

## Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Medyanın Problemlili Kullanımının Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkisi

Abdullah Sencer TEMEL<sup>1\*</sup>  Yalçın TÜKEL<sup>2</sup>  Andaç AKÇAKESE<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Konya Şeker Sanayi ve Ticaret A.Ş., Konya, Türkiye

<sup>2</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, Konya, Türkiye

<sup>3</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, Konya, Türkiye

### Makale Bilgisi

### ÖZET

**Geliş Tarihi:** 15.05.2024  
**Kabul Tarihi:** 31.05.2024  
**Yayın Tarihi:** 30.06.2024

#### Anahtar Kelimeler:

Dijitalleşme,  
Sosyal Medya,  
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu,  
Serbest Zaman.

Günümüzde sosyal medya, bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yer tutmakta ve sosyal etkileşimlerinin büyük bir kısmını çevrimiçi platformlarda gerçekleştirmektedir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, bu mecraların bireyler üzerindeki olumsuz etkileri de daha fazla araştırılmaktadır. Özellikle problemlili sosyal medya kullanımı (PSMK) ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) gibi kavramlar, dikkat çeken konular arasındadır. PSMK, bireylerin sosyal medya kullanımını kontrol edememesi ve bu durumun günlük yaşam aktivitelerine olumsuz yansımaları olarak tanımlanırken, FoMO, bireylerin sosyal çevrelerinde yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu ve bunun sonucunda sosyal medyayı aşırı kullanma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırma, cinsiyet ve sosyal medya kullanım süresinin PSMK ve FoMO üzerindeki belirleyiciliğinin yanı sıra bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Nicel ve kesitsel bir çalışma olan araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler, toplamda 208 öğrenciden anket yoluyla elde edilmiştir. Verilerin analizi sonucunda katılımcılara yönelik tanımlayıcı bilgiler sunulmuş olup kullanılan ölçeklerin güvenilirlik ve normallik testleri yapılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların tespiti için t-testi ve MANOVA analizi yapılmıştır. Bulgular, öğrencilerin PSMK düzeylerinin günlük sosyal medya kullanım süresi açısından anlamlı olarak farklılaştığını ve FoMO ile PSMK arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, PSMK'ye yakalanma olasılığı da artmaktadır. Ayrıca, FoMO'nun PSMK üzerinde zayıf da olsa yordayıcı bir güce sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının yönetimi ve dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesinin, PSMK ve FoMO'nun olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, sosyal medya kullanımının dikkatli yönetiminin ve dijital okuryazarlık eğitimlerinin önemini vurgulamaktadır.

## The Relationship between Problematic Use of Social Media as a Leisure Activity and Fear of Missing Out in Social Environments

### Article Info

### ABSTRACT

**Received:** 15.05.2024  
**Accepted:** 31.05.2024  
**Published:** 30.06.2024

#### Keywords:

Digitalisation,  
Social Media,  
Fear Of Missing Out,  
Leisure.

Today, social media holds a significant place in individuals' daily lives, with a large portion of their social interactions occurring on online platforms. As social media use increases, its negative effects on individuals are being increasingly researched. Notably, concepts such as problematic social media use (PSMU) and fear of missing out (FoMO) have gained attention. PSMU is defined as the inability to control social media use, which negatively impacts daily activities, while FoMO is characterized by the fear of missing out on developments in one's social environment, leading to excessive social media use. This study aims to examine the influence of gender and social media usage duration on PSMU and FoMO, as well as the relationship between these two variables. The research is a quantitative and cross-sectional study utilizing a relational survey method. The population consists of university students studying at Necmettin Erbakan University's Faculty of Tourism. Data were collected from a total of 208 students through surveys. The analysis provided descriptive information about the participants, and reliability and normality tests were conducted for the scales used. T-tests and MANOVA analysis were performed to identify differences between variables. The findings indicate that students' PSMU levels significantly differ concerning their daily social media usage duration, and a significant relationship between FoMO and PSMU was identified. As daily social media usage increases, the likelihood of encountering PSMU also increases. Additionally, FoMO was found to have a weak predictive power on PSMU. These findings suggest that managing social media use and improving digital literacy skills could play a crucial role in reducing the adverse effects of PSMU and FoMO. This study's results highlight the importance of careful management of social media use and digital literacy education.

#### Bu makaleye atıfta bulunmak için:

Temel A. S., Tükel, Y. & Akçaköse, A. (2024). Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medyanın problemlili kullanımının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *NEUGastro*, 3(1), 51-61. <https://doi.org/10.54497/neugastro.2024.4>

\*Sorumlu Yazar: Yalçın TÜKEL, [ytukel@erbakan.edu.tr](mailto:ytukel@erbakan.edu.tr)

## GİRİŞ

Serbest zaman, bireylerin yaşamlarının hayati bir parçasıdır ve refahlarına ve yaşam kalitelerine katkıda bulunan çeşitli aktiviteleri kapsar. Álvarez-Muñoz ve Prados (2023), aile serbest zaman aktivitelerinin bireyleri sosyal bir bağlam içinde birbirine bağlayan ve yaşam yolculuklarını şekillendiren deneyimler olduğunu vurgulamaktadır. Medina ve diğerleri (2022), serbest zamanın zorunluluk olmadan istenilen şeyleri yapma ile ilgili olduğunu ve genellikle arkadaşlarla sosyalleşme, spor yapma veya sadece dinlenme gibi aktiviteleri içerdiğini belirtmektedir. Bu görüş, Kim ve Kim'in (2023) çalışması tarafından da desteklenmektedir; bu çalışmaya göre serbest zaman aktivitelerine katılım, sosyal ilişkiler, olumlu duygular ve beceri geliştirme için fırsatlar sunmaktadır. Günümüzde ise serbest zaman ve sosyal medya arasındaki ilişki son araştırmalarda odak noktası olmuştur. Bayraktar ve Çelik (2023), sosyal medya platformlarının bireylere serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullanma imkanı tanıdığını, iletişim ve etkileşim yoluyla duygusal ve psikolojik ihtiyaçları karşılayarak kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu, sosyal medyanın serbest zaman aktiviteleri ve sosyal bağlantılar üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Wu-Ouyang (2023), bireylerin serbest zamanlarında yalnızca sosyal medyaya bel bağladıklarında ortaya çıkabilecek potansiyel memnuniyetsizliği inceleyerek algı ve beklenti arasındaki çatışmalara, sonuç olarak da serbest zaman sıkıntısına yol açabileceğini belirtmektedir. Allahverdi (2022), üniversite öğrencileri arasında algılanan sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya uygulamalarının sıklığı arasındaki ilişkiyi araştırarak sosyal medyanın serbest zaman aktivitelerini nasıl etkilediğine açıklık getirmektedir. Benzer şekilde, Satılmış ve diğerleri (2023), üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında sıkıntı algısı ile sosyal izolasyon sırasında internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyerek serbest zaman sıkıntısı ile sosyal medya etkileşimi arasındaki potansiyel etkileşime işaret etmektedir.

Terzi (2024), serbest zaman memnuniyetinin üniversite öğrencileri arasında serbest zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasında bir aracı olarak nasıl hizmet ettiğini inceleyerek öğrencilerin refahını şekillendirmede serbest zaman deneyimlerinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, Twilley ve diğerleri (2022) ile Chang ve diğerleri (2022), sosyal destek ve akış gibi serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin refahı ve yalnızlık üzerindeki etkisini inceleyerek serbest zaman katılımının psikolojik ve sosyal yönlerini artırmadaki rolünü vurgulamaktadır. Serdar ve diğerleri (2022), üniversite öğrencileri arasında serbest zaman sıkıntısı, serbest zaman memnuniyeti ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkilere odaklanarak serbest zamanlarda aşırı sosyal medya kullanımı ile ilişkili olabilecek potansiyel zorluklara dikkat çekmektedir. Bu anlamda üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin serbest zaman memnuniyetini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir (Tukel, 2020). Ayrıca, Cieślak ve diğerleri (2023), COVID-19 pandemisi sırasında hem serbest zaman hem de eğitim bağlamında sosyal medya becerilerinin ve farkındalığının önemini vurgulayarak hemşirelik öğrencileri arasında sosyal medya okuryazarlığını tartışmaktadır. Bonthu ve Dayal (2022), genç neslin serbest zaman ve sosyal bağlantılar için sosyal medya platformlarına ağır bir şekilde bel bağladığını belirterek, gençler arasında serbest zaman davranışlarını şekillendirmedeki sosyal medyanın önemini vurgulamaktadır. Öte yandan, Liu ve diğerleri (2022), sosyal medya bağımlılığının akademik okumadan çok serbest zaman okumaları üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olabileceğini öne sürerek aşırı sosyal medya kullanımının belirli serbest zaman aktiviteleri üzerindeki olası olumsuz etkilerine işaret etmektedir.

Sosyal medyanın günlük hayatımızda kapladığı yer artık yadsınamaz bir gerçek haline gelmiştir. Özellikle genç nüfus üzerinde derin etkileri olan bu platformlar, kullanıcıların sosyal etkileşimlerini ve psikososyal gelişimlerini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Akdeniz, 2022; Özdemir & Önal, 2024). Ancak, artan kullanım süreleri ve bağımlılık düzeylerinin yarattığı olumsuz sonuçlar, PSMK ve FoMO gibi kavramların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu çalışma, söz konusu fenomenleri derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmalar, FoMO'nun, özellikle üniversite öğrencileri ve gençler arasında, artan bir sosyal medya kullanımına yol açtığını göstermektedir (Risdyanti vd., 2019; Kirik vd., 2021). Bu durum, kullanıcıların sosyal aktivitelere katılma arzularının artmasına ve akabinde bu platformlarda daha fazla zaman geçirmelerine sebep olmaktadır. Ancak, bu artışın psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri de göz ardı edilemez (Baker vd., 2016). Bu çalışmanın amacı, PSMK ve FoMO arasındaki ilişkiyi cinsiyet ve sosyal medya kullanım süreleri açısından detaylı bir şekilde incelemektir.

Özellikle, bu çalışma, Demirel ve diğerleri (2023) tarafından belirtilen sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutumu arasındaki ilişkiyi daha da derinlemesine irdeleyerek, algılanan gelir durumunun bu bağımlılık üzerindeki etkilerini de göz önünde bulunduracaktır. Bu bağlamda, mevcut literatürde eksik olan, cinsiyet ve gelir düzeyinin sosyal medya bağımlılığı ve FoMO üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz eden bir çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Literatürde, gençler arasında artan bir FoMO duygusu ve buna bağlı olarak artan sosyal medya kullanımı, çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir (Raudsepp, 2019; Ana, 2021). Bu çalışma, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini cinsiyet ve kullanım süreleri açısından incelerken, aynı zamanda bu etkileşimin nasıl farklı demografik gruplar arasında değişiklik gösterdiğini de ortaya koymayı hedeflemektedir. Salinding & Soetjningsih (2022) ve Barry & Wong (2020) çalışmalarında FoMO'nun, özellikle pandemi sürecinde, yalnızlık hissi ile güçlü bir bağlantıya sahip olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, pandemi koşullarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkilerini de dikkate alarak, geniş bir perspektiften bu dinamikleri incelemek bu çalışmanın katkıları arasındadır.

Özetle bu çalışma, PSMK ve FoMO arasındaki ilişkiyi cinsiyet ve sosyal medya kullanım süresi gibi çeşitli değişkenlerle analiz ederek, bu alanda literatüre önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca, etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine yönelik bilgiler sunarak, bu problemlerin üstesinden gelinmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

## **YÖNTEM**

Bu çalışma, nicel ve kesitsel bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, "iki ya da daha fazla değişkenin birlikte nasıl değiştiğini belirlemeyi amaçlayan bir tarama modeli" olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2020).

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın evreni, Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmada basit rastgele örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem, "her bir örnekleme biriminin eşit seçilme olasılığına sahip olduğu" bir yöntemi ifade eder (Karasar, 2012; Büyüköztürk vd., 2018). Örneklem büyüklüğünün evreni temsil etmesi amacıyla, Tabachnick vd. (2013) tarafından önerilen  $N > 50 + 8$  formülü kullanılmış ve bu çerçevede 208 öğrenciye ulaşılmıştır.

### **Tablo 1.**

#### *Araştırma Grubuna Yönelik Demografik Özellikler*

<b>Cinsiyet</b>	<b>(n)</b>	<b>%</b>
Kadın	117	56,3
Erkek	91	43,8
<b>Yaş</b>	<b>(n)</b>	<b>%</b>
18-27	208	100

<b>Algılanan Gelir Durumu</b>	<b>(n)</b>	<b>%</b>
Düşük	51	24,5
Orta	145	69,7
Yüksek	12	5,8
<b>Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi</b>	<b>(n)</b>	<b>%</b>
1-2 saat	59	28,4
3-4 saat	99	47,6
5 saat ve üzeri	50	24,0
<b>İçerik Paylaşım Sıklığı</b>	<b>(n)</b>	<b>%</b>
Hiç yapmıyorum	27	13,0
Bazen yapıyorum	151	72,6
Sıklıkla yapıyorum	30	14,4
<b>Toplam</b>	<b>208</b>	<b>100</b>

Katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan gelir durumu, günlük sosyal medya kullanım süresi ve içerik paylaşım sıklıklarına ilişkin betimleyici veriler tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya, 18-27 yaş aralığında (21,46 yaş  $\pm$ 1,82) bulunan 117 kadın (% 56,3) ve 91 erkek (% 43,8) olmak üzere toplamda 208 birey katılmıştır. Buna göre araştırmanın örnekleminin cinsiyet açısından homojen olarak dağıldığı söylenebilir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun orta düzeyde gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu, günlük en az 3 saat sosyal medya kullanmaktadır. Ayrıca yine katılımcıların çoğunluğu sosyal medyada aktif olarak içerik paylaşmaktadır.

#### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde, ilk olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci olarak ise, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKKÖ) ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ) kullanılmıştır.

BSMBÖ, Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, tek alt boyutlu ve toplam 6 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Güvenirlik analizinde ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

GKKÖ, Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gökler ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, tek alt boyutlu ve toplam 10 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Güvenirlik analizinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

#### **Veri Analizi**

Araştırma verilerinin analizi sürecinde, katılımcılara ait tanımlayıcı bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan GKKÖ ve BSMBÖ ölçeklerinin güvenilirlik ve normallik testleri gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek için t-testi ve MANOVA analizi kullanılmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

## BULGULAR

Tablo 2, GKKÖ ve BSMBÖ ölçeklerine ilişkin ortalama, standart sapma ve güvenilirlik değerlerini göstermektedir. Hair (2009)'a göre, bir ölçme aracının kabul edilebilir minimum iç tutarlılık katsayısı 0.70 olarak belirtilmiştir. Bu nedenle, FOMO ve SMB ölçeklerinden elde edilen Cronbach's alpha değerlerinin güvenilir bir seviyede olduğu söylenebilir.

**Tablo 2.**

*Ortalama ve Güvenirlik Değerleri*

Ölçek	İfade Sayısı	$\bar{X}$	S.s	Cronbach Alpha
GKKÖ	10	2.69	.797	.851
BSMBÖ	6	2.86	.902	.778

Tablo 3, GKKÖ ve BSMBÖ ölçeklerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerini sunmaktadır. George (2011), psikometrik amaçlar doğrultusunda verilerin mükemmel bir dağılım sağlaması için çarpıklık ve basıklık (skewness-kurtosis) değerlerinin -1 ile +1 arasında olması gerektiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, GKKÖ ve BSMBÖ ölçeklerinden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal bir dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.**

*Basıklık ve Çarpıklık Analizi*

Ölçek	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
GKKÖ	.088	.169	-.302	.336
BSMBÖ	.140	.169	-.494	.336

Tablo 4, katılımcıların cinsiyetlerine göre GKKÖ ve BSMBÖ düzeylerinin anlamlı farklılık içerip içermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonuçlarını sunmaktadır. Buna göre, katılımcıların cinsiyetlerinin, GKKÖ [ $t(206) = -.219, p > 0,05$ ] ve BSMBÖ [ $t(205.338) = -1.367, p > 0,05$ ] üzerinde anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

**Tablo 4.**

*Cinsiyet Açısından T-Testi*

Ölçek	Cinsiyet	(n)	$\bar{X}$	S.s	t	p
GKKÖ	Kadın	117	2.68	.853	-.219	.827
	Erkek	91	2.71	.723		
BSMBÖ	Kadın	117	2.93	.972	1.367	.173
	Erkek	91	2.76	.799		

Tablo 5, katılımcıların GKKÖ ve BSMBÖ düzeylerinin, günlük sosyal medya kullanım süreleri açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan MANOVA analizi değerlerini ortaya koymaktadır. Buna göre, günlük sosyal medya kullanım süresi BSMBÖ üzerinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır [ $F(2,205) = 22.837, p < 0,05$ ]. GKKÖ açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [ $F(2,205) = .822, p > 0,05$ ]. Bu doğrultuda, BSMBÖ'nün sosyal medya kullanım süresine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini belirlemek için post-hoc testi uygulanmıştır.

**Tablo 5.**

## MANOVA Analizi

	Değişken	KT	df	KO	F	p	η <sup>2</sup>
<b>Model</b>	GKKÖ	1.047	2	.523	.822	.441	.008
	BSMBÖ	30.725	2	15.362	22.837	.000*	.182
<b>Sabit</b>	GKKÖ	1406.971	1	1406.971	2209.403	.000*	.915
	SMB	1604.827	1	1604.827	2385.669	.000*	.921
<b>Sosyal Medya Kullanımı</b>	GKKÖ	1.047	2	.523	.822	.441	.008
	SMB	30.725	2	15.362	22.837	.000*	.182

Wilks' Lamba= .815 - F= 10.973 - df(4.000-408.000) - p= .000

Tablo 6, MANOVA analizi doğrultusunda yapılan post-hoc testi sonucunu ortaya koymaktadır. Levene testi sonucunda varyansların ölçek genelinde homojen dağıldığı [ $F(2,205)= 22.837, p= .645$ ] ve örneklem dağılımının eşit olmadığı [(1)n=59, (2)n=99, (3)n=50] tespit edilmiştir. Bu nedenle, post-hoc testi olarak Hochberg's GT2 post-hoc testi kullanılmıştır (Field, 2013). Post-hoc testi sonuçları, günlük 5 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların, 1-2 saat ve 3-4 saat kullananlara göre BSMBÖ düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6.**

## MANOVA Post-Hoc Analizi

	Değişken	$\bar{X}$	S.s	p	Anlamli Fark (Hocberg's GT2)
<b>GKKÖ</b>	1-2 saat	2,65	.800		
	3-4 saat	2,65	.794	.441	
	5 saat ve üzeri	2,82	.803		
<b>BSMBÖ</b>	1-2 saat <sup>1</sup>	2,38	.804		
	3-4 saat <sup>2</sup>	2,84	.827	.000*	3-1,2; 2-1
	5 saat ve üzeri <sup>3</sup>	3,45	.823		

Tablo 7, GKKÖ ve BSMBÖ'ye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçlarını göstermektedir. Bu sonuçlara göre, GKKÖ ile BSMBÖ arasında zayıf pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r(206)=0,256, p<0.01$ ) olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7.**

## Pearson Korelasyon Analizi

		BSMBÖ
<b>GKKÖ</b>	r	.256**
	p	.000
	n	208

\*\*p<0.01

**TARTIŞMA**

Bu çalışmada, cinsiyet açısından PSMK ve FoMO düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, Andreassen ve diğerleri (2017)'nin çalışmasında kadınların sosyal medyayı bağımlılık yapıcı bir şekilde daha fazla kullandığına dair bulgularıyla çelişmektedir. Ancak bu çalışmada, cinsiyetler arası sosyal medya bağımlılığı riskini değerlendirmek için kullanılan



BSMBÖ'nün cinsiyetler arası ölçüm dengesi gösterdiğini belirten Yue ve diğerleri (2022)'nin bulgularına uyumlu olarak, cinsiyetler arası farklılıkların olmaması gözlemlenmiştir. Bu durum, cinsiyetler arası davranışsal farklılıkların sosyal medya kullanımı bağlamında gözle görülür bir etki yaratmadığını göstermektedir.

Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla sosyal medya bağımlılığının da arttığı tespiti, Kirik ve diğerleri (2021) çalışmasıyla uyumludur. Bu çalışmada, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında FoMO ile PSMK arasında pozitif ve anlamlı bir bağlantı tespit edilmiştir. Bu ilişki, sosyal medya platformları üzerinde geçirilen sürenin, kullanıcıların FoMO ile ilişkili negatif duygusal ve davranışsal sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Ayrıca çalışmalar sürekli olarak sosyal medyada geçirilen zamanın artmasının, daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Taş, 2022; Sert ve Başkale, 2022; Bayraktar & Çelik, 2023; Chanpen vd., 2023; Evli vd., 2023; Yang, 2023).

Çalışmamız, PSMK ile FoMO arasında pozitif ve anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Risdyanti vd. (2019)'nin çalışmasına paralel olarak, FoMO'nun, bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesine ve bu sürecin bağımlılık yapıcı davranışlara yol açmasına neden olduğunu göstermektedir. Luo ve Zhu (2023), Çinli üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilendirilen faktörleri inceleyerek, FoMO, çevrimiçi ihmal korkusu ve günlük sosyal medya kullanım saatleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyona dikkat çekmişlerdir. Bu çalışma, FoMO ve stresin üniversite öğrencileri arasında problemlili sosyal medya kullanımına katkıda bulunan rolünü vurgulamıştır. Bu sonuçlar, sosyal medyanın sadece kullanım süresiyle değil, aynı zamanda kullanıcıların sosyal çevrelerinden kopma korkusuyla da ilişkili olduğunu işaret etmektedir.

Baker ve diğerleri (2016)'nin çalışması da, yüksek düzeyde FoMO yaşayan bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiğini ve bu durumun depresif belirtiler, dikkat eksikliği ve fiziksel semptomlar gibi sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu belirtmektedir. Bununla beraber Shannon ve diğerleri (2022), ergenler ve genç yetişkinlerde problemlili sosyal medya kullanımını sistemik bir şekilde inceleyerek, PSMK'nın depresif belirtileri ölçmek için kullanılan zaman ölçümüne kıyasla daha güçlü bir belirleyici olduğunu bulmuşlardır. Bu, PSMK'nın, yalnızca kullanım süresinden ziyade, zihinsel sağlık sonuçlarını önemli ölçüde etkilediğini öne sürmektedir. Yamini ve Pujar (2022), genç yetişkinlerin zihinsel sağlığı üzerindeki sosyal medya bağımlılığının etkisini inceleyerek, artan sosyal medya kullanımının çevrimiçi taciz, kötü uyku, düşük benlik saygısı ve negatif beden algısı ile ilişkilendirildiğini bulmuşlardır. Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının zihinsel iyi oluşun çeşitli yönleri üzerindeki zararlı etkisini vurgulamaktadır.

Bu bulgular, sosyal medyanın sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirirken, kullanım süresinin yanı sıra FoMO gibi faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır.

## **SONUÇ**

Cinsiyetin, PSMK ve FoMO üzerinde tam olarak bir belirleyici olamayacağı, ancak bu belirleyiciliğin sosyal ve kültürel etmenler açısından toplumlarda kadın ve erkeklerin rolleri ve toplumsal normlar; psikolojik etmenler açısından ise özgüven, motivasyon, stres, sosyal etkileşim düzeyi ve ilgi alanları gibi unsurlar aracılığıyla değişiklik gösterebileceği söylenebilir.

Sosyal medya kullanım süresi, FoMO üzerinde belirleyici değildir. Bunun temel nedeninin, sosyal medyada karşılaşılan içeriklerin, kişisel özelliklerin ve psikolojik etmenlerin kişiden kişiye farklılık göstermesi olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, sosyal medya kullanım süresinin, PSMK üzerinde belirleyici bir unsur olabileceği görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin ise, sosyal medya kullanımının dopamin seviyesini artırması, sosyal medyada sürekli yeni içeriklerin bulunması, sosyal

medyanın insanların sosyal bağlantılar kurabilmesine olanak tanınması, sosyal medyanın kolay erişilebilir olması ve insanların sosyal medya platformlarında kendilerini kolaylıkla ifade edebilmesi olduğu söylenebilir.

PSMK ve FoMO arasında, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki, sosyal medya platformlarının kullanıcılarına sürekli olarak güncellemeler sunması, sosyal medyanın toplumsal bir norm haline gelmesi, sosyal medyada alınan beğeniler ve yorumların beyinde endorfin salınımını arttırabilmesi, zaman yönetimi, sosyal baskı, sosyal medyada bulunan dikkat dağıtıcı içerikler, sosyal medyanın insanlar arasında bir rekabet ortamı yaratması ve ait olma ihtiyacı gibi faktörlere bağlı olarak zayıflayabileceği veya güçlenebileceği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde, PSMK ve FoMO arasındaki ilişkiyi inceleyecek gelecek araştırmalara ilişkin öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler aşağıdaki gibidir:

- PSMK ve FoMO arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak inceleyen uzun vadeli çalışmalar yürütülmelidir. Bu ilişkiyi destekleyebilecek olan sosyal medya kullanımının sıklığı ve yoğunluğu, gençlerin duygu durumu, davranışları ve yaşam kaliteleri gibi faktörler de bu çalışmalara entegre edilebilir.
- PSMK ve FoMO arasındaki ilişki, belirli yaş gruplarına ve sosyo-ekonomik faktörlere göre incelenebilir.
- PSMK ve FoMO'ya yol açabilecek faktörleri belirleyen ve daha sonra bu faktörleri azaltmaya yönelik stratejiler geliştiren çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Farklı sosyal medya platformlarının SMB ve FOMO üzerindeki etkisini karşılaştıran çalışmalar yapılabilir. Örneğin, Instagram'da takip edilen kişilerin daha fazla olumlu içerik paylaştığı bilinirken, Twitter'da daha fazla tartışma ve olumsuz içerik paylaşıldığı bilinmektedir.

### **Etik Kurul Onayı**

Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilimsel Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurul Onayı ile bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

### **Yazar Katkıları**

Araştırma Tasarımı (CRediT 1) Yazar 1 (%60) – Yazar 2 (%40)

Veri Toplama (CRediT 2) Yazar 2 (%50) – Yazar 3 (%50)

Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama (CRediT 3-4-6-11) Yazar 1 (%75) – Yazar 3 (%25)

Makalenin Yazımı (CRediT 12-13) Yazar 1 (%65) – Yazar 2 (%25) – Yazar 3 (%10)

Metnin Tashihi ve Geliştirilmesi (CRediT 14) Yazar 1 (%50) – Yazar 2 (%30) – Yazar 3 (%20)

### **Finansman**

Çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

### **Çıkar Çatışması**

Yazarlar ya da üçüncü taraflar açısından çalışmadan kaynaklı çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### **Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SDG)**

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları: Desteklemiyor



## REFERANSLAR

- Akdeniz, S. (2022). Personality Traits and Narcissism in Social Media Predict Social Media Addiction. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 224-237. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akef/issue/72486/1179304>
- Allahverdi, F. Z. (2022). Relationship between perceived social media addiction and social media applications frequency usage among university students. *Psychology in the Schools*, 59(6), 1075-1087. <https://doi.org/10.1002/pits.22662>
- Álvarez-Muñoz, J. S. and Prados, M. Á. H. (2023). Types of family leisure activities in families with adolescents. *Journal of Family Issues*, 45(2), 285-302. <https://doi.org/10.1177/0192513x221150995>
- Ana, E. (2021). The Influence Fear of Missing Out Against Social Media Addiction in Early Teens. *Ittishal Educational Research Journal*, 2(1), 43-58. <https://doi.org/10.51425/ierj.v2i1.11>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings From a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- 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>
- Barry, C. T., & Wong, M. (2020). Fear of Missing Out (FoMO): A Generational Phenomenon or an Individual Difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bayraktar, M. and Çelik, S. B. (2023). Bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 294-304. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1163299>
- Bonthu, S. and Dayal, A. (2022). Maximizing student engagement by integrating social media in assignments of an online course. *Journal of Engineering Education Transformations*, 35(is1), 334-337. <https://doi.org/10.16920/jeet/2022/v35is1/22048>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İçinde *Pegem Akademi* (C. 25). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Chang, L., Dattilo, J., & Huang, F. (2022). Relationships of leisure social support and flow with loneliness in international students in taiwan: implications during the covid-19 pandemic. *Leisure Sciences*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2056550>
- Chanpen, S., Pornnoppadol, C., Vasupanrajit, A., & Ayudhya, Q. D. N. (2023). An assessment of the validity and reliability of the social-media addiction screening scale (s-mass). *Siriraj Medical Journal*, 75(3), 167-180. <https://doi.org/10.33192/smj.v75i3.261044>
- Cieślak, I., Łuszczki, J. J., Pańczyk, M., Nowak-Starz, G., Wawrzuta, D., Jaworski, M., ... & Gotlib, J. (2023). Social media literacy among nursing students during the covid-19 pandemic – does year of study matter? a nationwide cross-sectional study. *Annals of Agricultural and Environmental*

- Medicine, 30(1), 171-176. <https://doi.org/10.26444/aaem/162219>
- Demirci, İ. (2019). The adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale to Turkish and the evaluation its relationships with depression and anxiety symptoms. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(0), 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Demirel, M., Kaya, A., Aksu, H. S., & Harmandar Demirel, D. (2023). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Serbest Zaman Tutumu: Algılanan Gelir Düzeyinin Rolü. *NEU GASTRO*, 2(2), 74-85. <https://doi.org/10.54497/Gastromedia.2023.13>
- Evli, M., Albayrak, E., Şimşek, N., & Uzdıl, N. (2023). Mindfulness, psychological well-being, social media use, and internet use time among adolescents: a structural equation modeling. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 407-416. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1106080>
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Gökler, M., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 53. <https://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Hair, J. F. (2009). *Multivariate data analysis*.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. *Nobel Yayıncılık*.
- Kim, D. and Kim, E. (2023). Event history analysis on cessation of leisure activities among married south korean women from 2007 to 2018. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 9(3), 213-226. <https://doi.org/10.47116/apjcri.2023.03.18>
- Kirik, A. M., Çetinkaya, A., & Gündüz, U. (2021). *Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use Among University Students in Turkey: Correlates and Further Analysis*. <https://doi.org/10.20944/preprints202107.0173.v1>
- Liu, Z., Hu, R., & Bi, X. (2022). The effects of social media addiction on reading practice: a survey of undergraduate students in china. *Journal of Documentation*, 79(3), 670-682. <https://doi.org/10.1108/jd-05-2022-0111>
- Luo, S. and Zhu, M. (2023). Machine learning assessment of factors associated with social media addiction among chinese college students. *Proceedings of the 2023 4th International Conference on Education, Knowledge and Information Management (ICEKIM 2023)*, 1612-1620. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-172-2\\_179](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-172-2_179)
- Medina, A. C. R., Couto, A. C. P., Machado, C. S., Nogueira, C. S. S., Moreira, J. V. F., & Marivoet, S. (2022). Concepts, spaces, and leisure practices from the perspective of youth. *Motriz: Revista De Educação Física*, 28. <https://doi.org/10.1590/s1980-657420220014721>
- Özdemir, İ. L., & Önal, N. (2024). Investigating University Students' Social Media Stalking Situations. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 92-105. <https://doi.org/10.38151/akef.2024.132>
- 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>
- Raudsepp, L. (2019). Brief Report: Problematic Social Media Use and Sleep Disturbances Are Longitudinally Associated With Depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of Adolescence*, 76(1), 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.005>

- Risdianti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan Fear of Missing Out Terhadap Problematic Social Media Use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora Dan Seni*, 3(1), 276. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3527>
- Salinding, J. M., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out Pada Pengguna Media Sosial Dan Kaitannya Dengan Loneliness Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 693. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9227>
- Satılmış, S. E., Cengiz, R., & Güngörmüş, H. A. (2023). The relationship between university students' perception of boredom in leisure time and internet addiction during social isolation process. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 164-173. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1137559>
- Serdar, E., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2022). The relationship between the leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: a study on university students. *International Journal of Technology in Education*, 5(1), 30-42. <https://doi.org/10.46328/ijte.235>
- Sert, H. P. and Başkale, H. (2022). Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic, predict increased social media addiction. *Health Information & Libraries Journal*, 40(3), 262-274. <https://doi.org/10.1111/hir.12448>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Taş, F. (2022). Covid-19 pandemisi sırasında üniversite öğrencilerinde algılanan stres, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 95-104. <https://doi.org/10.51982/bagimli.983412>
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Tukel, Y. (2020). Investigation of the relationship between smartphone addiction and leisure satisfaction of university students. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(3), 218-226. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i3.108>
- Twilley, D., Morris, L., Holland, W. H., & Holland, K. K. (2022). An examination of drama model outcomes for campus recreation users. *Recreational Sports Journal*, 46(1), 64-77. <https://doi.org/10.1177/15588661211047597>
- Wu-Ouyang, B. (2023). More mobile connectedness, less well-being?. *Journal of Media Psychology*, 35(5), 291-302. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000388>
- Yang, Z. (2023). Why adolescents are addicted to social media. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1430-1436. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4498>
- Yue, H., Zhang, X., Cheng, X., Liu, B., & Bao, H. (2022). Measurement Invariance of the Bergen Social Media Addiction Scale Across Genders. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879259>