



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM
DURUMLARINA GÖRE SOSYAL MEDYADAKİ SOSYAL
KAYGI VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU**

Damla KÜÇÜKEFE

**Ocak 2025
DENİZLİ**

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM
DURUMLARINA GÖRE SOSYAL MEDYADAKİ SOSYAL KAYGI
VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU**

**SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Damla KÜÇÜKEFE

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

Denizli, 2025

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırılmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı: Damla KÜÇÜKEFE

İmza:

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM DURUMLARINA GÖRE SOSYAL MEDYADAKİ SOSYAL KAYGI VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

Damla KÜÇÜKEFE

Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

Ocak 2025, 88 Sayfa

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda spor yapan ve yapmayanların sosyal medyadaki sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Ayrıca çalışmada cinsiyet faktörüne göre bağımlı değişkenlerdeki farklar spora katılım durumuyla birlikte etkileşimli olarak incelenmiş ve katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre, spor yapanların haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini Pamukkale Üniversitesi'nde herhangi bir bölümde öğrenim gören 230'u spor yapan ($\bar{X}_{\text{yaş}}=21.97$), 184'ü spor yapmayan ($\bar{X}_{\text{yaş}}=21.35$) ve 202'si kadın 212'si erkek toplamda 414 katılımcıdan ($\bar{X}_{\text{yaş}}=21.70$) oluşmaktadır. Örneklem grubunun kişisel bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, gelişmeleri kaçırma korkusunu ölçmek amacıyla Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi ve farklılıkları belirlemek amacıyla MANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında spora katılım durumlarına göre spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, öz değerlendirme ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medyada geçirdikleri süre arasında ilişki tespit edilmiş olup spor yapmayan öğrencilerde ilişki tespit edilememiştir. Araştırmaya katılan spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Cinsiyete göre kadın katılımcıların sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı ve gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Spora yapma durumlarına ve cinsiyet-spor yapma durumu etkileşimlerine göre sosyal medya sosyal kaygı alt boyutları ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuç olarak spor yapmanın gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyadaki sosyal kaygı açısından anlamlı olmadığı fakat cinsiyetin sosyal medyada sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu açısından önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo); Sosyal Medya Sosyal Kaygı, Spora Katılım.

ABSTRACT

SOCIAL ANXIETY ON SOCIAL MEDIA AND FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ACCORDING TO UNIVERSITY STUDENTS' SPORTS PARTICIPATION STATUS

KUCUKEFE, Damla

M. Sc. Thesis in, Psycho-Social Fields in Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

January 2025, 88 Pages

The aim of the study is to examine the relationship between social anxiety on social media and fear of missing out (FOMO) according to university students' sports participation status. For this purpose, the effects of those who do and do not do sports on social anxiety and fear of missing out on social media were also examined. In addition, the differences in dependent variables according to the gender factor in the study were examined interactively with sports participation status and the relationships between the time the participants spent on social media, the weekly sports activity duration of the athletes and how long they have been doing sports and social media social anxiety and fear of missing out on social media were determined. The sample of the study consists of a total of 414 participants ($\bar{X}_{age}=21.70$) studying in any department at Pamukkale University, 230 of whom do sports ($\bar{X}_{age}=21.97$) and 184 of whom do not do sports ($\bar{X}_{age}=21.35$) and 202 women and 212 man. A personal information form created by the researcher in order to determine the socio-demographic information of the participants; Social Anxiety Scale for Social Media Users was used to measure social anxiety levels, and Fear of Missing Out Scale in Social Environments was used to measure fear of missing out. Pearson Correlation analysis was used to determine relationships in data analysis, and MANOVA analysis was used to determine differences. When the findings were examined, a relationship was found between the social media social anxiety sub-dimensions of students who do sports according to their participation status, which are shared content, privacy concerns, self-evaluation and fear of missing out, and the time they spend on social media, while no relationship was found in students who do not do sports. It was found that there was no relationship between the weekly sports practice time and how long they have been doing sports of the university students who participated in the study and social media social anxiety and fear of missing out. According to gender, it was found that the mean scores of female participants in social media social anxiety sub-dimensions of privacy concerns, interaction concerns and fear of missing out were higher than those of males. No significant difference was found between the social media social anxiety sub-dimensions of students who do sports according to their participation status and fear of missing out. As a result, it can be said that doing sports is not significant in terms of fear of missing out and social anxiety on social media, but gender is an important variable in terms of social anxiety and fear of missing out on social media.

Keywords: Fear of Missing Out (Fomo); Social Media Social Anxiety; Sports Participation.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince tecrübelerinden yararlandığım ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen başta tez danışman hocam Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI'ya

Meslek hayatımda sağladıkları destekler ve kolaylıklar adına tüm kurum yöneticilerime ve çalışma arkadaşlarıma,

Eğitim hayatımın her adımında olduğu gibi ama bu süreçte özellikle kızıma bakarak ta işimi kolaylaştıran ilgisini ve desteğini her zaman hissettiğim sevgili annem Oya ACAR ve babam Şaban ACAR'a

İş ve Yüksek Lisans yoğunluğunda yardımlarını ve desteğini asla esirgemeyen, işlerimi kolaylaştıran eşim Ferhat KÜÇÜKEFE'ye

Varlığıyla hayatıma anlam katan canım kızım MASAL 'a

Teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaçlar	7
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	8
2.1 Sosyal Kaygı.....	8
2.1.1 Sosyal Kaygının Çeşitleri	9
2.1.2 Sosyal Kaygıyla Baş Etme Yolları	10
2.1.3 Spor, Fiziksel Aktivite ve Sosyal Kaygı Alan Yazını	11
2.2 Sosyal Medya	13
2.2.1 Sosyal Medya Platformları	13
2.2.2 Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları	16
2.2.3 Sosyal Kaygı ve Sosyal Medya	17
2.3 Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı Alan Yazın.....	17
2.4. Korku.....	18
2.4.1 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Tanımı.....	19
2.4.2 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Alan Yazını.....	20
2.5 Sosyal Medya, Sosyal Kaygı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Spor Alan Yazını	22
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	23
3.1 Çalışma Grubu.....	23
3.2. Veri Toplama Araçları.....	28
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.2.2. Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	28
3.2.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)	29
3.3. Verilerin Toplanması.....	30
3.4. İstatistiksel Analiz	30

4. BULGULAR	32
4.1 Araştırmaya Yönelik Bulgular	32
5. TARTIŞMA	43
6. SONUÇ.....	55
6.1. Öneriler.....	57
7. KAYNAKLAR	58
EKLER.....	
Ek-1. Anketler	
Ek-2. Ölçek Kullanım İzinleri	
Ek-3. Etik Kurul Onayı	
Ek-4. Araştırma İzni	

TABLOLAR

Sayfa

Tablo 3.1. Spor yapma durumlarının cinsiyete göre frekans dağılımı ve yaş ortalama ve standart sapma değerleri.	24
Tablo 3.2. Sosyal medya kullanımının cinsiyet ve spor yapma durumuna göre frekans dağılımı.	25
Tablo 3.3. Spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor yılı ve haftalık spor süresinin ortalama ve standart sapma değerleri.	26
Tablo 3.4. Spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor branşı dağılımı.	27
Tablo 3.4.1. Betimsel istatistikler ve verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.	31
Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları.	32
Tablo 4.2 Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları.	35
Tablo 4.3. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.	36
Tablo 4.4. Cinsiyete göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme düzeyleri puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.	37
Tablo 4.7. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.	40
Tablo 4.8. Cinsiyete göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.	40
Tablo 4.9 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygı puanlarının MANOVA sonuçları.	41
Tablo 4.10 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ortak etkisine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerindeki farklılıkları incelemeye yönelik MANOVA tablosu.	41

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM-5	The Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders - Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
APA	American Psychological Association – Amerikan Psikiyatristler Birliği
FOMO	Fear of Missing Out
GKK	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

1. GİRİŞ

İnsanlar evlerinden çıkmadan alışveriş yaparak, bilgiye kolay erişerek, sosyalleşerek internetin sağladığı bu gibi imkanlar sayesinde evlerinden çıkmadan çalışmalarına ve sosyal hayatlarına devam edebilmektedir. Bu durumun yaygınlaşması gitgide artış göstermekte ve daha fazla bireyin sanal dünyaya yönelmesi internet ve sosyal medyada geçirilen vakti arttırmasına neden olmuştur (Taş ve Kestellioğlu, 2011). Sosyal medya depolama aracı olan We Are Social 2024 verilerine göre, 6 saat 57 dakika ile dünyada 20. sırada yer alan Türkiye, dünya ortalamasının 17 dakika üzerine çıkarak yoğun bir internet kullanımı göstermektedir. 2024 yılında internette geçirilen süreler yaşa göre sıralandığında en yüksek kullanımı 16-24 yaşındaki kişiler oluşturuyor (We Are Social, 2024). We Are Social 2020 yılına ait internet ve sosyal medya kullanım raporlarına göre, dünya genelinde 4,5 milyar, Türkiye'de ise 60 milyon kişi internet kullanmaktadır. Türkiye'deki internet kullanıcılarının %82'si erkek, %69'u ise kadındır. Ayrıca, dünya genelinde 3,8 milyar, Türkiye'de ise 55 milyon kişi aktif olarak sosyal medya kullanıcısıdır. İnsanlar, internette geçirdikleri toplam zamanın yaklaşık üçte birini, yani ortalama 2 saat 25 dakikayı sosyal medya platformlarında harcamaktadır (Uslu, 2021). Sosyal medya bilginin hızla diğer kullanıcılara yayıldığı, güncel bilgilere ulaşım sağlayan, düşük maliyetli, dünyanın farklı bir bölgesindeki biriyle iletişim kurma olanağı sağlayan platformdur (Bayram, 2020).

Sosyal medyanın kullanımının artması sosyal medyaya bağımlılığında artması gibi pek çok sorunu beraberinde getirmektedir. Yüz yüze olan sosyal iletişimin azalmasına, yalnızlığa, kendini başkalarıyla kıyas etme ve özgüven azalmasına, uyku bozukluklarına son olarkta depresyon ve sosyal kaygıya neden olmaktadır (Choi, 2009; Kalpidou, 2011). Bu kadar olumsuz sonucuna rağmen sosyal ortamlarda vaktin bu kadar yaygın bir şekilde harcanmasının ardında birçok etken bulunmaktadır. Bulunduğumuz toplumda, zor olan sosyal etkileşimlerin internet sayesinde kolayca kurulabilmesi,

yabancı kişilerle bağlantıların daha güvenli ve basit hale gelmesi, bireylerin herhangi bir baskı altında kalmadan duygularını ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmeleri, ayrıca insanların kendilerini olduklarından farklı ve istedikleri şekilde sunabilmeleri gibi unsurlar, internetin bu denli yaygınlaşmasında önemli rol oynamaktadır (Yılmaz, 2006). Yüz yüze görüşüp konuşmakta zorlanan birçok kişi, internette kaygı duymadan rahatça iletişim kurarak konuşabilmektedir (Yıldız, 2012).

Pek çok araştırmacı, sosyal kaygının ergenlik döneminde ortaya çıktığı konusunda ortak bir görüşe sahiptir. Henüz psikolojik olgunluğa erişmemiş ergenlerin yoğun internet kullanımı, onların ileride olası internet bağımlılığı risk grubunda olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2022). Aynı zamanda ergenlik, arkadaş gruplarının kabulünün en önemli hale geldiği ve başkaları üzerinde bıraktıkları izlerin önemsendiği bir dönemdir. Bu önem, üniversite yıllarında da devam eder ve üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin, yeni çevrelerde buluşmalarında, bu yeni ortamlara uyum sağlarken, başkaları üzerinde etki bırakma isteklerinin izlerin bozulmalarını kaybetmeyeceklerdir. Yeni insanlarla tanışmaktan çekinen ve tanıştığı kişilerle anlamlı ilişkiler kuramayan gençlerin yaşadığı problemler artarak devam edecektir (Sübaşı, 2010).

Böylece çeşitli amaçlarla kullanılan sosyal medyanın en yaygın kullanım sebeplerinden biri sosyalleşmektir (Çalışır, 2015). Bu sosyal etkileşim sürecinde, tıpkı gerçek hayatta yaşanabileceği gibi, internet üzerinde de sosyal kaygı ortaya çıkabilir (Weinstein ve ark., 2015). Sosyal medya bireye diğerleri ile iletişim kurma imkânı sağladığından, sosyal medya platformlarında da sosyal kaygı yaşandığı görülmektedir (Ağırtaş ve Güler, 2020). Tehdit edici bir durum karşısında bireyin üstünde baskı oluşturarak kişinin hissettiği endişe ve huzursuzluk olarak tanımlanan kaygının (Işık ve Taner, 2006) bir çeşidi sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı, kaygının en yaygın biçimlerinden biridir ve bireylerin sosyal durumlara maruz kalmaktan duydukları gerçekçi olmayan ve güçlü korkuyu ifade eder (Hyett ve McEvoy, 2018). Diğer bir deyişle, sosyal kaygı; kişilerin aile çevresi dışında bir toplulukta eleştirilme, aşağılanma veya alaya alınma gibi durumlardan kaçınma endişesiyle ortaya çıkan psikolojik bir durumdur (Çakmak, 2014). Sosyal medyada sosyal kaygı, kişinin sosyal medya kullanımı esnasında veya sosyal medya kullanmayı düşündüğünde yaşadığı endişe ve huzursuzluk hali olarak değerlendirilmektedir (Gencer, 2018). Sosyal medya kullanan kişilerde sosyal kaygı görülme olasılığı fazladır (Vannucci ve ark., 2017). Sosyal kaygı yaşayan kişiler, diğerleriyle etkileşimde bulunurken zihinlerinde oluşturdukları ve gerçekte var olmayan

değerlendirmeler nedeniyle kaygı yaşarlar, böylelikle sosyal kaygı bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkiler (Aktan, 2018). Sosyal kaygı yaşayan bireylerde, akademik başarıda düşüş, sosyal yaşamda izolasyon ve mesleki alanda olumsuz etkiler görülebilmektedir (Hignett ve Hatton, 2008). Çok fazla sosyal kaygı yaşayan ve başetmekte zorlanan bireyler, yüz yüze iletişim olmadan kendilerini daha rahat hissedebildikleri için sosyal medyayı tercih edebilirler. Bu durum, sosyal kaygı ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında pozitif yönde önemli bir ilişki oluşmasına neden olmaktadır (Dhir ve ark., 2018; Shensa ve ark., 2018). Sosyal kaygı ile sosyal medyada daha kusursuz görünme ihtiyacı, daha yetenekli ve yetkin bir imaj çizme ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Casale ve Fioravanti, 2015). Sosyal kaygı zaman zaman başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakma isteği, diğer zamanlarda yetersiz sosyal beceriler, bazı durumlarda başkaları tarafından kabul edilme arzusuyla ve diğer anlarda ise düşük benlik algısıyla kendini gösterir (Çakır, 2010). Bu kaygı sosyal medya üzerinde yüksek güzellik algıları, gençleri kendilerini daha çekici bir şekilde göstermek amacıyla özenle hazırlanmış paylaşımlar yapmaya teşvik etmektedir. Fiziksel görünümlerini içeren paylaşımlar aracılığıyla beğeni ve takipçi sayılarını artırmayı amaçlamaktadırlar (Chua ve Chang, 2016).

Sosyal medyanın kullanımının hızla artması, yeni terimlerin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Sosyal medya ile ilgili olarak, telefonun şarjının tükenmesi ve internet kotasının dolması ve telefonun evde unutulması gibi korkular gündeme gelmiş ve bu durum dünya çapında bir fenomen haline gelmiştir (Schreckinger, 2014). Alan yazında “Fear of Missing Out (FOMO)” olarak adlandırılan, Türkçe’ye “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)” olarak geçen bu fenomen, sanal dünyadaki yenilikleri kaçırma ve bu nedenle birşeylerden geride kalma korkusu, sosyal medya platformlarını sürekli takip etme, her etkinliği paylaşma ve diğer kullanıcıların paylaşımlarını sürekli izleme ile bağlantılıdır ve böylelikle yeni bir internet bağımlılık türü olabileceği üzerinde durulmaktadır (Ertürk, 2012). Gelişmeleri kaçırma, önemli sosyal etkinlikleri kaçırma veya sosyal açıdan dışlanma korkusunu kapsamaktadır (Andreassen ve ark., 2017). FOMO, bireyleri sosyal medya platformlarını sürekli olarak yenilemeye zorlar ve böylece herhangi bir bilgiyi kaçırmadıklarına emin olmak ister. (Lai ve ark., 2016). FoMO bireylerin kendilerinin bulunmadıkları ortamlarda yaşadıkları şiddetli mahrumiyet duygusu olarak da tanımlanmaktadır (Hayran ve ark., 2016).

Sosyal ortamlarda sosyal kaygı ile yapılan çalışmalara bakıldığında, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada online olmanın endişe yarattığı ve çoğunun kaygı nedeniyle arkadaşlık isteklerine geç cevap verdiği belirtilmiştir (Campisi ve ark., 2012). Bu ve benzeri araştırmalar, sosyal medya kullanıcılarının farklı türde sosyal kaygılar deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Yücens ve Üzer (2018)'in tıp fakültesi öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, internet bağımlılığı puanı yüksek olan öğrencilerin, puanı düşük olanlara göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir diğer araştırmaya göre, üniversitenin ilk yıllarında yaşanan sosyal medyada sosyal kaygı üniversite son sınıfta yaşanan sosyal medyada sosyal kaygısından anlamlı düzeyde daha düşüktür (Ağırtas ve Güler, 2020). Bir diğer çalışmada ise sosyal medyada kişisel fotoğrafların paylaşılması, ev adresi ve cep telefonu gibi özel bilgilerin diğerlerinin eline geçmesi gibi konularda gizliliğe yönelik duyulan endişe dikkat çekmektedir. Gizlilik kaygısı yaşayan bireylerin özel bilgilerini gizlilik endişesi az olanlara göre daha az paylaşmaları beklenmekte ve paylaşımlarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi onlar için kaygı yaratmaktadır (Alkis ve ark., 2017). Baltacı ve ark. (2012) 280 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada sosyal medya platformlarını arkadaşlarıyla iletişim kurmak amacıyla kullanan öğrencilerin, bu amaçla kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek etkileşim kaygısına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca, platformları ne kadar süredir kullandıklarına göre yapılan analizde, 3 yıl ve daha fazla süredir kullananların 1-2 yıldır kullananlara göre etkileşim kaygılarının anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

FOMO ile ilgili yapılan çalışmalar gösteriyorki, Schmidt ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma sonucuna göre, yedi dakikalık bir bekleme süresi boyunca, telefonlarıyla ya da telefonsuz olarak bir odada yalnız kalan katılımcılar arasında, telefonsuz kalanların daha fazla kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Hoşgör ve ark. (2017) üniversite öğrencilerinde FOMO yatkınlığını inceledikleri çalışmada, 210 öğrencide orta düzey FOMO olgusu tespit edilmiştir. Çalışmada, en çok kullanılan ilk üç uygulamanın sırasıyla WhatsApp, Instagram ve Facebook olduğu ifade edilmektedir. Argan ve ark. (2018), Facebook, Twitter gibi sosyal medya platformlarını kullanan insanların bu platformları kullanarak kendi yaşamları ile başkalarının hayatlarını kıyaslamaya başladığını ve bu durumun gelişmeleri kaçırma korkusunun yaygınlaşmasına sebep olduğu gerçeğini ortaya çıkarmıştır.

Sporun internet ve sosyal medya bağıllılığını azaltmada olumlu katkıları olduğu ve kişileri spora yönlendirerek sağlıklı birey olmalarına katkı sağlayacağı bilinmektedir (Öztürk, 2022). Konuya dair yapılan araştırmalar incelendiğinde, gençlerin düzenli olarak spor yapmalarının internet aşırı kullanımını azaltması açısından olumlu etkisi olduğu söylenebilir (Doğan ve ark., 1994; Khan ve ark., 2017). Sosyal medyada sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile spor alanında yapılan çalışmalara bakıldığında, spor alanında yapılan çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Tunç (2015)'un çalışmasına bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan, spor yapmayan katılımcıların sosyal kaçınma, kritize edilme ve toplam sosyal kaygı puanlarından spor yapan katılımcılarınkine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Dikeç ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada, gençlik merkezini kullanan bir grup ergende akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve spor yapmalarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulamıştır. Sosyal medya kullanımında aşırıya kaçma veya dijital oyunlara fazla ilgi duyma düzeyleri yüksek olan katılımcıların, düzenli olarak spor yapma ya da fiziksel aktiviteye katılım seviyelerinin daha düşük olduğu gösteren araştırmalar mevcuttur (Hazar ve ark., 2017; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019). Ergün ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada da spor salonlarında bireysel spor yapan bireylere göre aşırı egzersiz yapanların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Can ve Tozoğlu (2019) çalışmalarında öğrencilerin spor yapma durumları ile çevrimiçi denetim kaybı ve aşırı online kalma isteği alt boyutlarında anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarının her iki alt boyutta da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ceyhan ve Çakır (2021) çalışmasında aktif spor faaliyeti yapan katılımcılar ile herhangi bir spor faaliyeti yapmayan katılımcılar arasında FOMO düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sportif faaliyetlere katılmayanların sosyal medyadaki FOMO düzeylerinin, sportif faaliyetlerde bulunan katılımcıların FOMO düzeylerinden daha fazla olduğu görülmektedir. Yıldız ve ark. (2020) sporcu lisansı olan 458 gönüllüye yönelik yapmış oldukları çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu'nun nomofobi (telefonsuz kalma korkusu) ve internet bağımlılığı ile orta seviyede ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan gelişmeleri kaçırma korkusu'nun internet bağımlılığını yordadığı da ortaya çıkmıştır.

Alan yazında spor yapan ve yapmayan bireylerin sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunu bir arada inceleyen az sayıda çalışmaya

rastlanmıştır. Aynı zamanda sosyal medya kullanım sıklığının, yaş grupları açısından değerlendirildiği araştırmalarda, sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerindeki artışına dikkat çekilmekte ve bu artan kullanımdan dolayı bu yaş grubunda açığa çıkan sosyal kaygının incelenmesinin önemine vurgu yapılmaktadır (Alkis ve ark., 2017). Alan yazın incelendiğinde sosyal medyayı günlük yaşamında oldukça fazla kullanan bireylerin daha çok genç bireyler olduğu görülmektedir. Özellikle üniversitede öğrenim gören bireylerin içinde bulundukları gelişim döneminin özellikleri de dikkate alındığında bu dönemin, sosyal medya kullanımının ve gündemden uzak kalma kaygılarının yoğun olduğu bir dönem olduğu görülmektedir. Aynı zamanda FOMO ve sosyal medyada sosyal kaygı pandemi dönemi sonrasında önemi artan konular olduğu için sporun etkilerini bu değişkenler üzerinde inceleyen çalışmaların yapılmasının önemi artmaktadır. FOMO ve sosyal medyanın kaygı yaratacak kadar kontrolsüz kullanımı bireylerin telefon ve sosyal ağlarda çok fazla vakit geçirmelerine neden olan bir bağımlılık türü kabul edilmektedir (Gökler ve ark., 2016; Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). İnternet bağımlılığı ve farklı bağımlılık türlerine yönelik yapılan çalışmalar spora katılımın, bağımlılıkları engelleyici ve tedavi edici özelliği olduğunu sunmaktadır. Davis (2001) internet bağımlılığının tedavi ihtiyaçlarından birisi olarak düzenli olarak spor yapmak gereksiniminden bahsetmektedir. Ögel (2010) ise, spor disiplini üstlenmenin ve spora katılmanın, bağımlılıkları önleyici ve çözümleyici olumlu bir etki sağladığını belirtmektedir. Bu görüşü destekleyen başka bir araştırmada ise, fiziksel aktivite seviyesinin internet bağımlılığıyla negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Hazar ve ark., 2017). Pasif yaşam tarzına yönelmeleri bağımlılık riskini arttırdığı, Fomo ve sosyal medyanın kaygı yaratan kullanımı bağımlılık türlerinden olduğu düşünüldüğünde düzenli spor yapmanın bağımlılıkların önlenmesinde ve tedavi edilmesinde fayda sağladığı düşünülmektedir. Artan Fomo ve sosyal medyada sosyal kaygı, internet ve sosyal medya ile ilgili araçların olumlu, olumsuz etkileri ve olumsuz etkileri ile baş edilmesinde spordan çok fayda sağlandığının bilinmesi bu araştırmanın bulgularının literatüre katkı sağlayacağını düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korku düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

1.1. Amaçlar

Alan yazında incelenen çalışmalar sonucu araştırmanın birinci amacı üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca çalışmada cinsiyet faktörüne göre bağımlı değişkenlerdeki farklar spora katılım durumuyla birlikte etkileşimli olarak incelenmiş ve katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre, spor yapanların haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

- H1:** Üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygısı, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasında ilişki vardır.
- H2:** Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki vardır.
- H3:** Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygılarında fark vardır.
- H4:** Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunda fark vardır.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Sosyal Kaygı

Kaygı, belirli bir nedeni olmayan, belirsiz bir korku, endişe ve huzursuzluk veren duygudur ve bu durum, bireyin kötü bir olayın gerçekleşeceği ve buna engel olamayacağı düşüncesiyle başlar (Antony ve Swinson, 2008). Kaygı, genellikle olumsuz bir kavram olarak algılansa da yaşamı sadece kötü yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirilemez. Çünkü kaygının, bireyin gelişimine katkı sağlayan ve olumlu yönleri de vardır. Kaygı, yalnızca şiddeti ve süresi arttığında bir sorun haline gelir. Kaygı normalde tüm insanlarda doğal olarak bulunan ve belirli seviyeye kadar sağlıklı olan bir duygusal durumdur (Hamarta, 2009). Kaygı, korku ve endişe gibi duyguların kaynağı olup, vücutta çeşitli fiziksel belirtilere yol açar. Bu belirtiler arasında kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma, terleme, baş ağrısı, midede tuhaf his ve tuvalet ihtiyacı sayılabilir. Kaygının somut bir tehlike olmaksızın, sürekli ve şiddetli bir şekilde devam etmesi ve kişinin yaşamını olumsuz etkilemesi, kaygı bozukluğunun belirtisi olarak kabul edilir (Türkçapar, 2004). Gençlik dönemindeki kaygı seviyeleri incelendiğinde, üniversite yıllarının en yüksek kaygı düzeylerine sahip dönemlerden biri olduğu ve bu dönemin bireyin yaşamındaki önemli aşamalardan biri olduğu görülmektedir (Bozkurt, 2004).

Sosyal kaygı ise pek çok farklı şekilde tanımlanmış bir kavramdır. Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatry Association – APA) tarafından yayımlanan DSM-IV kitabında yer alan tanıma göre: “Bireyin tanımadığı kişilerle karşılaştığı ya da başkalarının kendisini izliyor olabileceği, bir ya da daha fazla sosyal ortamda ya da bir etkinlik sırasında belirgin ve sürekli bir korku hissetmesidir” (DSM-IV,1994). Sosyal kaygı, çekingenlik ve insanlardan kaçınma gibi sorunlar, bireylerin özgüvenlerini olumsuz etkileyebilir. Sosyal kaygı yaşayan kişiler, başkalarıyla ilişkilerini sürdürüp reddedilme riskine girmemek için bu ilişkileri minimumda tutarak kendilerini daha

güvende ve rahat hissederler. Sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayıran en önemli fark ise, bu tür kaygıların kişilerarası değerlendirmelerle ya da bu değerlendirmelerin olasılığıyla doğrudan ilgili olmasıdır (Leary, 2001; Erkan, 2002; Sübaşı, 2010).

Sosyal kaygı, karmaşık bir sosyal olgudur ve çeşitli nedenlere dayanır, bu yüzden bireylerin yaşadığı sosyal kaygının nedenini belirlemek güç olabilir. Bu nedenle, sosyal kaygıyı açıklarken, bireysel özellikler, geçmiş deneyimler, kaygının ortaya çıktığı ortam ve beceri eksiklikleri gibi detaylara yer verilmesi önemlidir (Öztürk, 2014)

2.1.1 Sosyal Kaygının Çeşitleri

Sosyal kaygı, özgül ve yaygın sosyal kaygı olmak üzere ikiye ayrılır. Özgül tip, belirli bir veya birkaç sosyal durumdan korkan ve bu durumlardan kaçınan bireyler için tanımlanırken; yaygın tip, birçok sosyal ortamdaki korkan ve bu ortamlardan kaçınan bireyler için kullanılır (Heimberg ve ark., 1993). Yaygın sosyal kaygı, birden fazla sosyal ortamda ortaya çıkan korku ve kaygıyı tanımlar (örneğin; konuşma başlatmak ve sürdürmek, küçük gruplara katılmak, karşı cinsle görüşmek, amirlerle konuşmak, davetlere katılmak) ve ilaç müdahalesi daha sık yapılmaktadır. Özgül sosyal kaygı ise, belirli bir veya birkaç sosyal ortamda meydana gelen sınırlı korku ve kaygıları ifade eder (Levent ve ark. 2006).

Düşük sosyoekonomik durum, hiç evlenmeme, alt toplumsal sınıf, düşük eğitim seviyesi, işsizlik ve hastalığın erken dönemlerinde yetersiz sosyal destek gibi sosyodemografik faktörler, travma ve kalıtım, başlıca risk faktörleri arasında yer almaktadır (Wittchen ve Fehm, 2001).

Sosyal kaygı kavramı, karmaşık bir sosyal durum olması ve birçok farklı nedeni bulunması nedeniyle farklı açılardan incelenmesi gereken bir konudur. Bu nedenle, alan yazında sosyal kaygıyı açıklamak için birden fazla yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar; kültürel yaklaşım, biyolojik yaklaşım, psikolojik yaklaşım, kendini sunma yaklaşımı ve beceri eksikliği yaklaşımıdır (Öztürk, 2014).

2.1.2 Sosyal Kaygıyla Baş Etme Yolları

Sosyal kaygı ile baş etmede psikolojik ve ilaç tedavisi yöntemleri tercih edilmektedir. Sosyal kaygının tedavisinde kullanılan psikososyal teknikler arasında psikoeğitim, maruz bırakma, bilişsel tedavi yöntemleri, uygulamalı gevşeme egzersizleri ve sosyal beceri eğitimi yer almaktadır (Rowa ve Antony, 2005).

Psikoeğitim: Psikoeğitim, kaygı ataklarını açıklamakta zorluk çeken bireylere yardımcı olan, otomatik düşünceler ve bilişsel hata türleri hakkında bilgi veren bir yaklaşımdır (Craske, 2011). Psikoeğitim, ekonomik ve kısa sürelidir. Bu özellikleriyle, kaygı ve bilişsel hataların ilişkisi göz önünde bulundurularak, ergenlik dönemindeki bilişsel hataların ele alınmasında ve ergenlerin kaygı bozukluğu geliştirme risklerini azaltmada etkili bir koruyucu ruh sağlığı hizmeti sunmaktadır (Tekgül, 2021).

Maruz Bırakma (Exposure) Tekniği: Kaygı duyulan nesne ya da durumlara, kişilerin alışma tepkisi geliştirebilmesi için maruz kalmaları, en yaygın tanımıyla maruz bırakma olarak tanımlanır (Wolpe, 1969). Terapi motivasyonu açısından, küçük görevlerle elde edilen başarılar, daha zorlu durumlara karşı motivasyon yaratır (Rowa ve Antony, 2005). Gerçek fobik durumlarla karşılaşmadan önce yapılan davranış provası, maruz bırakma uygulamalarını daha kolay hale getirir. Tekniğin etkinliği, aşamalı bir şekilde kaygı uyandıran durumlarla karşılaşma, bu denemelerin tekrarı ve kaygı azalınca kadar süren süreye bağlıdır (Ergün, 2005).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: İlk adım, sosyal kaygının bilişsel-davranışçı bir perspektifle tanımlanmasıyla başlar. Bu süreçte, bilgi aktarımı için video kasetler ve ek okuma materyalleri kullanılabilir (Ergün, 2005).

Gevşeme Egzersizleri: Kaygı sırasında ortaya çıkan belirtilerin tanımlanmasını içeren bu süreçte, kaygıyı azaltmak amacıyla savunma mekanizmaları veya nefes egzersizleri uygulanır. Asıl kaygının artmasını engelleyen yöntemler genellikle gevşeme egzersizleridir. Gevşeme egzersizleri sırasında, kas gruplarının sırasıyla rahatlatılarak denetim altına alınması, sistematik gevşeme yöntemiyle sağlanır (Ito ve ark., 2008).

Bunların yanında fiziksel aktivite ve sporun psikolojik açıdan bireylerin kendilerini iyi hissetmelerinde ve stres, kaygı, depresyon, negatif duygu durum gibi olumsuz durumların azaltılmasında önemli etkileri kanıtlanmıştır (Keskin, 2014). İnsanların bedensel, sosyal, duygusal ve toplumsal gelişimlerini destekleyen sportif

faaliyetler, aynı zamanda bireyin grup çalışmalarına katılmasını kolaylaştırmakta, takım aidiyeti kazanmasına ve diğer insanlarla iletişim duygularının gelişmesine yardımcı olmaktadır (Jones ve Carver, 1991).

2.1.3 Spor, Fiziksel Aktivite ve Sosyal Kaygı Alan Yazını

Ergin ve Taştan (2019) tarafından 6, 7 ve 8. sınıflara giden 353 öğrenci örneklem grubu üzerinde yapılan çalışmada spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda düzenli spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha sosyal kaygısının düşük ve problem çözme becerisinin yüksek olduğu söylenebilir. Yüceant (2023), sedanter bireylerle yaptığı 8 haftalık fiziksel aktivite programına dayalı 100 birey ile yürüttüğü çalışmada, stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, deney grubunun stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu düzeylerinin son test puanları, ön test puanlarına göre daha düşük bulunmuştur. Polat (2023)'ın sosyal anksiyete ve kişilik değişkenlerinin ergen bireylerde belirli sportif durumlar açısından analiz ettiği çalışmasında 249 ortaokul öğrencisi ile çalışmasını yürütmüş ve çalışma sonucunda ergenlik dönemindeki katılımcıların spor yapma durumu açısından sosyal kaygı düzeylerinin genel olarak düşük olduğu, sosyal kaygı puanlarının cinsiyet, spor yapma durumu ve spor yapma ortamı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çelik ve Kısa (2020) bireysel ve takım sporu ile uğraşan toplam 259 gönüllü öğrenci ile yaptığı çalışmasında bireysel sporlar ve takım sporları bağlamında ergenlerin cinsiyetlerine göre sosyal kaygılarının analiz edildiğinde, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, bireysel spor yapan ergen kızların sosyal kaygı puan ortalamaları erkeklerden daha yüksek çıkarken, takım sporlarında ise erkeklerin sosyal kaygı puanları kızlardan daha yüksek bulunmuştur.

Demirtop (2019) tarafından spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı (olumsuz değerlendirme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve endişe, yeni sosyal durumlarda korku ve endişe) ile yalnızlık düzeylerinin incelendiği araştırma sonucunda, öğrencilerin lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre yalnızlık ve sosyal kaygı alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin bireysel ya da takım sporu yapma durumlarına bakıldığında ise, yalnızlık düzeyleri, genel sosyal durumlarda korku

ve endişe ile yeni sosyal durumlarda korku ve endişe boyutlarında anlamlı bir fark gözlemlenmemiş, ancak olumsuz değerlendirme korkusu açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Batu ve Yılmaz (2022) spor ve müzik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı durumlarının incelenmesini amaçladıkları çalışmada üniversitede öğrenim gören 180 öğrencinin bölüm değişkenine göre kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı puan düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edememişlerdir. Karacabey ve ark. (2017) tarafından atletizm, güreş ve cimnastik branşlarında yer alan 119 ergenlik dönemindeki sporcu ile yapılan çalışmada, sosyal kaygının branşa göre farklılaşmadığı ve farklı spor branşlarındaki sporcu ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin birbirine benzer olduğu bulunmuştur.

Öz ve Öztürk (2018)'ün futbol oynayan gençlerin sosyal fobi düzeylerini farklı değişkenler açısından belirlemek amacıyla 412 futbolcu ile yaptıkları çalışma sonucuna göre katılımcıların spor başarı puanlarının kaygı düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında spor başarı puanı çok düşük olan katılımcıların kaygı puanlarının, spor başarı puanı iyi ve çok iyi olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Tunç (2015) çalışmasında üniversite öğrencileri üzerinde sporun, sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemeye yönelik çalışmada spor bilimleri fakültesinde okuyan, spor yapan katılımcıların kritize edilme, sosyal kaçınma ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapmayan katılımcıların kritize edilme, sosyal kaçınma ve toplam sosyal kaygı puanlarından anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Sosyal kaygı ve spor ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, spora katılan bireyler ya da sporcu oluşan örneklem grubu ile yapılan çalışmaların genellikle sosyal görünüş kaygısı (Köroğlu ve Sitti, 2023; Tekkurşun Demir, Namlı ve Cicioğlu, 2021; Korkmaz ve Uslu, 2020; Karaağaç ve Çakır, 2020; Bayram, 2019; Erman, 2017; Yüceant, 2013), sosyal fizik kaygı (Yuca, 2022; Çavuşoğlu ve Yılmaz, 2020; Sarıkabak ve ark., 2019) ile ilgili olduğu görülmektedir.

2.2 Sosyal Medya

Sosyal medya, insanların görüşlerini, düşüncelerini, deneyimlerini ve bakış açılarını çeşitli mesajlar ya da görseller aracılığıyla paylaşmak ve başkalarıyla iletişim kurmak amacıyla kullandıkları platformlar, internet üzerinden erişilebilen ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Eraslan, 2018). Sosyal medya, bilgilerin ve çeşitli deneyimlerin web siteleri üzerinden paylaşılmasına imkân tanıyan ve internetin hızla günlük yaşantımıza girmesini sağlayan platformlardır (Weinberg, 2009).

Sosyal medya araçları, bireylerin çevrelerinde meydana gelen sosyal, ekonomik, kültürel ve idari gelişmeleri hızla kavramalarını ve bu konuları tartışmalarını mümkün kılar (Konuk ve Güntaş, 2019). Sosyal medya, aslında toplumun iletişim, etkileşim ve bilgi paylaşımı ihtiyaçlarını karşılayan bir ağ olarak tanımlanır. Sosyal medya hem kendi içindeki gruplar arasında hem de farklı gruplarla etkileşimde bulunan bireyler tarafından oluşturulan bir bilgi ve düşünce topluluğudur. İnsanlar, sosyal medya sayesinde tanıdıkları veya yabancı kişilerle iletişim kurarak bilgi ve düşüncelerini paylaşmaktadır (Tekin, 2017).

Sosyal medya platformlarının ortaya çıkışı, 1997 yılında kurulan SixDegrees sitesi ile başlamıştır. Bu siteden sonra BlackPlanet, AsianAvenue ve MoveOn gibi sosyal medya ağları, bu alandaki ilk örnekler olarak karşımıza çıkmıştır. Ancak bu ağların daha geniş bir kitleye ulaşması ve yaygınlaşması, 2005 yılında bir grup öğrenci tarafından iletişim kurmak amacıyla oluşturulan Facebook sayesinde gerçekleşmiştir. 2007 yılında Facebook'un üye sayısını genişletmesiyle birlikte, sosyal medya ve sosyal ağlar dünya çapında hızla yayılmaya başlamış ve sosyal medya kullanımı büyük bir ivme kazanmıştır (Karakoç ve Taydaş, 2013).

2.2.1 Sosyal Medya Platformları

Facebook

Facebook, Şubat 2004'te Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş bir platformdur. Dünyada en fazla kullanılan ikinci sosyal medya uygulaması olarak öne çıkmaktadır. En yoğun kullanıcı kitlesine sahip ülkeler; Amerika Birleşik Devletleri,

Panama, Mısır, Türkiye, Norveç ve Avustralya'dır. Facebook kullanıcıları, platformda ortalama olarak günlük 19 dakika geçirmektedir (Dorney, 2006).

Instagram

Instagram, 2010 yılı Ekim ayında Mark Krieger ve Kevin Systrom tarafından geliştirilmiştir. Fotoğraf ve video paylaşımı imkânı sunan Instagram, mobil cihazlar üzerinden kullanıcılarına yüksek kaliteli filtreler ve düzenleme araçlarıyla görsel içerik oluşturma olanağı tanır. Bu özellikleriyle, görsel ağırlıklı bir sosyal medya deneyimi sunar. (Hochman ve Schwartz, 2012).

Twitter

En önemli sosyal medya platformlarından biri olan Twitter, 2006 yılında kullanıma sunulmuştur. Başlangıçta küçük çaplı bir blog sayfası gibi işlev gören Twitter, kullanıcıların 140 karakterle sınırlı paylaşımlar yapabildiği bir platform olarak dikkat çekmiştir. (Fischer ve Reuber, 2011).

Youtube

Youtube, Şubat 2005'te, insanların web deneyimi aracılığıyla dünya çapında orijinal videoları izlemeleri ve paylaşımları için bir tüketici medya şirketi olarak kuruldu. Abonelerin herhangi bir kalitede video yükleyebildiği ve böylece bunları yüz milyonlarca potansiyel izleyiciyle buluşturabildiği ücretsiz bir platformdur. Başlangıçta yalnızca tüketiciler tarafından oluşturulan videoların paylaşılması için tasarlanan site, hızla popüler hale gelerek televizyon programları, filmler, spor karşılaşmaları ve popüler müziklerin kliplerinin yer aldığı eğlence platformu haline gelmiştir (Freeman ve Chapman, 2007)

Linkedin

Linkedin kayıt yaptıran kullanıcıların başkaları tarafından görülebilen profesyonel bir profil oluşturmaya olanak tanıyan ücretsiz bir iş sosyal ağ sitesidir. Site aracılığıyla, bireyler bağlantılar olarak bilinen bilinen iş bağlantılarının bir listesini tutabilirler. LinkedIn kullanıcıları ayrıca herkesi bağlantı listelerine katılmaya davet edebilirler. Bu

ağdan, bireyler işleri, iş fırsatlarını ve insanları öğrenebilir ve arayabilir. LinkedIn ayrıca hem işverenlerin hem de iş arayanların birbirleri hakkında listelenen profesyonel bilgileri inceleyebilecekleri etkili bir ortam görevi görür (Skeels ve Grudin,2009).

WhatsApp

WhatsApp, internet bağlantısı üzerinden anlık mesajlar, resimler, videolar ve sesli aramaların değişimini kolaylaştıran bir iletişim uygulamasıdır ve dünya çapında yarım milyardan fazla akıllı telefona yüklenmiştir. İki veya daha fazla kişi arasında metin veya sesli mesajlar yoluyla kolay iletişimi mümkün kıldığı için bir akıllı telefonun en önemli özelliklerinden birini temsil eder. WhatsApp'ı özellikle çekici kılan özelliği uygulamayı yükledikten sonra mesajların gönderilmesi ve alınmasının ücretsiz olmasıdır. (Montag ve ark., 2015).

Snapchat

Snapchat, 2011 yılında Stanford Üniversitesi'nden üç öğrenci olan Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından kurulmuştur ve zaman sınırlı fotoğraf/video paylaşımı yapmaya olanak tanıyan, gizliliğe dayalı bir mobil paylaşım platformudur. Uygulamayı benzerlerinden ayıran ana fark, kullanıcıların çekilen video veya fotoğrafların, yani "snap"lerin, diğer kişi tarafından ne kadar süreyle görüntülenebileceğini belirleyebilmesidir. Ayrıca, uygulama, kullanıcıların anlık görüntüleri hem bireysel hem de toplu olarak göndermesine imkân tanır (Kara, 2016).

TikTok

TikTok, video odaklı bir uygulama olup, kullanıcıların içerik oluşturmaya ve farklı içerikleri keşfederek beğenilerine sunmasına olanak tanır. Bu özellikleri sayesinde, TikTok son zamanların en çok tercih edilen sosyal medya platformlarından biri olmuştur. (Barım, 2021). 2016 yılında Douyin adıyla Çin'de ortaya çıkan TikTok, merkezi Pekin'de bulunan çok uluslu bir teknoloji şirketine aittir. We Are Social 2021 Raporu'na göre, TikTok, Türkiye'de en çok kullanılan dokuzuncu uygulama olarak öne çıkmaktadır. (Aydın, 2021).

2.2.2 Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Burada sosyal medyanın avantajları ve dezavantajları değerlendirilmiştir.

Sosyal Medyanın Avantajları

Sosyal medya, hızlı ve sürekli güncel bir platformdur. Kullanıcılar, kendi içeriklerini anında yayımlayarak dünya genelindeki kişilerle eş zamanlı olarak paylaşabilmektedir, düşük maliyetlidir öyleki çoğu platformda hesap oluşturmak tamamen ücretsizdir. Sosyal medya, karşılıklı etkileşim ve iletişim imkânı sağlamaktadır. Sosyal medya, paylaşımlarda bulunmaya olanak tanır. İnsanlar, sosyal medya üzerinden ilgi duydukları fikirleri, görselleri ve ses dosyalarını diğer kullanıcılarla istedikleri içerikleri seçme özgürlüğü ile paylaşabilir. Ayrıca ünlülerin, siyasetçilerin, şirketlerin ve kamu kuruluşlarının doğrudan kendi takipçileriyle iletişim kurmalarını sağlar bu sayede onların her türlü soru ve eleştirisine hızlı ve kolay bir şekilde yanıt verme imkânı sunar (Öztürk ve Talas, 2015).

Sosyal Medyanın Dezavantajları

Sosyal medya, bilgilerin hızla yayılmasına olanak tanır fakat olumsuz haberler veya olaylarda bu platformlar aracılığıyla hızla geniş kitlelere ulaşabilir. Sosyal medya üzerinden farklı konularda binlerce içerik üretilmektedir ancak içeriklerin doğru ve uygun şekilde filtrelenmemesi durumunda, belirli bir konuda bilgi edinmek isteyen kişiler, internet üzerinde bilgi fazlalığıyla karşılaşp hangi kaynağa ve hangi bilgilere güvenmeleri gerektiği konusunda zorluklar yaşayabilirler. Sosyal medyada aktif olmak, yoğun bir çaba ve dikkat gerektirir bu süreçte herhangi bir aksaklık, ciddi olumsuz sonuçlara yol açabilir. İnternet bağlantısı ve gelişmiş cihazlar sayesinde sosyal medya her ortamda erişilebilir. Bu durum bir avantaj gibi görünse de işine odaklanan kişiler için iş ve yaşam dengesini bozarak dezavantaj oluşturabilir (Öztürk ve Talas, 2015).

2.2.3 Sosyal Kaygı ve Sosyal Medya

McKenna ve Bargh (2000), çevrimiçi etkileşimin kullanıcılar için çeşitli faydalarını şu şekilde belirtmektedir: İnternet ve sosyal ağlar, bireylere anonimlik ve kimlik belirsizliği sunma potansiyeline sahiptir. Ayrıca, çevrimiçi iletişim, kişinin dış görünüşünü önemsiz kılarak, yüz yüze iletişimdeki gibi dikkatli olma zorunluluğundan bireyi kurtarır ve buna bağlı baskıları azaltır. Bu şekilde, yüz yüze iletişimin sunduğu sözel olmayan ipuçları örneğin güven ve spontanlık ortadan kalkar, bu da aşırı değerlendirilme kaygısı taşıyan bireylerin sosyalleşmelerini daha kolay hale getirebilir. Miller (2009)'a göre yüksek sosyal kaygı yaşayan bireyler, daha az sosyal kaygı yaşayanlara kıyasla sosyal ağlarda daha fazla zaman geçirip çevrimiçi etkileşimin özgün özellikleri ile sosyal kaygı ile gelen sosyal değerlendirilme korkularını azaltarak, bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlar. Oberst ve ark. (2017) çalışmasında, ergenlik dönemindeki kişilerin aşırı sosyal medya kullanımının anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırladığı tespit edilmiştir. Çakmak (2014)'ın araştırmasında, yüksek düzeyde iletişim kaygısına sahip bireylerin sosyal medya kullanım yoğunluğunun daha düşük olduğunu ve bu bireylerin durum güncelleme, paylaşım yapma, yorum yazma gibi sosyal medya aktivitelerini daha az gerçekleştirdikleri bulunmuştur.

2.3 Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı Alan Yazın

Sosyal medya ile sosyal kaygı arasındaki ilişki üzerine yapılan bazı araştırmalar alan yazında yer almaktadır. Bu araştırmalardan birisi, Vannucci ve ark. (2017) tarafından ABD'de 18-22 yaş arasındaki 563 katılımcıya anket aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmada sosyal medyada geçirilen zaman ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş ve sosyal medyada geçirilen zamanın artmasıyla bireylerin sosyal kaygılarının arttığı belirtilmiştir.

Dikeç ve ark. (2020) gençlik merkezini kullanan ergenler arasında akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında, spor yapan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha düşük

olması beklenmesine rağmen, spor yapan ve yapmayanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, sporun gençleri bağımlılıklardan koruduğu bilinse de özellikle bireysel spor yapanların spor yaparken akıllı telefonlarını film izleme veya müzik dinleme gibi amaçlarla kullandıkları gözlemlenmiştir. Çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullanımının ergenlerde sosyal kaygı ile pozitif ve orta derecede anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Baltacı ve ark. (2012) tarafından Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde gerçekleştirilen araştırma, 280 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal medya platformlarını arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullanan öğrenciler, bu amaçla kullanmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek etkileşim kaygıları ve daha fazla algılanan sosyal destek düzeyine sahip olmuşlardır. Ayrıca, romantik ilişkisi olan öğrenciler, bu ağları kullansalar da daha yüksek algılanan sosyal destek ve daha düşük etkileşim kaygıları göstermiştir. Bu bulgu, romantik ilişkilerin bireylerin sosyal medya üzerinden etkileşimlerine güven ve destek sağladığını düşündürülebilir. Aynı araştırma bulgularına göre, sosyal medya platformlarına üyelik süresiyle ilgili olarak ta bazı farklılıklar ortaya konmuştur. 1-2 yıldır sosyal medya platformlarına üye olan öğrenciler, 3 yıl ve üzeri süreyle üye olan öğrencilere kıyasla daha yüksek etkileşim kaygıları yaşamaktadır. Bu sonuç, sosyal medya kullanım süresinin, etkileşim kaygıları üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğine dair ipuçları sunmaktadır.

2.4. Korku

Korku, o an var olan somut tehlikeye karşı bir duygusal tepki olarak tanımlanır ve “şu anki” tehditlere odaklanırken, kaygı “beklenen” tehlikeler üzerine yoğunlaşır. Korku, mevcut somut tehditlerle ilgiliyken; kaygı, gelecekte meydana gelmesi olası durumlarla ilgilidir. Örneğin, büyük bir patlama, ormanda vahşi bir hayvan, doğal afetler ya da diğer insanların tehdit ve saldırılarına maruz kalan bir kişi, korku hissi yaşar (Şahin, 2019). İnsanın en temel duygularından biri olan kaygı, karmaşık bir kavramdır ve korku, öfke, üzüntü gibi duygularla karışabilir (Morgan, 1999).

Korku ile Kaygının Farklılıkları

Korku ve kaygı karıştırılan kavramlar olsada kaygı ve korku arasında farklılıklar vardır (Toktaş, 2017). Bu farklılıklar;

1. Korkuda tehlike somut ve belirgindir, kaygıda ise tehlike daha çok gizli ve kişisel bir boyut taşır.
2. Korku, dışarıdaki somut tehlikelerle orantılıdır, oysa kaygıda durumla orantısız bir tehlike duygusu yaşanır.
3. Dışarıdan gelen tehdit ortadan kalktığında korku duygusu sona erer; korku geçici bir duygudur. Kaygı ise içsel tehlikelerden kaynaklandığı için sürekli bir duygu durumuna dönüşür.
4. Korkunun kaynağı, kişinin o anki yaşantısında karşılaştığı somut tehditlerdir. Kaygı ise kişinin geçmiş yaşantılarından, deneyimlerinden kaynaklanır.
5. Korku karşısında gösterilen tepkiler, başkalarına anlaşılır ve olağan gelir; kaygıda, tepki ile mevcut durum arasındaki ilişki başkaları tarafından olağandışı ve anlaşılmaz olarak görülür
6. Korku karşısında birey bilinçli olarak savunma önlemleri alırken, kaygı durumunda birey, kişiliğini korumak amacıyla bilinçdışı savunma mekanizmalarına başvurulmasına yol açar (Şahin, 1985).

2.4.1 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Tanımı

Erciş ve ark. (2021), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)'nu bir kişinin, başkalarının sahip olabileceği görkemli deneyimlerden haberdar olamama ve bu durumdan dolayı duyulan kaygı olarak tanımlamışlardır. Teknolojiyle bağlantılı olarak, dijital dünya insanlar için vazgeçilmez bir hale gelmiş ve bu dünyanın yokluğu, tahammül sınırlarını zorlayan bir durum oluşturmuştur. Küresel çapta yaşanan pek çok sorun ya da korkuya, internet paketinin tükenmesi, telefon şarjının bitmesi veya telefonun evde unutulması gibi yeni korkular eklenmiştir ve bu durum küresel bir fenomen haline gelmiştir (Schreckinger, 2014). FOMO (Feeling of Missing Out) türkçeye gelişmeleri kaçırma korkusu olarak çevrilen bu kavram, korkudan farklı olarak "eksik hissetme"

şeklinde de kavramsallaştırılabilir (Przybylski ve ark., 2013). Genç nesillerin, başkalarının yaşamlarını ve yaptıkları şeyleri takip edememe kaygısı ve korkusu, yeni bir bağımlılık türü olan FOMO'yu (Fear of Missing Out) doğurmuştur (Przybylski ve ark., 2013; Dossey, 2014). Sürücüler araç kullanırken, öğrenciler ders esnasında ya da kişiler yürüyüş yaparken, akıllı telefonlarıyla aktif bir şekilde vakit geçirmelerinin arkasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) bulunmaktadır. Ayrıca, FOMO düzeyi yüksek olan bireyler, yüz yüze etkileşim yerine sosyal medya platformlarını tercih ederek toplumdan uzaklaşan kişiler haline gelmektedirler (Dossey, 2014). John Grohol (2013), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu metaforu olarak gençler ve yetişkinler, araba kullanırken mesajlaşmakta çünkü sosyal bağlantılar, kendi yaşamlarından daha önemli hale gelmiştir. Bir arama sırasında, diğer kişiyi tanımıyor olsalar bile görüşmeyi keserler. Bir randevuda iken Twitter'ı kontrol ederler çünkü o an, daha ilginç veya eğlenceli bir şeyler olma ihtimali vardır diye açıklar.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Tanı için belirlenmiş belirli kriterler bulunmamaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 5 (DSM-5) ve Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması kitabında tanı sınıflandırmalarında gelişmeleri kaçırma korkusuna yer verilmemektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.4.2 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Alan Yazını

Rifkin ve ark. (2015) tarafından devam eden bir deneyimden alınan keyfin gelişmeleri kaçırma korkusu tarafından nasıl olumsuz etkileneceğini inceledikleri çalışmalarında bireyin arkadaşları tarafından düzenlenen fakat kaçırdığı etkinliklerin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu seviyesinin yükselmesine yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Kişi, içinde bulunduğu mevcut durum daha çekici olsa bile, kaçırdığı arkadaş faaliyetlerinin çok eğlenceli olabileceğini düşündüğünde, gelişmeleri kaçırma korkusu seviyesinin arttığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, sosyal medya platformlarında paylaşılan fotoğrafların da bu durumu tetikleyebileceği ifade edilmektedir.

Gezgin ve ark. (2017), gelişmeleri kaçırma korkusunun öğretmen adayları arasında ne kadar yaygın olduğunu inceledikleri çalışma sonuçlarına göre, çok sayıda sosyal medya hesabına sahip bireylerin, gelişmeleri kaçırma korkusunu daha fazla hissettikleri bulunmuştur. Çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya

uygulamalarının aktif kullanımı, akıllı telefonları sürekli kontrol etme, çevrimiçi olma ve günlük sosyal ağ kullanım süresi arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

14-39 yaş arasındaki Alman internet kullanıcıları üzerinde yapılan bir araştırmada, yalnızlık, depresyon ve anksiyeteye ilgili durumların sosyal medya katılımını artırdığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal karşılaştırma yapma eğiliminin ise, iyi hissetme ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Reer ve ark., 2019). 11-19 yaş arasındaki 472 İtalyan öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, FOMO'nun ergenlerin duygusal iyilik haliyle bağlantılı olduğu, yüksek FOMO seviyelerine sahip ergenlerin çevrimiçi akranları tarafından ihmal edilme nedeniyle daha fazla stres yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, akran ihmaline bağlı stresin, sosyal medya bağımlılığını artırdığı ortaya konmuştur (Fabris ve ark.,2020). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon aşırı kullanımı (Gökler ve ark., 2016; Hoşgör ve ark., 2017; Karatay, 2018; Traş ve Öztemel, 2019) kavramları, ayrıca sosyal kimlik (aidiyet hissi) ve online oyun bağımlılığı (Duman ve Özkara, 2019) kavramlarıyla ilişkilendirilen araştırmalarda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Yıldız ve ark. (2020)'in lisanslı sporcularda akıllı telefon, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkuları arasındaki ilişkiyi inceledikleri üniversitelerin spor eğitim kurumlarında öğrenim gören 548 lisanslı sporcu ile yürüttükleri çalışma sonuçlarına göre sporcuların gelişmeleri kaçırma korkusunun, bilgiye ulaşamama, cihazsızlık, iletişimsizlik ve çevrimiçi olamama ile pozitif yönde, orta derecede bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Erdoğan ve Şanlı (2019)'nın Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 450 üniversite öğrencisi ile gelişmeleri kaçırma korkularının sosyal medyaya yönelik tutumları üzerindeki etkisini araştıran çalışmasında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tutumları arasında yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Saraç ve ark. (2023), erişkin sporcularda gelişmeleri kaçırma korkusu ile güdülenme arasındaki ilişkide başarı hedeflerinin aracılık rolünü inceledikleri çalışmalarında, gelişmeleri kaçırma korkusunun, başarı hedeflerinden olan kötü performans gösterme, performans yaklaşma ve performans kaçınma hedeflerini pozitif yönde etkilediğini bulmuşlardır. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun ustalık kaçınma

hedefleri ile özerk güdülenmeyi negatif yönde etkilediği, ancak ustalık yaklaşma hedeflerinin bu güdülenmeyi pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Eskiler ve Örgen (2022)'nin, futbol destekçilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında GKK ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla güden bu araştırmanın bulgularına göre, GKK ile davranışsal niyetler arasında orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.5 Sosyal Medya, Sosyal Kaygı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Spor Alan Yazını

Altınay Bor (2018) ergenlerde sosyal medyaya yönelik davranış, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik 500 ergen üzerinde yaptıkları çalışmalarında ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arttıkça, sosyal medyaya olan davranışların olumsuz olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri yüksek olan ergenlerin sosyal kaygısında yüksek olduğu bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu yükseldikçe, sosyal kaygının alt boyutlarından olan olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel sosyal durumlarda kaçınma, huzursuzluk duyma gibi durumların da arttığı gözlemlenmiştir.

Oberst ve ark. (2017) ergenlerde yoğun sosyal ağ kullanımının olumsuz sonuçlarını gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık rolü ile açıkladıkları araştırmalarında 16 ila 18 yaş arasındaki 1468 ergenin aşırı sosyal medya kullanımının gelişmeleri kaçırma korkusu ile anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkları tetiklediği tespit edilmiştir.

Clayton ve ark. (2015) öğrencilerin öğrenme aracı olarak eğitimde akıllı telefon kullanımını araştırdıkları çalışmalarında akıllı telefon kullanıcıları, görevlerini yerine getirirken telefonlarına gelen çağrılarını yanıtlayamadıklarında, kalp atış hızı, kan basıncı ve kaygı düzeylerinin yükseldiği belirtilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde, araştırmanın örneklem grubu, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve veri analiz teknikleri üzerinde durulmuştur.

3.1 Çalışma Grubu

Çalışmamızın örneklem grubu 18 yaş üzerinde olan Pamukkale Üniversitesinin herhangi bir bölümde öğrenim gören spor yapmayan öğrenciler, spor yapan grup için ise herhangi bir bölümde öğrenim gören düzenli olarak haftanın en az 3 günü, günde en az 30 dk spor yapan veya lisanslı olarak spor yapan ve yarışmalara katılan sporculardan oluşmuştur. Araştırmada, olasılığa dayanmayan ve tüm bireylerin örneğe dahil edilebilmesini sağlayan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Altunışık ve ark., 2012). İki veya daha çok sayıda parametre arasındaki değişimin olduğunu ya da derecesini tespit etmeyi hedefleyen araştırma modellerinden biri olan ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 1999). Çalışmada toplam 414 öğrenciye ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyete göre spor yapma durum frekansları ve cinsiyete göre yaş ortalama ve standart sapmalarını gösteren tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.1’de gösterilmiştir

Tablo 3.1. Spor yapma durumlarının cinsiyete göre frekans dağılımı ve yaş ortalama ve standart sapma değerleri.

Cinsiyet	Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}_{yaş}$	SS
Kadın	Spor Yapan	94	21,90	4,07
	Spor Yapmayan	108	21,10	2,10
	Toplam	202	21,48	3,19
Erkek	Spor Yapan	136	22,01	4,06
	Spor Yapmayan	76	21,71	2,89
	Toplam	212	21,91	3,68
Toplam	Spor Yapan	230	21,97	4,06
	Spor Yapmayan	184	21,35	2,47
	Toplam	414	21,70	3,45

Katılımcıların cinsiyet ve spor yapma durumu dağılımını gösteren Tablo 3.1 incelendiğinde; toplam 202 kadın katılımcının ($\bar{X}_{yaş}=21,48\pm3,19$), 94'ü spor yapan ($\bar{X}_{yaş}=21,90\pm4,07$) ve 108'i spor yapmayan ($\bar{X}_{yaş}=21,10\pm2,10$) olarak tespit edilmiştir. Erkek katılımcılar için ise 136'sı spor yapan ($\bar{X}_{yaş}=22,01\pm4,06$), 76'sı spor yapmayan ($\bar{X}_{yaş}=21,71\pm2,89$) olmak üzere toplam 212 erkek katılımcı ($\bar{X}_{yaş}=21,91\pm3,68$) katılmıştır. Tüm katılımcıların genel toplamına bakıldığında 230 spor yapan ($\bar{X}_{yaş}=21,97\pm4,06$), 184 spor yapmayan ($\bar{X}_{yaş}=21,35\pm2,47$) ve toplamda 414 katılımcının ($\bar{X}_{yaş}=21,70\pm3,45$) olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sosyal medya kullanımının cinsiyet ve spor yapma durumuna göre dağılımı Tablo 3.2'de gösterilmiştir

Tablo 3.2. Sosyal medya kullanımının cinsiyet ve spor yapma durumuna göre frekans dağılımı.

Sosyal Medya Platformu	Spor Yapan		Spor Yapmayan		Toplam	
	Kadın N:94	Erkek N:136	Kadın N:108	Erkek N:76	Kadın N:202	Erkek N:212
	F	F	F	F	F	F
Instagram	93	132	107	69	200	201
Whatsaap	90	127	106	68	196	195
Youtube	76	120	86	60	162	180
Snapchat	52	66	64	25	116	91
Twitter	35	70	49	39	84	109
Facebook	8	31	17	15	25	46
Tiktok	5	2	2	0	7	2
Linkedin	13	17	12	13	25	30

Tablo 3.2 incelendiğinde sosyal medya kullanımının cinsiyet ve spor yapma durumuna göre dağılımını gösteren tabloya bakıldığında 93 spor yapan kadın katılımcının, 107 spor yapmayan kadın katılımcının, toplam 200 kadın katılımcının ve 132 spor yapan erkek katılımcının, 69 spor yapmayan erkek katılımcının ve toplam 201 erkek katılımcının instagram platformunu kullandığı belirlenmiştir. Sosyal medya platformlarından Whatsaap platformunu kullananlar değerlendirildiğinde 90 spor yapan kadın katılımcının, 106 spor yapmayan kadın katılımcının, toplam 196 kadın katılımcının ve 127 spor yapan erkek katılımcının, 68 spor yapmayan erkek katılımcının ve toplam 195 erkek katılımcının whatsapp platformunu kullandığı tespit edilmiştir. Youtube platformunu kullananlara bakıldığında 76 spor yapan kadın katılımcının, 86 spor yapmayan kadın katılımcının, toplam 162 kadın katılımcının ve 120 spor yapan erkek katılımcının, 60 spor yapmayan erkek katılımcının ve toplam 180 erkek katılımcının youtube platformunu kullandığı tespit edilmiştir. Snapchat platformu kullananlar incelendiğinde değerlendirildiğinde 52 spor yapan kadın katılımcının, 64 spor yapmayan kadın katılımcının, toplam 116 kadın katılımcının ve 66 spor yapan erkek katılımcının, 25 spor yapmayan erkek katılımcının ve toplam 91 erkek katılımcının Snapchat platformunu kullandığı tespit edilmiştir. Twitter platformunu kullananlar incelendiğinde 35 spor yapan kadın katılımcının, 49 spor yapmayan kadın katılımcının, toplam 84 kadın katılımcının ve 70 spor yapan erkek katılımcının, 39 spor yapmayan erkek katılımcının ve toplam 109 erkek katılımcının Twitter platformunu kullandığı tespit edilmiştir. Facebook

platformunu kullananlar değerlendirildiğinde 8 spor yapan kadın katılımcının, 17 spor yapmayan kadın katılımcının, toplam 25 kadın katılımcının ve 31 spor yapan erkek katılımcının, 15 spor yapmayan erkek katılımcının ve toplam 46 erkek katılımcının Facebook platformunu kullandığı tespit edilmiştir.

Spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor yılı ve haftalık spor süresi ortalama ve standart sapmasını gösteren tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor yılı ve haftalık spor süresinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişken	Cinsiyet	$\bar{X}$	SS
Spor Yılı	Kadın	5,90	4,81
	Erkek	6,85	4,94
	Toplam	6,47	4,90
Haftalık Spor Süre	Kadın	7,36	6,00
	Erkek	8,42	6,09
	Toplam	7,99	6,06

Tablo 3.3’te spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor yılı ve haftalık spor süresinin dağılımları gösterilmektedir. Tablodaki bulgulara göre kadın katılımcıların ortalama spor yılı ($\bar{X}_{\text{spor yılı}}=5,90\pm4,81$), erkek katılımcının ($\bar{X}_{\text{spor yılı}}=6,85\pm4,94$) ve spor yapan tüm katılımcıların ($\bar{X}_{\text{sporyılı}}=6,47\pm4,90$) yıldır. Katılımcıların haftalık spor yapma süre ortalamaları ise kadınlar için ($\bar{X}_{\text{spor süre}}=7,36\pm6,00$), erkekler için ($\bar{X}_{\text{spor süre}}=8,42\pm6,09$) ve spor yapan tüm katılımcılar için ($\bar{X}_{\text{spor süre}}=7,99\pm6,06$) saat olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor yapan katılımcıların cinsiyete göre yaptıkları spor branşı dağılımı Tablo 3.4’de gösterilmiştir.

Tablo 3.4. Spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor branşı dağılımı.

Spor Branşı	Cinsiyet	N	%
Takım Sporları (Basketbol, Futbol, Voleybol, Hentbol ve Amerikan Futbolu)	Kadın	19	28,36
	Erkek	48	71,64
	Toplam	67	100,0
Bireysel Sporlar (Yüzme, Okçuluk, Tenis, Koşu, Bisiklet, Atletizm, Masa Tenisi, Badminton ve Halk Oyunları)	Kadın	18	46,15
	Erkek	21	53,85
	Toplam	39	100,0
Mücadele Sporları (Taekwando, Karate, Muay Tai, Güreş, Judo, Kick Boks)	Kadın	11	61,11
	Erkek	7	38,89
	Toplam	18	100,0
Fitnes vb Sporlar (Fitness, Yürüyüş, Pilates, Yoga)	Kadın	18	33,96
	Erkek	35	66,04
	Toplam	53	100,0
Birden Fazla Spor Branşına Katılanlar	Kadın	18	51,43
	Erkek	17	48,57
	Toplam	35	100,0

Tablo 3.4 ‘teki bulgular doğrultusunda spor yapan katılımcıların cinsiyete göre spor branşı dağılımına bakıldığında takım sporu (Basketbol, Futbol, Voleybol, Hentbol ve Amerikan Futbolu) ile uğraşanların %28,36 (N:19)’sının kadın olduğu, %71,64 (N:48)’nün erkek olduğu ve toplamda %100,0 (N:67) kişinin takım sporu yaptığı tespit edilmiştir. Bireysel spor (Yüzme, Okçuluk, Tenis, Koşu, Bisiklet, Atletizm, Masa Tenisi, Badminton ve Halk Oyunları) yapan katılımcıların %46,15 (N:18)’inin kadın olduğu, %53,85 (N:21)’inin erkek olduğu ve toplamda %100,0(N:39) kişinin bireysel spor yaptığı tespit edilmiştir. Mücadele sporları (Taekwando, Karate, Muay Tai, Güreş, Judo, Kick Boks) yapan katılımcıların %61,11(N:11)’inin kadın olduğu, %38,89 (N:7)’unun erkek olduğu ve toplamda %100,0 (N:18) kişinin mücadele sporu yaptığı saptanmıştır. Fitnes vb Sporlar (Fitness, Yürüyüş, Pilates, Yoga) ile uğraşanların %33,96 (N:18)’nün kadın olduğu, %66,04 (N:35) erkek olduğu ve toplamda %100,0 (N:53) kişinin Fitness vb. spor yaptığı tespit edilmiştir. Birden fazla spor branşı ile uğraşanların, %51,43 (N:18)’ünün

kadın olduğu, %48,57 (N:17)'sinin erkek olduğu ve toplamda %100,0 (N:35) kişinin birden fazla spor yaptığı tespit edilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu; sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla “Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”, gelişmeleri kaçırma korkusunu ölçmek amacıyla “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” kullanılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, günlük internet kullanım süresi, spor yapma durumu, kaç yıldır spor yaptıklarına, haftada kaç gün, günde kaç saat spor yaptıkları, lisanslı olup olmadıkları, hangi düzeyde yarışmalara katıldıkları, en iyi spor dereceleri gibi bilgileri içermektedir.

3.2.2. Sosyal Medya Kullanıcıları İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği, Alkis, Kadirhan ve Sat (2017) tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçek, 21 maddeden oluşur ve 5 dereceli Likert tipi ölçüm kullanır ((1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum). Ölçek, dört ana alt faktörden oluşmaktadır: paylaşılan içerik kaygısı 7 maddeye dayanmakta ve katılımcının kendisi ya da başkaları tarafından sosyal medyada paylaşılan içeriklere yönelik duyulan endişeyi, etkileşim kaygısı 5 maddeye dayanmakta ve yeni arkadaşlıklar sırasında iletişim kurarken ve etkileşimde bulunurken yaşanan sosyal kaygıyı, gizlilik kaygısı 5 madde ve sosyal medya platformlarında kişisel

bilgilerin paylaşılmasından doğan kaygıyı son olarak öz değerlendirme kaygısı 3 madde ve kullanıcının diğer kullanıcıların kendisi hakkında ne düşündüğünü değerlendirerek hissettiği kaygıyı değerlendirmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,89 olarak belirlenmiş olup, bu da ölçeğin güvenilirliğini göstermektedir. Ayrıca, dört faktörlü yapı modelinin uyum indekslerinin, örneklem verileriyle iyi uyum gösterdiği saptanmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, bireyde sosyal medyada sosyal kaygı olasılığı yükselir.

Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, ilk örneklem olarak Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden (ODTÜ) 17-42 yaş arası gönüllü 174 üniversite öğrencisi seçilmiştir (77 erkek, 97 kadın). Katılımcıların yaş ortalamaları sırasıyla 23,30 (kadın) ve 23,6 (erkek) olup, toplam yaş aralığı 17-42'dir (Alkis ve ark., 2017). İkinci örneklem ise, farklı üniversitelerden 17-50 yaş arası 510 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır (226 erkek, 284 kadın). Katılımcıların yaş ortalamaları ise sırasıyla 22,52 (kadın) ve 24,19 (erkek) olup, toplam yaş aralığı 17-50'dir (Alkis ve ark., 2017). Veriler analiz edilirken, iki örneklem arasındaki farkları belirlemek amacıyla t-testi analizi yapılmıştır. Ölçek, dört alt faktöre ayrılmış ve bu faktörlerin açıkladığı toplam varyans oranı %62,65 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3.Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)

Przybylski ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlama çalışmaları Gökler ve ark. (2016) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, 10 maddeden oluşan ve 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar, kendi hayatlarıyla ilgili değerlendirmeler yaparak bu ölçeği doldururlar. Yapılan faktör analizine göre, 10 maddeden oluşan ölçek tek bir boyuttan oluşmakta ve faktör yükleri 0,36 ile 0,77 arasında değişmektedir. Cronbach Alfa değeri 0,81, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise yine 0,81 olarak belirlenmiştir, bu da ölçeğin güvenilirliğini gösterir.

Her bir madde, 1 ile 5 arasında bir puanla değerlendirilir (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı doğru). Katılımcıların aldığı puanlar 10 ile 50 arasında değişir ve bu ölçeğin belirli bir kesim puanı yoktur. Ölçekten alınan puanlar arttıkça, bireyde gelişmeleri kaçırma korkusunun daha fazla olma olasılığı yükselir.

3.3.Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında verilerin toplanması için kullanılan ölçekler üniversite öğrencilerinin bilgi ve onayı ile araştırmacı tarafından öğrencilerin gönüllülük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden 06.02.2024 tarih ve 03 nolu toplantıda 60116787 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul izinleri Ek-3' te verilmiştir. Anketler Google Form üzerinden online olarak sisteme yüklenmiş ve online veri toplama yoluna gidilmiştir. Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğünden 76351742 sayılı üst yazı ile saha çalışmasının tüm yüksekokul, fakülte ve araştırma ve uygulama merkezinde uygulanabilmesi için izin alındıktan sonra araştırmacı tarafından yüz yüze olarak kare kod okutulup online ankete ulaşılması ve anketin doldurulması sağlanmıştır.

3.4.İstatistiksel Analiz

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, istatistiksel analiz için bir yazılım programı kullanılarak incelenmiştir. Sürekli değişkenler için ortalama ($\pm$) ve standart sapma, kategorik değişkenler için ise sayı ve yüzde değerleri sunulmuştur. Verilerin tanımlayıcı istatistik analizleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) hesaplanmış ve normal dağılım için basıklık ile çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlere ilişkin bilgiler Tablo 3.4.1'de yer almaktadır. Mahalonobis uzaklığı hesaplanarak çok değişkenli normal dağılım değerlendirilmiş, Levene testi ile varyans homojenliği kontrol edilmiştir. Verilerin, uygulanacak testler için gerekli ön koşulları sağladığı belirlenmiştir. Araştırmanın birinci hipotezi doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya kaygısı, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci hipotezi Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki tespiti için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın üçüncü hipotezi Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre

sosyal medya sosyal kaygılarında fark olup olmadığını bulmak amacıyla bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki ortak etkisini ortaya koymak amacıyla Manova analiz yöntemi uygulanmıştır. Dördüncü hipotez olan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki farklılıkların belirlenebilmesi amacıyla Manova analiz yöntemi kullanılmıştır. Ölçüm araçlarının bu çalışma kapsamındaki iç tutarlılıkları cronbach alpha kat sayısı hesaplanarak belirlenmiştir.

Tablo 3.4.1. Betimsel istatistikler ve verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.

	N	Min.	Max.	x	ss	Çarpıklık	Std. Hata	Basıklık	Std. Hata
Paylaşılan İçerik	414	1	5	2,44	.97	,264	,120	-,597	,239
Gizlilik Endişesi	414	1	5	3,64	1.06	-,881	,120	,250	,239
Etkileşim Kaygısı	414	1	5	2,78	1.04	-,006	,120	-,520	,239
Öz Değerlendirme	414	1	5	2,43	1.02	,224	,120	-,629	,239
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	414	10	50	22,54	6.54	,400	,120	,308	,239

Sosyal medyada sosyal kaygı ölçeği alt boyutları ve gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise tüm çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre verilerin homojen bir şekilde dağılabilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu durum, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu gösterdiği için, analizlerde normal dağılımın geçerli olduğu kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 Araştırmaya Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla uygulanan istatistiksel yöntemlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Hipotezlere yönelik elde edilen veriler şunlardır.

H1: Üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygısı, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasında ilişki vardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygısı, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları.

	Spor Yapan (N:230)					Spor Yapmayan(N:184)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1=Sosyal Medya Kullanım Süresi	-					-				
2=Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	,232**	-				,141	-			
3=Öz Değerlendirme	,175**	,479**	-			-,006	,300**	-		
4=Etkileşim Kaygısı	,111	,264**	,443**	-		,022	,198**	,640**	-	
5=Gizlilik Endişesi	,096	,383**	,303**	,502**	-	,029	,318**	,358**	,490**	-
6=Paylaşılan İçerik	,273**	,568**	,684**	,323**	,334**	,080	,389**	,722**	,522**	,353**

**p<0.01,

Tablo 4.1 incelendiğinde spor yapan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medyada geçirilen süre arasında düşük düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır $r=,232$, $p<0,01$. Buna göre spor yapan öğrencilerin sosyal medyada geçirilen süresi arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri az derecede artmaktadır. Spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir $r=,175$, $p<0,01$. Buna göre spor yapan öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça öz değerlendirme düzeylerinin az düzeyde arttığı söylenebilir. Spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir $r=,273$, $p<0,01$. Buna göre spor yapan öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça paylaşılan içerik düzeylerinin az düzeyde arttığı söylenebilir. Spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya kullanım süresi ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya sosyal kaygı alt boyutları arasında ilişki bulunamamıştır. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ($r=,479$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ($r=,300$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin öz değerlendirme düzeyleri arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleride orta derecede artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ($r=,264$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ($r=,198$, $p<0,01$) düşük düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin etkileşim kaygısı düzeyleri arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleride az miktarda artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından gizlilik endişesi ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ($r=,383$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından gizlilik endişesi ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ($r=,318$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin gizlilik endişesi düzeyleri arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleride orta düzeyde artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik arasında ($r=,568$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından Paylaşılan içerik ile gelişmeleri

kaçırma korkusu arasında ($r=,389$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin paylaşılan içerik düzeyleri arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleride orta düzeyde artmaktadır.

Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile etkileşim kaygısı arasında ($r=,443$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile etkileşim kaygısı arasında ($r=,640$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin öz değerlendirme düzeyleri arttıkça etkileşim kaygısı düzeyleride orta düzeyde artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile gizlilik endişesi arasında ($r=,303$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile gizlilik endişesi arasında ($r=,358$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin öz değerlendirme düzeyleri arttıkça gizlilik endişesi düzeyleride orta düzeyde artmaktadır.

Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile paylaşılan içerik alt boyutlardan arasında ($r=,684$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki varken Spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından Paylaşılan içerik ile alt boyutlardan öz değerlendirme arasında ($r=,722$, $p<0,01$) yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan öğrencilerin paylaşılan içerik düzeyleri arttıkça öz değerlendirme düzeyleri orta düzeyde artarken spor yapmayan öğrencilerin paylaşılan içerik düzeyleri arttıkça öz değerlendirme düzeyleri yüksek düzeyde artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ile alt boyutlardan gizlilik endişesi arasında ($r=,502$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ile alt boyutlardan gizlilik endişesi arasında ($r=,490$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin etkileşim kaygısı düzeyleri arttıkça gizlilik endişesi düzeyleride orta düzeyde artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik ile alt boyutlardan etkileşim kaygısı arasında ($r=,323$, $p<0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik ile alt boyutlardan etkileşim kaygısı arasında ($r=,522$, $p<0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin paylaşılan içerik düzeyleri arttıkça etkileşim kaygısı düzeyleride orta düzeyde artmaktadır. Spor yapan öğrencilerin

sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik ile alt boyutlardan gizlilik endişesi arasında ($r = ,334$, $p < 0,01$) ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik ile alt boyutlardan gizlilik endişesi arasında ($r = ,353$, $p < 0,01$) orta düzeyde ve pozitif bir ilişki vardır. Buna göre spor yapan ve spor öğrencilerin paylaşılan içerik düzeyleri arttıkça gizlilik endişesi düzeyleride orta düzeyde artmaktadır.

H2: Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki vardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2 Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları.

	Haftalık Spor Süre	Spor Yılı
Paylaşılan İçerik	-,100	,041
Gizlilik Endişesi	,001	,005
Etkileşim Kaygısı	-,057	,056
Öz Değerlendirme	-,095	,061
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	-,083	,111

** $p < 0,01$, $n = 230$

Tablo 4.2 incelendiğinde, spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik ile haftalık spor süre ($r = -,100$, $p > ,01$), spor yılı ($r = ,041$, $p > ,01$), sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından gizlilik endişesi ile haftalık spor süre ($r = ,001$, $p > ,01$), spor yılı ($r = ,005$, $p > ,01$), sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ile haftalık spor süre ($r = -,057$, $p > ,01$), spor yılı ($r = ,056$, $p > ,01$), sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ile haftalık spor süre ($r = -,095$, $p > ,01$), spor yılı ($r = ,061$, $p > ,01$) ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile haftalık spor süre ($r = -,083$, $p > ,01$), spor yılı ($r = ,111$, $p > ,01$), arasında anlamlı ilişkilerin

olmadığı görülmektedir. Bu bulgu, araştırmaya katılan spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki olmadığını göstermektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygılarında fark vardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapma durumlarına göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme ve gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	SS
Paylaşılan İçerik	Spor Yapan	230	2,411	,979
	Spor Yapmayan	184	2,484	,950
Gizlilik Endişesi	Spor Yapan	230	3,550	1,105
	Spor Yapmayan	184	3,749	,993
Etkileşim Kaygısı	Spor Yapan	230	2,643	1,010
	Spor Yapmayan	184	2,951	1,061
Öz Değerlendirme	Spor Yapan	230	2,417	1,037
	Spor Yapmayan	184	2,450	1,004

Tablo 4.3’teki bulgular doğrultusunda, katılımcıların spor yapma durumlarına göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme düzeyleri incelendiğinde; paylaşılan içerik puan ortalamaları spor yapanların ($\bar{x}=2,41\pm,979$), spor yapmayanların ($\bar{x}=2,48\pm,950$)’dır. Gizlilik endişesi puan ortalamaları, spor yapanların ($\bar{x}=3,55\pm1,105$), spor yapmayanların ($\bar{x}=3,75\pm,993$)’dır. Etkileşim kaygısı puan ortalamaları spor yapanların ($\bar{x}=2,64\pm1,110$), spor yapmayanların ($\bar{x}=2,95\pm1,061$)’dır. Öz Değerlendirme puan ortalamaları spor yapanların ($\bar{x}=22,50\pm6,729$), spor yapmayanların ($\bar{x}=22,59\pm6,315$)’dır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı ve öz değerlendirme düzeyleri puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Cinsiyete göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme düzeyleri puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS
Paylaşılan İçerik	Kadın	202	2,530	,954
	Erkek	212	2,360	,971
Gizlilik Endişesi	Kadın	202	3,869	,968
	Erkek	212	3,418	1,097
Etkileşim Kaygısı	Kadın	202	3,060	1,051
	Erkek	212	2,513	,965
Öz Değerlendirme	Kadın	202	2,429	,990
	Erkek	212	2,434	1,051

Tablo 4.4'teki bulgular doğrultusunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı, öz değerlendirme düzeyleri incelendiğinde; paylaşılan içerik puan ortalamaları kadın katılımcıların ($\bar{x}=2,53\pm,954$), erkek katılımcıların ($\bar{x} =2,36\pm,971$)'dır. Gizlilik endişesi puan ortalamaları, kadın katılımcıların ($\bar{x}=3,86\pm,968$), erkek katılımcıların ($\bar{x}=3,41\pm1,097$)'dır. Etkileşim kaygısı puan ortalamaları kadın katılımcıların ($\bar{x} =3,06\pm1,051$), erkek katılımcıların ($\bar{x}=2,51\pm,965$)'dır. Öz Değerlendirme puan ortalamaları kadın katılımcıların ($\bar{x}=2,42\pm,990$), erkek katılımcıların ($\bar{x} =2,43\pm1,051$)'dır.

Katılımcıların cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygı düzeylerindeki farklılıklarına ait MANOVA sonuçları 4.5'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygı Puanlarının MANOVA Sonuçları.

	Pillai's Trace	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Cinsiyet	,107	9,681	5,000	406,000	,000*	,107
Spor Yapma Durumu	,014	1,152	5,000	406,000	,332	,014
Cinsiyet * Spor Yapma Durumu	,019	1,548	5,000	406,000	,174	,019

*p<.001

MANOVA analizi sonuçlarına göre bağımlı değişkenlere göre en az bir bağımsız değişkende anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi bağımsız değişkenlerde olduğunu belirlemeye yönelik tablo incelendiğinde cinsiyete göre (Pillai's Trace=,107; F=9,681; p=,000) farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu (Pillai's Trace=,014; F=1,152; p=,332) ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşiminin (Pillai's Trace=,019; F=1,548; p=,174) ise anlamlı olmadığı görülmüştür

Cohen (1988)'e göre $\eta^2 = 0,01$ ise "küçük", $\eta^2=0,06$ ise "orta düzeyde" ve $\eta^2=0,14$ ve daha yüksek bir eta kare değeri ise "büyük" bir etki olarak değerlendirilir. MANOVA analizi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin sosyal medya sosyal kaygı puanlarının kısmi eta kare değerleri incelendiğinde Pillai's Trace testine göre sosyal medya sosyal kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine ($\eta^2=0,107$) göre yüksek düzeyde fakat spor yapma durumu değişkenine ($\eta^2=0,014$) ve cinsiyet*spor yapma durumu ortak etkisine ($\eta^2= 0,019$) etkisinin küçük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygı düzeylerindeki farklılıklarına ait bulgular tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygı düzeylerindeki farklılıkları incelemeye yönelik MANOVA tablosu.

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	η^2
Spor Yapma Durumu	Paylaşılan İçerik	,173	1	,173	,186	,666	,000
	Gizlilik Endişesi	1,434	1	1,434	1,335	,249	,003
	Etkileşim Kaygısı	4,563	1	4,563	4,543	,034	,011
	Öz Değerlendirme	,105	1	,105	,100	,752	,000
Cinsiyet	Paylaşılan İçerik	3,045	1	3,045	3,280	,071	,008
	Gizlilik Endişesi	19,239	1	19,239	17,915	,000	,042
	Etkileşim Kaygısı	27,254	1	27,254	27,133	,000	,062
	Öz Değerlendirme	,000	1	,000	,000	,984	,000
Spor Yapma Durumu *Cinsiyet	Paylaşılan İçerik	1,432	1	1,432	1,543	,215	,004
	Gizlilik Endişesi	1,171	1	,171	1,090	,297	,003
	Etkileşim Kaygısı	2,129	1	2,129	2,120	,146	,005
	Öz Değerlendirme	,635	1	,635	,605	,437	,001
Hata	Paylaşılan İçerik	380,629	410	,928			
	Gizlilik Endişesi	440,309	410	1,074			
	Etkileşim Kaygısı	411,829	410	1,004			
	Öz Değerlendirme	429,921	410	1,049			
Toplam	Paylaşılan İçerik	2856,918	414				
	Gizlilik Endişesi	5945,200	414				
	Etkileşim Kaygısı	3649,556	414				
	Öz Değerlendirme	2878,444	414				

MANOVA analizi sonuçlarına göre bağımlı değişkenlere göre en az bir bağımsız değişkende anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi bağımsız değişkenlerde olduğunu belirlemeye yönelik ANOVA tablosu incelendiğinde cinsiyete göre (Pillai's Trace= ,107; F=9,681; p=,000) farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu (Pillai's Trace= ,014; F=1,152; p=,332) ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşiminin (Pillai's Trace= ,019; F=1,548; p=,174) ise anlamlı olmadığı görülmüştür.

Gizlilik endişesi alt boyutunda, cinsiyete göre ise kadın katılımcıların ($\bar{x}=3,87\pm,968$) gizlilik endişesi puan ortalamalarının erkeklere ($\bar{x}=3,42\pm1,097$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Etkileşim kaygısı alt boyutunda, cinsiyete göre kadın katılımcıların ($\bar{x}=3,060\pm1,051$) etkileşim kaygısı puan ortalamalarının erkeklere ($\bar{x}=2,51\pm,965$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

H4: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunda fark vardır.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapma durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	SS
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Spor Yapan	230	22.500	6,729
	Spor Yapmayan	184	22.597	6,315

Tablo 4.7’deki bulgular doğrultusunda, katılımcıların spor yapma durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları spor yapanların ($\bar{x}=22,50\pm6,729$), spor yapmayanların ($\bar{x}=22,59\pm6,315$)’dır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4.8’de gösterilmiştir

Tablo 4.8. Cinsiyete göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Kadın	202	22.841	6,538
	Erkek	212	22.259	6,434

Tablo 4.8’deki bulgular doğrultusunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri incelendiğinde; gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları kadın katılımcıların ($\bar{x}=22,84\pm6,538$), erkek katılımcıların ($\bar{x}=22,25\pm6,434$)’dır.

Katılımcıların cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerindeki farklılıklarına ait MANOVA sonuçları 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygı puanlarının MANOVA sonuçları.

	Pillai's Trace	F	Hipotez sd	Hata sd	p	η^2
Cinsiyet	,107	9,681	5,000	406,000	,000*	,107
Spor Yapma Durumu	,014	1,152	5,000	406,000	,332	,014
Cinsiyet * Spor Yapma Durumu	,019	1,548	5,000	406,000	,174	,019

*p<.001

Katılımcıların cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerindeki farklılıklarına ait bulgular tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerindeki farklılıkları incelemeye yönelik MANOVA tablosu.

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	KT	sd	KO	F	p	η^2
Spor Yapma Durumu	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	,094	1	,094	,002	,962	,000
Cinsiyet	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	57,356	1	57,356	1,353	,245	,003
Spor Yapma Durumu *Cinsiyet	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	261,320	1	261,320	6,167	,013	,015
Hata	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	17374,338	410	42,376			
Toplam	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	228069,000	414				

MANOVA analizi sonuçlarına göre bağımlı değişkenlere göre en az bir bağımsız değişkende anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi bağımsız değişkenlerde olduğunu belirlemeye yönelik tablo incelendiğinde cinsiyete göre (Pillai's Trace= ,107; F=9,681; p=,000) farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumu (Pillai's Trace= ,014; F=1,152; p=,332) ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşiminin (Pillai's Trace= ,019; F=1,548; p=,174) ise anlamlı olmadığı görülmüştür

Cohen (1988)'e göre $\eta^2 = 0,01$ ise "küçük", $\eta^2 = 0,06$ ise "orta düzeyde" ve $\eta^2 = 0,14$ ve daha yüksek bir eta kare değeri ise "büyük" bir etki olarak değerlendirilir.

MANOVA analizi sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin sosyal medya sosyal kaygı puanlarının kısmi eta kare değerleri incelendiğinde Pillai's Trace testine göre sosyal medya sosyal kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine ($\eta^2 = 0,107$) göre yüksek düzeyde fakat spor yapma durumu değişkenine ($\eta^2 = 0,014$) ve cinsiyet*spor yapma durumu ortak etkisine ($\eta^2 = 0,019$) etkisinin küçük düzeyde olduğu bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki yordayıcı etki, cinsiyet, spora katılım durumuyla birlikte etkileşimli olarak incelenmiş ve katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre, spor yapanların haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiler belirlenen dört hipotez doğrultusunda farklı analizler gerçekleştirilmiş ve çeşitli bulgular elde edilmiştir. Bu bulgular, her bir hipotez başlığı altında tartışılmış ve sonuçlar değerlendirilmiştir.

H1: Üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasında ilişki vardır.

Çalışmanın birinci hipotezi kapsamında spor yapan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ve paylaşılan içerik ile sosyal medyada geçirilen süre arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken, sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ve gizlilik endişesinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme, etkileşim kaygısı, gizlilik endişesi ve paylaşılan içerik ile sosyal medyada geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Alan yazın tarandığında, elde edilen bulguların farklı örneklem gruplarında yapılan benzer araştırmalarla uyumlu sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Ceyhan ve Çakır, (2021) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 465 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında katılımcıların günlük sosyal medyada geçirdiği zamana bağlı olarak sosyal medya üzerindeki FOMO oranlarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal

medyada 7 saat veya daha fazla vakit geçiren bireylerin, 1-3 saat ve 4-6 saat arasında vakit geçirenlerle kıyasla sosyal medyada daha yüksek FOMO seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, 1 saatten daha az vakit geçirenler ile 1-3 saat vakit geçirenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Baker ve ark. (2016) çalışmasında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medyada harcanan zaman arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya konmuştur. Gültekin (2023) sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun tükenmişliğe etkisi araştıran çalışmasında fomo düzeyinin sosyal medyada günlük 3 saatten fazla zaman geçirenlerin ortalamasının, 1-3 saat zaman geçirenlerin ortalamasından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Kişisel FoMO alt boyutunda ise 3 saatten fazla zaman geçirenlerin ortalamasının, 1 saat zaman geçirenlerin ortalamasından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Roberts ve David (2019)'in FoMO, sosyal medya kullanım sıklığı ve sosyal bağlantı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışma sonuçlarına göre FoMO'nun sosyal medya kullanım sıklığı ile pozitif ancak sosyal bağlantı ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Şener (2022) lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri üzerinde tamamlanma ihtiyacı ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolünü incelediği çalışmasında sosyal medyada harcadığı zaman farklı olan lise öğrencilerinin Fomo puan ortalamalarının sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaştığını tespit etmişlerdir. Sosyal medyada harcadığı zaman 0-1 saat olan lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalaması sosyal medyada harcadığı zaman 1-3 Saat ve 3 Saat üzeri olan lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük tespit edilmiştir. Karaaslan ve ark. (2019) yaptığı çalışmada, günlük sosyal medyada 5 saat ve daha fazla süre harcayan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgudan, sosyal medyada geçirilen sürenin arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusunun da artacağı sonucuna varılabilir (Şener, 2022).

Ülger ve Ersoy (2023), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, cihaz kullanım süresi 0-1 saat olan öğrencilerle, 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saatten fazla zaman harcayan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini karşılaştırmışlardır. Yapılan analizde, cihaz kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hipotezin devamında hem spor yapan hem de spor yapmayan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme, gizlilik endişesi ve paylaşılan içerik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kovan ve Ormancı (2021) yaptığı çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonuçlarına göre günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılıkları açısından anlamlı fark bulmuşlardır. Erdoğan ve Şanlı (2019) sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkuları ile sosyal medya tutumları arasındaki ilişkisini inceledikleri çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tutumları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Sosyal medya tutum ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı ve iletişim ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, sosyal izolasyon ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur.

Alan yazına bakıldığında, genel olarak sosyal medya kullanım süresi ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Abeele ve ark., 2016; Baker ve ark., 2016; Gökler ve ark., 2016; Kırık ve ark., 2015; Buglass ve ark., 2017; Blackwell ve ark., 2017; Balta ve ark., 2020; Traş ve Öztemel, 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu şiddetinin sosyal kaygı ile internet kullanımıyla ilgili akıllı telefon kullanım sıklığı, sosyal medya kullanımı gibi değişkenler ile aracılık yaptığını bulmuşlardır (Oberst ve ark., 2017; Wolniewicz ve ark., 2018).

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygı ve FOMO ile ilgili yapılan çalışmalarda ilişki bulunmayan ve çalışmamızla ters düşen araştırmalarında olduğu görülmektedir. Altınay Bor (2018) ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ergenlerin sosyal medya tutumlarının genellikle olumlu olduğu, gelişmeleri kaçırma korkusunun düşük, sosyal kaygılarının ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya tutumları ile sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygılı

ergenlerin, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal medyada harcanan süre ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir fark bulunmazken, sosyal kaygının bazı alt boyutlarında, özellikle olumsuz değerlendirilme korkusu ve genel kaygı gibi faktörlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, yeni durumlarla ilgili sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma açısından fark bulunmamıştır.

Dempsey ve ark. (2019)'nın gelişmeleri kaçırma açırma korkusu ve ruminasyon, sosyal medya sosyal anksiyete ile problemli Facebook kullanımı arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında FOMO'nun problemli Facebook ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Fakat Facebook kullanım sıklığının, depresyon, sosyal kaygı veya yaşam tatmini ile problemli facebook kullanımı arasındaki ilişkilere aracılık etmediğini tespit etmişlerdir. Valkenburg ve Peter (2007) çalışmasında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin online iletişimi daha az tercih ettikleri bulunmuştur. FoMO'nun problemli sosyal ağ kullanımı ile hem doğrudan hem de sosyal ağ siteleri kullanım derinliği ve genişliği aracılığıyla dolaylı bir ilişkiye sahip olduğunu doğrulamaktadır. Dadiotis ve Roussos (2023) FOMO ve problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi benlik saygısı, olumsuz duygulanım ve fiziksel egzersiz açısından inceledikleri çalışma sonuçlarına göre çevrimiçi geçirilen zamanın ve çevrimiçi platform sayısının FoMO ve problemli inetrnet kullanımına kısmen aracılık ettiğini tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak çalışmamız bulguları alan yazındaki bulgular ile genel olarak benzer sonuçlar göstermiştir. Sosyal medyada geçirilen zamanın FOMO seviyelerini artıran bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki farklar, sporun kaygıyı azaltıcı bir rol oynayabileceğini ve dolayısıyla sosyal medya kullanımındaki kaygıları dengeleyebileceğini düşündürmektedir. Alan yazında sosyal medyadaki sosyal kaygı ve spor ilişkisini inceleyen çalışmaların azlığı bu konuda daha derinlemesine analiz yapma potansiyeli taşımaktadır. Bu alandaki bulguların, özellikle spor yapan ve yapmayan gruplar arasındaki farkları daha ayrıntılı anlamamıza yardımcı olup ilerleyen çalışmalarda, bu ilişkiyi daha ayrıntılı olarak inceleyerek, spor yapmanın sosyal medya kullanımındaki farklı psikolojik etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir.

H2: Spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki vardır.

Spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyal medya sosyal kaygı paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı ve öz değerlendirme alt boyutları ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile haftalık spor yapma süresi ve spor yılı arasında anlamlı bir ilişkilerin olmadığı göstermektedir.

Alan yazın taraması yapıldığında, elde edilen bulguların farklı örneklemelerle yapılan çalışmalarla benzerlik gösterdiği ortaya çıkmıştır. Koçak ve Çakır (2020) ergenlik dönemindeki katılımcılarda spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisini inceledikleri çalışma sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin sporcu katılımcıların sporculuk süresi ve haftalık antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark taşımadığını tespit etmişlerdir.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygı ve FOMO ile ilgili yapılan çalışmalarda ilişki bulunmayan ve çalışmamızla ters düşen araştırmalarında olduğu görülmektedir. Bardakçı ve Ulaş (2024) genç sporcuların fomo düzeylerini farklı değişkenler açısından inceledikleri 200 sporcu ile yaptıkları çalışma sonucunda genç sporcuların FOMO düzeyleri, antrenmana katılma sıklığı veya haftalık antrenman sıklığına göre incelenmiştir. Yarı zamanlı antrenmanlara katılan genç sporcular ile tüm antrenmanlara katılan ve sık sık antrenmanlara katılan genç sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, antrenmanların yarısına katılan genç sporcuların, tüm antrenmanlara katılan ve sık sık katılan genç sporculardan daha yüksek FOMO düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, genç sporcuların antrenmanlara katılım sıklığının FOMO düzeylerini olumlu şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Aynı çalışmaya göre genç sporcuların FOMO düzeylerinin, lisanslı spor yapma yılı, lisans durumu ve kulüp ligi durumu açısından anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.

Dadiotis ve Roussos (2023) FOMO ve sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi benlik saygısı, olumsuz duygulanım ve fiziksel egzersiz açısından inceledikleri çalışma sonuçlarına çok fazla saat sistematik fiziksel egzersizin FoMO'yu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Ancak depresyon ve kaygı için durum farklı bulunmuştur.

Fizyolojik düzeyde egzersiz, beyinden kaynaklanan nörotropik faktör düzeylerini artırabilir ve bu da kaygı belirtilerinin azalmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Alan yazına genel olarak bakıldığında sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun yeni yeni yaygınlaşan çok güncel konular olduğu görülmektedir. Bu konularla haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalara alan yazında sınırlı olarak rastlanmıştır. Genel olarak çalışmalar spora katılım durumu, bireysel ve takım sporu yapma durumu gibi sporla ilgili değişkenleri kullanmış fakat spor yılı ve haftalık spor yapma süresi açısından incelemelerde bulunmamışlardır. Çalışmamızda haftalık spor süresi ve spor yılı ile sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu değişkenleri arasında fark bulunmamasının sebebi spora katılan öğrencilerin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıkları ile ilgili ankette sorulan sorunun açık uçlu olması ve bu sebeple homojen bir dağılım sağlayamamasından kaynaklı olabilir. Daha sonraki yapılacak olan çalışmalarda antrenman sıklığını belirleyen seçenek içeren soruların olması daha farklı sonuçların bulunmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre sosyal medya sosyal kaygılarında fark vardır.

Çalışma sonuçları üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal medya sosyal kaygı puanlarındaki farkın anlamlı olduğu belirtilirken, spor yapma durumu ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşimine göre ise anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Cinsiyete göre kadın katılımcıların sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından gizlilik endişesi ve etkileşim kaygısı puan ortalamalarının erkekler göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde bulgulardan elde edilen sonuçlar ile genel olarak tutarlılık gösteren çalışmalar vardır. Aktan (2018) çalışma sonuçlarına göre sosyal medyadaki sosyal kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada cinsiyet ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığını tespit etmiştir. Bu araştırma bulgularında olduğu gibi kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğunu bulmuştur. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre sosyal medya ortamlarında daha yüksek etkileşim kaygısına ve gizlilik endişesine sahip oldukları bulunurken paylaşılan içerik kaygıları ve öz değerlendirme kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde, Arslan ve ark. (2023) sosyal

medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında cinsiyet ile sosyal medya kullanıcıları için sosyal kaygı ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınlarda sosyal medya kullanıcıları için sosyal kaygı alt ölçeği olan gizlilik endişesinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınlarda gizlilik endişesi puan ortalaması erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Paralel olarak Ağırtaş ve Güler (2020)'in sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirdiği çalışmasında, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal kaygı paylaşılan içerik, gizlilik kaygısı ve etkileşim kaygısı düzeyi kadınlarda erkeklere göre daha fazla bulunmuştur. Öz değerlendirme düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Özdemir (2022) sanal ortamda yalnızlık ve mağduriyet ile sosyal medyada sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında üniversite öğrencileri örneklemini analizlerden elde edilen sonuçlara göre sosyal medyada sosyal kaygının alt boyutu olan paylaşılan içerik kaygısı düzeyi kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Alkis ve ark. (2017) tarafından sosyal medyada gizlilik kaygısına dair elde edilen bulgular bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Kadınların sosyal medyada gizlilik kaygısı erkeklere göre daha fazladır. Cinsiyet açısından sosyal medyada sosyal kaygının alt boyutu olan öz değerlendirme kaygısı incelendiğinde yapılan analizler sonucu kadınların sosyal medyada öz değerlendirme kaygısının erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ağırtaş ve Güler (2020) tarafından yapılan çalışma bulguları çalışmamızla paralelik göstererek cinsiyete göre öz değerlendirme kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmişlerdir. Hou ve ark. (2020)'nın sosyal medya kullanıcıları arasında depresyon ve kaygıyı cinsiyet farklılıkları açısından inceledikleri çalışma sonucunda sosyal medya kullanan kadınların depresyon ve kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Carpenter (2023)'in kolej öğrencilerinin TikTok kullanımı, ruh sağlığı ve beden imajı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonucunda kadın öğrencilerde sosyal medya kullanımı ile paylaşılan içerik kaygısı ve genel kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmuş fakat erkek öğrencilerde ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışmanın bulgularının aksine, Koçak ve Çakır (2020)'in ergenlik döneminde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisini inceledikleri çalışma sonuçlarına bakıldığında erkek katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Asher ve Aderka (2018)'nin çalışma sonuçlarına göre erkek katılımcıların

sosyal kaygısı kadın katılımcılardan daha yüksek tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde Çankaya (2007), Baltacı (2010) ve Göktürk (2011) araştırmalarında cinsiyete göre sosyal kaygı düzeylerinin hiçbirinde farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir. Alruwaili ve ark. (2018) cinsiyete göre sosyal kaygısı olan ve olmayanlar arasında bir anlamlılık olmadığını bildirmiştir. Pho (2018)'nın sosyal medya ve ruh halinde akıllı telefon kullanımındaki farklılıklar ve kaygı üzerine yaptığı çalışma sonuçlarına göre erkeklerin kadınlara göre daha fazla sosyal etkileşim, etkileşim ve öz değerlendirme kaygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Wang ve ark.(2024)'nın Çinli sosyal medya kullanıcılarının sosyal kaygılarını ölçtükleri çalışmalarında erkeklerin kadınlara göre sosyal medyada sosyal kaygı yaşadıklarını tespit etmişlerdir.

Hipotezin diğer bir sonucuna göre katılımcıların spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygı alt boyutları ile spor yapma durumu ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşimi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde elde edilen bulguların farklı örneklem gruplarında yapılan araştırmalarla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikteki bir çalışmada Koçak ve Çakır (2020)'ın ergenlik döneminde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisinde sosyal kaygı düzeylerinin spor yapma durumu değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık taşımadığını bulmuştur. Eime ve ark. (2013), spor ve spor dışı etkinliklere katılımın sosyal kaygı üzerindeki etkilerini ölçen bir çalışma yapmışlardır. Bulgular, spora katılım durumuna göre sosyal kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir. Polat (2023)'ın sosyal anksiyete ve kişilik değişkenlerini ergen bireylerde belirli spor faaliyetleri açısından incelediği çalışmasında denetim odağı ve sosyal anksiyete puanlarının cinsiyet, spor yapma durumu ve spor yapma ortamı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığını saptamıştır. Farklı bir çalışmada ise, McMahon (2016), daha sık yapılan fiziksel aktivitenin ve spora katılımının, her iki cinsiyette de daha yüksek bir iyilik hali ve daha düşük kaygı ve depresyon semptomları ile bağımsız olarak ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu, spora katılımının kaygı düzeylerini önemli ölçüde etkilemediğini göstermektedir.

Can, Hazar ve Kurt (2021) spora katılan ve spora katılmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini bazı değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında katılımcıların düzenli olarak spor yapma durumlarına göre cinsiyetler arasındaki farklar incelenmiş olup, düzenli olarak spor yapan katılımcıların sosyal medya bağımlılık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamazken, düzenli olarak spor

yapmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Düzenli olarak spor yapmayan erkeklerin düzenli olarak spor yapmayan kadınlara göre puanları daha yüksek tespit edilmiştir.

Literatürde araştırma sonucunu desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır. Tunç (2015)'un spora katılımın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında, kadın katılımcıların kritize edilme, sosyal kaçınma ve toplam sosyal kaygı puanlarının spor yapma durumuna göre anlamlı bir fark göstermediğini bulmuştur. Ancak, spor yapan erkeklerin kritize edilme puanları, spor yapmayan erkeklere göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Çalışmada ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan spor yapan katılımcıların, spor yapmayanlara göre kritize edilme, sosyal kaçınma, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulgularının aksine, Ford ve ark. (2017) ergenlerle yaptıkları araştırmada, sporcuların, spor yapmayanlara göre sosyal durumlarla ilgili daha az kaygıya sahip olduklarını sonuçlandırmışlardır.

Yıldırım Koçak ve Parlakyıldız (2024)'ın sporcu gençlerde, sosyal öz-yeterlilik ve sosyal kaygı ile spora katılımın korelasyonunu inceledikleri çalışmalarında, sosyal kaygı düzeylerinin spora katılım durumuna göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyet ve spor yapma durumuna göre kaygı ilişkisi arasında yapılan incelemeler sonucunda, spora katılan kadınların kaygı puanlarının, spora katılan katılan erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, spora katılan erkek ve kadınların, spora katılmayan erkek ve kadın katılımcılara kıyasla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Storch ve ark, 2005).

Genel olarak alan yazına bakıldığında çalışmamızın cinsiyetler ilgili bulgularının yazınla uyumluluk gösterdiği kadınların hem sosyal kaygı hemde sosyal medyadaki sosyal kaygı açısından erkeklere göre yüksek kaygı yaşadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarla ters düşmesinin sebebi ülkeler arası kültürel cinsiyet farklılıklarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Spor yapma durumu ile ilgili bulguların alan yazınla çeliştiği noktalar bulunmaktadır. Bu çelişkinin sebebi spor yapma durumunun alan yazında daha elit sporcularla yürütülmesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Spor yapma durumu ile ilgili verilerin açık uçlu sorulardan oluşmasından kaynaklı homojenlik sağlayamaması diğer bir sebebi olabilir. Bu nedenle bu alanda sporcularla yapılacak ileriki çalışmalarda sporcuların sporculuk anlamında daha kapalı uçlu, net sorulardan oluşması sonuçların alan yazınla uyumu açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyetlerinin spora katılımı ile ortak etkisine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde fark vardır.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortamlarında farkların anlamlı olduğu belirlenirken, spor yapma durumu ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşimine göre ise anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Cinsiyete göre kadın katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alan yazın incelendiğinde çalışmamızla aynı sonuçların olduğu çalışmalar görülmektedir. Kartol ve Peker (2020)'in ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yordayıcılarını belirledikleri çalışmalarında Erzurum ilinde bulunan lisede öğrenim gören 517 öğrenci ile yaptıkları çalışma sonucuna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin anlamlı bir düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bardakçı ve Ulaş (2024) genç sporcuların fomo düzeylerini farklı değişkenler açısından inceledikleri 200 sporcu ile yaptıkları çalışma sonucunda kadın sporcuların fomo düzeylerinin erkek sporculardan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ceyhan ve Çakır (2021)'in araştırmasında beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu durumlarını bazı değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında sosyal medya üzerindeki FOMO seviyeleri cinsiyete göre değerlendirildiğinde, erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. McAndrew ve Jeong (2012)'in yaş, cinsiyet ve ilişki durumunun, facebook kullanımını nasıl etkilediğini incelediği çalışma sonucuna göre, kadınların erkeklere göre daha çok başkalarının ilişki durumuyla ilgilendiği ve başkalarının aktivitelerini erkek katılımcılardan daha çok takip ettikleri tespit edilmiştir. Frison ve Eggermont, (2015) çalışmalarında problemli sosyal medya kullanımı konusunda cinsiyet farkı bulmuş ve kadınların problemli sosyal medya kullanımı bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Literatürde araştırma sonucunu doğrulayan çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde eden araştırmacılar da mevcuttur. Przybylski ve ark. (2013) çalışmalarında kadınların gelişmeleri kaçırma korkusu oranı erkeklerin oranından daha düşük bulmuşlardır. Gezgin ve ark. (2017)'nin 363 öğretmenin Fomo düzeyini değerlendirdikleri çalışmalarında erkek öğretmenlerin kadınlara göre daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu hissettiği bulgusu elde edilmiştir. Ülger ve Ersoy (2023) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi

inceledikleri çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre değişim olmadığını belirlemişlerdir. Kadın öğrencilerin internet bağımlılıkları erkek öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur. Altınay Bor (2018) ergenlik dönemindeki katılımcılarda sosyal kaygı, sosyal medyaya yönelik tutum ve sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında devlet okullarındaki 14-18 yaş aralığındaki 500 öğrencinin cinsiyet değişkeni ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiye baktıklarında kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Aynı şekilde, Özcan ve Koç (2019)'un 443 banka çalışanının gelişmeleri kaçırma korkularını ölçtükleri çalışmada erkek çalışanlar ile kadınlar arasında gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile GKK düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır ve bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularından farklı sonuçlar elde etmişlerdir (Özdemir, 2022; Jood, 2017; Altınay Bor, 2018; Özcan ve Koç, 2019; Gökler ve ark., 2016; Kırık ve ark., 2015; Arslan, 2019).

FOMO ile benzer nitelikler taşıyan (Uğuz, 2019) netlessfobi yani insanların internet kullanımını kontrol edemediklerinde yaşadığı bağımlılık benzeri özellikler göstermesi (Yam ve İlhan, 2020) ve nomofobi yani bir kişinin telefonundan uzak kalması durumunda yaşadığı korku (Yıldırım ve Correria, 2015) ile ilgili alan yazındaki çalışmalara bakıldığında Taştan (2020) üniversite öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumuna göre internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında erkek öğrencilerin, kadın öğrencilerden internete bağımlılık ve nomofobi düzeyleri bakımından daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmaya bulgusun devamına göre üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşiminin gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortamlarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulguları ile tutarlı sonuçlar elde eden araştırmaların olduğu dikkat çekmektedir. Şar, Koç ve Soyer (2018)'in araştırmasında; spora katılım durumuna göre akıllı telefona bağımlılık ve internete bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın bulgularının aksine sonuçlar bulan çalışmaların olduğu görülmektedir. Ceyhan ve Çakır (2021)'in araştırmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu durumlarını aktif sporla uğraşan katılımcılar ile hiç spor yapmayanlar arasında anlamlı

bir fark olduğu görülmüştür. Sportif aktivitelere katılmayan bireylerin, sportif aktivitelere katılan bireylere göre daha yüksek FOMO düzeylerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Gümüşgül (2018)'ün çalışmasına bakıldığında katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, yaş ve rekreasyonel spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuşken akademik başarı ve rekreasyonel aktivite tipi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kadın üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarla çok daha fazla zaman harcadıklarını ve rekreasyonel spor yapan üniversite öğrencilerinin, herhangi bir rekreasyonel spor yapmayanlara göre akıllı telefon bağımlılığı açısından daha az puana sahip olduğunu bulmuşlardır.

Taştan (2020) üniversite öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumuna göre internet bağımlılığı ve nomofobi düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada spora katılım durumuna göre internete bağımlılık ve nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak fark bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin düzenli spor yapanların nomofobi ve internet bağımlılık seviyeleri, düzenli spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaraşır (2018)'in çalışma sonuçlarına bakıldığında öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönde, anlamlı ancak zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe, internet bağımlılığı puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Burucuoğlu (2017)'nin çalışmasında düzenli spor yapan katılımcıların internet bağımlılık düzeyinin, düzenli spor yapmayan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyet ile ilgili bulgularının alan yazınla uyumlu fakat spor yapma durumu ile ilgili bulgularda alan yazınla ilgili çeliştiği noktalar olduğu görülmektedir. Bu çelişkinin sebebi spor yapma durumunun alan yazında daha elit sporcularla yürütülmesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Spor yapma durumu ile ilgili verilerin açık uçlu sorulardan oluşmasından kaynaklı homojenlik sağlayamaması diğer bir sebebi olabilir. Bu nedenle bu alanda sporcularla yapılacak ileriki çalışmalarda sporcuların sporculuk anlamındaki bilgilerin daha kapalı uçlu, net sorulardan oluşması sonuçların alan yazınla uyumu açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Fomo ve spor ilişkisini inceleyen çalışmaların çok güncel ve çalışma sayısının kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Araştırma bu yönüyle spor yapıp yapmama durumuna göre sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu açısından bir kaynak oluşturmaktadır.

6. SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda spor yapan ve yapmayanların sosyal medyadaki sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Ayrıca bunun yanında cinsiyet faktörüne göre bağımlı değişkenlerdeki farklar spora katılım durumuyla birlikte etkileşimli olarak incelenmiş ve katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre, spor yapanların haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Elde edilen bulguların sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor yapma durumuna göre cinsiyet dağılımlarına bakıldığında 94 spor yapan kadın katılımcı, 108 spor yapmayan kadın katılımcı ve toplam 202 kadın katılımcı vardır. Erkek katılımcılar için ise 136 spor yapan erkek, 76 spor yapmayan erkek katılımcı toplam 212 erkek katılımcı vardır. Tüm katılımcıların genel toplamına bakıldığında 230 spor yapan toplam katılımcı, 184 spor yapmayan ve toplamda 414 katılımcı vardır ve yaş ortalamaları 21.70'tir.

Elde edilen bulgulara bakıldığında spora katılım durumlarına göre spor yapan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme ve paylaşılan içerik ile sosyal medyada geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken, sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından etkileşim kaygısı ve gizlilik endişesinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından öz değerlendirme, etkileşim kaygısı, gizlilik endişesi ve paylaşılan içerik ile sosyal medyada geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Spor yapan üniversite öğrencilerinin sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından paylaşılan içerik, gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı ve öz değerlendirme ile haftalık spor süre, spor yılı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile haftalık spor süre, spor yılı arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir. Bu bulgu, araştırmaya katılan spor yapan üniversite öğrencilerinin haftalık spor yapma süresi ve ne kadar süredir spor yaptıklarıyla sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, katılımcıların ne kadar süredir ve haftada ne kadar spor yaptığı ile sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında bağlantının olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyete göre sosyal medya sosyal kaygı puanlarındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre kadın katılımcıların sosyal medya sosyal kaygı alt boyutlarından gizlilik endişesi, etkileşim kaygısı puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortamlarında farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre kadın katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların spora katılım durumlarına göre sosyal medya sosyal kaygı alt boyutları ile spor yapma durumu ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşimi arasındaki ilişki tespit edilememiştir. Spor yapma durumu ve cinsiyet ve spor yapma durumu etkileşiminin gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortamlarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak spor yapmanın gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyadaki sosyal kaygı açısından anlamlı olmadığı fakat cinsiyetin sosyal medyada sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu açısından önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

6.1. Öneriler

Çalışmanın, ilerleyen dönemlerdeki araştırmalara ve uygulamalara katkı sağlaması amacıyla şu öneriler sunulmuştur:

- Yapılan araştırma nicel betimsel bir araştırmadır. Çalışma nitel çalışma olarak geliştirilebilir.
- İlgili alanda yapılacak ilerleyen araştırmalarda spor branşı, bireysel ve takım sporu olup olmaması çeşitli değişkenler açısından değerlendirilebilir.
- Sosyal kaygı dışındaki psikolojik bozukluklarda sosyal medya sosyal kaygı ve gelişmeleri kaçırma korkusu çalışmalarına dahil edilmelidir.
- Sosyal kaygının oluşumuna dair risk unsurlarının tespit edilmesi, gerekli tedbirlerin alınabilmesi ve uzun vadede gelişimin izlenebilmesi için süreklilik arz eden toplum ruh sağlığına yönelik yapılmalıdır.
- Üniversitelerde sosyal kaygıyı azaltıcı iyileştirme çalışmalarına yer verilmelidir. Üniversitedeki sağlık birimlerindeki psikologlar ve medikolardaki sağlık ekibi tarafından sosyal kaygılı öğrencileri tespit çalışmaları yapılmalı ve öğretim elemanları psikologlara yönlendirme yaparak sosyal kaygılı öğrencilere yardımcı olabilirler.
- Bu çalışma sosyal medyada geçirilen zamanın FOMO ve sosyal medyadaki sosyal kaygı seviyelerini artıran bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki farklar, sporun kaygıyı azaltıcı bir rol oynayabileceğini ve dolayısıyla sosyal medya kullanımındaki kaygıları dengeleyebileceğini düşündürmektedir. Alan yazında sosyal medyadaki sosyal kaygı ve spor ilişkisini inceleyen çalışmaların azlığı bu konuda daha derinlemesine analiz yapma potansiyeli taşıyor. Bu alandaki bulguların, özellikle spor yapan ve yapmayan gruplar arasındaki farkları daha ayrıntılı anlamamıza yardımcı olup ilerleyen çalışmalarda, bu ilişkiyi daha ayrıntılı olarak inceleyerek, spor yapmanın sosyal medya kullanımındaki farklı psikolojik etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abeele, M. M. V., Antheunis, M. L. ve Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*; 11(2): 35-53.
- Ağırtaş, A. ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Alkis, Y., Kadirhan, Z. ve Sat M. (2017). Development and Validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. *Computers in Human Behavior* (72), 296- 303.
- Altınay Bor, H. (2018). Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. [Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*]. Ulusal Tez Merkezi.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994) *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Dördüncü Baskı (DSM-IV), Çev. Ed., Ertuğrul Köroğlu.: Hekimler Yayın Birliği Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, 5. Baskı (DSM 5), Çev. Ed., Ertuğrul Köroğlu.: Hekimler Yayın Birliği Ankara.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. 64, 287-293. *Addictive behaviors*.
- Antony, M. ve Swinson R. (2008). *The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming your Fear*. New Harbinger Publications.
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S. ve Erdugan, S. (2023). Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323.

- Arslan, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Argan M, Argan M.T., Gamze İ., (2018). I wish i were! anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(43)-57.
- Asher, M., Asnaani, A., and Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder: a review. *Clin. Psychol. Rev.* 56, 1–12. doi: 10.1016/j.cpr.2017.05.004
- Aydın, B. (2021). Mahremiyet algısının çöküşü: TikTok uygulaması örneğinde bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Medya ve İletişim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 71-89.
- Baltacı H.Ş., İşleyen F ve Özdemir S., (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları ve Sosyal Ağ Kullanımlarına göre Etkileşim Kaygısı ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.
- Baker, Z. G., Krieger, H. and LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K. and Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639.
- Baltacı, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bardakçı, U. S. ve Ulaş, M. (2024). Investigation of Fomo Levels of Young Athletes in Terms of Different Variables. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 12-23.
- Barım, İ. (2021). *Toplumsal cinsiyet bağlamında öteki'nin temsil mecrası olarak TikTok*. [Yüksek lisans tezi Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Fırat Üniversitesi Veri Tabanı.
- Batu, B. ve Yılmaz, H. (2022). Spor ve Müzik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4), 157-165.
- Bayram, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. *Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü*.
- Bayram, V. (2020). Sosyal Medyada Etik Sorunlar: Bir Literatür Taraması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 4 (19):125-139.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. and Liss, M. (2017). *Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction*. *Personality and Individual Differences*, 69-72.

- Burucuoğlu M. (2017) Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2): 482-489.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. ve Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Can, H. C., ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Can, B., Hazar, Z. ve Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (karma model araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39.
- Casale, S. ve Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34–39.
- Campisi, J., Bynog, P., McGehee, H., Oakland, J. C., Quirk, S., Taga, C. and Taylor, M. (2012). Facebook, stress and incidence of upper respiratory infection in undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(12), 675-681.
- Carpenter, A. (2023). Associations between TikTok use, mental health, and body image among college students. *Computers in human behavior*, 45, 150-168.
- Ceyhan, M.A. ve Çakır, Z. (2021), Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4, No.4, 419-427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>.
- Choi, S.Y., (2009). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192.
- Chua, T. H. H. ve Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in human behavior*, 55, 190-197.
- Craske M.G., Pontillo D.C. (2011). Cognitive Biases in Anxiety Disorders and Their Effect on Cognitive-Behavioral Treatment. *Bull Menninger Clin*. 65(2):58-77.
- Cohen, J. (1988). The effect size. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, 77-83
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Humanities Sciences* 10:(3).
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].

- Çankaya B. (2007). Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Ankara Gazi Üniversitesi].
- Çavuşoğlu, G. ve Yılmaz, A. K. (2020). Üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 106-114.
- Çakmak, V. (2014). İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi. [Doktora tezi, Konya Selçuk Üniversitesi] Selçuk Üniversitesi Veri Tabanı.
- Çelik, N. ve Kısa, C. (2020). Bireysel Sporlar ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Ergenlerin Kaygı ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi* (6), 1-13.
- Clayton, R.B., Leshner, G., Almond, A. (2015) The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Comput Mediat Commun*, 20:119-135.
- Dadiotis, A., Roussos, P. (2023). Relationship Between FoMO, Problematic Social Media Use, Self-Esteem, Negative Affectivity, and Physical Exercise: A Structural Equation Model. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 313–324, doi:10.1007/s41347-023-00340-3.
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Compute Human Behaviour* 17(2): 187-195.
- Demirtop, B. (2019). Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dempsey, A.E., O'Brien, K.D., Tiamiyu, M.F. ve Elhai, J.D. (2019). Bir şeyleri kaçırma korkusu (FoMO) ve tekrarlayan düşünme, sosyal kaygı ile sorunlu Facebook kullanımı arasındaki ilişkileri düzenler. *Bağımlılık Davranışları Raporları*, 9, 100150.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. and Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing. A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141- 152.
- Dikeç, G., Pirinç, B., Kaya, B., Keleş, E., Akın, E., Hızmalı, A., Toprak, A. (2020) Gençlik Merkezini Kullanan Bir Grup Ergende Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygıları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Bağımlılık Dergisi*. 21(2):99-107.
- Duman, H., ve Ozkara, B. Y. (2019). The impact of social identity on online game addiction: the mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 1–10.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A., ve Çelik, G. (1994). Aktif sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji*, 3(2), 33-38.
- Dorney, E. (2006). Facebook Advertising: The New Way to Reach College Students? *The Review: A Journal of Undergraduate Student Research*, 8(1), 13-20.

- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment explore. *The Journal of Science and Healing*, 2(10):69-73.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Eraslan, L. (2018). *Sosyal medya ve algı yönetimi: Sosyal medya istihbaratına giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erciş, A., Deligoz, K., Mutlu, M. (2021) Öğrencilerin fomo ve plansız satın alma davranışları üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35:219-243.
- Erdoğan, P., ve Şanlı, Y. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya tutumları üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 615-627.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunum Yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (23), 7-11.
- Ertürk, Y. (2012,26 Mart). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO).http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/yildiz-dilekerturk/gelismeleri-kacirma-korkusu-fomo_2633.html.
- Ergin, N. ve Taştan, A. (2019). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde spor yapma durumlarına göre sosyal kaygı ve problem çözme düzeylerinin incelenmesi: Bitlis ili örneği. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 2(1), 6-10.
- Ergün, N. (2005). Gençlerde Sosyal Fobi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 84-88.
- Ergün, G., Güzel, A. (2019). Determining the relationship of over-exercise to smartphone overuse and emotional intelligence levels in gym-goers: The example of Burdur, Turkey. *Int J Ment Health Addict*, 17(4): 1036-1048.
- Erman, M. S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Eskiler, E. ve Örgen, B. (2022). Serbest Zaman Etkinlikleri Bağlamında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Herkese Açık ve Güvenirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1).
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364.
- Fischer, E., ve Reuber, A. R. (2011). Social interaction via new social media:(How) can interactions on Twitter affect effectual thinking and behavior? *Journal of business venturing*, 26(1), 1-18.
- Frison, E., ve Eggermont, S. (2016). Harder, better, faster, stronger: Negative Comparison On Facebook and Adolescents' life satisfaction are reciprocally related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), 158-164.

- Freeman, B. ve Chapman, S. (2007). “YouTube” size bir şey mi anlatıyor veya satıyor? YouTube video paylaşım sitesindeki tütün içeriği. *Tütün kontrolü*, 16 (3), 207-210.
- Furmark, T. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 34, 416–424. doi: 10.1007/s001270050163
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., ve Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212
- Gencer, Z. (2018). Sosyal medya kullanımının iletişim kaygısı bağlamında değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim Dergisi*, 11(2), 21-34.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Göktürk, Y. G. (2011). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 53- 59.
- Grohol, J. (2013,27 Ekim). FOMO addiction: the fear of missing out. Psychocentral.com. <http://psychcentral.com/blog/archives/fomo-addiction-the-fear-of-missingout>.
- Gültekin, Z. (2023). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi: Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma. Hırlak, B. (ed.), *Örgütsel Davranış Kavramları ve Araştırmaları-II*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub224.c972>
- Gümüşgöl, O. (2018). Investigation of smartphone addiction effect on recreational and physical activity and educational success. *World Journal of Education* 8(4): 11-17
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740
- Hayran, C., Anik, L. ve Gürhan Canli, Z. (2016). Exploring the antecedents and consumer behavioral consequences of “feeling of missing out (FOMO)”. (M. Stieler Der.), *Creating marketing magic and innovative future marketing trends*. (s. 661-662). Springer, Cham.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Heimberg, R. G., Holt, C. S., Schneier, F. R., Spitzer, R. L. ve Liebowitz, M. R. (1993). The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(3), 249-269.

- Hignett, E., ve Hatton, S. (2008). Observer perspective in adolescence: The relationship with social anxiety and age. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 36(4), 437-447.
- Hochman, N. ve Schwartz, R. (2012). Visualizing instagram: Tracing cultural visual rhythms. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 6, No. 4, pp. 6-9).
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.
- Hou, F., Bi, F., Jiao, R. et al. Gender differences of depression and anxiety among social media users during the COVID-19 outbreak in China: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 20, 1648 (2020).
- Hyett, M. P., ve McEvoy, P. M. (2018). Social anxiety disorder: looking back and moving forward. *Psychological medicine*, 48(12), 1937-1944.
- Jones, W.H., Carver, M.D. (1991). *Adjustment and coping implications of loneliness*, R. Snyder ve D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The healthy perspective* (395-415) New York: Pergamon Press.
- Kara, T. (2016). Why young people use snapchat? A uses and gratifications approach. *Intermedia International e-Journal*, 3 (5), 262-277.
- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivity kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve fomo rahatsızlıklarına yönelik bir araştırma* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karasar, N. (1999). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar. *İlkeler, Teknikler, Ankara: Nobel Yayınevi*.
- Khan, M. A., Shabbir, F. ve Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(1), 191-194
- Kartol, A. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Konuk, N. ve GÜNTAŞ, S. (2019). Sosyal medya kullanımı eğitimi ve bir eğitim aracı olarak sosyal medya kullanımı. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 3(4), 1-25.
- Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145.
- Karaaslan-Eşer, A. ve Ayaz-Alkaya, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *SBÜHD Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.

- Kalpidou, M., Costin, D. ve Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, Social and Networking*, 14(4), 183-189. doi:10.1089/cyber.2010.0061
- Karacabey, K., Apur, U., Öntürk, Y., ve Akyel, Y. (2017). Ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Sporcu Eğitim Merkezleri Örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/1), 111-121.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karaağaç, G. ve Çakır, E. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.
- Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 1-6
- Kırık, A., M., Arslan, A., Çetinkaya, A., ve ark. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 108–122.
- Koçak, Ç. V. ve Çakır, F. (2020). Ergenlerde Spor, Sosyal Kaygı ve Okul Tükenmişliği İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 166-179.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Köroğlu, Y. ve Sitti, S. (2023). Tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 126-136.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior* 61:516–521.
- Levent, B. A., Uğuz, Ş. ve Aydın, H. (2006). Sosyal fobi: etiyoloji, klinik gidiş, komorbidite ve tedavisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 2(12), 26-29.
- McAndrew, F. T. ve Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359–2365.
- McKenna, K. Y. A. ve Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1): 57-75.
- McMahon, D.M. (2016). Living well in light of science. *Ann N Y Acad Sci*, 1384, 36-38.
- Miller, R. S. (2009). Shyness, Social Anxiety and Embarrassability. In Leary M. R. and R. H. Hoyle R. H. (Eds.). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 176-191). New York: Guilford Press.

- Montag, C., Błaszczewicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B. ve Markowetz, A. (2015). 21. yüzyılda akıllı telefon kullanımı: WhatsApp'ta kimler aktif? *BMC Araştırma Notları*, 8, 1-6.
- Morgan, C.T. (1999). Psikolojiye Giriş. 1. Basım. Hacettepe Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Işık, E. ve Taner, Y. I. (2006). Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. 1. Basım. Golden Print.
- Ito, A., Fukuda, K. ve Kijima, K. (2008). Mid-phase movements of Tyson Gay and Asafa Powell in the 100 metres at the 2007 World Championships in Athletics. *N Stud Athletics* 23, 39–43.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present for the unknown: the relationship between fear of missing out (FoMO) and life satisfaction. *University of South Africa, Master Thesis*.
- Reer, F., Tang, W. Y. ve Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505.
- Rifkin, J., Cindy, C. ve Kahn, B. (2015). FoMO: How the fear of missing out leads to missing out. *ACR North American Advances*, 43, 244-248.
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human Computer Interaction*, 35, 1–7. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rowa, K. ve Antony, M. M. (2005). Psychological treatments for social phobia. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(6), 308-316.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. ve Ullman, J.B. (2013). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Cilt 6, s. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Taş, İ. ve Kestellioğlu, G. (2011). Halkla İlişkilerde İnternetin Yeri ve Önemi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 73-92.
- Taştan, Y. Ş. (2020). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı nomofobi düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Tekgöl, N. (2022). Ergenlerde Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Kaygı Düzeyi ve Bilişsel Hatalara Etkisi. *Turkish Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 29(2).
- Tekin, H. (2017). *Sosyal medya uygulamaları ile turistik ürün satın alma kararları arasındaki ilişki: Turizm Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Toktaş, S. (2017). Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- TÜİK, (2022). Hanehalkı Bilişim Teknoloji Kullanım Araştırması”. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-BilisimTeknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-BilisimTeknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2019-30574) (Erişim tarihi: 24.12.2022).

- Uğuz, G. (2019). Kişilik Özellikleri ve Nomofobi İlişkisi: Kamu Hastanelerinde Çalışan Hemşireler ile Bir Araştırma. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Eğitim Enstitüsü].
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması/The Analysis of Social Media Addiction and Usage in Turkey. *Turkish Academic Research Review*, 6 (2), 370-396.
- Ülger, S. ve Ersoy, A. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelişmeleri Takip Edememe Korkusu ve İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 219-250.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. ve 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>.
- Ögel, K. (2010). Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı Tedavi ve Önleme, Yeniden Yayınları, İstanbul.
- Öz, F., ve Öztürk, H. (2024). Futbolcuların Sosyal Fobi Düzeyleri. *The Journal of Academic Social Science*, 79(79), 545-554.
- Özcan, H. M. ve Koç, U. (2019), Dijitalleşmenin Karanlık Yüzü Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Banka Çalışanları Örnekleme, *BMIJ*, (2019), 7(5): 2851-2862 doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v7i5.1362>
- Özdemir, A. B. (2022). Sanal Ortamda Yalnızlık ve Mağduriyet ile Sosyal Medyada Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Örnekleme. [Yüksek Lisans Tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Öztürk, H. (2022). Sportif Faaliyetlere Katılan Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 6.2 (2022): 88-96.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Polat, M. A. (2023). Sosyal Anksiyete ve Denetim Odağı Korelasyon Analizi: Ergen Bireylerde Bazı Spor Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 4(2), 54-61.
- Przybylski, A., Murayama, K., Dehaan, C., (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*; 29:1841–1848.
- Pho, A. (2018). Social Media And Mood: Differences In Smartphone Use And Anxiety. *Computer in Human Science*. 18:154–198.
- Saraç, H., İnceoğlu, S., Urfa, O., ve Aşçı, F. H. (2023). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Güdülenme Arasındaki İlişkide Başarı Hedeflerinin Aracı Rolü. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 30-43.
- Sarıkabak, M., Karakulak, İ., ve Sunay, H. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal fizik kaygı durumları ve duygusal zekâ düzeylerinin spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 119-133.

- Schreckinger, B. (2024, 14 Kasım) The home of FOMO. Boston Magazine. <http://www.bostonmagazine.com> adresinden erişilmiştir.
- Schmidt, C., Muench, R., Schneider, F., Breitenbach, S. ve Carolus, A. (2018) Generation always on turned off effects of smartphone separation on anxiety mediated by the fear of missing out. C. Stephanidis (Der.), Communications in computer and information science, vol 851. içinde (ss. 436- 443). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_58
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar Viera, C. G. ve Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. American journal of health behavior, 42(2), 116-128.
- Skeels, M.M. ve Grudin, J. (2009,17 Mayıs). Sosyal ağlar sınırları aştığında: Facebook ve LinkedIn'in işyerinde kullanımına ilişkin bir vaka çalışması. 2009 ACM Uluslararası Grup Çalışmasını Destekleme Konferansı Bildirilerinde (95-104).
- Storch, E.A., Storch, J.B., Killiany, E.M., Roberti, J.W. (2005). Self-reported psychopathology in athletes: a comparison of intercollegiate student-athletes and non-athletes. *Journal Of Sport Behavior*; 28(1), 98-115.
- Şahin, M. (1985) Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şar, N. Ş., Koç, M., Soyer, F. (2018). Spor yapma durumu ve spor yapma süresine göre yalnızlık, mobil telefon, internet ve oyun bağımlılığının incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education*, 20 (4), 451-454.
- Şener, A. T. (2022). *Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyleri üzerinde tamamlanma ihtiyacı ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolü* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, (2), 52-68.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Preadolescents and Adolescents. Online Communication and Their Closeness to Friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-277.
- Vannucci, A., Flannery, K. M. and Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders* (2017), 163-166.
- Wang, Y., Zhang, H., & Bao, S. (2024). Testing, revision and application of the social anxiety scale for Chinese social media users. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378093.
- We Are Social ve Hootsuite. (2024). Digital 2024: Global Overview Report.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. and Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Weinberg, T. (2009). *The New Community Rules: Marketing on the Social Web*, San Francisco: O'reilly Media.

- Wittchen, H.U. ve Fehm, L. (2001). Epidemiyoloji, eşlik eden hastalık kalıpları ve sosyal fobinin ilişkili engelleri. *Psikiyatri Klinikleri*, 24 (4), 617-641.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. ve Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*, 262, 618-623.
- Wolpe, J. (1969). The practice of behavior therapy. New York: Pergamon Press.
- Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.55946>
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S. ve Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 124- 134.
- Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113.
- Tunç, A. Ç. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türkçapar, M. H. (2004) Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi* (7), 12-16.
- Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing holistic technological addiction of modern age: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1): 1-15.
- Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ) 65-95.
- Yıldırım, S., ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Yıldırım, T., Koçak, Ç. V., ve Parlakyıldız, S. (2024). The Correlation of Participation to Sport, Social Self-Efficacy and Social Anxiety in Adolescents. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 12(3), 590-604.
- Yıldız, F. (2012). Türkiye’de Mobil Telekomünikasyon ve Genişbant İnternet Hizmetleri Sektöründe Pazar Yoğunlaşmasının Analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 3(6), 47-72.
- Yıldız, K., Kurnaz, D., Kırık, A.M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18:321-338.
- Yıldırım, C., Correia, A. P., (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 2015; 49: 130-137.
- Yılmaz, S. (2006). *İnternet ve internet kafelerin ilk ve orta öğretim öğrencilerine etkileri (İstanbul örneği)* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

- Yuca, T. (2022). *Spor eğitmenlerinin narsisizm eğilimleri ve sosyal fizik kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Yücens, B. ve Üzer, A. (2018). “The Relationship Between Internet Addiction, Social Anxiety, Impulsivity, Selfesteem, and Depression in A Sample of Turkish Under Graduate Medical Students”. *Psychiatry Research*, 267, 313-318
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler ačíısından incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yüceant, M. (2023). Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(2), 581-598. <https://doi.org/10.38021/asbid.1248186>

EKLER

Ek-1. Anketler

Değerli Katılımcılar,

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Sporda Psiko-sosyal Alanlar Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm “tez çalışmam için araştırma yapmaktayım.

Aşağıda sunulan anketler, *Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Durumlarına Göre Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla sizlere ulaştırılmıştır.

Aşağıda yer alan ifadelerin doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sonuçları açısından önem taşımaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınız için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
 2. Yaşınız _____
 3. Bölümünüz? _____
 4. Sınıf Düzeyiniz () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri
 5. Günlük yaklaşık kaç saat veya dakika sosyal medyada geçiriyorsunuz?

 6. Hangi sosyal medya platformlarını kullanıyorsunuz?
() Hiç kullanmıyorum () Facebook () Instagram () Whatsapp
() Snapchat () Youtube () Twitter () LinkedIn
() Diğer _____
 7. Spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır
- 7. soruya cevabınız evet ise aşağıdaki soruları cevaplayınız.**
8. Spor branşınızı yazınız: _____
 9. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından verilen sporcu lisansınız var mı? () Evet () Hayır
 10. Haftada kaç gün ve günde kaç saat spor yapıyorsunuz.

11. Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz? _____

12. Bu branşta hangi düzeyde yarışmalara katıldınız.

() Hiç katılmadım () İl () Bölge () Ulusal () Uluslararası

13. En iyi derecenizi yazar mısınız? _____

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1) Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	☐	☐	☐	☐	☐
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	☐	☐	☐	☐	☐
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	☐	☐	☐	☐	☐
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim	☐	☐	☐	☐	☐
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
6) Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	☐	☐	☐	☐	☐
7) Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkar.	☐	☐	☐	☐	☐
8) İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
9) Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar	☐	☐	☐	☐	☐
10) Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	☐	☐	☐	☐	☐

Sosyal Medya Kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeği

Aşağıda size uyan ve uymayan özellikler sıralanmıştır. Lütfen her maddeye ne ölçüde katılıp katılmadığınızı uygun kutuyu x ile işaretleyerek belirtiniz. Lütfen cevap verirken olabildiğince dürüst olunuz.

1= Kesinlikle katılmıyorum / 2= Katılmıyorum / 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum / 4= Katılıyorum / 5=Kesinlikle katılıyorum

	Sosyal Medyada:	1	2	3	4	5
1.	...insanların davranışlarımı tuhaf bulmalarından kaygılanırım					
2.	...paylaştıklarımın dolaylı insanlara karşı gülünç duruma düşeceğimden endişelenirim.					
3.	...paylaştıklarımın başkaları tarafından beğenilmemesinden endişe duyarım					
4.	...yakın arkadaşlarımın davranışlarımı onaylamamalarından korkarım.					
5.	...paylaştığım içerikten hoşlanmadıklarını arkadaşlarım herkesin önünde açıkça gösterirlerse bundan rahatsızlık duyarım.					
6.	...davranışlarımın başkaları tarafından onaylanmamasından endişe duyarım					
7.	...paylaştığım içeriği arkadaşlarımın başkalarının önünde yargılamasından endişe duyarım.					
8.	...kişisel bilgilerimin başkaları tarafından ele geçirilebileceği ihtimali beni kaygılandırır.					
9.	...kişisel bilgilerimin paylaşılma ihtimali beni kaygılandırır					
10.	...arkadaşlarımın benim kişisel bilgilerimi tanımadığım kişilerle paylaşmaları beni tedirgin eder.					
11.	...benim iznim olmadan kişisel alanıma erişim sağlanması durumu beni endişelendirir					
12.	...sosyal medya şirketlerinin/yöneticilerinin özel yaşantıma yönelik gizlilik ilkelerini nasıl ele aldığı konusunda kaygılanırım					
13.	...yeni tanıştığım kişilerle konuşurken endişelenirim.					
14.	...çok iyi tanımadığım insanlarla konuşurken gergin hissederim					
15.	...yeni arkadaşlıklar kurarken tedirginlik duyarım.					
16.	...başkalarıyla ilk kez tanıştığımda gerilirim.					
17.	...insanlarla etkileşime girmekten korkarım					
18.	...başkalarıyla kendimle ilgili konuşmak zorunda kalırsam kendimi gergin hissederim					
19.	...insanlara olumsuz izlenim bırakmaktan kaygı duyarım					
20.	...insanların benimle ilgili olumsuz düşüncelerinden endişe duyarım.					
21.	...insanların beklentilerini karşılayamamaktan endişelenirim					

Ek-2. Ölçek Kullanım İzinleri



Damla KUCUKEFE
11.01 (Per) , 22:56

Tümünü yanıtla | v



Sayın Egemen ÜNAL,
Ben Damla KÜÇÜKEFE Pamukkale Üniversitesi Sporda Psikososyal Alanlar yüksek lisans öğrencisiyim. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında "Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"konulu çalışmamı Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI danışmanlığında yapmaktayım. Bu çalışma için sizin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Uygun gördüğünüz takdirde ölçek kullanım izninizi ve ölçek ile ilgili bilgi ve belgeleri paylaşmanızı arz ederim.

Saygılarımla,
Damla KÜÇÜKEFE

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.



Egemen Ünal <
12.01 (Cum) , 09:46
Damla KUCUKEFE v

Tümünü yanıtla | v



v 1 ekin (17 KB) tümünü göster İndir

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.



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

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.



Zafer KADIRHAN ·
11.01 (Per) , 23:05
Damla KUCUKEFE v

Tümünü yanıtla | v

Merhabalar,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ile ilgili tüm detaylar makale içerisinde yer alıyor. Başarılar diliyorum.
İyi çalışmalar

11 Oca 2024 Per 23:04 tarihinde Damla KUCUKEFE

şunu yazdı:

Sayın Zafer Kadirhan ,

Ben Damla KÜÇÜKEFE Pamukkale Üniversitesi Sporda Psikososyal Alanlar yüksek lisans öğrencisiyim. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında "Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"konulu çalışmamı Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI danışmanlığında yapmaktayım. Bu çalışma için sizin Sosyal Medya kullanıcıları için Sosyal Kaygı Ölçeğinizi kullanmak istiyorum.

Uygun gördüğünüz takdirde ölçek kullanım izninizi ve ölçek ile ilgili bilgi ve belgeleri paylaşmanızı arz ederim.

Saygılarımla,
Damla KÜÇÜKEFE

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Ek-3. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.02.2024-E.488516



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : E-60116787-020-488516
Konu : Başvurunuz Hk.

08.02.2024

Sayın Doç. Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

İlgi : 01.02.2024 tarihli dilekçeniz. 78.190.179.137
951
12.02.2024

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz "Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Durumlarına Göre Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" konulu çalışmanız 06.02.2024 tarih ve 03 sayılı kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu çalışmanın yapılmasında ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA, çalışma ile ilgili yapılacak değişiklikler hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Hülya ÇETİN
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS5ZVF9K6Y Pin Kodu :65582

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/pau-ebys>

Adres:Tıp Fakültesi Dekanlığı Kınıklı/Denizli

Telefon:0 (258) 296 16 04 Faks:0 (258) 296 17 65

e-Posta:tibbiyetik@pau.edu.tr Elektronik Ağ:http://www.pau.edu.tr

Kep Adresi: paurektorluk@hs01.kep.tr

Bilgi için: Hüsnüye ERDOĞAN YAŞAR

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-4. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.05.2024-E.525282



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



Sayı : E-76351742-300-525282
Konu : Damla KÜÇÜKEFE

13.05.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitümüz Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Damla KÜÇÜKEFE'nin "Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Durumlarına Göre Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" konulu tezi için Fakülteniz/Yüksekokulunuzda öğrenim gören öğrencilere yönelik gerekli izinlerin verilmesi hususunda; Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Prof. Dr. Türkan TURAN
Enstitü Müdürü

Dağıtım:
Dış Hekimliği Fakültesine
Eğitim Fakültesine
Fen Fakültesine
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesine
Hukuk Fakültesine
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine
İlahiyat Fakültesine
İletişim Fakültesine
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesine
Mimarlık ve Tasarım Fakültesine
Mühendislik Fakültesine
Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesine
Sağlık Bilimleri Fakültesine
Spor Bilimleri Fakültesine
Teknik Eğitim Fakültesine
Teknoloji Fakültesine
Tıp Fakültesine
Turizm Fakültesine
Uygulamalı Bilimler Fakültesine
Yabancı Diller Yüksekokuluna
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve
Uygulama Merkezine

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSRCNLR121 Pin Kodu :00242

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/pau-ebys>

Adres:Pamukkale Üniversitesi Rektörlük Binası Kat: 1 Kınıklı/DENİZLİ

Telefon:0 (258) 296 39 07 Faks:0 (258) 296 23 48

e-Posta:saglikbe@pau.edu.tr Elektronik Ağ:<https://www.pau.edu.tr/saglikbilimleri>

Kep Adresi: paurektorluk@hs01.kep.tr

Bilgi için: Saliya KOCATEPE

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.