(1), 9-25. <https://doi.org/10.1177/1468794106058866>

- Mazurek, G., Korzyński, P., & Górska, A. (2019). Social media in the marketing of higher education institutions in Poland: Preliminary empirical studies. *Entrepreneurial Business and Economics Review*, 7(1), 117-133.
- McBride, M. (2021). *The fear of missing out phenomenon and belongingness in secondary students* (Master's thesis). Dominican University.
- McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, D. M., & Maxwell, K. (2015). Are Facebook “friends” helpful? Development of a Facebook-based measure of social support and examination of relationships among depression, quality of life, and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 499-505. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0538>
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65-76. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Meng, J., Martinez, L., Holmstrom, A., Chung, M., & Cox, J. (2017). Research on social networking sites and social support from 2004 to 2015: A narrative review and directions for future research. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), 44-51. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0325>
- Mertens, D. M. (2019). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Sage Publications.
- Miceli, S., Maniscalco, L., & Matranga, D. (2019). Social networks and social activities promote cognitive functioning in both concurrent and prospective time: Evidence from the SHARE survey. *European Journal of Ageing*, 16(2), 145-154. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0486-z>
- Miller, P. H. (2011). *Theories of developmental psychology* (5th ed.). Worth Publishers.

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion, 42*(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mishra, S. (2020). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on 'underrepresented' students. *Educational Research Review, 29*, 1-24. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100307>
- Mo, P. K. H., Ma, L., Li, J., Xie, L., Liu, X., Jiang, H., ... & Lau, J. T. F. (2024). Communication in social networking sites on offline and online social support and life satisfaction among university students: Tie strength matters. *Journal of Adolescent Health, 74*(5), 971-979. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.030>
- Moffa, K., Dowdy, E., & Furlong, M. J. (2016). Exploring the contributions of school belonging to complete mental health screening. *The Educational and Developmental Psychologist, 33*(1), 16-32. <https://doi.org/10.1017/edp.2016.8>
- Montes, J. M. G., Danza, O. G. M., & Sánchez-Sánchez, L. D. C. (2024). A preliminary exploration on psychological variables related to online social network addiction. *Adicciones, 36*(1), 53-62. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1745>
- Mooney, C., & Becker, B. A. (2021). Investigating the impact of the COVID-19 pandemic on computing students' sense of belonging. *ACM Inroads, 12*(2), 38-45. <https://doi.org/10.1145/3463408>
- Morán-Soto, G., Marsh, A., González Peña, O. I., Sheppard, M., Gómez-Quiñones, J. I., & Benson, L. C. (2022). Effect of the COVID-19 pandemic on the sense of belonging in higher education for STEM students in the United States and Mexico. *Sustainability, 14*(24), 16627. <https://doi.org/10.3390/su142416627>
- Muslikah, M., & Andriyani, A. (2018). Social media user students' academic procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 7*(2), 53-57.

- Mwenzi, J. E., & Moyamani, E. A. (2023). Social networks addictions and academic performance of students at the University of Kinshasa. *Futurity Education*, 3(2), 213-226. <https://doi.org/10.57125/FED.2023.06.25.13>
- Ndubuaku, V., Inim, V., Ndudi, U. C., Samuel, U., & Prince, A. I. (2020). Effect of social networking technology addiction on academic performance of university students in Nigeria. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*, 8(5), 173-180. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D8393.018520>
- Needleman, S. E. (2021). The amazing things you'll do in the "metaverse" and what it will take to get there. *Wall Street Journal*. <https://www.wsj.com/articles/the-amazing-things-youll-do-in-the-metaverse-and-what-it-will-take-to-get-there-11634396401>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127-1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- O'Rourke, J. O., & Cooper, M. (2010). Lucky to be happy: a study of happiness in Australian primary students. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 10, 94-107.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ocaña-Moral, M. T., Gavín-Chocano, Ó., Pérez-Navío, E., & Martínez-Serrano, M. D. C. (2021). Relationship among perceived stress, life satisfaction and academic performance of education sciences students of the University of Jaén after the

COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 11(12), 802-817.

<https://doi.org/10.3390/educsci11120802>

O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of missing out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83-102.

Oka, T., Hamamura, T., Miyake, Y., Kobayashi, N., Honjo, M., Kawato, M., ... & Chiba, T. (2021). Prevalence and risk factors of internet gaming disorder and problematic internet use before and during the COVID-19 pandemic: A large online survey of Japanese adults. *Journal of Psychiatric Research*, 142, 218-225. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.07.054>

Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 2381-2394. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>.

Ozimek, P., Reimann, L. E., Brailovskaia, J., Bierhoff, H. W., & Rohmann, E. (2024). More social media friends, more life satisfaction?-why fear of missing out leads to contrary effects. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06778-9>

Özbay, Y., Yılmaz, S., Aliyev, R., Tomar, İ. H., Eşici, H., Yancar, C., ... & Büyüköztürk, Ş. (2018). Madde bağımlılığı: Temiz bir yaşam için bireyin güçlendirilmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 81-130.

Özdemir-Bişkin, S., & Kocaayan, F. (2020). Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1517-1533.

Özer, M., ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72- 74.

Öztemel, K., & Traş, Z. (2019). Facebook yoğunluğunun bazı kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 121-139.

- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Peker, A., Cengiz, S., & Yıldız, M. N. (2021). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 199-206. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.92259>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Pelletier, M. J., Krallman, A., Adams, F. G., & Hancock, T. (2020). One size doesn't fit all: a uses and gratifications analysis of social media platforms. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 14(2), 269-284. <http://dx.doi.org/10.1108/JRIM-10-2019-0159>
- Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y., & Sun, W. (2019). School disconnectedness and adolescent internet addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98, 111-121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.011>
- Pittman, L. D., & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: the importance of school belonging. *Journal of Experimental Education*, 75, 275-290. <https://doi.org/10.3200/JEXE.75.4.270-292>
- Pittman, M. (2018). Happiness, loneliness, and social media: Perceived intimacy mediates the emotional benefits of platform use. *The Journal of Social Media in Society*, 7(2), 164-176.
- Pontes, H. M., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2015). The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive

- usage: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 19-25.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.002>
- Potts, C. (2021). Seen and unseen: First-year college students' sense of belonging during the COVID-19 pandemic. *College Student Affairs Journal*, 39(2), 214-224.
<https://doi.org/10.1353/csaj.2021.0018>
- Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305.
<https://doi.org/10.1017/ipm.2020.84>.
- Prakash, S., Yadav, J. S., & Singh, T. B. (2020). An online cross-sectional study to assess the prevalence of internet addiction among people staying at their home during lockdown due to COVID-19. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 424-432. <https://doi.org/10.25215/0803.052>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qian, M., & Jiang, J. (2020). COVID-19 and social distancing. *Journal of Public Health*, 259-261. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01321-z>
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: a comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology and Society*, 30(5), 350-361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- Rabaa'i, A. A., Zogheib, B., & AlJamal, E. (2015). Personality traits as predictors of social networks addiction among university students. *Journal of Emerging Trends in Engineering and Applied Sciences*, 6(3), 182-195.
<https://hdl.handle.net/10520/EJC175660>

- Rao, B. N., & Kalyani, V. (2022). A study on positive and negative effects of social media on society. *Journal of Science & Technology (JST)*, 7(10), 46-54. <https://doi.org/10.46243/jst.2022.v7.i10.pp46-54>
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O., & Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of missing out and its link with social media and problematic internet use among Filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3), 503-518.
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421-433. <https://doi.org/10.5465/amle.2005.19086784>
- Rook, K. S. (2015). Social networks in later life: Weighing positive and negative effects on health and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 45-51. <https://doi.org/10.1177/0963721414551364>
- Rosenbaum, M. S., & Wong, I. A. (2012). The effect of instant messaging services on society's mental health. *Journal of Services Marketing*, 26(2), 124-136. <https://doi.org/10.1108/08876041211215284>
- Rumpf, H. J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., ... & Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: the need to do so from a clinical and public health perspective. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 556-561. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>
- Sabaz, M. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığının akademik kendini engelleme ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Saha, K., Torous, J., Caine, E. D., & De Choudhury, M. (2020). Psychosocial effects of the COVID-19 pandemic: large-scale quasi-experimental study on social media. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11), 1-18. <https://doi.org/10.2196/22600>
- Sahranç, Ü. (2011). An investigation of the relationships between self-handicapping and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 526-540.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Scherer, K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-664.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075.
- Schou-Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Schwartz, S. J., Pantin, H., Szapocznik, J., & Coatsworth, J. D. (2003). Ecological developmental Theory. In J. R. Miller, R. M. Lerner, L. B. Schiamberg and P. M. Anderson. (Eds.), *The Encyclopedia of Human Ecology* (pp. 198-200). Bloomsbury Publishing.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2007). Feelings and phenomenal experiences. In A. Kruglanski, E.T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 385-407). Guilford
- Schwinger, M. (2013). Structure of academic self-handicapping-global or domain-specific construct?. *Learning and Individual Differences*, 27, 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.07.009>

- Senol-Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social Indicators Research*, 103, 23-32. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9694-4>
- Sepetçi, P., Özdemir, S., & Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! can sıkıntısı, sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 26-36.
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5 (1), 20-29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 42(2), 116-128. <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>
- Shuvo, M. S. M. (2024). *Intersectionality of fear of missing out, social media addiction, and mental well-being: A qualitative exploration of college students' social media experience* (Master's thesis). University of Nebraska.
- Sigurdsson, V., Larsen, N. M., Gudmundsdottir, H. K., Alemu, M. H., Menon, R. V., & Fagerstrøm, A. (2021). Social media: Where customers air their troubles-How to

respond to them?. *Journal of Innovation & Knowledge*, 6(4), 257-267.
<https://doi.org/10.1016/j.jik.2021.07.001>

Simsek, A., Elciyar, K. & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

Siporin, M. (1980). Ecological systems theory in social work. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 7(4), 507-532.

Slaten, C. D., Yough, M. S., Shemwell, D. A., Scalise, D. A., Elison, Z. M., & Hughes, H. A. (2014). Eat, sleep, breathe, study: Understanding what it means to belong at a university from the student perspective. *Excellence in Higher Education*, 5(1), 203-220.

Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>

- Strunk, K. K., & Steele, M. R. (2011). Relative contributions of self-regulation, self-efficacy, and selfhandicapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports, 109*(3), 983–989. <https://doi.org/10.2466/07.09.20.pr0.109.6.983-989>
- Subasi, Y. (2023). College belonging among university students during COVID-19: An online interpretative phenomenological (OIPA) perspective. *Journal of Happiness and Health, 3*(2), 109-126. <https://doi.org/10.47602/johah.v3i2.52>
- Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *Social Psychology Quarterly, 23*(1), 56-69. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.56>
- Sun, X., Duan, C., Yao, L., Zhang, Y., Chinyani, T., & Niu, G. (2021). Socioeconomic status and social networking site addiction among children and adolescents: Examining the roles of parents' active mediation and ICT attitudes. *Computers & Education, 173*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104292>
- Szapocznik, J., & Coatsworth, J. D. (1999). An ecodevelopmental framework for organizing the influences on drug abuse: A developmental model of risk and protection. In M. D. Glantz & C. R. Hartel (Eds.), *Drug abuse: Origins & Interventions* (pp. 331-366). American Psychological Association.
- Şahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 16*(4), 120-125.
- Şahin, H. (1997). Eski bir kavram yeni bir ölçüt: Yaşam kalitesi. *Toplum ve Hekim, 12*(77), 40-46.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellenmesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ekinoks Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fideli, L.S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Ally and Bacon.

- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- Tanrıverdi, H., ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 775-822. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.849>
- Tashakkori, A., & Creswell, J. W. (2007). The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1, 3-7. <https://doi.org/10.1177/2345678906293042>
- Taşhan, A., & Ünver, Z. (2021). Sosyal ağ kullanımının akıllı telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 41-63. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.727647>
- Tekayak, H. V., & Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6(3), 93-100.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. Epsilon Yayınevi.
- Thomas, C. R., & Gadbois, S. A. (2007). Academic self-handicapping: The role of selfconcept clarity and students learning strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 101-119. <https://doi.org/10.1348/000709905X79644>
- Tian, L., Zhang, L., Huebner, E. S., Zheng, X., & Liu, W. (2016). The longitudinal relationship between school belonging and subjective well-being in school among elementary school students. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1269-1285. <https://doi.org/10.1007 / s11482-015-9436-5>
- Tiefenbach, T., & Kohlbacher, F. (2013). Happiness and life satisfaction in Japan by gender and age. *German Institute for Japanese Studies, Working Paper*, 13(2), 1-28.

- Tomczyk, Ł., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review, 88*, 541-549.
- Tran, B. X., Le, X. T. T., Nguyen, P. N., Le, Q. N. H., Mai, H. T., Nguyen, H. L. T., ... & Ho, R. (2018). Feasibility of e-health interventions on smoking cessation among Vietnamese active internet users. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(1), 165-173. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010165>
- Traş, Z. & Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6*, 91-113. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0063>
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(8), 528-535. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., ... & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health, 55*(1), 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- Tudge, J. R., Mokrova, I., Hatfield, B. E., & Karnik, R. B. (2009). Uses and misuses of Bronfenbrenner's bioecological theory of human development. *Journal of Family Theory & Review, 1*(4), 198-210. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00026.x>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512-528.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK].(2021). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*.[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)

- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK].(2022). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*.[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK].(2023). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between facebook addiction, fomo, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports, 125*(1), 218-231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Urdan, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of Educational Psychology, 96*(2), 251-264.
- Urdan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn?. *Educational Psychology Review, 13*(2), 115-1138.
- Utz, S., & Breuer, J. (2017). The relationship between use of social network sites, online social support, and well-being. *Journal of Media Psychology, 29*(3), 115-125. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000222>
- Ünal, Ç. (2019). *Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Üzbe, N. (2013). *Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi.
- Vigil, T. R., & Wu, H. D. (2015). Facebook users' engagement and perceived life satisfaction. *Media and Communication, 3*(1), 5-16. <https://doi.org/10.17645/mac.v3i1.199>

- Waqas, A., Farooq, F., Raza, M., Javed, S. T., Khan, S., Ghumman, M. E., ... & Haddad, M. (2018). Validation of the Internet Addiction Test in students at a Pakistani medical and dental school. *Psychiatric Quarterly*, 89(1), 235-247. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9528-5>
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H. Z. (2014). The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.051>
- Wang, M., & Eccles, J.S. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83, 877-895. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01745.x>
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., ... & Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.008>
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., ... & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Watson J. C. (2017). Examining the relationship between self-esteem, mattering, school connectedness, and wellness among middle school students. *Professional School Counseling*, 21(1), 108-118. <https://doi.org/10.5330/1096-2409-21.1.108>.
- We Are Social & Hootsuite. (2017). *Digital 2017 global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2017-global-digital-overview>.

- We Are Social & Hootsuite. (2018). *Digital 2018 global overview report*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2018-global-digital-overview>
- We Are Social & Hootsuite. (2019). *Digital 2019 global overview report*.
<https://www.juancmejia.com/wp-content/uploads/2019/03/Digital-2019-WeAreSocial-y-HootSuite.pdf>
- We Are Social & Hootsuite. (2020). *Digital 2020 global overview report*. <https://wearesocial-net.s3-eu-west-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/common/reports/digital-2020/digital-2020-global.pdf>
- We Are Social & Hootsuite. (2021). *Digital 2021 global overview report*. <https://wearesocial-cn.s3.cn-north-1.amazonaws.com.cn/common/digital2021/digital-2021-global.pdf>
- Weary, G., & Williams, J. P. (1990). Depressive self-presentation: Beyond selfhandicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 892-898.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.892>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2019). A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 402-409. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00286-8>
- Wegmann, E., Billieux, J., & Brand, M. (2022). Internet-use disorders: A theoretical framework for their conceptualization and diagnosis. In *Mental Health in a Digital World* (pp. 285-305). Academic Press.
- White, M., & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: implications for health education. *Health Education Research*, 16(6), 693-707.
<https://doi.org/10.1093/her/16.6.693>
- Winds, K., Aebi, M., & Plattner, B. (2024). Problematic internet use among adolescent male and female psychiatric inpatients: a gender perspective. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(2), 497-509. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01408-6>

- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Wong, T. Y., Yuen, K. S., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562>
- World Health Organization [WHO]. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 879- 890.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W., & Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 485-487. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0134>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (6. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

- Yıldırım, İ., Zorbaz, S. D., Ulaş, Ö., Kızıldağ, S., & Dinçel, E. F. (2017). Akademik başarısı düşük ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin nitelikleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2190-2214.
- Yi, J., Chen, I.-H., Lin, C.-Y., Li, C.-C., Liao, X.-L., Wei, Z.-H., Gamble, J. H. (2021). The effect of primary and middle school teachers' problematic internet use and fear of COVID-19 on psychological need thwarting of online teaching and psychological distress. *Healthcare*, 9(9), 1-18. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091199>
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40, 3879-3887. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>
- Yoo, S. W., & Gil de Zúñiga, H. (2014). Con-necting Blog, Facebook, and Twitter Use with Gaps in Knowledge and Participation. *Communication & Society*, 27(4), 33-48. <http://dx.doi.org/10.15581/003.27.4.33-48>
- Young K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.
- Yu, C., Li, X., & Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic psychological needs satisfaction, and school engagement: A 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(4), 228-233. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0385>
- Zhai, B., Li, D., Li, X., Liu, Y., Zhang, J., Sun, W., & Wang, Y. (2020). Perceived school climate and problematic internet use among adolescents: mediating roles of school belonging and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*, 110, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106501>
- Zhao, F., Barratt-Pugh, L., Standen, P., Redmond, J., & Suseno, Y. (2022). An exploratory study of entrepreneurial social networks in the digital age. *Journal of Small Business*

and Enterprise Development, 29(1), 147-173. <https://doi.org/10.1108/JSBED-10-2020-0359>

- Zhao, L. (2023). Social media addiction and its impact on college students' academic performance: The mediating role of stress. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(1), 81-90. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00635-0>
- Zhao, Y., Jiang, Z., Guo, S., Wu, P., Lu, Q., Xu, Y., ... & Shi, J. (2021). Association of symptoms of attention deficit and hyperactivity with problematic internet use among university students in Wuhan, China during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 286, 220-227. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.078>
- Zhou, S. X., & Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34-48. <https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2012100103>
- Živković, P. (2021). Student teachers professional identity: A research in the republic of serbia, *The New Educational Review*, 51, 237-251. <https://doi.org/10.46793/Uzdanica18.II.237Z>
- Zuckerman, M., & Tsai, F.F. (2005). Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x>
- Zuckerman, M., Kieffer, S., & Knee, C. (1998). Consequences of self-handicapping: Effects on coping, academic performance, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1619-1628. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.6.1619>

EK-A. Ölçeklerin Kullanım İzinleri

EK-A1: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği (SABÖ) Kullanım İzni

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği kullanım izni

Osman Gazi Yıldırım [Redacted]
Kime: Siz

7.06.2022 Sal 14:06

Sayın hocam merhaba,
Tarafımızdan geliştirilen Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeğini kullanmanıza izin veriyoruz. Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği maddeleri EK-A'da, ölçeğe ait puanlama yönergesi ve örnek bir yönerge EK-B'de sunulmuştur. Çalışmalarınızda kolaylıklar dileriz.
Saygılarımla,

ayşe gök [Redacted] 7 Haz 2022 Sal, 14:02 tarihinde şunu yazdı:

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği kullanım izni

Osman Gazi Yıldırım [Redacted]
Kime: Siz

7.06.2022 Sal 14:06

Kimden: [ayşe.gök](#)
Gönderilme: 7 Haziran 2022 Sal, 14:02
Kime: [Redacted]
Konu: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği kullanım izni

Merhaba Sayın Hocam,

Nasılınsınız Hocam? Ben Ayşe GÖK, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa geliştirmiş olduğunuz Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği'ni, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi" başlıklı doktora tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

EK-A2: Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ) Kullanım İzni

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gerekli Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Sanal Sosyal Destek Ölçeği kullanım izni

SÖ Serap ÖZDEMİR [Redacted]
Kime: Siz 7.06.2022 Sal 14:55

Sanal Sosyal Destek Ölçeği.d...
22 KB

Merhaba Ayşe, öncelikle araştırmamda başarılar dilerim. Sanal Sosyal Destek Ölçeği için kullanım izni veriyorum, ölçeği tez çalışmamda kullanabilirsin. Ölçek hakkındaki bilgileri de ekte paylaşıyorum.

Filiz Hocam çok kıymetlidir, selamlarımı iletirsen sevinirim. İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

07.06.2022 13:26, ayşe gök yazmış:
[Redacted]

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gerekli Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Sanal Sosyal Destek Ölçeği kullanım izni

SÖ Serap ÖZDEMİR [Redacted]
Kime: Siz 7.06.2022 Sal 14:55

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

07.06.2022 13:26, ayşe gök yazmış:

Merhaba Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN Hocam,
Nasılınız Hocam? Ben Ayşe GÖK, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrenciyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.
Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçeye uyarlamış olduğunuz Sanal Sosyal Destek Ölçeği'ni, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi" başlıklı doktora tez çalışmamda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok sevinirim.
Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla,
Ayşe GÖK

Ayşe GÖK
Arş. Gör.
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

EK-A3: Yaşam Doyumunu Ölçeği (YDÖ) Kullanım İzni

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Ynt: Yaşam Doyumunu Ölçeği kullanım izni

AD Abidin DAĞLI <dagli@dicle.edu.tr>
Kime: Siz 7.06.2022 Sal 14:17

Kimden: ayşe gök
Gönderildi: 7 Haziran 2022 Sal 14:17
Kime: [Redacted]
Konu: [Redacted]

Merhaba Doç. Dr. Abidin DAĞLI Hocam,
Nasılısınız Hocam? Ben Ayşe GÖK, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.
Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Yaşam Doyumunu Ölçeği'ni, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağlılığı: Bir Model Testi" başlıklı doktora tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.
Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla,
Ayşe GÖK

Ayşe GÖK
Arş. Gör.
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD
Ayşe GÖK

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Ynt: Yaşam Doyumunu Ölçeği kullanım izni

AD Abidin DAĞLI [Redacted]
Kime: Siz 7.06.2022 Sal 14:17

1. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ ... 241 KB
2. Yaşam Doyumunu Orijinal Öl... 506 KB

2 ek (747 KB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Sn. Arş. Gör. Ayşe GÖK,
Taraflımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumunu Ölçeğini çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ölçeğin orijinal ve uyarlanmış formları ekte sunulmuştur. İyi çalışmalar diliyorum. Hocamıza da selamlar. Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Gönderildi: [Redacted]
Gönderildi: 7 Haziran 2022 Sal 14:17
Kime: Abidin DAĞLI
Konu: Ynt: Yaşam Doyumunu Ölçeği kullanım izni

NOT: Etik komisyon ölçek izin maillerinde "izin verildiğine ilişkin bir ifade" olmadığında çalışma için onay vermemektedir. Bu tür bir ifade ile cevap maili göndermeniz mümkün mü acaba Hocam?

EK-A4: Akademik Kendini Engelleme Ölçeği (AKEÖ) Kullanım İzni

Yanıtla Tümüü yanıtla İlet Arşivle Sil

Re: Akademik Kendini Engelleme Ölçeği kullanım izni

GA GAZANFER ANL 10:54

Kime: ayşe gök

[Tüm ekleri kaydet](#)

Akademik Kendini Engelleme... 16,9 KB

Akademik Kendini Engelleme... 680,46 KB

Ayşe Hanım,

Akademik Kendini Engelleme Ölçeği'ni çalışmalarınızda kullanmanıza izin veriyorum.

Ölçekle ilgili tüm bilgilere eklediğim dosyalardan ulaşabilirsiniz. Başarılar dilerim.

ayşe gök 8 Haz 2022 Çar, 21:06 tarihinde şunu yazdı:

NOT: Etik komisyon ölçek izin mailerinde "izin verildiğine ilişkin bir ifade" olmadığında çalışma için onay vermemektedir. Bu tür bir ifade ile cevap maili göndermeniz mümkün mü acaba Hocam?

Ayşe GÖK
Arş. Gör.
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Kimden: [ayşe gök](#)

Gönderilme: 8 Haziran 2022 Çarşamba 21:05

Kime:
Konu:

Merhaba Sayın Hocam,

Nasılınsınız Hocam? Ben Ayşe GÖK, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa geliştirmiş olduğunuz Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Akademik Kendini Engelleme Ölçeği'ni, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi" başlıklı doktora tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Ayşe GÖK

Ayşe GÖK

Arş. Gör.

EK-A5: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği (OADÖ) Kullanım İzni

Ara


Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Ynt: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği kullanım izni

NA Neşe ALKAN
Kime: Siz

7.06.2022 Sal 15:20



Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar
Neşe

Assoc. Prof. Dr. Neşe ALKAN
Chair
Department of Psychology
Atılım University
Atılım Üniversitesi, İncek / Ankara / TÜRKİYE

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Ynt: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği kullanım izni

NA Neşe ALKAN
Kime: Siz

7.06.2022 Sal 15:20

Kimden: [ayşe.gök](#)

Gönderilme Tarihi: 7 Haziran 2022 Sal 15:20
Konu: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği kullanım izni

Merhaba Doç. Dr. Neşe ALKAN Hocam,
Nasılsınız Hocam? Ben Ayşe GÖK, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.
Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği'ni, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi" başlıklı doktora tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.
Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla,
Ayşe GÖK

Ayşe GÖK
Arş. Gör.
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD
Ayşe GÖK

EK-A6: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) Kullanım İzni

Ara

Şimdi Toplantı Yapın


Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanım izni

EÜ Egemen Ünal
Kime: Siz

7.06.2022 Sal 14:02

ekte evvelce iletmış olduğum ölçeğimizi bilimsel amaçla kullanabilirsiniz.


ANKARA YILDIRIM BEYAZIT
ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

Dr. Öğr. Üyesi Egemen ÜNAL - Halk Sağlığı Uzmanı
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı

Asst. Prof. Egemen ÜNAL, M.D - Public Health Specialist
Ankara Yıldırım Beyazıt University
Faculty of Medicine Department of Public Health

İletişim-Contact

Fr
Se
T

Ara

Şimdi Toplantı Yapın

Sil Arşivle Gereksiz Süpür Taşı Kategorilere Ayır Ertele

← Re: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanım izni

EÜ Egemen Ünal
Kime: Siz

7.06.2022 Sal 14:02

From: ayşe gök
Sent: Tuesday

Subject: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanım izni

Merhaba Dr. Öğr. Üyesi Egemen ÜNAL Hocam,
Nasılsınız Hocam? Ben Ayşe GÖK, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.
Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçeye uyarlanmış olduğunuz Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'ni, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi" başlıklı doktora tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.
Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.
Saygılarımla,
Ayşe GÖK

Ayşe GÖK
Arş. Gör.
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD
Ayşe GÖK

EK-B: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Değerli katılımcı,
Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve bana ayırdığınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu formla, kısaca size ne yaptığımı ve bu araştırmaya katılmanız durumunda neler yapacağımızı anlatmayı amaçladım.

Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı düzeylerinin ve bu bağımlılığın sosyal ve bireysel yaşamlarını nasıl etkilediğinin incelendiği bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında doktora tezi olarak yürütülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı düzeyleri “Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği”, sanal sosyal destek düzeyleri “Sanal Sosyal Destek Ölçeği”, yaşam doyumu düzeyi “Yaşam Doyumu Ölçeği”, akademik kendini engelleme düzeyleri “Akademik Kendini Engelleme Ölçeği”, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği”, okul aidiyeti düzeyleri “Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği”, sosyo-demografik özellikleri ise “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak ölçülmektedir.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan Onay Bildirimi alınmıştır. Ayrıca uygulamanın gerçekleştirildiği Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörlüğünden de gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama hakkına sahip olmakla birlikte, araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Araştırmada elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacak olup hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Çalışma kapsamında uygulanan ölçekler, genel anlamda kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir; ancak uygulama esnasında sorulardan ya da herhangi başka bir sebepten ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmayı kendi isteğiniz ile sonlandırdığınız için herhangi bir yükümlülükle karşılaşmayacaksınız. Ölçeklerin yanıtlanma süresi yaklaşık 15 dakikadır. Araştırma süresince, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Araştırma sonucu hakkında bilgi almak veya araştırma

sonrasında sormak istediğiniz sorular için Ayşe GÖK USLU'ya ulaşabilirsiniz.
Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Katılımcının onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Prof. Dr. Filiz BİLGE

Adresi: Hacettepe Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,
Beytepe, Ankara

İmza:

Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Ayşe GÖK USLU

Adresi: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,
Niğde

İmza:

EK-C: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Görüşme)

Değerli katılımcı,

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve bana ayırdığınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu formla, kısaca size ne yaptığımı ve bu araştırmaya katılmanız durumunda neler yapacağımızı anlatmayı amaçladım.

Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesini amaçlayan bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında doktora tezi olarak yürütülmektedir. Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan Onay Bildirimi alınmıştır. Ayrıca uygulamanın gerçekleştirildiği Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Rektörlüğünden de gerekli izinler alınmıştır.

Bu görüşmede size “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu”ndaki sorular yöneltilecek ve sizden bunları yanıtlamanız istenecektir. Görüşme, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi 1 Nolu Bireyle Psikolojik Danışma Odasında yapılacaktır. Görüşmenin belirtilen yerde yapılabilmesi için Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığından gerekli izinler alınmıştır. Görüşme esnasında izniniz dahilinde, verdiğiniz yanıtların daha sonra deşifre edilebilmesi (yazıya dökülmesi) açısından ses kaydı alınacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Araştırma kapsamında size yöneltilecek sorular genel anlamda kişisel rahatsızlık içermemektedir. Görüşme esnasında sorulardan ya da herhangi başka bir sebepten dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmaya katıldıktan sonra ayrılmak istediğinizde herhangi bir yükümlülük ile karşılaşmayacaksınız. Araştırmada elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacak olup hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Çalışma için yapılacak bireysel görüşme yaklaşık 60

dakika sürecektir. Bu görüşmeden toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Verilen bilgilerin hiç kimse ile paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında karşılaşılabilecek herhangi bir risk bulunmamaktadır. Araştırma süresince, tereddüt edilen veya merak edilen bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak veya araştırma sonrasında sormak istediğiniz sorular için Ayşe GÖK USLU'ya ulaşabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Katılımcı:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Prof. Dr. Filiz BİLGE

Adresi: Hacettepe Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,
Beytepe, Ankara

İmza:

Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Ayşe GÖK USLU

Adresi: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,

Niğde

İmza:

EK-Ç: Veri Toplama Araçları

EK-Ç1: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeğine (SABÖ) Ait Örnek Maddeler

Değerli katılımcı,

Her maddeyi dikkatlice okuyup belirtilen ifadenin size ne derece uygun olduğunu ya da olmadığını belirleyiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevapları olmadığını hatırlatmak isterim. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız ve her madde için bir seçeneği işaretleyiniz.

	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Gün içinde sıklıkla sosyal ağlara girme ihtiyacı duyarım.					
10.	Kendimi stresli ve kaygılı hissettiğimde sosyal ağları kullanmak bana iyi gelir.					
15.	Sosyal ağlara girememe düşüncesi bile beni rahatsız eder.					
20.	Ailemle ya da arkadaşlarımla vakit geçirmek yerine sosyal ağlarda vakit geçirmeyi tercih ederim.					
25.	Sosyal ağlarda harcadığım süreyi kısaltmam gerektiğini düşünürüm.					
26.	Sosyal ağlarda geçirdiğim zamanı her ne kadar azaltsam da sonrasında sosyal ağları daha fazla kullanmaya başlarım.					

EK- Ç2: Sanal Sosyal Destek Ölçeğine (SSDÖ) Ait Örnek Maddeler

Değerli katılımcı,

Aşağıdaki ifadeleri okuyarak **son iki ay** boyunca çevrim içi ortamda başkalarıyla etkileşime girerken, bu ifadelerin sizde **ne sıklıkla** gerçekleştiğini derecelendiriniz.

	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Sanal ortamda insanlar beni önemsediklerini gösterirler.					
2	Sanal ortamda insanlar bana benimle ilgili kendimi iyi hissettiren şeyler söyler veya yaparlar.					
8	Sanal ortamda insanlar benimle bir birey olarak ilgilenirler.					
12	İnsanlar benimle sanal ortamda zaman geçirirler.					
17	Sanal ortamdaki grupların bir parçasıyım.					
25	Sanal ortamda olduğum zaman, insanlar yeni şeyler öğrenmeme yardımcı olurlar.					
30	Sanal ortamda insanlar bana olaylara yeni bakış açılarıyla bakmam konusunda yardımcı olurlar.					
36	Sanal ortamda insanlar önemli olduğunu düşündüğüm sorunlarda veya olaylarda bana yardım ederler.					
40	Önemli olduğunu düşündüğüm şeyler için yardım almak veya para toplamak için insanlarla sanal ortamda iletişime geçerim.					

EK-Ç3: Yaşam Doyumu Ölçeğine (YDÖ) Ait Örnek Maddeler

Değerli katılımcı,
Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz.

	Maddeler	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK-Ç4: Akademik Kendini Engelleme Ölçeğine (AKEÖ) Ait Örnek Maddeler

Değerli katılımcı,

Aşağıdaki sorulara sizin için en doğru olan yanıtı işaretleyiniz ve lütfen boş bırakmayınız.

	Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Bazı öğrenciler sınavdan önceki gece vakitlerini boşa harcarlar. Sonra sınavdan iyi alamazlarsa geçirdikleri boş vakitleri gerekçe gösterirler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
4	Bazı öğrenciler arkadaşlarının sınıfta dikkatlerini dağıtmasına ya da ödev yapmalarını engellemelerine izin verir. Sonra başarısız olurlarsa arkadaşlarının kendilerini alıkoyduğunu söylerler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					
6	Bazı öğrenciler okul işleri ya da ödevlerini son dakikaya kadar erteler. Bu öğrenciler başarısız olurlarsa bunun sebep olduğunu söylerler. Bu sizin için ne kadar geçerlidir?					

EK-Ç5: Okula Aidiyet Duygusu Ölçeğine (OADÖ) Ait Örnek Maddeler

Değerli katılımcı,

Lütfen aşağıdaki sorulara sizin için en doğru olan yanıtı işaretleyiniz ve lütfen boş bırakmayınız.

	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi bu üniversitenin bir parçası olarak görüyorum.					
10	Üniversitedeki pek çok etkinliğe katılıyorum.					
15	Bu üniversitedeki insanlar benim başarılı olabileceğimi biliyorlar.					
18	Bu üniversitedeki öğrenciler beni olduğum gibi kabul ediyorlar.					

EK-Ç6: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğine (GKKÖ) Ait Örnek Maddeler

Değerli katılımcı,

Lütfen aşağıdaki sorulara sizin için en doğru olan yanıtı işaretleyiniz.

	Maddeler	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1.	Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım					
5.	Arkadaşlarımla "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.					
7.	Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.					
9.	Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır					

EK-Ç7: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında yapılmakta olup, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora tezi olarak yürütülmektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız	
3. Hangi fakültede öğrenim görmektesiniz?	
4. Sosyal ağ sitelerini günlük kullanım süreniz nedir?	1-1,5 saat () 2-3 saat () 4 – 6 saat () 7 saat ve daha fazlası ()

EK-Ç8: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

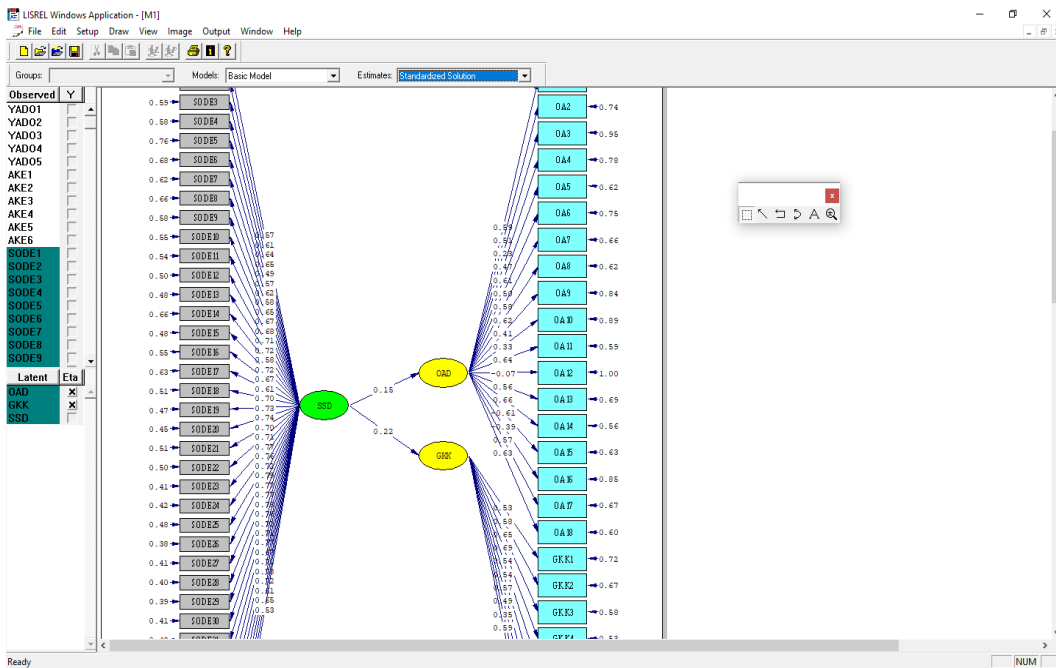
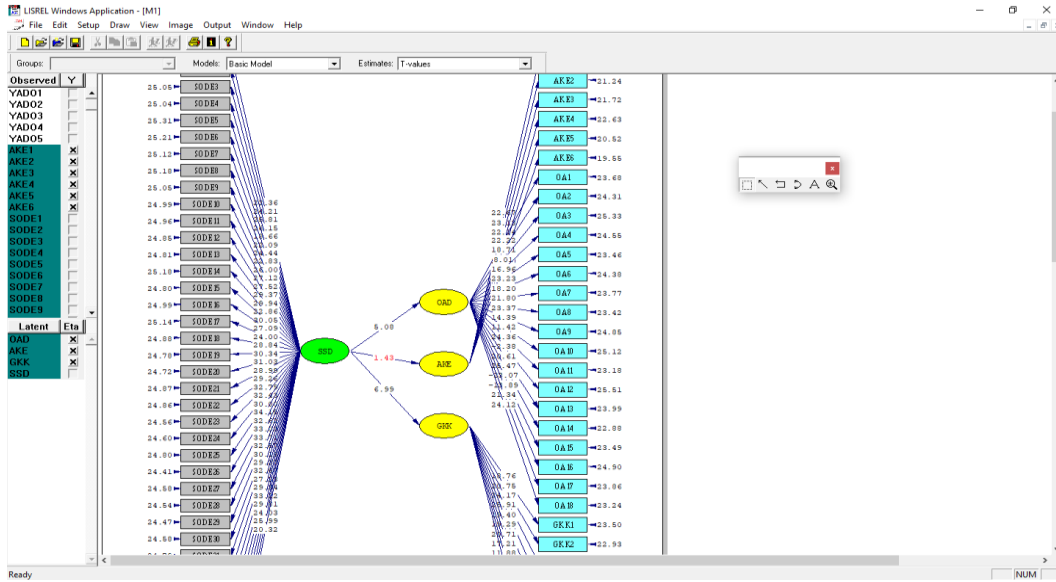
Merhaba, benim adım Ayşe GÖK USLU, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim dalında doktora öğrencisiyim. “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi” konulu tez çalışmamız için sizin de isteğiniz doğrultusunda görüşme yapacağız. Bu araştırmada sosyal ağ kavramı ile Facebook, Twitter, WhatsApp, Telegram, Instagram, Snapchat, Pinterest, Tiktok, LinkedIn ve Reddit gibi sosyal ağ siteleri kastedilmektedir. Görüşme sürecinde konuşulanlar sadece tez çalışması kapsamında kullanılacak olup tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE dışında hiç kimse ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Başlamadan önce, bu söylediklerimle ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru var mı?

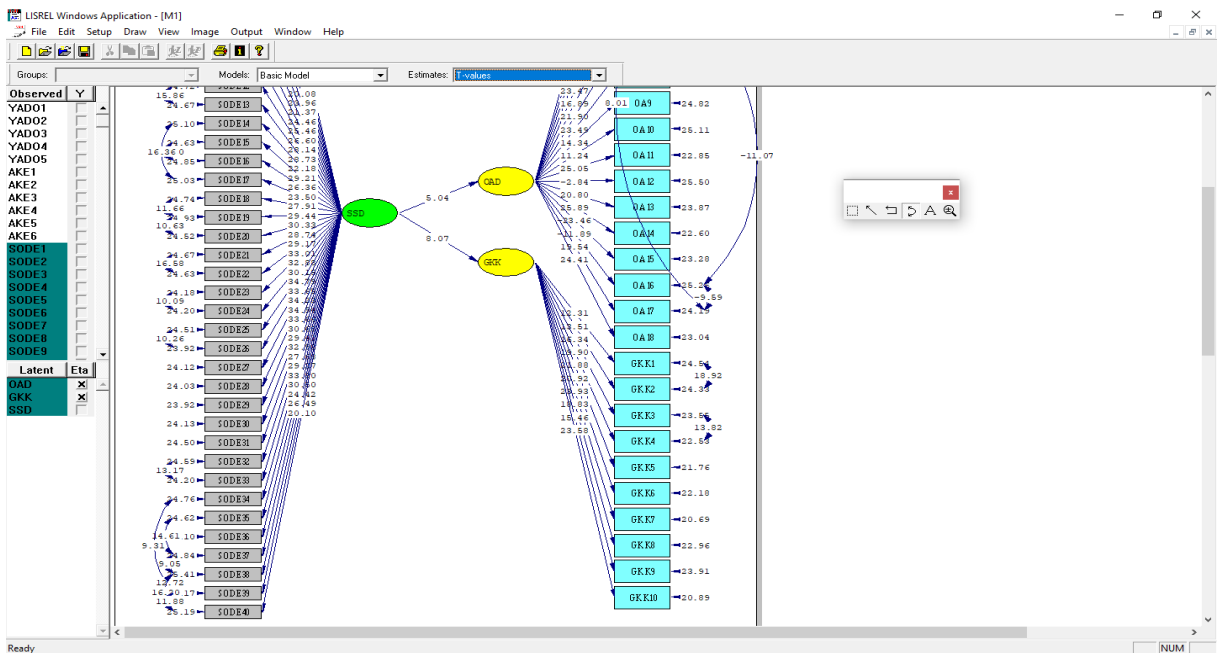
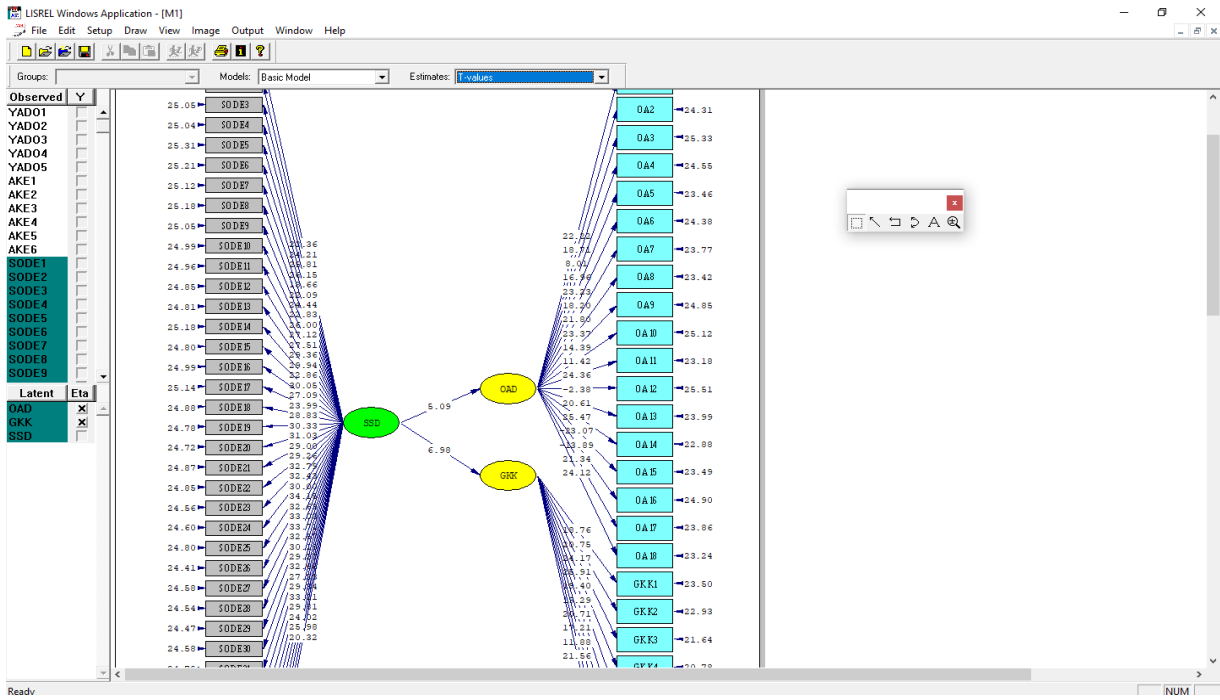
İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bunun sizce bir sakıncası var mı? Görüşmenin yaklaşık 30 dakika süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

1. Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?
2. En sık kullandığınız sosyal ağ platformu ne/nelerdir?
3. COVID-19 salgını sosyal ağ kullanım alışkanlıklarınızı nasıl etkiledi?
5. Sosyal ağ sitelerinin kullanımı akademik performansınızı nasıl etkiliyor?
10. Sosyal ağ kullanımı size ne gibi katkılar sağlıyor?
12. Siz görüşmeci olsaydınız bunların dışında konu ile ilgili ne sorardınız?

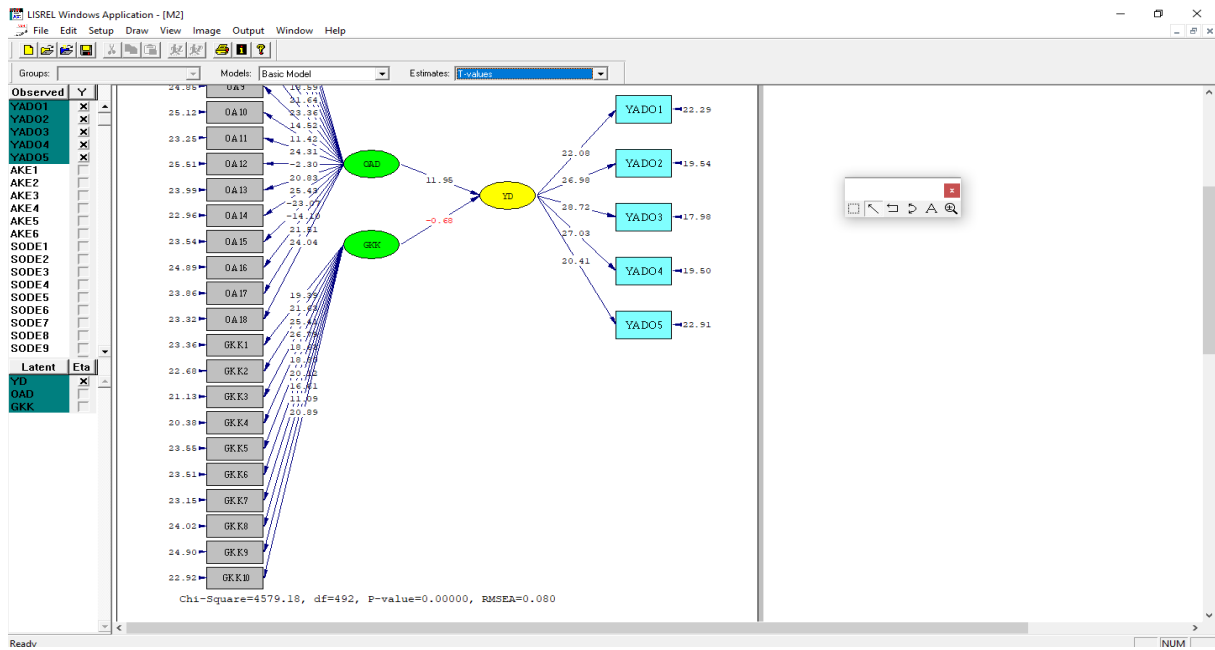
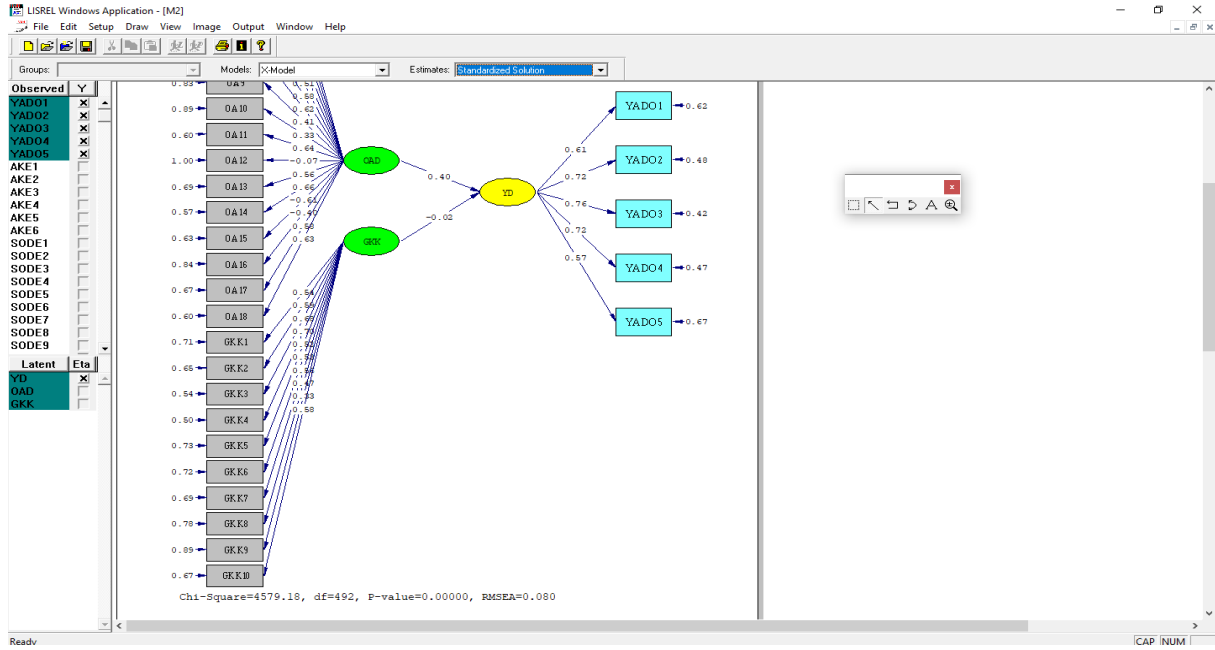
EK-D: Ölçüm Modeli Sonuçlarına İlişkin LISREL Çıktıları

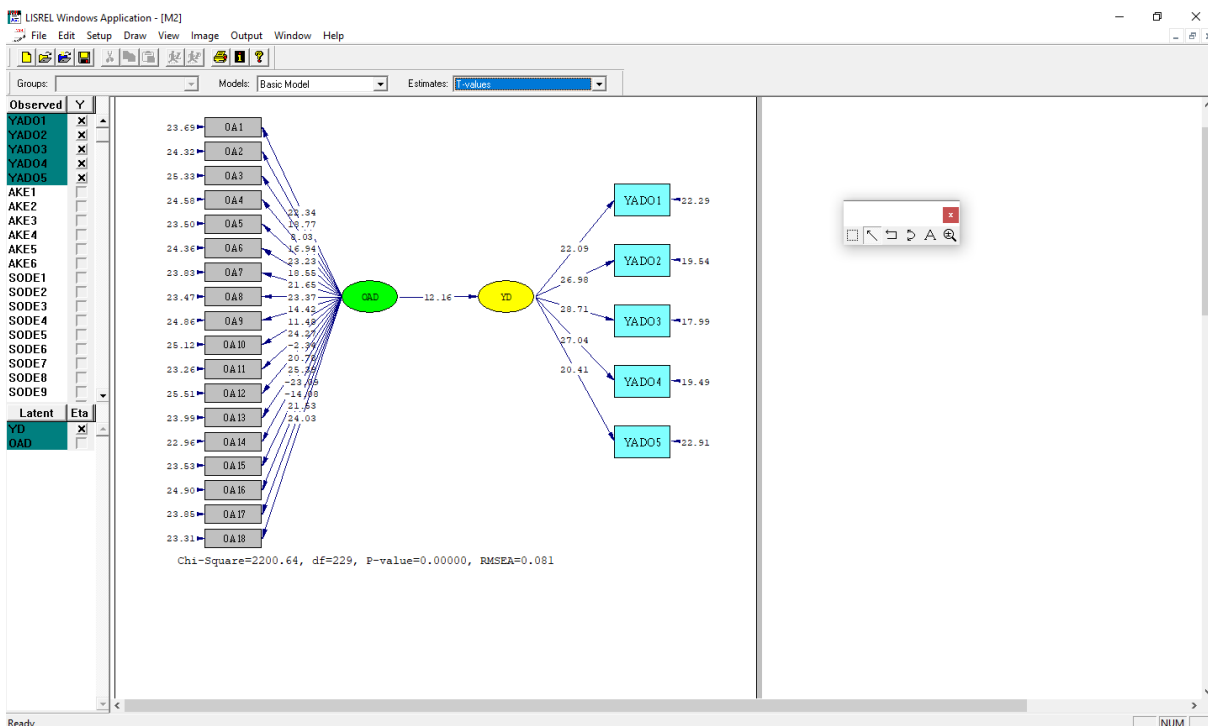
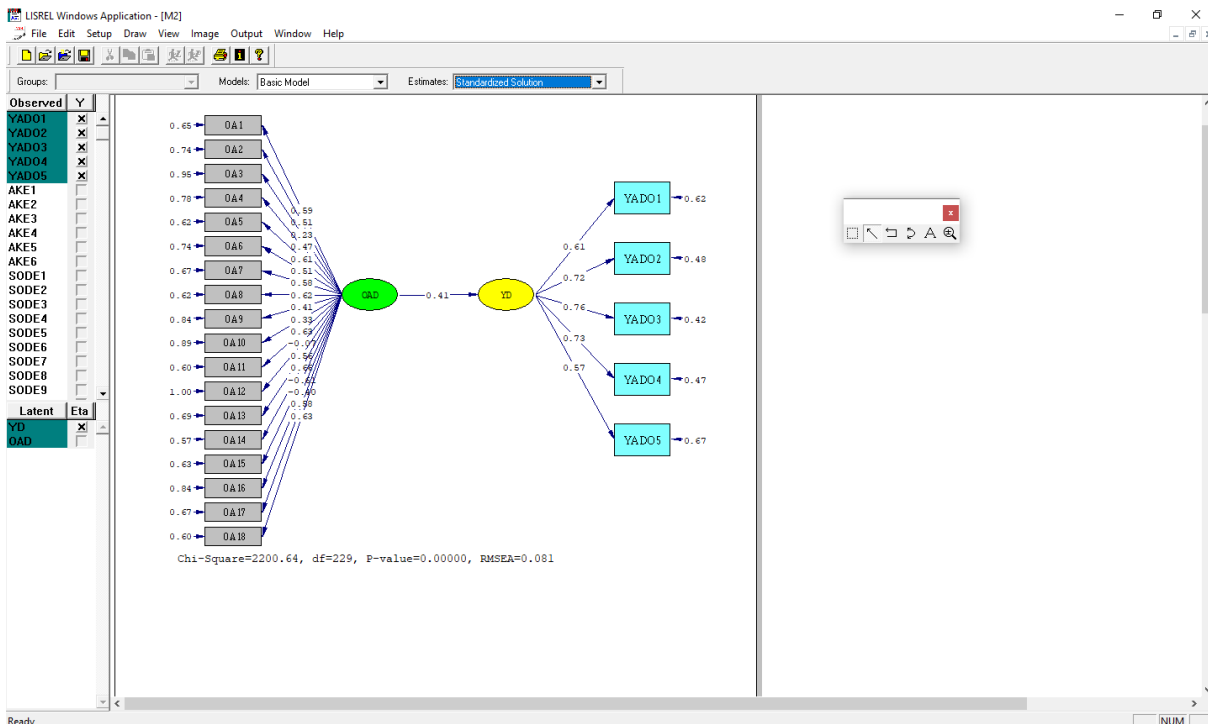
EK-D1: Model 1'e Ait LISREL Çıktıları



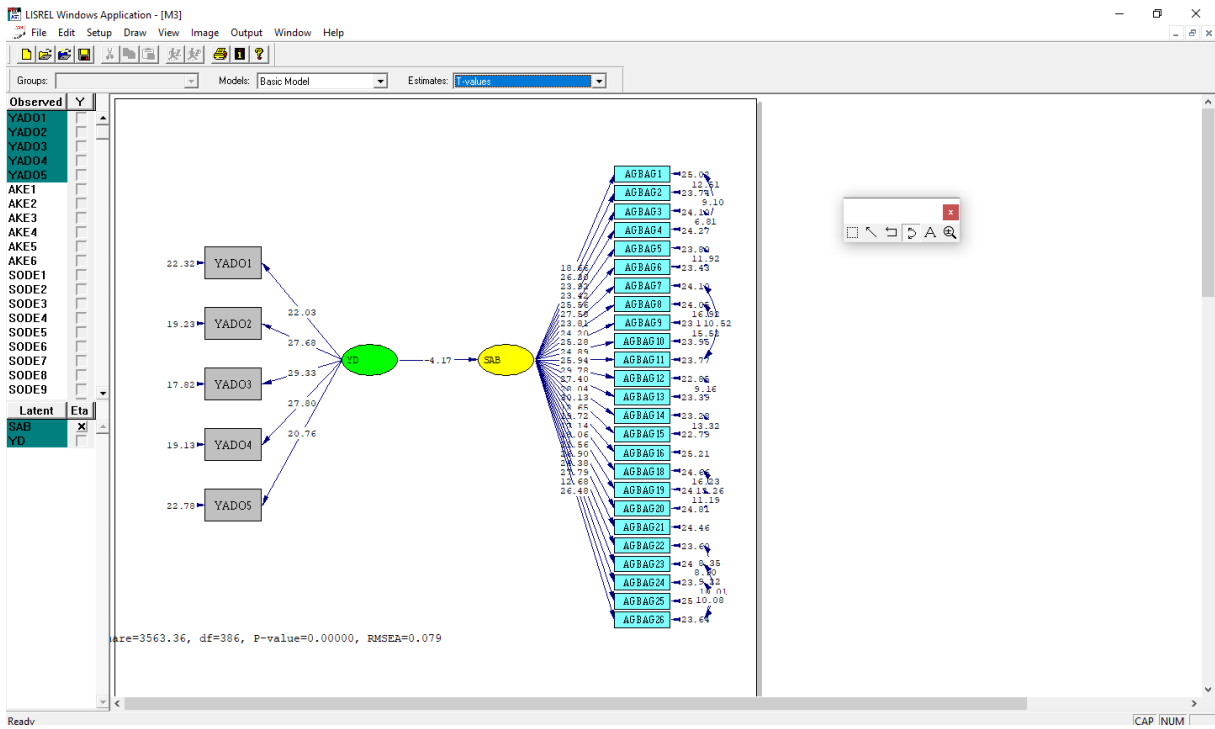
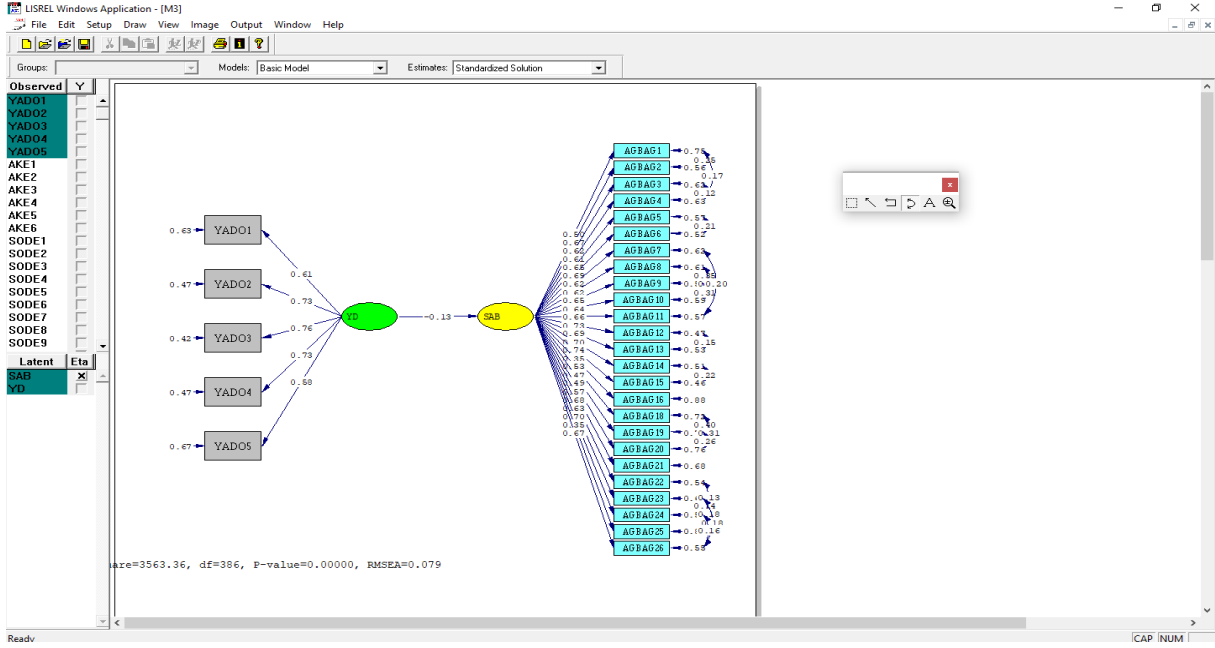


EK-D2: Model 2'ye Ait LISREL Çıktıları





EK-D3: Model 3'e Ait LISREL Çıktıları



EK-E: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Tarih: 05/09/2022
Sayı: E-35853172-300-00002373606
00002373606



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-35853172-300-00002373606
Konu : Etik Komisyon İzni (Ayşe GÖK)

5.09.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 21.07.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002295602 sayılı yazımız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencilerinden **Ayşe GÖK**'ün, **Prof. Dr. Filiz BİLGE** danışmanlığında yürüttüğü "**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağlılığı: Bir Model Testi**" başlıklı tezi Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **09 Ağustos 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 526B478A-BD2B-457C-9F49-AC9B42CFAA9C

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Çağla Handan GÜL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Telefon: 03123051008

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



EK-F: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

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

(İmza)

Ayşe GÖK USLU

EK-G: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

12/12/2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ağ Bağımlılığı: Bir Model Testi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
26/11/2024	112	182225	11/12/2024	%9	3093554730

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Ayşe GÖK USLU

Öğrenci No.: N19146741

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

İmza

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Prof. Dr. Filiz BİLGE)

EK-H: Thesis/Dissertation Originality Report

12/12/2024

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Social Network Addiction Among University Students: A Model Test

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
26/11/2024	112	182225	11/12/2024	%9	3093554730

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Ayşe GÖK USLU

Student No.: N19146741

Department: Educational Sciences

Program: Guidance and Psychological Counseling

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Prof. Dr. Filiz BİLGE)

EK-I: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezime ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

12/12/2024

(imza)

Ayşe GÖK USLU

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ay aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

