

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ORTAMLARDA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN DÜZEYİ VE İLİŞKİLİ
ETMENLER**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Çağrı YALÇIN ÇİNAR**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Elif MUTLU**

İSTANBUL-2017

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Çağrı YALÇIN ÇİNAR
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi ve İlişkili Etmenler
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 2017
- SAYFA SAYISI** : 95
- TEZ DANIŞMANLARI** : Yrd. Doç. Dr. Elif MUTLU
- DİZİN TERİMLERİ** : Gelişmeleri kaçırma korkusu, üniversite öğrencileri, sosyal medya
- TÜRKÇE ÖZET** : Teknolojinin ilerlemesi ve akıllı telefonların ulaşım kolaylığı sayesinde sürekli internete bağlı olma, gündemden haberdar olma ihtiyacı artmaktadır. Bu durum fırsatların yanı sıra bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu da bunlardan biridir. Bu çalışmada da, ülkemizde çalışması bulunmayan bu kavramın incelenmesi ve ilişkili olabilecek etmenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda GKK ile hiperaktivite, nevrotik özellikler, internet bağımlılığı, derste ve saat başı telefon kullanımı arasında pozitif, benlik saygısı ve yaş ile arasında negatif ilişkisi bulunmuştur.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Çağrı YALÇIN ÇİNAR

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ORTAMLARDA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN DÜZEYİ VE İLİŞKİLİ
ETMENLER**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Çağrı YALÇIN ÇİNAR**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Elif MUTLU**

İSTANBUL-2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığı, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çağrı YALÇIN ÇİNAR

2017

JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Çağrı YALÇIN ÇİNAR 'ın “ **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi ve İlişkili Etmenler**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Yrd. Doç. Dr. Fatih BAL

Üye

Yrd. Doç. Dr. Elif MUTLU
(Danışman)

Üye

Yrd. Doç. Dr. Hasan
SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2017

Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA

Enstitü Müdürü

ÖZET

İnternetin yaygınlaşmasıyla sosyal ağlar hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Sosyal ağlarda geçirilen sürenin artması ve gelişmelerden haberdar olamama durumu yeni bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili olabilecek etmenleri belirlemektir

Araştırmanın örnekleme tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 400 üniversite öğrencisi olarak belirlenmiştir. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, yaşam doyumu ölçeği, BAPİ internet formu, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, beş faktör kişilik ölçeği ve erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; gelişmeleri kaçırma korkusunun dersleri sıkıcı bulan, saat başı, özellikle ders esnasında sosyal medyayı kontrol eden ve 1. Sınıfta okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı, nevrotik özellikler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile GKK arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı ve yaş ile GKK arasındaki ilişkisinin ise ters yönlü olduğu tespit edilmiştir. GKK'nın ortaya çıkmasında etkili olabilecek etmenler ise internet bağımlılığı, nevrotik özellikler ve dürtüsellik olarak belirlenmiştir. Son kısımda ise araştırmanın bulguları ilgili yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri kaçırma korkusu, ilişkili etmenler, internet bağımlılığı

SUMMARY

Social networks have become indispensable of our lives with the spread of the internet. The increase of time spent on social networks and the state of not being informed about the developments have led to appear a new concept of fear of missing out. The purpose of this research was determined that the level of fear of missing out and related factors among university students.

The sample of the research have been determined 400 university students by random sample method. The data were collected using personal information form, life satisfaction scale, BAPI internet form, fear of missing out scale, rosenberg self-esteem scale, five factor personality scale and Adult ADHD Self-Report Scale. SPSS statistical software package was used in the analysis of the data.

As a result of research was found that fear of missing out was found to be higher at finding lessons boring, students who checked social media at the beginning of hour and especially in during the course and students studying in the first grade. In addition, it was determined that internet addiction, neurotic features, attention deficit and hyperactivity have a positive relationship between FoMO. And was found to be opposite relationship between self- esteem, age and FoMO. Influential factors in the emergence of FoMO is determined Internet addiction, impulsivity and neurotic features. In the last part, the findings of the research are discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Fear of missing out, related factors, internet addiction

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
TABLolar LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ	XI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM: SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

1.1. İnternet	4
1.2. Sosyal Medya	4
1.3. Sosyal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	6
1.3.1. Öz-Belirleme Kuramı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	7
1.3.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi	9
1.3.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Araştırmalar	9

İKİNCİ BÖLÜM: GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU İLE İLİŞKİLİ ETMENLER

2.1. Yaşam Doyumu	14
2.1.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	15
2.2. İnternet Bağımlılığı	16
2.2.1. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yaklaşımlar	18
2.2.1.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli	19
2.2.1.2. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı İnternet Bağımlılığı Model	20
2.2.1.3. Caplan'ın Kuramı	21
2.2.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	22
2.3. Benlik Saygısı	24
2.3.1. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	25
2.4. Kişilik	26
2.4.1. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı	27

2.4.1.1. Beş Faktör Kişilik Kuramı	28
2.4.2. Kişilikle İlgili Yapılan Araştırmalar	30
2.5. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	31
2.5.1. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu Açıklayan Kuramlar	34
2.5.2. Erişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	35
2.5.3. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu İlgili Yapılan Araştırmalar ...	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNA İLİŞKİN BİR ALAN ÇALIŞMASI

3.1. Araştırmanın Amacı	37
3.2. Araştırmanın Önemi	38
3.3. Araştırmanın Yöntemi.....	38
3.3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.3.2. Evren ve Örneklem	39
3.3.3. Araştırmanın Hipotezleri	39
3.3.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Kısıtlılıkları	40
3.3.5. Veri Toplama Araçları	41
3.3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.5.2. Yaşam Doyumu Ölçeği	41
3.3.5.3. BAPİ İnternet Formu	42
3.3.5.4. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	42
3.3.5.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	43
3.3.5.6. Beş Faktör Kişilik Ölçeği	44
3.3.5.7. Erişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği	45
3.3.6. Verilerin İstatistiki Analizi	46

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

4.1. Demografik ve İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular	47
4.2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular.....	51
4.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Demografik, İnternet Kullanımına İlişkin Bilgilerle Karşılaştırılması ve Kullanılan Ölçekler İle İlişkisinin İncelenmesi ...	55
4.4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcılarının Belirlenmesi	69

SONUÇ	74
ÖNERİLER	86
KAYNAKÇA	87
EKLER	--
ÖZGEÇMİŞ	

KISALTMALAR

A.G.E.	:	Adı Geçen Eser
ASRS	:	Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği
BAPİNT	:	Bapi- İnternet Formu
BFKÖ	:	Beş Faktör Kişilik Ölçeği
ÇEV.	:	Çeviren
DEHB	:	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
GKK	:	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
S	:	Sayfa
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences
VD.	:	Ve Diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

		SAYFA
TABLO-1	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri	47
TABLO-2	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İnternet Kullanımı Özellikleri	48
TABLO-3	Araştırma Katılan Öğrencilerin İnternet Kullanım Amaçlarının Öncelik Sıralaması	50
TABLO-4	Kullanılan Sosyal Medya Hesaplarının Frekans Tablosu	51
TABLO-5	Katılımcıların BAPİ İnternet Formuna İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	52
TABLO-6	Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	52
TABLO-7	Katılımcıların Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeğine (ASRS) İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	53
TABLO-8	Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	54
TABLO-9	Katılımcıların GKK Ölçeğine ilişkin Frekans Tablosu	54
TABLO-10	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	55
TABLO-11	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Okuduğu Bölüm Türüne Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	55
TABLO-12	Katılımcıların GKK Düzeylerinin İnternete Bağlanma Aracına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	56
TABLO-13	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Dersleri İlgi Çekici Bulma Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	57

TABLO-14	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Ders Esnasında Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	58
TABLO-15	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	59
TABLO-16	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	60
TABLO-17	Katılımcıların GKK Düzeylerinin İlk Akıllı Telefona Sahip Olma Zamanına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	60
TABLO-18	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Kullanılan Sosyal Medya Sayısına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	61
TABLO-19	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Sıklığına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	62
TABLO-20	Katılımcıların GKK Düzeylerinin Psikiyatrik Hastalığı Olma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	63
TABLO-21	Katılımcıların GKK Düzeylerinin İnternet Bağımlısı Olma Veya Olmama Durumlarına Göre Farklılaşmaya Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları	64
TABLO-22	GKK ile BAPİ İnternet Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	65
TABLO-23	GKK ile Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	66
TABLO-24	GKK ile Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeğinin (ASRS)Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	67
TABLO-25	GKK Düzeyi ile Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	68
TABLO-26	GKK Düzeyi ile Rosenberg Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	69

TABLO-27	GKK Bağımlı, BAPİ İnternet Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	70
TABLO-28	GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Hiperaktivite/Dürtüsellik Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	70
TABLO-29	GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Hiperaktivite/Dürtüsellik, Duygusal Dengesizlik Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	71
TABLO-30	GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Hiperaktivite/Dürtüsellik, Duygusal Dengesizlik, Dikkat Eksikliği Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	72
TABLO-31	GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Duygusal Dengesizlik, Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite/Dürtüsellik, Rosenberg Benlik Saygısı Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	73

EKLER LİSTESİ

- EK-A** BAPİ İNTERNET FORMU
- EK-B** BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ
- EK-C** BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU
- EK-Ç** ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU KENDİ BİLDİRİM ÖLÇEĞİ
- EK-D** KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK-E** ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ
- EK-F** SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ
- EK-G** VERİ TOPLAMA İZİN BELGESİ
- EK-Ğ** YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

İnternetin yaygınlaşması, hayatı kolaylaştırmasının yanı sıra bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Yeni bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusu, gündemden sürekli haberdar olma, bilgiye ulaşımın olmadığı durumlarda huzursuzluk yaşama olarak tanımlanır. Özellikle genç nüfusta internet kullanımının düzeyi ve ülkemizde daha önce bu konuyla ilgili çalışma yapılmamış olması ilgimi çekmiş ve bu alanda çalışma kararı almamı sağlamıştır.

Araştırmam esnasında alan yazında konuyla ilgili yeterli kaynağın olmaması sıkıntı yaşamama neden olmasına rağmen bana bilgi ve tecrübeleriyle her türlü konuda yardımcı olan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Elif MUTLU' ya ve araştırmam boyunca desteğini esirgemeyen eşim Ceyhan ÇINAR' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çağrı YALÇIN ÇINAR

İstanbul, 2017

GİRİŞ

Günümüzün en önemli teknolojilerinden biri olan internetin ortaya çıkışı Amerika Birleşik Devletleri ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. İlk askeri iletişim amaçlı kullanılan internet, 1980'li yıllardan sonra soğuk savaşın etkisini kaybetmesiyle akademik ve ticari alanlar tarafından ilgi görmeye başlamıştır.¹

İnternet bilgi işleme, kullanım kolaylığı özelliğiyle insanlara yeni ortamlar oluşturmuştur. Özellikle 2000'li yıllarda sosyal medyanın işlerlik kazanmasıyla her kesimden insanı ilgilendirecek aşamaya gelmiştir.

İnternete ulaşımın kolaylaşması sayesinde insanlar, sosyal ortamda kendi düşüncelerini yazabilmekte, bir konu üzerine tartışabilmekte ve yeni fikirler ortaya koyabilmektedirler. Ayrıca kişisel bilgilerinin yanı sıra çeşitli videolar, fotoğraflar paylaşabilmekte, rahatsız olmadan gerçek dünyayı sanal ortamda yaşayabilmektedirler.² Bu durum sosyal ortam, medya, uygulama gibi yeni kavramların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sosyal medya; ağ teknolojilerini kullanarak diğer insanlarla iletişim fırsatı sağlayan araç, hizmet ve uygulamaların tümü olarak tanımlanabilir.³ Sosyal medya aracılığıyla kitlesel iletişim de değişerek farklı bir yapısal örüntü oluşturmaya başlamıştır. Ayrıca pasif durumda olan birey aktif, üretebilen durumuna gelmiştir. Karşılıklı etkileşim ile çift yönlü bir aktarım söz konusu olmaya başlamıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, ülkemizde internet ve bilgisayar kullanım oranının %84,3 olduğu ve en çok kullanan yaş grubunun ise 16-24 yaş aralığı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca internet kullanan bireylerin %82,4'ünün interneti, sosyal medyada profil oluşturma, fotoğraf veya mesaj gönderme vb. içerik paylaşma amaçlı kullandığı tespit edilmiştir.⁴ Sosyal medya kullanımı, internet kullanan bireyler arasında ilk sırada yer almaktadır.

Sosyal medyanın kullanım amaçları çeşitlendikçe hayatımızda önemli bir araç rolünü üstlenmeye başlamıştır. Tıpkı bir enjektör gibi, kullanım amacına ve işlevine göre yarar

¹ Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, 1(1), 55-59, s.57.

² Z.Beril Akıncı Vural ve Mikail Bat, "Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Çalışma", *Journal of Yasar University*, 2010, 20(5), 3348-3382, s.3349.

³ Danah Boyd, "Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life.", David Buckingham, (ed.), *MacArthur Foundation Series on Digital Learning – Youth, Identity, and Digital Media Volume*, 2007, 119-142, s.122

⁴ Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>, s.1, (Erişim Tarihi: 10.10.2016).

veya zarar verme durumu sosyal medyanın hayatımıza etkisini de değiştirmeye başlamıştır.⁵

İnternet ve sosyal medyanın ulaşımın kolaylığı sayesinde insanlar sürekli evirim içi olma ve gündemden haberdar olma ihtiyacı hissetmeye başlamıştır. Sadece bireysel bir ihtiyaç olmanın yanı sıra sosyal evre tarafından televizyon programları hakkındaki yorumlar, gündemle ilgili toplumsal mesajlar gibi konulardan haberdar olmamanın bir eksiklik olduğu mesajı verilmektedir. Bu durumda yeni bir kavramın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Yurtdışında yapılan çalışmalarda "Fear of missing out"(FoMO) olarak isimlendirilen Türkçeye gelişmeleri kaçırma korkusu olarak çevrilen kavramdır. Alan yazında gündemden haberdar olamama, geri kalma korkusu, internete bağlı olmadığında gerginlik ve dışlanmışlık hissi, toplumdaki yerini internet veya sosyal medyadaki durumu ile değerlendirme, yeni bir deneyim ya da fırsatı kaırabileceğine dair kompulsif bir endişe olarak açıklanmaktadır.⁶

Son yıllarda akıllı telefonlar sayesinde internetin her an ulaşılabilir olması ve akıllı telefonların adeta bir uzuv işlev görmesi, internetsiz kalmanın, güncel konuları takip edememenin bir problem teşkil ettiği düşüncesini ön plana çıkarmıştır. Bu durum da gelişmeleri kaçırma korkusunun ülkemizde gündem konularından biri haline gelmesine neden olmuştur.

Bununla birlikte ülkemizde internet kullanımının en çok sosyal medya amaçlı olması ve en fazla olduğu yaş aralığının 16-24 yaş grubu olması, akademik olarak gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyine ve ilişkili olabilecek faktörlere ilişkin yeterli bilgilerin olmaması dikkat çekicidir. Bu nedenler göz önünde bulundurularak araştırmanın amacı niversite ğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörler olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın birinci bölümünde internet, sosyal medya, gelişmeleri kaçırma korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusuna ilişkin düzey ve alan yazında yer alan çalışmalara yer verilmiştir.

İkinci bölümde gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olabilecek etmenler, yurtdışında GKK zerine yapılan çalışmalardan yola çıkarak belirlenmiştir. Bunlar, yaşam doyumu , benlik saygısı, internet bağımlılığı ve kişilik özellikleridir. Bu başlıklara

⁵ şakir Eşitti, "Bilgi ağında Problemlili İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlili İnternet Kullanımı leğinin niversite ğrencilerine Uygulanması." **İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi**, 2015, 49, 75-97, s. 77.

⁶ Larry Dossey, "FoMO, "Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment", **The Journal of Science and Healing**, 2014, 2(10), 69-73, s. 69.

birde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu eklenmiştir. Bu bölümde kavramların açıklamaları ek olarak alan yazın çalışmalarına ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde ise araştırmanın amacı, alana katkıları, güçlü yönleri ve kısıtlılıklarının değerlendirilmesi yapılmış ayrıca araştırmanın yöntemi, veri toplama araçları ve uygulama biçimine yer verilmiştir.

Dördüncü bölümde araştırmanın bulgularının değerlendirmesi yapılmıştır. Son bölümde ise gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenlere ilişkin bulguların alan yazında yer alan diğer çalışmalarla karşılaştırması yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklayabilmek için öncelikle bağlantılı olan internet, sosyal medya ve sosyal medya uygulamalara yer verilmiştir. Devamında gelişmeleri kaçırma korkusu açıklanarak altında yatan nedenler ele alınmıştır. En son kısımda ise gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

1.1. İNTERNET

Elektronik iletişim ağı olarak da bilinen İnternetin ilk kullanımı 1980'li yıllarda başlamıştır. Yaygınlaşması ise 2000'li yıllara tekabül etmektedir. Ülkemizde ise bu teknolojinin gelişimi 1993 yılında Türkiye Bilim ve Teknoloji Araştırma Kurulu ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi işbirliğiyle global internete katılım ile sağlanmıştır ve 1996 yılında TUBİTAK içerisinde Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM) kurulmuştur. Bu merkezin amacı, kurumlar arası en hızlı şekilde iletişim ağını oluşturmaktır.⁷ Bu sayede internetin kullanım alanı genişlemiş ve 2000'li yıllarda gelindiğinde ise internet kullanımı hızla yaygınlaşmaya başlamıştır.

1.2. SOSYAL MEDYA

İnternetin bilgisayar dışında birçok araçta kullanılmaya başlaması tek yönlü bilgi aktarımından çıkarak sosyal platformlar sayesinde çift yönlü aktarım imkânları gündeme gelmeye başlamıştır. Bilginin çift yönlü ve aynı zamanlı paylaşımına ulaşılmasını sağlayan sisteme ise sosyal medya sistemi ismi verilmiştir.⁸

Sosyal medya insanlara birçok fırsat sunmaktadır. İletişimin dışında bilgi paylaşımı, birliktelik, oyun gibi imkânların artması ve bireylerin farklı ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik uygulamaların olması, her geçen gün sosyal ağ sitelerine üye olan kişi sayısını arttırmaya başlamıştır.

Başlarda internet aracılığıyla etkileşim, ulaşım açısından kolay olduğu düşüncesiyle

⁷ Türkiye Bilim ve Teknoloji Araştırma Kurulu Resmi İnternet Sayfası, <http://ulakbim.tubitak.gov.tr/tr/kurumsal/ulaknet-tarihcesi>. (Erişim Tarihi: 25.10.2016)

⁸ Hasan Karal ve Mehmet Kokoç. "Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. ", *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 2010, 1(3), 251-263, s. 252.

kullanıcıların kolayca sıkılacağı düşünülmüştür. Fakat beklenen durumun tersine günümüzde sosyal medya artık kendisine yetecek kadar bilgisayar kullanmayı bilen her yaştan bireyin temel ilgi alanları arasında yer almaya başladığı görülmektedir.⁹

Sosyal medya uygulamalarına bakıldığında; Dünyada en yaygın kullanılan Facebook'un kullanıcı sayısı aylık 1.650.000'dir. Türkiye'de ise toplam Facebook kullanıcı sayısı 3.093.496'dır. Türkiye'de sosyal medya kullanımı açısından Facebook'tan sonra Instagram uygulaması gelmektedir.¹⁰ Bunların yanı sıra günümüzde farklı birçok sosyal medya uygulaması da mevcuttur. Bunlar; Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Snapseed, Youtube, Bloglar, Vine, Line, Viber, Tumblr, Skype vb.

Bu sosyal medya uygulamaları sayesinde bireyler kullandıkları hesaplar aracılığıyla profillerini oluşturabilmekte ve diğerleriyle iletişimde bulunabilmektedir. Dolayısıyla sosyal medya, popülerliğini aslında kullanıcılarına göre özelleşebilme imkanına borçludur.

Sosyal medya günümüzün vazgeçilmez bilgi kaynaklarından biri haline gelmiştir. Güncel bilgiye ulaşım, diğer insanlar hakkında bilgi, duygusal ifade kolaylığı, toplulukta yer alma, yardım ve duygusal eksikliği tamamlama gibi birçok alanda hiç emek harcamadan ulaşımı sağlama gibi özellikleri mevcuttur. Sosyal medyanın özelliklerini 5 temel başlık altında toplamak gerekirse;

1. *Katılım*: Sosyal medya, etkileşim içerisinde olan bireylerin geribildirim verebilmesini ve katkı sağlayabilmesi açısından kolaylık sağlar.
2. *Açıklık*: Paylaşılan bilgilere ulaşım ve kullanım kolaydır. Bu da kullanımı açık ve kolay hale getirir.
3. *Karşılıklı Konuşma*: Geleneksel medya genelde tek yönlü bir iletişimi içerirken sosyal medya karşılıklı etkileşim, kolay ve zamanında bildirim imkanı sağlar.
4. *Topluluk*: Sosyal medyada benzer konu veya durumlara ilgi duyan bireyler hızla birleşebilmekte ve buna bağlı olarak etkin bir şekilde iletişim kurabilme imkanına sahip olmaktadır.
5. *Bağlantısallık*: Birçok sosyal medya birbiriyle bağlantı sağlayabilmektedir. Kullanıcı kolaylığı, reklam veya farklı bir amaçla, kaynaklara ve bireylere bağlantı imkanı verir.¹¹

⁹ Murat Hazar, "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011, 32, 151-175, s. 153.

¹⁰ Sosyal Medya İstatistik Sayfası "<https://www.socialbakers.com/statistics/facebook>", (Erişim Tarihi: 26.10.2016)

¹¹ Necmi Gürsakal, *Sosyal Ağ Analizi*, Dora Yayıncılık, Bursa, 2009, s.23-24.

Sosyal medyanın, insanlarla etkileşim için ucuz ve kolay bir imkan sunması aynı zamanda mekan ve zaman kısıtlaması olmaması güçlendirici bir etki olarak değerlendirilirken, diğer yandan insanların çevresiyle yüz yüze ilişki kurmasını engel olması, bölgesel iletişimi azaltması bakımından zararlı bir etki yarattığı değerlendirilebilir.¹² Bunlardan bazıları daha fazla yayın seçeneği, sınırlamalar ve kısıtlı bir süre verilmesi gibi durumlardır. ¹³Bu durum da farklı sıkıntıları gün yüzüne çıkarmaya başlamış ve yeni bir kavramın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

1.3. SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

Sosyal medyanın işlevselliğini arttırması ve yoğun bilgi akışı içerisinde olma insanlarda sürekli internete bağlı kalma isteği oluşturmaktadır. Bu durum tüm dünyada fear of missing out kısaca FoMO olarak tanımlanan yeni bir kavramı ortaya çıkarmıştır. Bu kavram Türkçeye “gelişmeleri kaçırma korkusu” kısaca GKK olarak çevrilmiştir.¹⁴

Gelişmeleri kaçırma korkusu; diğer bireylerin kendinden daha değerli deneyimler yaşadığına dair yaşanan yaygın bir endişe ve diğerlerinin ne yaptığını öğrenme amaçlı sürekli internete bağlı kalma arzusu olarak karakterize edilir.¹⁵ Başka bir kaynak ise bir şeyi kaçırdığı düşüncesiyle erteleme, kararsızlık, kaygı, nefes darlığı, kalp atışı hızlanması, tırnak yeme, saç dökülmesi gibi belirtilerle ortaya çıkan durum olarak ele almıştır. Bazı araştırmacılar bunu bir bağımlılık türü olarak değerlendirmiş bazıları ise bir kaygı, korku olarak ele almıştır.¹⁶

Bir pazarlama ve iletişim şirketinin yaptığı araştırmaya göre gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri altı başlıkta toplamıştır.

Bunlar;

1. **Şeffaflık:** İnsanların kendi yaşam olaylarını çevirim içi olarak diğerlerinin görebileceği şekilde yayınlaması.

¹² Hazar, **a.g.e.** s.158.

¹³ Andrew K. Przybylski vd., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.”, **Computers in Human Behavior**, 201329, 1841-1848, s.1841.

¹⁴ Mehmet Enes Gökler vd., “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik Ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi.” **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2016 ,17, 53-59, s.54.

¹⁵ Przybylski vd.,**a.g.e.** s.1841.

¹⁶ JWTIntelligence, Fear of Missing Out (FOMO),

<http://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>, (Erişim tarihi: 23.11.2016).

2. *Dijital Yerliler*: Teknolojinin özellikle milenyum çocuklarına ve gençlere entegre edilmesi ve bir vazgeçilmez haline gelmesi.
3. *Sosyal Tek Kişilik*: Çevirim içi kendini ifade ederken bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde üstün özelliklerini gösterme ve diğerlerinde eksiklik duygusu yaratma. Örneğin; daha iyi özelliklere sahip olduğunu gösterme ve övünme.
4. *Hashtag* Dostu Olaylar*: Dünyanın farklı yerlerinden insanların iletişimini kolaylaştıran heyecanlı deneyim paylaşımlarının artması.
5. *Sosyal Medyanın Göreceli Yoksunluktan Beslemesi*: İnsanların kendi durumlarını diğer insanlarla karşılaştırdıklarında yaşadıkları memnuniyetsizliği sosyal medya güncel tutar ve besler.
6. *Aşırı Hızlı Yaşam*: Hayatın içinde yaşacak, yaşayacak, okuyacak, görececek çok şeyin olması, insanların her konu hakkında bilgi sahibi olma isteği, sürekli uyarıcıya maruz kalma ve meşgul olma durumudur. ¹⁷

Yukarıda bahsedilen faktörler amprik bir çalışma olmamasına rağmen gelişmeleri kaçırma korkusu hakkında önemli bilgiler vermektedir. GKK'nın alan yazında yeni bir kavram olması ve oluşumuyla ilgili akademik çalışmaların kısıtlılığı söz konusudur. Andrew ve arkadaşları GKK üzerine yaptıkları çalışmada bu kavramın açıklanması ve kuramsal temeli için öz belirleme kuramının etkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

1.3.1. Öz-Belirleme Kuramı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Gelişmeleri kaçırma korkusunun açıklanmasında kanıta dayalı bir anlayış çerçevesinde öz belirleme kuramı temel alınmıştır. Öz belirleme kuramının tarihi incelendiğinde; ilk çalışma, 1970'li yıllarda Edward Deci tarafından yapılmıştır. Kuramın diğer öncüsü ise Richard Ryan'dır. Öz belirleme kuramı bireyin kendi inanış ve değer yargılarına göre davranışlarını başlatabilme ve düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlanabilir.¹⁸

¹⁷ JWT ,a.g.e., (Erişim tarihi: 23.11.2016).

* Hastag: bir paylaşımda bulunurken #Anahtarsözcük ile paylaşım yapıldığında ulaşım kolaylığı sağlayan

Öz belirleme kuramında temel olan içsel süreçlere odaklanmadır. Bireyin kendi davranışlarını başlatma ve düzenlemede dahası kendini yönetme sanatında kendi içsel kaynaklarını kullanması esas alınır. ¹⁹ Öz belirleme kuramında etkili bir öz disiplin ve psikolojik sağlık için üç temel psikolojik ihtiyacın doyurulması gereklidir. Bunlar;

- ✓ **Özerklik:** Bireyin kendi davranışlarını benimsemesi, onaylaması ve kendi davranışlarının destekçisi olmasıdır. Kişinin etkinliklerine kendinin karar vermesi ve yönetmesidir.
- ✓ **Yeterlik:** Bireyin çevresiyle etkili bir biçimde etkileşim içerisinde olması ve bu etkileşimden kazançları değerlendirebilme ve gösterebilme becerilerinin toplamıdır.
- ✓ **İlişkili olma ihtiyacı:** Bireyin diğer insanlarla bağlantıda kalma ihtiyacıdır. Diğer bireylerle sosyal ihtiyaçların giderilmesi için ilişkide olmayı içerir. ²⁰

Gelişmeleri kaçırma korkusunun anlaşılmasında psikolojik ihtiyaçların doyurulması yaklaşımı yararlı bir bakış açısı olarak düşünülmüştür. Psikolojik ihtiyaçların durumsal veya kronik açıklarının doyurulmasında öz disiplin sınır belirleyici olarak değerlendirilebilmektedir. Bu teorik bakış açısına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı iki durumda ele alınabilir. Bunlardan ilki direkt bağlantı, temel ihtiyaç doyumu düşük olan bireyler sosyal medyayı bir kaynak olarak görüp oradan ihtiyaçlarının doyumunu sağlayabilirler bu durumda bireylerin sosyal medyayla olan bağıını güçlendirir. Diğer bağlantı ise dolaylı yoldan olan yani GKK'nın sosyal medya bağımlılığı ile ihtiyaçların doyurulması arasında bir arabulucu olmasıdır. Özetlersek içsel motivasyonun GKK'da etkili olduğu bulunmuştur. GKK'nın bireysel değişkenlik faktörleri olan psikolojik iyi oluş, genel ruh hali ve genel yaşam menuniyeti ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bağlantıda önemli bir rol oynadığı söylenebilir. ²¹

kitlelere ulaşımı kolaylaştıran kavramdır.

¹⁸ Edward Deci vd., "Selfdetermination in a Work Organization", *Journal of Applied Psychology*, 1989, 74(4), 580-590, s. 581.

¹⁹ Ahmet Akın, *Güncel Psikolojik Kavramlar 2 Benlik*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yayınları, İstanbul, 2013, s.227.

²⁰ Edward L Deci and Richard, M Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum, New York, 1985, s.21.

²¹ . Przybylski, *a.g.e.* s.1842.

1.3.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi

GKK düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde; bir pazarlama ve iletişim şirketi olan JWT nin 2011 yılının Mayıs ayında 11-55 yaş arası aktif sosyal medya kullananlar ile yaptığı bir araştırmada; Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun en fazla 15-24 ve 25-34 yaşları arasında gözlemlendiğini belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların % 50 'si GKK'nın sosyal medya tarafından beslendiğini ve bunun GKK düzeylerini arttırdığını bildirmiştir.²²

Bunun dışında MyLife. Com isimli, insanların diğerleri hakkında kamuya açılmış bilgilerini bulma amaçlı kurulan bir şirketin yaptığı başka bir araştırma da ise katılımcıların %56'sının sosyal medyadan uzaktaysa, önemli gelişmeleri, haberleri ve durum güncellemelerini kaçırmaktan korktuğunu tespit etmiştir. Ayrıca katılımcıların %27 'si sabah uyanır uyanmaz sosyal medya hesaplarını kontrol ettiği, %51'nin de iki yıl önceye kıyasla sosyal medya hesaplarını daha sık ziyaret ettiği bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise katılımcıların %42' sinin birden fazla sosyal medya hesabı bulunmakta ve bu oran 18-34 yaş arasında bireylerde %61' e yükselmektedir.²³

1.3.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Araştırmalar

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili ilk bilimsel çalışmayı Andrew K. Przybylski ve arkadaşları yapmıştır. Andrew aynı zamanda ölçeği geliştiren kişidir. Andrew ve arkadaşlarının GKK'nın yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki isimli çalışması incelendiğinde; yaşam doyumu ile GKK arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile GKK arasındaki ilişkiye bakıldığında ise GKK'nın sosyal medya bağımlılığında itici bir güç olduğu değerlendirilmiştir. Özellikle genç ve erkek katılımcıların GKK düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıfta sosyal medya kullanan öğrencilerde ve araba kullanırken telefonla ilgilenen kişilerde de GKK düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur.²⁴

Riordan ve arkadaşları tarafından 2015 yılında gelişmeleri kaçırma korkusu ile alkol kullanımı ve alkolün negatif sonuçları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan bir

²² "Fear of missing out (FOMO)", *Intelligence, J. W. T.*, 4 Mayıs 2011; aktaran " Sanal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu", *Yeşilay*, http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/eylul_2016/index.html#24, (Erişim Tarihi: 21.02.2017).

²³ Samantha Murphy, Report: 56% of Social Media Users Suffer From FOMO, <http://mashable.com/2013/07/09/fear-of-missing-out/#u14Q6jB1diqg>, (Erişim Tarihi: 21.02.2017).

²⁴ Przybylski, *a.g.e.* s.1846-1847.

araştırmada alkol kullanımı yüksek olmayan fakat negatif sonuçların olduğu bireylerde GKK düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca GKK düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz sosyal davranış sergileme oranı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. GKK ile içme sıklığı arasında bir ilişki bulunamamıştır.²⁵

Yurtdışında okuyan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine yapılan bir çalışmada, yurtdışında yaşayan bireylerin kendi kültürlerini kaçırdığına dair bir korku yaşayıp yaşamadığı incelendiğinde; öğrencilerin çoğu aktiviteler için ve aileleriyle görüşmek için sosyal medya kullandığı, GKK düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca Amerika Birleşik Devletlerinde en çok kullanılan sosyal medya hesapları, sırasıyla Facebook, Instagram, Twitter ve SnapChat olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar, sosyal medya kullanımının günlük hayatın önemli bir parçası olduğunu belirtmişlerdir. Öğrenciler Amerika'da iken sosyal medyayı evde genelde can sıkıntısını hafifletmek için kullanırken, yurtdışında aile ve arkadaşlarıyla iletişime geçmek amacıyla kullandıklarını söylemişlerdir.²⁶

Germaine-Bewley'in gelişmeleri kaçırma korkusu olan lisans öğrencilerinde duygusal stabilite (duygusal denge) ve sosyal medya kullanım ilişkisine dair araştırmasında ise genç bireylerde yoğun sosyal medya kullanımı olduğu, gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin eğitim düzeyleriyle ilişkili olmadığı, genç bireylerde GKK düzeyinin yüksek olduğu ve GKK olan bireylerin sosyal medya platformlarını daha fazla kullandığı bulunmuştur. Ayrıca duygusal durumu dengeli olan bireylerin GKK'yı daha az yaşadıkları, nevrotik bireylerde sosyal medya kullanım oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁷

İnternet bağımlılığının yaygınlığı ve ruh sağlığının fizyolojik dengesi üzerine yapılan bir araştırmada ise 150 kişilik katılımcı grubuna internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği uygulanmış, sonuç olarak gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmayla bireyde gelişmeleri kaçırma korkusunun olması bireyin internet kullanmaya karşı daha istekli olmasına neden olduğunu belirlenmiştir.²⁸

²⁵ Benjamin C. Riordan vd., "Fear of Missing Out: The Relationship Between Fomo, Alcohol Use, and Alcohol-Related Consequences in College Students", *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2015, 2(7), 1-7, s.3.

²⁶ Patricia R. Hetz vd., "Social Media and The Fear of Missing Out While Studying Abroad", *Journal of Research on Technology in Education*, 2015, 47 (4), 259-272, s. 264-267.

²⁷ Jacqueline N. Germaine-Bewley, "Fear of Missing Out in Relationship to Emotional Stability and Social Media Use", *Scholarly and Creative Works Conference*, <http://scholar.dominican.edu/scw/scw2016/AllConference/21>. (Erişim tarihi: 1.11.2016)

²⁸ Naren Vaidya, "Prevalence of Internet Addiction and Its Impact on The Physiological Balance of Mental

Diğer bir çalışma Fransız toplumunda GKK ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendirme amaçlı yapılmıştır. 1000 katılımcıya uygulanan anketler sonucu sosyal medya bağımlılığı ile GKK arasında orta derece pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer çalışmalardan farklı olarak kadınlarda GKK düzeyinin daha yüksek olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca boş vakitleri olan öğrenci, emekli, işsiz gibi gruplarda ve genç bireylerde GKK düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.²⁹

Gelişmeleri kaçırma korkusunun nörobiyolojik incelemesini içeren bir çalışmada ise GKK, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stili anketi uygulanmış sonrasında 26 sağlıklı bireye sosyal dışlanma ve katılımı içeren görseller gösterilerek EEG aktivitesi ölçülmüştür. Sonuç olarak, sosyal dışlanma durumunda katılıma oranla sol temporal-parietal kavşak ve prefrontal kortekste daha büyük bir aktivasyon gözlenmiştir. GKK puanı yüksek olan bireylerin sosyal katılım tepkisini içeren sağ orta temporal girus ile pozitif ilişki bulunmuştur. Bu bilgi bu alanda sosyal uyaranların işlendiğine dair bir merkez olduğunu göstermektedir.³⁰

GKK , dijital demans ve tehlikeli deneyimler üzerine yapılan bir araştırmada GKK düzeyi yüksek olan bireylerde bir kısır döngünün söz konusu olduğu bulunmuştur. Yalnızlık duygusu arttıkça yüzyüze iletişimin yerine sosyal medya kullanılmaya başlanmış ve böylece sosyal izolasyon artarak insalarda gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sosyal bir zıtlığı ortaya çıkarmıştır. Aslında insanların sosyal olmadığı, sosyal ortamlarda GKK kurbanı oldukları şeklinde değerlendirilmiştir.³¹

GKK ile akademik motivasyon ve sosyal medya bağımlılığına dair 296 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada; iç, dış motivasyon ve güdülenememenin değerlendirilmesi sonucunda GKK ve sosyal medya bağımlılığı ile dış motivasyon ve güdülenememenin yakın ilişkili olduğu bulunmuştur. İçsel motivasyon ihtiyacı yüksek olan bireylerin sınıfta sosyal medya kullanımının düşük olduğu belirlenmiştir.³²

Başka bir akademik açıdan GKK düzeyi araştırmasında ise akademik başarısı düşük olan kişilerde GKK düzeyi düşük, akademik başarı ortalaması yüksek olan

Health", *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 2016, 6 (1),97-100, s. 98-99.

²⁹ Dylan Michot, "Relationship between Fear of Missing Out and Social Media En-gagement in a French population sample", http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ISu3PhZ2BcQJ:scholar.google.com/&hl=tr&as_sdt=0.5. (Erişim tarihi: 1.11.2016)

³⁰ Carlo Lai, "Fear of Missing Out (FOMO) is Associated with Activation of the Right Middle Temporal Gyrus During Inclusion Social Cue", *Computers in Human Behavior*, 2016, 61,516-521, s.519.

³¹ Dossey, *a.g.e.*, s.69.

³² Dorit Alt, "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out", *Computers in Human Behavior*, 2015, 49, 111–119, s.116-118.

kişilerde ise GKK düzeyi yüksek olarak bulunmuştur. Burada beklentinin tersi olması sosyal zamanın akademik zamanı yönlendirdiğinin gözden kaçırılmış olması olarak değerlendirilmiştir.³³

Gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik değerlendirme dışında üniversiteye uyum sağlama ve sosyal medya bağımlılığı arasında GKK'nın etkili olabileceğine dair yapılan başka bir çalışma da üniversiteye uyum sağlama problemleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üniversiteye olumsuz bir duyguyla gelen öğrencilerin sosyal medya araçlarını kullanma eğilimlerinin artmasında GKK'nın önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.³⁴

Ergenlerin facebook kullanımı, facebookla ilgili stres ve GKK düzeyi üzerine yapılan bir başka araştırma da artan popülerlik ihtiyacı için facebook kullanımının arttığını, aynı zamanda buna aracılık eden durumun gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu bulunmuştur. GKK düzeyi yüksek olan ergenlerde facebook kullanımına bağlı stres düzeyinde de bir artışa neden olduğu bulunmuştur. Kısacası GKK ergenlerin medya kullanımında ve iyilik halinde önemli bir role sahip olduğu vurgulanmıştır.³⁵

Sosyal internet sitelerinin kullanım etkisi ve GKK ile ilgili bir araştırma yapılmış ve sosyal ağ kullanımındaki artış GKK düzeyinde de artışa yol açtığı belirlenmiştir. Ayrıca GKK'nın sosyal ağ kullanımına dolaylı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. GKK düzeyinde yaşanan artışlar ağ boyutu, profil verileri ve duygusal açıklama kısacası çevrimiçi kendini tanıtmada da bir artış sağladığı belirlenmiştir.³⁶

GKK, dokunma ihtiyacı, depresyon ve anksiyetenin problemleri telefon kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde; problemleri telefon kullanan bireylerde GKK'nın en önemli belirleyici değişken olduğu görülmüş ve ikinci sırada dokunma ihtiyacının yer aldığı tespit edilmiştir.³⁷

Baker ve arkadaşları tarafından GKK'nın depresyon, dikkat ve fiziksel belirtilerle ilişkisine dair 386 lisans öğrencisi ile yaptığı araştırma da GKK'nın sosyal medyada harcanan zaman ile arasında pozitif ilişkili olduğu, GKK düzeyindeki artışın, daha fazla

³³ Jessica P Abel vd., "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment." *Journal of Business & Economics Research*, 2016, 14(1), 33-44, s.41.

³⁴ Dorit Alt, "Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments", *Current Psychology*, 2016, 1-11, s.9.

³⁵ Ine Beyens vd., "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress." *Computers in Human Behavior*, 2016, 64, 1-8, s.5.

³⁶ Sarah L. Buglass vd., "Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO." *Computers in Human Behavior*, 2017, 66, 248-255, s.253.

³⁷ Jon D. Elhai vd., "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use." *Computers in Human Behavior*, 2016, 63, 509-516, s.513.

depresyon semptomu yaşama, bilinçli farkındalıkta azalma ve daha fazla fiziksel belirtinin ortaya çıkmasına neden olduğunu tespit etmiştir. ³⁸

Chotpitayasunondh ve Douglas tarafından yapılan başka bir araştırmada ise snubbing* öncülleri ve sonuçları ele alınmıştır. 18-66 yaş aralığındaki 276 kişiyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun akıllı telefon bağımlılığı ile arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir.³⁹

Cheever ve arkadaşlarının anksiyete düzeyi ile telefon kullanımına ilişkin 175 kişiyle yaptığı bir çalışma da GKK'nın problemli telefon kullanımıyla olan pozitif ilişkisini desteklediği bulunmuştur.⁴⁰

³⁸ Zachary G. Baker vd., . "Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms." *Translational Issues in Psychological Science*, 2016, 2(3), 275-282, s.280.

³⁹ Varoth Chotpitayasunondh, and Karen M. Douglas. "How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone." *Computers in Human Behavior*, 2016, 63, 9-18, s. 15-16.

⁴⁰ Nancy A. Cheever vd., "Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users." *Computers in Human Behavior*, 2014, 37, 290-297 s.295.

*Snubbing: Bir ortamda telefonla ilgilenme, umursamama, kötü muamele yapma.

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU İLE İLİŞKİLİ ETMENLER

Alan yazın incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilişki olarak yurtdışında yapılan çalışmaların genellikle yaşam doyumu, internet bağımlılığı, benlik saygısı, kişilik özellikleri üzerine olduğu görülmüştür. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ülkemizdeki değerlendirmesinde de bu başlıkların ele alınması uygun görülmüş ve buna ek olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun da GKK ile ilişkili olabileceği düşünülerek bu bölümde kavramların açıklamalarına ve ilgili alan yazın çalışmalarına yer verilmiştir.

2.1. YAŞAM DOYUMU

Birçok filozof tarafından merak konusu olan mutluluk ve iyi oluş kavramları ilk olarak 1961 yılında yaşam doyumu kavramı olarak tanımlanmıştır. Bu dönemde yaşam doyumunu tanımlamak için üç farklı görüş ortaya atılmıştır.

İlki yaşam doyumunu, kutsallık ve erdem gibi dıştan gelen ölçütlere dayandırarak tanımlamadır. İkincisi; insanların kendi hayatlarını pozitif yönden değerlendirmesine yol açan durumların ne olduğu sorusuna odaklanarak tanımlamadır. Bu değerlendirmede İyi oluş halinin, öznel mutluluk olarak ele alınması etkili olmuştur. Marcus Aurelius bu durumu “kendini mutlu görmeyen hiç kimse mutlu değildir.” diyerek desteklemiştir. Üçüncü görüş ise; mutluluğun anlamını, günlük yaşamda yer alan duyguların olumlu olanlarının olumsuzlara hakim olması şeklindeki tanımlamadır.⁴¹

Yaşam doyumu, bireyin beklentilerini, gerçek hayatla karşılaştırması sonucu ortaya çıkan durum olarak değerlendirilir. Genel olarak bireyin bütün yaşamını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma özgü doyum değil, genel olarak tüm yaşamdaki doyum anlaşılır. Bireyin kendi hayatına ilişkin sahip olduğu tüm yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanır.⁴²

İnsanların mutluluğuyla ilgili terimlerden öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil eden yaşam doyumu, olaylara verilen duygusal tepkilerin bilişsel tarafını içermektedir. Öznel

⁴¹ Ed Diener, “ Subjective well-being”, *Psychological Buletin*, 1984, 95 (3), 542-575, s. 543.

⁴² Fatih Özgen, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, , Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, 2012, s. 6 (**Yayınlanmamış Mezuniyet Tezi**).

iyi oluş, kişinin yaşamına ilişkin değerlendirmesi üzerine yoğunlaşmıştır. ⁴³

Yaşam doyumu, insanın kendi hayatından duyduğu memnuniyet düzeyi olarak düşünüldüğünde bu doyumu etkileyecek bir çok etken olduğu değerlendirilebilir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla, sürekli çevrimiçi olma, bilgilerden haberdar olma gibi durumların da yaşam doyumu üzerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür.

2.1.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Toplumun yaşamına ilişkin doyumunu, toplumun önemli bir kısmını oluşturan genç nüfus belirlemektedir. Üniversite hayatı öğrencilerin yetişkin rollerini denedikleri, iş hayatına hazırlandıkları, hayata ve geleceğe ilişkin ideallerini oluşturdıkları bir dönemdir. Onyedili farklı ülkeden oluşan katılımcı grubuyla yapılan bir araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun yaşam doyumunu ve mutluluğu paraya tercih ettiklerini göstermiştir.⁴⁴

Çivitçi tarafından psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla 376 katılımcıdan oluşan bir çalışmada yaşam doyumu yüksek olan üniversite öğrencilerinde başarı ihtiyacı daha yüksek bulunurken, yaşam memnuniyeti düşük olan erkek katılımcılarda özerklik ihtiyacının daha fazla olduğu bulunmuştur. ⁴⁵

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada ise yaşam doyumu ile psikolojik iyi olma, dışadönüklük, nevrotiklik, öğrenilmiş çaresizlik, aile ve romantik ilişkide algılanan mutluluk, boş zamanı değerlendirmeden alınan keyif ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı sonuçlar verdiği saptanmıştır. ⁴⁶

Yaşam doyumu ile geleceğe bakış, dini inanışlar ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarına bakıldığında; geleceğe iyimser bir bakış açısıyla bakan öğrencilerin yaşam doyumunun yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca dini inanışları güçlü olan ve yaşamında dini inanışların önemli yeri olan öğrencilerin yaşam doyumu, diğer öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yalnızlık düzeyi

⁴³ Ed Diener, "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index.", *American Psychologist*, 2000, 55 (1), 34-43, s. 36.

⁴⁴ Diener, *a.g.e.* s. 41.

⁴⁵ Asım Çivitçi, "Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012,21 (2), 321-336,s.330-331.

⁴⁶ Fulya Cenkseven ve Turan Akbaş, "Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2007, 3 (27), 43-65, s.52-56.

yüksek olan öğrencilerin ise yaşamdan aldıkları doyum düşük bulunmuştur.⁴⁷

Yaşam doyumu ile İnternet bağımlılığı arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu değerlendirilmiştir. Uzun süreli internet kullanımı, kişiler arası ilişkilerde bozulmaya, akademik başarıda düşüşe sebep olmaktadır. Ayrıca internet bağımlısı olan bireyler, sorunlarla yüzleşmemek için bahane ürettiklerinde yaşam doyumlarının düştüğü tespit edilmiştir.⁴⁸

İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerine yapılan farklı bir araştırma da ise internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumu ve gelecek beklentilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.⁴⁹

Sosyal ağların kullanımıyla ilgili yapılan çalışmalar bakıldığında ise yaşam doyumu ile sosyal ağ sitelerinin kullanımı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sosyal ağ sitelerinin kullanımı öğrencilerin yaşamlarından doyum almasını sağlamaktadır.⁵⁰ Fakat farklı bir çalışmada bunun tam tersi sonuçlarla karşılaşılmıştır. Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile kişilik özellikleri ve yaşam doyumu ilişkisi incelendiğinde yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında ters yönlü bir ilişki bulunurken sosyal medya kullanımının yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.⁵¹

Yaşam doyumu ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; Andrew ve arkadaşları, yaşam doyumu ile GKK düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki bulmuştur.⁵² Bunu destekler nitelikte başka bir çalışma ise Gökler ve arkadaşları tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik değerlendirmesinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda; genel yaşam memnuniyeti ile GKK puanları arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.⁵³

2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet bağımlılığını tanımlama konusunda kavramsal olarak ortak bir fikir

⁴⁷ Meliha Tuzgöl Dost, "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi." *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 2 (22),132-143, s.140.

⁴⁸ Edward Shih-Tse Wang vd., "The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games", *Adolescence*, 2008, 43(169), 177-84, s. 182.

⁴⁹ Aysegül Durak Batigün ve Nevin Kiliç. "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler " *Türk Psikoloji Dergisi*, 2011, 26(67), 1-13, s.7.

⁵⁰ Uğur Doğan, "Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği." *Eğitim Ve Bilim*, 2016, 41(183), 217-231, s.223.

⁵¹ Teresa Correa vd., "Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use." *Computers in Human Behavior*, 2010, 26 (2), 247-253,s. 251-252.

⁵² Przybylski vd, *a.g.e.* s. 1847

⁵³ Gökler vd., *a.g.e.*, s.58

belirlenememiştir. Günümüzde bu durum hala bir problem olarak anılmaya devam etmektedir. 1995 yılında, internet bağımlılığı kavramını ilk ele alan Dr. Ivan Goldberg'tir.

İnternet bağımlılığı genel olarak, internet başında uzun zaman harcama ve interneti kullanmayı kontrol edememe durumu olarak ifade edilmektedir.⁵⁴ İnternet bağımlılığıyla ilgili alan yazında kavram tanımlama konusunda da ortak bir görüş oluşturulamamıştır. "pathological internet use (patolojik internet kullanımı)"⁵⁵, "problematic internet use (problemlı internet kullanımı)"⁵⁶, "internet abuse (internet istismarı)"⁵⁷ vb. kavramlar internet bağımlılığıyla aynı anlamı taşımaktadır.

İnternet bağımlılığının seyri ve etiyolojisi üzerine çalışmalar devam etmektedir. İnternet bağımlılığı problem olarak değerlendirilse de patolojik bir durum olduğuna dair ilk defa, İnternette Oyun Oynama Bozukluğu (İOOB) adı altında DSM V 'in ileri araştırmalar gerektiren durumların yer aldığı üçüncü bölümüne dâhil edilmiştir.

DSM V, internette oyun oynama bozukluğunu yoğun ve tekrarlayıcı şekilde, genelde başka katılımcılarla birlikte oyun oynamak için internet kullanımı olarak tanımlamıştır. DSM V' in tanı kriterleri şu şekildedir;

1. İnternet ile aşırı uğraş (önceki oyun alışkanlıklarını yeniden yaşama, yeni oyunları bekleme, oyunun hayatın temel etkinliği olması)
2. İnternet olmadığında veya ulaşamadığında yaşadığı belirtiler (huzursuzluk, kaygı, üzüntü)
3. Tolerans (giderek artan miktarda oyun oynama ihtiyacı hissetme)
4. İnternette oyunları bırakma ile ilgili başarısız deneyimler
5. İnternetteki oyun dışındaki eğlencelere karşı ilginin azalması
6. Psikolojik sıkıntılara rağmen internet kullanımını sürdürme
7. İnternet oynama miktarı konusunda yakınlara, aileye yalan söyleme
8. Negatif duygudurumdan kurtulmak için internette oyunların kullanımı (mutsuzluk, anksiyete vb...)
9. İnternette oyun oynama için önemli bir iş, kariyer, ilişkiyi riske atma veya kaybetme.

⁵⁴ Peter Yellowlees and Shayna Marks. "Problematic Internet use or Internet addiction?" *Computers in Human Behaviour*, 2007, 23, 1447-1453, s. 1451.

⁵⁵ Richard A. Davis, "A cognitive-behavioral model of pathological internet use", *Computers in Human Behavior*, 2001, Cilt: 17, 187-195, s. 192.

⁵⁶ Scott E. Caplan, "Problematic İnternet Use And Psychosocial Well-Being: Development Of A Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument", *Computers in Human Behavior*, 2002, Cilt:18, 553-575, s. 570.

⁵⁷ Kimberly Young and Carl J. Care, "Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management." *Cyberpsychology & Behavior*, 2004, 7(1), 105-111, s. 105.

Son bir yılda yukarıda yer alan kriterlerden en az 5 ya da daha fazla maddenin karşılanması ve internetin sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı tanı koymak için yeterlidir.⁵⁸ Ayrıca İnternet bağımlılığının oluşmasında kişi bazı evrelerden geçer. Bunlar;

İnternet kullanmayı yoğunlaştırma; bu bölümde olan bir kişinin kendine söylediği cümleler genelde şu şekildedir. “ ben bağımlı olmam, bu son, kontrol ederim kendimi” kişi internet dışında farklı sorunlarla karşılaştığında da interneti bir kaçış olarak kullanmaya devam eder.

İlerleme Evresi; bu evrede kişi sık sık ve uzun bir süre internet kullanmaya başlamıştır. İnternet kullanım süresinde artış nedeniyle psikososyal sorunlar yaşanır. Hayatının değiştiğini ve bağımlı olduğunu farkedemez. İnternet kullanımını kontrol edebilecek istek, inanç kaybolmuştur.

Bırakma Evresi; yaşadığı sıkıntılar nedeniyle kurtulma isteği vardır fakat ambivalan duygular yaşamaya başlar. Kişi kurtulma karar sonrası hızla vazgeçebilir bu süreçte cesaretlendirme önemlidir. Bu evrede zorlamak başarısız girişimlere neden olabilir.

Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi; kişi internetin verdiği zararları unutmuş ve ara sıra kullanabilmenin zararı olmayacağı düşüncesine kapılmıştır.

Eskiye Dönme Evresi; internet tekrar yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmış ve bağımlılığın tüm belirtileri ortaya çıkmıştır.⁵⁹

2.2.1. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yaklaşımlar

İnternet bağımlılığını açıklayan birçok görüş vardır. Fakat bu bölümde internet bağımlılığını bilişsel, sosyal ve tanı temelli boyutlarını açıklayan araştırmacıların görüşlerine ele alınmıştır.

⁵⁸ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, s.363.

⁵⁹ Kültegin Ögel, *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s.112-113.

2.2.1.1. Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

İnternet bağımlılığını ilk inceleyen Dr. Ivan Goldberg “madde bağımlılığı” kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Fakat Young buna karşı çıkmış ve internet bağımlılığı tanı kriterlerini, DSM IV’te yer alan ve internet bağımlılığı belirtilerine benzerlik açısından en yakın bozukluk olduğunu düşündüğü patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak oluşturmuştur.

Young’a göre internet bağımlılığı tanı ölçütleri sekiz maddeden oluşur.

Bunlar;

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (devamlı interneti düşünme, internetle yapılabilecek aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması hedeflenen bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
- İstenilen zevki almak için giderek internet kullanma ihtiyacında artış olması
- İnternet kullanımını dengeleme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız denemelerde bulunma
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen bırakılması durumunda huzursuzluk, mutsuzluk ya da öfke hissedilmesi
- Başlangıçta planlanandan süreden daha fazla süre internette kalma
- Çok fazla internet kullanma sebebiyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle problemler yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir imkanı tehlikeye atma ya da kaybetme
- Aile, arkadaşlar, terapist, vb kişilere internet kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme
- İnterneti, sorunlardan kaçmak veya negatif duygulardan (örneğin: çaresizlik, suçluluk, mutsuzluk, stres vb.) uzaklaşmak için kullanma.⁶⁰

Young’ın oluşturduğu bu sekiz ölçütten beş tanesinin yaşanması durumunda birey, internet bağımlısı olarak değerlendirilir.

Genel olarak internet bağımlılığı, aşırı kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internetin kullanılmadığı zamanların önemini yitirmesi, internetten yoksun kalındığında

⁶⁰ Kimberly S. Young. “Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.” *CyberPsychology and Behavior*, 1996, 1 (3), 237–244, s. 240-242.

anksiyete, huzursuzluk yaşama ve kişinin sosyal, iş ve aile hayatının bozulması olarak tanımlanır.⁶¹

2.2.1.2. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Davis, Young'ın tanımladığı internet bağımlılığı kavramından farklı olarak internet kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçları tanımlamak için “ patolojik internet kullanımı” kavramını tercih etmiştir. Young'ın internet bağımlılığı için ortaya attığı tanımları genişleterek, patolojik internet kullanımını iki alt grupta sınıflandırmıştır:

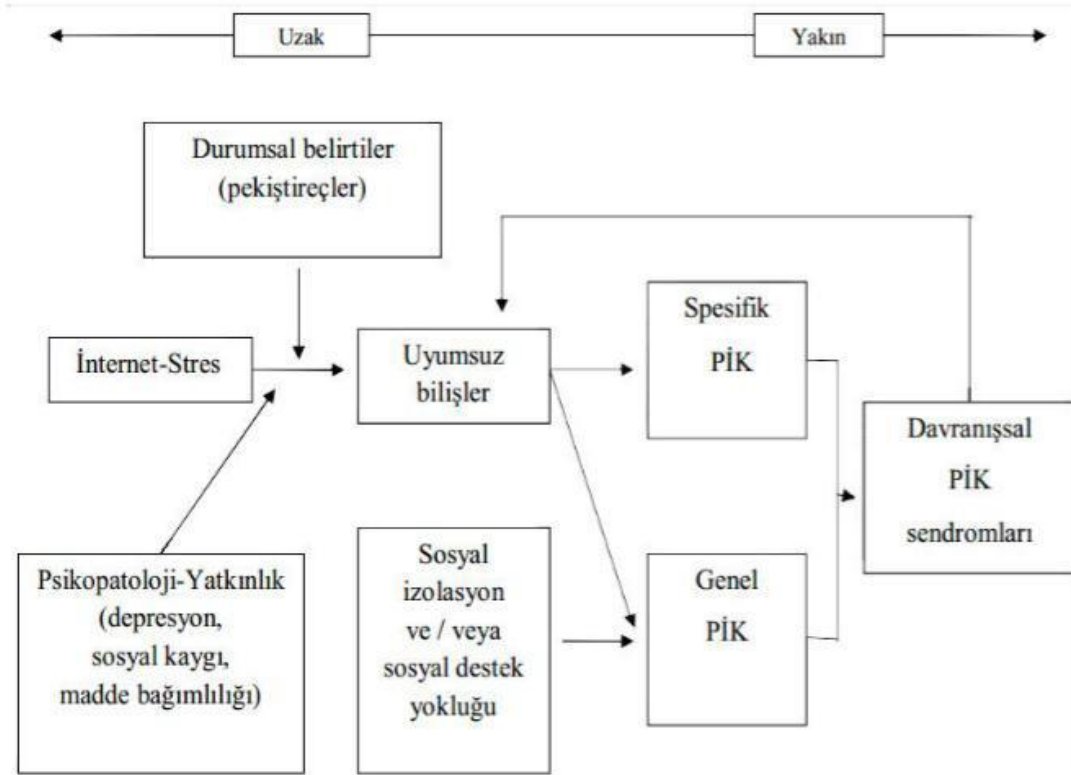
1. Özgül patolojik internet kullanımı
2. Genel patolojik internet kullanımı

“Özgül patolojik internet kullanımı” kavramında, patolojik internet kullanımı internette bulunan nesneyi elde etmek amacıyla sınırlı iken (örneğin; çevrimiçi kumar, borsa), “Genel patolojik internet kullanımı” kavramı ise belirli bir amaca yönelik olmayan, vakit geçirmeye yönelik kullanım ile tanımlanır. Sohbet odalarına katılma genel patolojik internet kullanımına örnek olarak verilebilir.

Davis, bireyin bilişleri normal olmayan davranışın temel nedenidir teorisinden yola çıkarak oluşturduğu modelinde hem internet bağımlılığının nasıl ortaya çıktığını hem de nasıl devam ettiğini tanımlamıştır.

Davis'in modeline göre patolojik internet kullanımının oluşmasında uzak ve yakın sebepler vardır. Uzak sebepler bağımlılığa olan yatkınlığı gösterir. Bunlar depresyon, madde bağımlılığı vb. atta yatan psikopatolojilerdir. Patolojik internet kullanımına zemin hazırlayan ise yakın sebeplerdir. Kişinin kendisi,dünya ve çevre ile olan olumsuz bilişleridir. Patolojik kullanım sadece yatkınlıkla ortaya çıkmaz. Ortaya çıkmasında yatkınlığın üzerine bir de stresör olmalıdır. Kişi bu süre zarfında interneti bir telafi edici olarak kullanır ve böylece gerçek problemlerden de uzaklaşır. Böylece “ ben sadece internette mutluyum, bana saygı duyuyorlar” gibi bilişsel çarpıtmalar oluşturur. Bu çarpıtmalar ile kişi özgül ve genel patolojik internet kullanımlarından birine yönelerek bu ihtiyacı, pozitif bir pekiştirmeyle de güçlendirecektir. Şekil 1. de bu ilişki anlatılmıştır.

⁶¹ Kimberly S. Young, “Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences”, *The American Behavioral Scientist*, 2004, 48(1), 402-441, s. 403.



Şekil-1. Davis' in (2001) Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel- Davranışçı modeli

İnternet bağımlılığı belirtilirken genellikle davranışsal ya da duyuşsal belirtiler olarak ele alınır. Davis ise bu ele alma biçiminin tersine patolojik internet kullanımında bilişsel belirtilerin çoğu zaman davranışsal ve duyuşsal belirtilere zemin hazırlayabileceğini ileri sürmüştür. Bu nedenle modeli açıklarken, internet bağımlılığı ile ilişkilendirilen işlevsel olmayan bilişler üzerinde durmuştur. ⁶²

2.2.1.3. Caplan'ın Kuramı

Caplan, Davis'in bilişsel-davranışsal yaklaşıma dayalı patolojik internet kullanımı modelini temel alarak yeni bir teori ortaya atmıştır. İnternet kullanımında sadece dozu ve kontrolüyle ilgili sıkıntılar değil aynı zamanda hayatın birçok alanında aşırı internet kullanımıyla ilgili sorunlar yaşanmaktadır. Bu durumun zarar vericiliğini vurgulamak amacıyla internet bağımlılığını, "problemli internet kullanımı" olarak tanımlamıştır. Caplan psikososyal bir yaklaşımla problemli internet kullanımını ele almaktadır.

⁶² Davis, a.g.e., s. 190-194.

Caplan, depresyon, sosyal ortamdan uzaklaşma gibi sorunları olan kişilerin, sosyal etkileşim açısından işlevsel olmayan düşünceleri olduğunu ve bu kişilerin sosyalleşmek amacıyla yüz yüze iletişim yerine daha az tehlike arz eden olarak değerlendirdikleri sosyal medya iletişimini tercih ettiklerini ileri sürmektedir. Bu bireyler, kendilerini sosyal ortamlarda daha rahat hissettikleri için internet kullanımında bir artış olmakta ve devamında problemli internet kullanımı ortaya çıkmaktadır.

Caplan'ın internet bağımlılık düzeyi ile kendilerini ifade etme beceri eksikliği arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; kendini ifade etme becerileri düşük olan bireylerin yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih ettiğini ve çevrimiçi iletişimin problemli internet kullanımının önemli bir etkeni olduğunu tespit etmiştir.⁶³

İnternet kullanımı üzerine yaptığı başka bir çalışmada ise yalnızlık ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ancak sosyal anksiyete değişkeni araya girdiğinde yalnızlık faktörünün anlamını yitirdiğini belirlemiştir. Buna göre sosyal anksiyete düzeyinin yalnızlığa göre çevrimiçi etkileşimde daha anlamlı bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur.⁶⁴

2.2.2. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

İnternet bağımlılığında cinsiyetin bir yordayıcı olup olmadığı incelendiğinde Ançel ve ark. tarafından 435 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada erkek öğrencilerde problemli internet kullanımının kız öğrencilere oranla yüksek olduğu bulunmuştur.⁶⁵ Alanyazında yer alan başka bir çalışmada da internet kullanımının erkek kullanıcılarda yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkeklerde problemli internet kullanımının kızlardan fazla olmasının nedenini farklı bir bilişsel yapıyla internet kullanmalarından ve internet kullanım amaçlarının çeşitliliğinden kaynaklandığını belirlenmiştir.⁶⁶

İnternet bağımlılığının psikososyal değişkenlerini belirleme amaçlı 700 katılımcıdan oluşan bir çalışmada akademik ortalaması düşük olan öğrencilerin, akademik ortalaması yüksek olan öğrencilere oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu

⁶³ Caplan, **a.g.e.**, s.557.

⁶⁴ Scott E. Caplan, "Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic İnternet Use", **Cyber Psycology and Behavior**, 2007, 2(10), 234–242, s. 239.

⁶⁵ Gülsüm Ançel vd. " Problemli İnternet Kullanımı ile Duygusal Zekâ ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2015, Cilt: 16, 255-263, s. 259.

⁶⁶ Mithat Durak and Emre Ş. Durak. "Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic internet use in youths." **Education and Science**, 2013, 38(169), 19-29, s.25.

bulunmuştur.⁶⁷

İnternet bağımlılığıyla ilgili yaygınlık çalışmalarına bakıldığında 953 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin % 23,2' si internet bağımlısı, % 28, 4'ü ise riskli internet kullanan katılımcı olarak belirlenmiştir. Kısacası katılımcıların yüzde 51.6'sı problemli internet kullanmaktadır. Ayrıca interneti oyun oynama ve internette gezinti amaçlı kullanan kişilerin diğer amaçla kullanan kişilere göre internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. ⁶⁸

İnternet bağımlılığı ve komorbidite olabilecek diğer bozukluklar araştırıldığında %50' sinde farklı bir psikiyatrik rahatsızlık olduğu tespit edilmiştir. En sık rastlanan bozukluklar %38 ile madde kullanımı, %33 ile duygudurum bozuklukları, %10 anksiyete bozuklukları, %14 ile psikotik bozukluklar, %25 ile depresyon veya distimi olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu kişilerin bazılarının borderline, narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de içerdiğini ve özellikle daha önce çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu yaşayan bireylerin interneti daha fazla ve problemli düzeyde kullanma intiyacı hissettikleri belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ilişkisi incelendiğinde geçmişte de dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu olduğu değerlendirilen fakat bu konuda yeterli düzeyde tedavi görmeyen bir kişide, son zamanlarda internet bağımlılığının geliştiği değerlendirilmiştir. ⁶⁹

İnternet kullanma süresi uzadıkça çocuk ve gençlerin aşırı şekilde bedensel, obsesif, depresif, anksiyeteli, düşmanca, fobik, paranod düşüncelere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu kişilerin düşünce süreçlerinin bozulduğu, ilişkilerde duyarlılığın azaldığı ve genel sağlık durumlarında bozulma olduğu görülmüştür. ⁷⁰

Akın ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışmada öz kontrol ve internet bağımlılığı ölçekleri 309 öğrenciye uygulanmıştır. Sonucunda öz kontrol becerileri düşük olan bireylerin internet bağımlılık oranının yüksek olduğu bulunmuştur. ⁷¹

İnternet bağımlılığının sosyal medya kullanımı, problemli telefon kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisine dair araştırmalar incelendiğinde; sosyal medya

⁶⁷ Erol Esen ve Didem M. Siyez., " Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4(36), 127-138,s.134.

⁶⁸ Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, "Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili." *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 2009,6(1),5-22, s.20.

⁶⁹ Gürkan Odabaşıoğlu, "On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri", *Bağımlılık Dergisi*, 2007, 8, 46-51, s.50.

⁷⁰ Mehmet Dinç, " *İnternet Bağımlılığı*", Hiperlink, İstanbul, 2010 s.11.

⁷¹ Ahmet Akın vd., "Self-control management and internet addiction." *International Online Journal of Educational Sciences*, 2015, 7(3), 95-100, s.97.

hesaplarını kompulsif bir şekilde kontrol etme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma da katılımcıların % 38,7'si bir günde 40 defadan fazla telefonlarını kontrol ederek kompulsif bir davranış geliştirdikleri değerlendirilmiştir. Kompulsif bir şekilde kontrol eden kullanıcıların bağımlılığa yatkın olduğu belirlenmiştir.⁷² Ayrıca yurtdışında problemli akıllı telefon kullanımıyla ilgili yapılan farklı bir araştırmada da gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.⁷³

Vaidya tarafından 150 katılımcıyla yapılan bir araştırmada internet bağımlılığının yaygınlığı % 40 olarak belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı olan bireylerin yüzde 53,5'ini erkekler oluşturmaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı olan bireylerin % 37'sinde gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı olmadan ortaya çıkan GKK oranı ise yüzde 24'tür. İnternet bağımlılığı ile GKK'nın genellikle bir arada bulunduğu değerlendirilmiştir.⁷⁴

2.3. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısının tanımlanabilmesi için öncelikle benlik kavramının tanımlanması gerekir. Benliğe dair ilk tanımlama 1890 yılında James tarafından yapılmıştır. William James benliği bir kişiye ait olan her şey olarak değerlendirmiştir. Benlik; bireyin kendi kişiliğiyle ilişkili kararları ve düşüncelerin toplamı, kendini tanıma, anlama ve kendiyle ilgili hükümleri irdeleyebilme biçimi olarak tanımlanabilir.⁷⁵

Benlik saygısı ise benliğin duygusal boyutu olarak değerlendirilir. 1965'te Rosenberg, benlik saygısını kişinin kendi benliğine karşı olumlu ve olumsuz tutumu olarak ele alır. Buna dayanarak bireyin kendine ilişkin değerlendirmelerinin pozitif olması benlik saygısının yüksek olduğunu gösterirken, kendine karşı negatif bir tutum içinde olması düşük bir benlik saygısı olarak değerlendirilmiştir.⁷⁶

⁷² Cemal O. Noyan vd., "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16 (1), 73-81, s.79.

⁷³ Elhai vd., *a.g.e.*, s.513.

⁷⁴ Vaidya, *a.g.e.*, s. 99.

⁷⁵ Açelya Sarıkaya, 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.18. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).

⁷⁶ Morris Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*. Princeton, 1965; aktaran Erdal Hamarta, "Benlik Saygısı Ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi", *Değerler Eğitim Dergisi*, 2009, 7, 25-42, s. 28.

Benlik saygısı alan yazında öz saygı olarak da ifade edilmektedir. Bireyin kendini sayması, öncelik vermesi kendine sevecen davranmasıdır. Benlik saygısı olan birey hata ve eksiklerini kabul etme, yeteneklerinin farkına varıp geliştirme olgunluğunu taşır. Benlik saygısında temel hedef içsel huzuru, dengeyi ve bütünlüğü keşfetmektir. Benlik saygısı öğrenilen bir yetenek olarak değerlendirilir. Bireyin benlik saygısını geliştirmesi süreklilik arz eden bir durumdur. Kendini sevme, değer verme yaşam boyu devam eden ihtiyaçlardır.⁷⁷

Benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin duyguları dışında, özgüvenin olması, kendini benimseyip değerli görmesidir. Yüksek benlik saygısı olan bireylerin kendilerine ilişkin beklentileri yüksektir. Olumlu yaklaşım ve başarılı sonuçlardan dolayı kendi görüşlerini kabul ederler. Bu kişiler hem kendi tavırlarına hem de davranış sonucu vardıkları sonuçlara güvenirler. Böylece, farklı bir görüşleri olduğunda düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilir ve bununla birlikte yeni fikirleri de değerlendirebilirler.⁷⁸

Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendini olumlu olarak değerlendirmekte, saldırgan tutumlardan kendini koruyabilmekte ve kendini kabul ederek iyi değerlendirebilmektedir. Yetersiz olduğu yönlerini bularak bu eksiklerinin üstesinden gelebilme gücüne sahiptir. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise bu özelliklerin tam tersini yansıtır. Kendine olan güvenleri zayıftır. Sürekli başkalarının desteğine ve onayına ihtiyaç duyarlar. Bu kişiler çevrelerindeki bağımlı ve çekingen bir yapıya sahiptirler.⁷⁹

2.3.1. Benlik Saygısıyla İlgili Araştırmalar

Benlik saygısıyla ilgili ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada benlik saygısı ile sosyal anksiyete arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin sosyal kaygıları düşüktür. Ayrıca fiziksel görünümünden memnun olan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak okul başarısını yüksek algılayan bireylerde benlik saygısı, okul başarısı orta ve düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.⁸⁰

⁷⁷ Susanna McMahon, **Terapistim Yanımda**, Çev. Nilüfer Kavalalı, İlhan Yayınevi, İstanbul, 2003, s. 63-72.

⁷⁸ Pınar Turanlı, Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2010, s.11 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁹ İknur Reisoğlu, "Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemleri İnternet Kullanımıyla İlişkisi", **Eğitim ve Bilim**, 2013, 38 (170), 150-165, s.153.

⁸⁰ Yasemin Eriş ve F. Ebru İkiz, "Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve

Benlik saygısının ebeveyn tutumu ile ilişkisi incelendiğinde; 348 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ile babadan kabul/ilgi görme alt boyutu ve otoriter ebeveyn tutumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Otoriter ebeveyn tutumu sergileyen aile bireylerine sahip katılımcıların benlik saygısı düşük çıkmıştır.⁸¹

İnternet kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırma amacıyla 371 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada, problemli internet kullanımına sahip bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum internet kullanımının bir kaçış yolu olarak görülmesinden kaynaklanabileceği şeklinde değerlendirilmiştir.⁸² Başka bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye bulunmazken kendilik algısı ile internet bağımlılığı arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum problemli internet kullanım düzeyleri arttıkça bireylerin kendilik algılarının olumsuzlaştığı şeklinde değerlendirilmiştir.⁸³

Benlik saygısının gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilişkisine bakıldığında; Yurtdışında sosyal ağ sitelerinin kullanımı ve GKK arasındaki ilişkiyi değerlendirme amacıyla yapılan bir araştırmada benlik saygısı değişkeni de değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile benlik saygısı arasında bir ilişki bulunmazken, GKK düzeyi yükseldikçe benlik saygısının azaldığı bulunmuştur. Ayrıca GKK'nın sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. GKK' daki artış benlik saygısında doğrudan ve önemli derecede düşüşe neden olmaktadır.⁸⁴

2.4. KİŞİLİK

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan her zaman ve her durumda gözlemlenebilen tutarlı davranış kalıplarıdır. Bireyin nasıl davranacağı ve ne

Kişisel Değişkenlerin Etkileri", *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*, 2013, 8 (6), 179-193, s.188,189.

⁸¹ Sevda Aslan, "The analysis of relationship between school bullying, perceived parenting styles and self-esteem in adolescents." *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, 30, 1798-1800, s.1800.

⁸² Katie Niemz, "Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition." *CyberPsychology & Behavior*, 2005, 8(6), 562-570, s.568.

⁸³ Çiğdem Berber Çelik ve Hatice Odacı, "Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemli İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü; The Predictive Role Of Self-Esteem And Self-Perception On Problematic Internet Use", *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2012, 7(1), 433-441, s.438.

⁸⁴ . Buglass vd., *a.g.e.*, s.252-254.

hissedeceğini etkileyen içsel olarak gelişen bütün duygusal, bilişsel süreçler olarak da ifade edilir.⁸⁵

Bireylerin kişilik özelliklerinin oluşmasında kültürel etkinin önemi yadsınamaz. Kùltürler arası kişilik araştırmalarında yapılan en önemli kültürel ayırım bireyci ve kolektif kùltür şeklindedir. Bireyci kùltür, bireysel ihtiyaç ve başarılarla odaklanırken, kolektif kùltür bir grup, ulus gibi bir gruba ait olma isteğı içerir. Bu durumda da bireydeki davranış kalıplarını değıştirmektedir. Örneğın, bireyci kùltürde başarı akademik veya ticari bir ilerleme iken kolektif kùltürde işbirliğı, birliktelik anlamına gelmektedir. Bir kùltürde abartılı görölen bencillik diğesinde normal karşılanabilir. Bu da kişilik özelliklerinde kültürel etkiyi göstermektedir.

Kişilik, araştırmacılar tarafından farklı yönleri ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Psikanalitik kuram, bireylerin farklı davranışlar sergilemelerinden sorumlu olan kaynağın bilinçaltı olduğunu söylerken, ayırıcı özellik kuramı bireylerin çeşitli kişilik özelliklerinden bazılarına sahip olduklarını ortaya atmaktadır. Biyolojik yaklaşımı destekleyen araştırmacılar bireysel farklılıklar için kalıtsal özellikleri ileri sürerken, insancıl yaklaşımı savunan araştırmacılar ise kişilik farklılıklarında temel nedenin sorumluluk ve kendini kabul etme, onama olduğuna vurgu yapmaktadır. Davranışçı yaklaşımın destekçileri ise kişilikteki tutarlı davranışların koşullanma sonucu olduğunu söylerken, bilişsel yaklaşımı destekleyenler ise kişilik farklılıklarında insanların bilişsel süreçleri ve bilgi işleme mekanizmalarının etkili olduğunu vurgulamıştır.⁸⁶ Kişilik üzerine ortak bir görüş söz konusu değildir.

Bu araştırmada, kişilik ile ilgili bireyleri sınıflandıran ve belirli kişilik özelliklerini ne derece gösterdiklerine odaklanan ayırıcı özellik yaklaşımı ve bu yaklaşım içinde yer alan beş faktör kişilik modeline yer verilmiştir.

2.4.1. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik yaklaşımı üzerine ilk araştırma yapan ve kişilik psikolojisinde kullanmaya başlayan kişi Gordon Allport' tur. Allport insanların hiç bir zaman tıpatıp benzemediğini ifade etmektedir. Davranışların özgün olduğunu vurgular. Bununda ayırt edici özelliklerin belirlenmesiyle ortaya çıkabileceğini ileri sürmektedir. Ayırıcı özellik

⁸⁵ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s.23.

⁸⁶ Burger, *a.g.e.*, s.23-24,33.

yaklaşımı, insanların kişilik özelliklerini hangi boyutta ve ne kadar gösterdiklerine göre kategorileyen bir kişilik yaklaşımıdır.⁸⁷

Bu yaklaşımın iki temel varsayımı vardır. Birincisi kişilik özelliklerinin hayat boyu aynı olacağı görüşü ve kişilik özelliklerinin değişen durumlarda dahi aynı kalacağıdır. Ayırıcı özellik yaklaşımını savunanlar, bireylerin belirli bir durumda göstereceği davranışı kestirmek yerine bir süreklilik içerisinde nasıl davranacaklarını tahmin edip davranışlarının arkasındaki nedenleri açıklar. Bireylerin belli bir özelliğe ne derece sahip olduklarını incelerler. Ayrıca bu yaklaşımın destekçileri bireylerin neden o şekilde davrandığını açıklamak yerine davranışı belirlemeye odaklanırlar. Böylece bireyler arasında karşılaştırma yapmanın kolaylaştığını savunurlar.⁸⁸

Allport kişilik ölçümü olarak grup normları ve kendi içerisinde incelemeler yapmıştır. Böylece bireyleri karşılaştırma fırsatına sahip olmuş ve her bireyin kendine özgü temel kişilik özellikleri olduğunu belirlemiştir. Allport'tan farklı olarak Cattell, kişilik ile ilişkili olan temel özellikleri sınıflayan ve birbirinden bağımsız özellikleri ayırt etmek için faktör analizi adını verdiği istatistiksel sistem kullanmıştır. Cattell ayırıcı özellikleri gruplanmış olan ama kaynak ayırıcı tarafından kontrol edilenler olarak adlandırmıştır. Kaynak ayırıcı özellikler, faktör analiziyle ortaya çıkan kişilik yapıları olduğunu ve 16 kaynak ayırıcı özellik olduğunu ileri sürmüştür.⁸⁹

1970 ve 1980'li yıllarda Robert McCrea ve Paul Costa faktör analiziyle ilgili çalışmalar yapmıştır. Kişiliğin dışadönük ve nevroitiklik boyutlarını incelemiş ve sonrasında bunlara deneyime açıklık boyutunu da eklemişlerdir. 1985 yılından sonra bu üç boyuta iki temel boyut daha eklenerek geliştirilmiştir.⁹⁰

2.4.1.1. Beş Faktör Kişilik Modeli

Allport ve Catell'in çalışmalarından sonra kişilik çalışmalarına ağırlık verilmiş ve psikoloji camiasında genel bir uzlaşa sağlayacak olan beş faktör modeli kabul edilmiştir.

⁸⁷ Banu Yazgan İnanç ve Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi, Ankara, 2011, s.251.

⁸⁸ Burger, *a.g.e.*, s.235-236.

⁸⁹ Raymond Bernard Cattell, *Personality a systematic theoretical and factual study*. New York: McGraw Hill.1950; *aktaran* Banu Yazgan İnanç ve Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi, Ankara, 2011, s 264.

⁹⁰ Jess Feist vd., *Theories of Personality*, Eighth Edition, The McGraw- Hill Companies, Singapore, 2013, s.374-377.

Beş faktör kişilik modelini oluşturan kişilik boyutları; dışadönüklük, sorumluluk (öz disiplin), geçimlilik (uyumluluk), deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik (nevrotiklik) olarak belirlenmiştir.

Aşağıda beş faktör kişilik modelinin alt boyutları açıklanmaktadır.

- *Dışadönüklük*: Bireylerin sosyal ilişkilerde rahat olması olarak değerlendirilir. Temel olarak sosyallik, girişkenlik, liderlik, konuşkanlık, canlılık, gibi özellikleri ifade etmektedir. Ayrıca neşe saçan, insanlarla birlikte vakit geçirmekten hoşlanan, arkadaşça davranma gibi özellikleri temsil eder. Bu boyutun diğer ucunda içedönük olma yer alır. İçedönük özellikleri olan bireyler genelde bu özellikleri göstermezler, sessiz, mesafeli, edilgen çok fazla arkadaşı olmayan yalnızlığı tercih eden bireylerdir. ⁹¹
- *Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik)*: Temelinde kızgınlık, sıkıntı, sinirlilik ve depresyon yer almaktadır. Nevrotik bireyler yoğun duygusal geçişler yaşayan, çoğunlukla gergin bir duygudurum içerisinde olan öz saygısı düşük, küçük sorunlarda dahi aşırı tepki verebilen özellikte bireylerdir. Ayrıca nevrotik bireyler strese daha duyarlıdır. Bu boyutun diğer kısmında duygusal olarak dengeli bireyler yer almaktadır. Duygusal olarak belirli bir kararlılıkta yaşarlar. Bu bireyler sakin, uysal, olumlu duygular yaşamaya eğilimli, dengeli özellikler sergilerler.
- *Sorumluluk (Öz Disiplin)*: Bireyin ne kadar disiplinli ve kontrollü olduğunu göstermektedir. Sorumluluk sahibi olan bireyler dikkatli, düzenli, kararlı, çalışkan ve organize bireylerdir. Bu kişiler yaptıkları işlerde konsantre oldukları için doyum seviyeleri de yüksektir. Bu boyuttan düşük alan bireyler ise dağınık, amaçsız, güvenilmez, işten kaçan ve dikkati kolay dağılan bireylerdir. ⁹²
- *Deneyime Açıklık*: Araştırmacıların üzerinde karar birliği sağlamakta zorlandığı bir faktördür. Bu faktör, analitik, yaratıcı, bağımsız, yenilikçi, orijinal, hayal gücü yüksek ve açık fikirli olma gibi özellikleri temsil eder. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler gelişime açık, kurallar konusunda daha rahat bir bakış açısına sahiptir.

⁹¹ Robert R McCrae and Paul T. Costa, *Personality in adulthood*, Newyork, Guilford Press, 2003; **aktaran** Banu Yazgan İnanç ve Eşef Ercüment Yerlikaya, *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi, Ankara, 2011, s.288.

⁹² Yazgan İnanç ve Yerlikaya, **a.g.e.**, s.288.

Yaratıcı ve meraklı olma özellikleri ön plandadır. Bunun tam zıddı boyutta yer alan bireyler ise daha tutucu, geleneksel ve sıradan kişilik özellikleri sergilerler.⁹³

- **Geçimlilik (Yumuşak Başlılık - Uyumluluk):** Bireyin karşı tarafa karşı uyumlu olmasını ifade etmektedir. Bu bireyler affedici, hoşgörülü, yardımsever, uzlaşmacı özelliklere sahiptir. Bu faktörden yüksek puan alanlar sadık, cömert, şefkatli, iyi huylu, sosyal ilişkilerde başarılı kişilerdir.⁹⁴ Bu faktörün diğer ucunda ise şüpheli, eleştirel, kavgacı, çabuk sinirlenen, soğuk özelliklere sahip bireyler yer almaktadır.⁹⁵

2.4.2. Kişilikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde kişilik üzerine yapılan çalışmalardan özellikle internet ve sosyal medya kullanımı üzerine olan çalışmalara yer verilmiştir. Kişilik ve sosyal medya ilişkisi, sosyal medya kullanım içeriğine göre değişmektedir. Alan yazında da bu nedenle farklı sonuçlarla karşılaşılmıştır.

Özgüven ve Mucan tarafından 503 öğrenci ile yapılan bir araştırmada dışadönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik ile sosyal medya kullanımı arasında bir ilişki bulunmazken⁹⁶ Correa ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışmada dışadönük, duygusal denge ve açıklık özelliklerinin sosyal medya etkileşiminde önemli rol oynadığı bulunmuştur.⁹⁷

Batıgün ve Kılıç'ın 1198 öğrenciyle yaptığı başka bir araştırmada internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek alan öğrencilerin uyumluluk, sorumluluk puanlarının düşük olduğu ancak nevrotik alt boyutundan aldıkları puanların yüksek olduğu bulunmuştur.⁹⁸

İnternet bağımlılığı ve kişilik özellikleriyle ilgili bir diğer çalışmada ise internet bağımlılığı ile sorumluluk ve uyumluluk alt ölçeği puanları arasında negatif bir ilişki,

⁹³ Robert R. McCrae and Paul T. Costa, "Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers" *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(1), 81-90; aktaran Oya Somer vd., "Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması" *Türk Psikoloji Dergisi*, 2002, 17(49), s. 21-33. S.24.

⁹⁴ Somer, a.g.e., s.23.

⁹⁵ Burger, a.g.e., s.254.

⁹⁶ Nihan Özgüven and Burcu Mucan. "The relationship between personality traits and social media use" *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2013, 41 (3), 517-528, s.526.

⁹⁷ Correa vd, a.g.e., s.251.

⁹⁸ Batıgün ve Kılıç, a.g.e., s.7.

duygusal denge ile internet bağımlılığı arasında anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur.⁹⁹

Kişilik özellikleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu ilişkisine bakıldığında; Bewley tarafından 108 üniversite öğrencisine kişilik ve GKK ölçeklerinin uygulanması sonucu duygusal olarak daha dengeli olan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunu daha az yaşadıkları belirlenmiştir.¹⁰⁰

Collins tarafından yapılan başka bir çalışmada ise nevroitik özellikler ve anksiyetenin GKK'da yordayıcı olduğu fakat dışadönük alt boyutunun etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu durumu, psikolojik iyi oluşun duygusal dengede önemli bir yere sahip olması ve dışadönük bireylerin telefonları sosyalleşme amacı dışında kullanmasından kaynaklandığını değerlendirmiştir.¹⁰¹

2.5. DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat, dış uyaranları bertaraf ederek öğrenmek, anlamak için gösterilen zihinsel emek olarak değerlendirilir. Dikkat olmadan öğrenme gerçekleşemez. Dikkat bir konuya yönettildikten sonra fizyolojik ve zihinsel süreçler birlikte hareket eder. Örneğin yeni bir beceri öğrenirken, ilk zamanlarda her adımın dikkatle izlenmesi gerekir ve faaliyet esnasında dış uyaranların hepsi engellenir. Fakat beceri öğrenildikten sonra aynı anda farklı uyaranlara da dikkat edilebilir. Hiperaktivite(Dürtüsellik) ise sürekli hareket halinde olma, yerinde duramama durumudur.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ülkemizde çok fazla bilinmemesine rağmen ilk olarak tanımlamasını yapan 1902 yılında George Still isimli bir ingiliz doktordur. DEHB önceleri yetiştirmede yanlış bir tutum olarak değerlendirilse de 1917 yılında DEHB'in bir beyin hasarı olabileceği ve biyolojik nedenlerle ortaya çıkabileceği ileri sürülmüştür. 1950'li yıllarda Ritalin isimli ilacın tedavi sürecinde etkili olduğun anlaşılması ile genetik geçiş değerlendirmeleri yapılmaya başlamıştır. 1970'lerde dikkat eksikliği, dürtüsellikle birlikte ele alınmış ve 1980'li yıllardan sonra çocuklukta görülen ve kendiliğinden düzelmeyen bir psikiyatrik bozukluk olarak değerlendirilmeye başlamıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu 12 yaşından önce başlayan gelişim düzeyine

⁹⁹ Dilek Köse vd., "Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri ve Zaman Yönetimi ile İlişkisi", *Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2012,16 (3), 227-233, s.232.

¹⁰⁰ Germaine-Bewley, *a.g.e.*, (Erişim tarihi: 1.11.2016).

¹⁰¹ Lindsey Collins, FOMO and Mobiles Phones: a survey study, Communication and Digital Media Studies Humanities Faculty ,Tilburg University, Tilburg, 2013, s.23. (**Published Master Thesis**).

uygun olmayan dikkati toplayamama, yüksek derecede hareketli davranış ve ataklarda bulunma durumu olarak tanımlanmıştır. Önlem alınmadığında yaşam boyu devam etmektedir.¹⁰²

Dsm V 'te dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri şu şekildedir.

- A. Belirli bir işlevselliği ya da gelişimi olumsuz etkileyen, süregiden bir dikkatsizlik ve/veya yüksek derecede hareketli-dürtüsel olma durumu olarak değerlendirilmektedir.

Dikkatsizlik; gelişimine uygun olmayan ve toplumsal-sosyal etkinlikleri doğrudan kötü etkileyen, en az altı belirtinin bulunduğu ve altı ay süren aşağıdaki belirtileri taşıma durumudur (17 yaş altı bireylerde beş belirtinin olması yeterlidir).

- Genellikle ayrıntıya dikkat etmezler, sosyal,toplumsal çalışmalarda ya da etkinliklerde dikkatsizce hatalar yaparlar.
- Genellikle bir iş yaparken ya da etkinlik esnasında dikkati sürdürmeleri güçtür.
- Genellikle konuşma esnasında dinlemiyormuş gibi görünürler.
- Genellikle verilen görevleri, günlük işleri tamamlayamazlar.
- Genellikle işleri ve etkinlikleri düzenlemede sıkıntı yaşarlar.
- Genellikle zihinsel emek gerektiren iş ve görevleri istemez,sevmez veya böyle işleri yapmaktan kaçınırlar.
- Genellikle gerekli etkinlik eşyalarını kaybederler.
- Genellikle dikkatleri dış uyaranlar nedeniyle çabuk dağılır.
- Genellikle günlük etkinliklerde unutkanlıklar yaşarlar.¹⁰³

Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik; gelişimine uygun olmayan ve toplumsal-sosyal etkinlikleri doğrudan kötü etkileyen, en az altı belirtinin bulunduğu ve altı ay süren aşağıdaki belirtileri taşıma durumudur (17 yaş altı bireylerde beş belirtinin olması yeterlidir).

- Genellikle el,ayakları sürekli hareket halindedir. Oturdıkları yerde duramazlar.

¹⁰² Mustafa Yurttaş vd., **Dikkat Eksikliğine Farklı Yaklaşım**. Arı Sanat Yayınları, İstanbul, 2014, s.11,13-19.

¹⁰³ Amerikan Psikiyatri Birliği, **a.g.e.**, s. 32

- Genellikle oturması beklenen durumlarda hareket ederler.
- Uygun olmayan ortamlarda hareket eder, koşar ya da tırmanırlar.
- Boş zaman etkinliklerinde sessiz bir şekilde bekleyemez, oyun oynayamazlar.
- Her an hareket etme ihtiyacı hissederler.
- Sırada bekleme ile ilgili sıkıntı yaşarlar.
- Konuşma esnasında soru bitmeden cevabı verirler.
- Genellikle çok fazla konuşurlar.
- Genelle başkalarının sözünü bölerek konuşmaya katılırlar.

B. Oniki yaşından önce birden fazla dikkatsizlik ve/veya aşırı hareketlilik bulguları mevcuttur.

C. Bu dikkatsizlik ve/veya aşırı hareketlilik hali birden fazla ortamda yaşanmıştır.

D. Bu belirtiler nedeniyle işlevsellikte bozulma, nitelikte azalma ile ilgili kanıtlar mevcuttur.

E. Bu belirtiler farklı bir psikolojik veya ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz durumdadır.

Ayrıca dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun DSM V'e göre 3 alt tipi mevcuttur.

Birleşik görünüm: Son altı ay içerisinde dikkatsizlik ve aşırı hareketlilik tanı kriterlerini karşılamasıdır.

Dikkatsizliğin baskın olduğu görünüm: Son altı ay içerisinde dikkatsizlik tanı kriterlerini sağlamış fakat aşırı hareketlilik kriterlerini içermeyen görünümü ifade etmektedir.

Aşırı hareketliliğin baskın olduğu görünüm: Son altı ay içerisinde dikkatsizlik kriterlerini içermeyen yalnızca aşırı hareketlilik/dürtüsellik kriterlerini sağlayan görünümü ifade etmektedir. ¹⁰⁴

Çocukluk döneminde, dikkat eksikliği ve hiperaktivite genellikle okul öncesi ve okul döneminde fark edilmektedir. Toplumumuzda dikkat eksikliğinin zeki çocuklarda olduğuna dair yanlış bir inanış mevcuttur. Oysaki DEHB her türlü zeka düzeyinde görülebilmektedir. Ayrıca DEHB her yaş grubunda gözlenebilmektedir.

¹⁰⁴ Amerikan Psikiyatri Birliği, a.g.e., s. 32.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun sıklığıyla ilgili olarak okul çağı çocuklarında %5-10 olarak değerlendirilmiştir. Erkeklerde görülme sıklığı daha fazladır. Ayrıca kızlarda dikkat eksikliği alt boyutu erkeklerde ise hareketlilik alt boyutu daha fazla görülmektedir. ¹⁰⁵

DEHB'in diğer psikiyatrik bozukluklarla ilişkisi incelendiğinde birlikte görülme oranları ; duygudurum bozukluklarıyla %10-65, kaygı bozukluklarıyla %32-50, alkol kullanım bozukluklarıyla %34, madde kullanım bozukluklarıyla %9-30' dur.¹⁰⁶ Ayrıca çocuklarda eş tanı olma olasılığı yüksektir. Yapılan çalışmalar davranım bozukluğuyla %15-20, karşıt olma karşıt gelme bozukluğuyla %33-60, öğrenme bozukluklarıyla %20-30, depresyonla %30, iki uçlu duygudurum bozukluğu ve kaygı bozukluklarıyla %25-30'dur. Enürezis ve dil bozuklukları da genellikle eşlik eden rahatsızlıklar olarak belirlenmiştir. Kısaca tek başına dikkat eksikliği ve hiperaktivite görülme olasılığı düşüktür. Kliniklere yapılan davranım bozukluğu, yıkıcı davranım bozuklukları ve karşıt olma karşıt gelme bozuklukları olan başvurularda beraberinde DEHB olma olasılığı yüksektir. Ayrıca daha çok erkek çocukların başvurduğu belirlenmiştir. ¹⁰⁷

2.5.1. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu Açıklayan Kuramlar

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu açıklayan birden fazla kuram vardır. Kalıtsal faktörler; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu açıklarken genetik olarak taşıyıcı etkenlerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. DEHB ile ilgili çalışmalarda ikizlerin eş yumurta olanlarda diğer farklı yumurta ikizlerine oranla daha fazla yakınlık olduğu tespit edilmiştir.

Çevresel faktörler; çevresel zehirlerin DEHB'te etkili olduğunu ileri sürmektedir. Besinlere eklenen katkı maddelerinin hiperaktif bireylerde merkezi sinir sistemini baskıladığı biyokimyasal kuram tarafından ele alınmıştır. Gebelikte Nikotin, kurşun zehirlenmesi olan kişilerin çocuklarında DEHB olduğu belirlenmiştir.

Yatkınlık-stres kuramını destekleyen araştırmacılar ise yatkınlık etkenine bir de ailenin otoriter yetiştirme tarzı eklendiğinde hiperaktivitenin ortaya çıktığını ileri

¹⁰⁵ Eyüp Sabri Ercan ve Cahide Aydın, **Anne-Baba Ve Eğitimciler İçin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**, Pupa Yayınları, İstanbul, 2014, s.23-31.

¹⁰⁶ John Fayyad vd., "Cross-national prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder." *The British Journal of Psychiatry*, 2007, 190 (5), 402-409, s.405.

¹⁰⁷ Cengiz Tuğlu ve Özlem Öztürk Şahin "Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobiyoloji, tanı sorunları ve klinik özellikler." *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 2010, 2 (1), 75-116, s.102.

sürmüşlerdir. Çocuğun hareketlilik özelliği aile tarafından baskılanırsa; çocuk söz dinlemez ve anne-çocuk ilişkisi düşmanlık temelli olarak sonuçlanır. Benzer durum okulda kurallara uymama, okul beklentilerini gerçekleştirilmeme şeklinde devam eder. Hiperaktif çocuk sürekli olumsuz durumlara ve söylemlere maruz kaldığı için övgü azalır ve buda hiperaktiviteyi olumsuz diğer davranışlarla birleştirebilir. Tedavi sürecinde aile ve çocuk arasındaki iki yönlü ilişkiyi olumlu yöne çevirme hedeflenir. ¹⁰⁸

Nörokimyasal-biyolojik etkenler açısından incelendiğinde; dopamin eksikliği ve noradrenalin hormonunun etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca beyinde dikkati sağlayan prefrontal korteks, parietal korteks, singulat girus, amigdala, hipokampus gibi yapılar ve bazal gangliyonlar, talamus, retiküler formasyon ve serebellumu içerir. DEHB olan bir bireyde bu yapılarda problem olması beklenir. ¹⁰⁹

2.5.2. Erişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Erişkin bireylerde DEHB bozukluklarının bir çoğu diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte görülmektedir. Bu nedenle yetişkinlerde DEHB'in değerlendirmesiyle ilgili tartışmalar devam etmektedir. Eleştirenlerin vurgu yaptığı en önemli nokta ise belirtilerin başka bir bozuklukla birlikte görülmesinin yanısıra erişkinlerde belirti değerlendirme güçlüğüdür. Ancak tüm eleştirilere rağmen çocukluk döneminde DEHB tanısı alanların erişkinlik döneminde de bu tanısız özellikleri devam ettiği kararlaştırılmıştır. ¹¹⁰ Bu durumda da çocuk ve erişkin DEHB olgularının benzer özellikler gösterdiği ifade etmektedir. Görülme sıklığıyla ilgili yapılan çalışmalarda DEHB'in yetişkinlerdeki yaygınlığı %2-4 arasında olduğu tahmin edilmektedir. ¹¹¹

Erişkinlerde DEHB değerlendirmesi için çoğunlukla kendi bildirim ölçekleri kullanılmaktadır.

DEHB değerlendirmesinde erişkinlerde çocuklardan farklı olarak ilk bulgu psikiyatrik bir bozukluğun olup olmadığıdır. Çünkü altta yatan bir dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu psikiyatrik semptomları şiddetlendirebilmektedir.

¹⁰⁸ Gerald C. Davison and John M. Neale, **Abnormal Psychology (Seventh Edition)**, Çev. İhsan Dağ, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2004, s. 431-432.

¹⁰⁹ Tuğlu ve Öztürk Şahin, **a.g.e.**, s.86.

¹¹⁰ Russell A Barkley vd., "The persistence of attention-deficit/hyperactivity disorder into young adulthood as a function of reporting source and definition of disorder." **Journal of abnormal psychology**, 2002, 111(2), 279-289, s. 279.

¹¹¹ E. Timothy Wilens, vd. "Does stimulant therapy of attention-deficit/hyperactivity disorder beget later substance abuse? A meta-analytic review of the literature." **Pediatrics**, 2003, 111(1), 179-185, s.182.

2.5.3. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ilgili Yapılan Araştırmalar

Bu araştırma yetişkin bireylerde yapıldığı için DEHB ile ilgili bu kısımda ergen ve yetişkinlerin sosyal medya, internet kullanımı gibi araştırmalar incelenmiştir. Kessler ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde DEHB belirtilerini etkileyen etkenin çocukluk döneminde DEHB'nun şiddeti, diğer psikiyatrik rahatsızlıklar, travmalar, tedaviye başlama yaşı olduğu belirlenmiştir.¹¹²

Göker ve arkadaşlarının dikkat eksikliği, benlik saygısı ve yaşam kalitesi üzerine yaptığı bir araştırmada; DEHB tanılı çocuk ve ergenlerin benlik saygılarının yüksek olmadığı, yaşam kalitelerinin ise anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca babanın eğitim düzeyinin yüksek olması benlik saygısında yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.¹¹³

İnternet kullanımı ve dikkat eksikliğiyle ilgili çalışmalara bakıldığında Metin ve arkadaşları tarafından 771 ergenle yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı %7,9, DEHB %11,7 bulunmuştur. DEHB tanılı ergenlerde problemlili internet kullanım oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca problemlili internet kullanımı ile DEHB alt tipleri arasındaki ilişki incelendiğinde birleşik tip ile aşırı hareketlilik alt boyutu eşit oranda fakat dikkatsizlik alt boyutu ön planda olan tip olarak belirlenmiştir. Alkol-tütün ilişkisi açısından değerlendirildiğinde ise internet bağımlılığı, DEHB ve alkol-tütün arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.¹¹⁴

DEHB ile sosyal medya kullanımı ve alışkanlıklarını inceleyen başka bir çalışmada ise DEHB tanılı ergenlerin sosyal medya kullanım oranlarının %79 olduğu ve sosyal medyayı daha çok eğlence amaçlı kullandıkları bulunmuştur.¹¹⁵ Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla GKK ilişkisine dair alan yazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

¹¹² Ronald C. Kessler vd., "Patterns and predictors of attention-deficit/hyperactivity disorder persistence into adulthood: results from the national comorbidity survey replication." *Biological psychiatry*, 2005, 57 (11), 1442-1451, s.1445-1449.

¹¹³ Zeynep Göker vd., "Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Çocuk Ve Ergenlerin Benlik Saygıları Ve Yaşam Kaliteleri." *Yeni Symposium Journal*, 2011, 49(4), 209-216, s. 216.

¹¹⁴ Özge Metin vd., "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının DEHB ve Tütün-Alkol Kullanma ile İlişkisi", *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2015, 28 (3), 204-212, s.208-210.

¹¹⁵ Özlem Uzun vd., "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi." *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2016, 10 (3), 142-147, s.146.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNA İLİŞKİN BİR ALAN ÇALIŞMASI

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, yöntemi, güçlü yönleri ve kısıtlılıkları ele alınmıştır. Ayrıca örneklem, hipotez ve veri toplama araçlarından bahsedilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre 2015 yılında internet kullanımı %55,9 iken 2016 yılında bu oran %61,2'ye çıkmıştır. Ayrıca 2016 yılının Nisan ayında hanelerin internet kullanım oranı %96,9 olarak belirlenmiştir. İnterneti kullanım amaçlarına bakıldığında ise ilk sırada yer alan sosyal medya kullanımı olmuştur.¹¹⁶ İnternetin kullanım alanlarının genişlemesi ve akıllı telefonlar sayesinde her an elimizin altında olması, sürekli kullanma ve internete bağlı kalma isteğini arttırmaktadır. İnsanlar, çoğu sabah uyandıklarında ilk iş olarak sosyal medya hesaplarını kontrol eder hale gelmiştir. Boş bulunan her fırsatın sosyal ortamda geçirilmesi, interneti, hayatın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Sadece bireysel olarak değil toplumsal ve sosyal olaylarda sosyal medya ve internetten kopmanın problem oluşturacağı, bireyin toplumdan dışlanacağı mesajını vermektedir. Yapılan cepte internet reklamları, haberlerde hızlı ve toplumsal birlik için hashtaglar, film ya da dizilerle ilgili yorumlar için sosyal medya hesaplarından yorum imkanları gibi birçok sosyal mesaj bilinçaltına sürekli takipte kalma ve haberdar olma zorunluluğunu işlemektedir.

Bu psikolojik durumun sürekliliği bir adım ileri giderek insanlarda bedenen ve ruhen olumsuz durumlara neden olarak gelişmeleri kaçırma korkusunun gündem konusu haline gelmesine sebep olmuştur.

Ülkemizde genç nüfusun fazla olması ve internet kullanım oranının özellikle 16-24 yaş grubunda yaygın olması GKK'nın bu popülasyonla ilişkili olabileceğini, ayrıca GKK'nın yeni bir kavram olması ve ülkemizde bu alanda çalışmanın olmaması GKK'nın değerlendirilmesine ilişkin durumların belirlenmesinin bir ihtiyaç olması bu kavram üzerine çalışmak için teşvik edici olmuştur. Bu nedenlerden dolayı araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler olarak belirlenmiştir.

¹¹⁶ Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası, **a.g.e.**, s.1.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal medyanın aşırı kullanımı gelişmeleri kaçırma korkusunu popüler hale getirmiştir. Yurtdışında kültürel açıdan gelişmeleri kaçırma korkusuna dair araştırmalar yapılmış ve toplumsal değerlendirmeleri ele alınmıştır. Fakat ülkemizde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna ilişkin risk grupları, yordayıcıları, düzeyinin belirlenmesiyle ilişkili olabilecek faktörlere dair bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmayla alan yazına bu kavramla ilgili katkı sağlanacak ve ülkemizde gelişmeleri kaçırma korkuna ilişkin planlama ve önlem çalışmaları için yordayıcı bilgiler hakkında veri oluşturacaktır.

Ülkemizde internet kullanımı, sosyal medyanın kontrollü kullanımı, bağımlılık gibi konularda çalışmalar yapan veya önlem çalışmalarına ilişkin eğitimler veren psikoloji, rehberlik, bağımlılık alanlarında çalışan kişilere kaynak oluşturacaktır. Ayrıca bu olgunun açıklanmasına dair ilk çalışma olması kültürlerarası çalışma yapan araştırmacılara karşılaştırma imkanı sağlayacaktır. Ayrıca bu alandaki çalışmacılara da kaynak oluşturacak olması açısından da önem arz etmektedir.

3.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, hipotezler, veri toplama araçları, araştırmanın güçlü yönleri ve kısıtlılıklarına yer verilmiştir.

3.3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada “tarama modeli” kullanılmıştır. Tarama modeli çerçevesinde üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler araştırılmıştır.

Genel tarama modeli çok fazla sayıda elamandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir hükme varmak amacıyla evrenin tamamı ya da ondan alınan bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenleme olarak tanımlanır. ¹¹⁷

¹¹⁷ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2009, s. 77.

3.3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Kırklareli Üniversitesinde 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Basit Tesadüfi Örneklem Yöntemi: Ana kitledeki her birimin örneğe girme olasılığı eşit olan rastgele seçilen örnekleme yöntemidir.¹¹⁸ Örneklem grubu, ana kitlesi bilinen örneklem hacmi hesaplama yöntemi ile çeşitli bölümlerde okuyan 400 öğrenci olarak belirlenmiştir.

Üniversite sürecinin her basamağını temsil etmesi açısından 1, 2, 3 ve 4. Sınıf öğrencilerine yer verilmiştir. Anket ve ölçekler katılımcılara sınıf ortamında uygulanmıştır. Etik kurallar doğrultusunda ölçek uygulama izinleri alınmış ve katılımcılara bilgilendirme ve onam formu verilerek uygulama yapılmıştır.

3.3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma hipotezleri araştırmanın amacı ve ölçme araçlarına göre belirlenmiştir.

Araştırmanın hipotezleri;

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, demografik bilgiler açısından anlamlı bir farklılık gösterir.

H₂: Katılımcıların GKK düzeyi, internet kullanım bilgileri açısından anlamlı bir farklılık gösterir.

H₃: GKK düzeyi ile BAPİ internet formu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: GKK düzeyi ile beş faktör kişilik ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₅: GKK düzeyi ile erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₆: GKK düzeyi ile yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₇: İnternet bağımlılığı, dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik, kişilik, benlik saygısı ve yaşam doyumu gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcı faktörleridir.

¹¹⁸ A.Hamdi İslamoğlu ve Ümit Alınçık, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., İstanbul, 2013, s.186.

Alt Hipotezler:

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₂: Katılımcıların GKK düzeyi okuduğu bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₃: Katılımcıların GKK düzeyi internete bağlanma aracına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₄: Katılımcıların GKK düzeyi ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₅: Katılımcıların GKK düzeyi sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₆: Katılımcıların GKK düzeyi genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₇: Katılımcıların GKK düzeyi ilk akıllı telefona sahip olma zamanına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₈: Katılımcıların GKK düzeyi kullanılan sosyal medya sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₉: Katılımcıların GKK düzeyi sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H₁₀: Katılımcıların GKK düzeyi psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

3.3.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Kısıtlılıkları

Araştırmanın sayıltıları;

1. Seçilen örneklem, evreni yeterli derecede temsil etmektedir.
2. Katılımcılar, araştırmada kullanılan bilgi formu ve ölçeklere kendileri hakkında samimi ve gerçekçi cevaplar vermişlerdir.

Araştırmanın güçlü yönleri;

1. Türkiye'de Üniversite Öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunu değerlendirme amaçlı yapılan ilk araştırma olması

2. Araştırmada geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış klinik ölçeklerin kullanılmış olması

Araştırmanın kısıtlılıkları;

1. Verilerin 2016-2017 yılında öğrenim gören Kırklareli Üniversitesi öğrencileriyle sınırlı olması,
2. Araştırmanın belli bir eğitim düzeyinde olan katılımcılarla yapıyor olması,
3. Araştırmanın, kullanılan ölçeklerin (yaşam doyumu ölçeği, BAPİ internet formu, gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, beş faktör kişilik ölçeği ve erişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği'nin) ölçtüğü niteliklerle sınırlı olması,

3.3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, temel sosyodemografik bilgileri, internet kullanım bilgilerini, psikiyatrik özgeçmiş bilgilerini içeren bir kişisel bilgi formu ve GKK ölçeği, yaşam doyumu ölçeği, BAPİ internet formu, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, beş faktör kişilik ölçeği, ASRS ölçeği standart formları uygulanmıştır.

3.3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların tanımlayıcı bilgilerini içeren (cinsiyet, sınıf, ortalama, internet kullanım şekli, süresi, sosyal medya hesap türü ve bilgileri, psikiyatrik bozukluk değerlendirmesi gibi) soruların yer aldığı araştırmacı tarafından oluşturulan formdur.

3.3.5.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında insanların kendi yaşamlarından aldıkları doyumu belirleme amacıyla geliştirilmiştir. Diener ve arkadaşları ölçeğin iç tutarlılığını .87 ve test tekrar test güvenirlik katsayısını .82 olarak tespit etmişlerdir.¹¹⁹ Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması 1991 yılında Köker tarafından

¹¹⁹ Ed Diener vd., " The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*. 1985, 49(1), 71-75, s. 72-74.

yapılmıştır. Köker tarafından katılımcılara üç hafta ara verilerek iki kez uygulanan ölçeğin test tekrar test güvenirliği $r=.85$, madde test korelasyonu $.71$ ile $.80$ arasında olduğu belirlenmiştir. 5 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Her 5 madde 1 ile 7 arasında puanlanarak hesaplanmaktadır. (1= kesinlikle katılmıyorum ve 7= kesinlikle katılıyorum) Genel yaşam doyumunu ölçen bu ölçek ergenlerden yetişkin bireylere kadar tüm yaş gruplarına uygundur. Ölçekten alınan en düşük puan 7 en yüksek puan 35'tir.¹²⁰

3.3.5.3. BAPİ İnternet Formu

Ögel ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu form internet bağımlılığını belirleme amacıyla geliştirilmiştir. İnternet bağımlılığını belirlemek amacıyla birçok ölçek geliştirilmiştir. Fakat bu ölçeklerin önemli çoğunluğu bağımlılık kavramına ve alan yazına uygun değildir.¹²¹

BAPİNT'in tercih edilme nedeni, lise ve üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışmasının olması ve bağımlılık tanımına uyan, internet bağımlılığını klinik olarak değerlendirebilecek özelliklere sahip bir ölçek olmasıdır.

18 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğidir. İlk madde 6 kademeli cevaptan oluşan internet kullanım sıklığıdır. Diğer maddeler 0 (Hiçbir zaman) ile 4 (Neredeyse her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı $.88$ dir. Test tekrar test korelasyonu $.85$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları, internet kullanım sıklığı, bağımlılık tanı kriterleri, internet kullanımının yaşama etkisi, şiddetli kullanım isteği, internet kullanımını azaltmak için motivasyon olarak belirlenmiştir. BAPİNT ölçeğinin kesme puanı 2 olarak belirlenmiştir. Kısa formu da mevcuttur. BAPİNT ile internet bağımlılığı ölçeği arasındaki korelasyon ise $.81$ olarak belirlenmiştir.¹²²

3.3.5.4. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Andrew ve arkadaşları tarafından geliştirilen fear of missing out (FoMO) ölçeğinin Türkçe güvenirlik çalışması Gökler ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır.

¹²⁰ Süreyya Köker, Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 1991, (**Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi**); aktaran Bülent Baki Telef, "The Study of Teachers' Self-Efficacy, Job Satisfaction, Life Satisfaction and Burnout", **Elementary Education Online**, 2011, 10(1), 91-108, s. 95.

¹²¹ Kültegin Ögel vd., **Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ) Uygulama Rehberi**, Yeniden Yayınları, İstanbul, 2012, s.24-26.

¹²² Kültegin Ögel vd., "Development of the Addiction Profile Index Internet Addiction Form (APIINT): Validity and Reliability", **The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences** 2015, 28, 337-343, s. 339-342.

Fear of missing out kavramının çevirisi alan yazına gelişmeleri kaçırma korkusu olarak eklenmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ülkemizde gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine yapılan tek çalışmadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Özgün ölçekte ise bu oran .84-.89 arasında değişmektedir. 10 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekte yer alan her madde 1 ile 5 (1= hiç doğru değildir, 5= aşırı şekilde doğrudur) arasında puanlandırılmaktadır. Katılımcıların aldıkları puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması GKK düzeyinin de arttığını göstermektedir.¹²³

3.3.5.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen kendini değerlendirme ölçeğidir. Benlik saygısı ölçeği 63 maddeden oluşmaktadır. Rosenberg ölçeği çoktan seçmeli sorulardan yapılmış olup öz saygı, kendilik kavramının sürekliliği, bireylere güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgisi, babayla ilişki ve psişik izolasyon gibi 12 alt kategorilerden oluşmaktadır.

Bu araştırmada, Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 maddeden oluşan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin yarısı olumsuz olmak üzere dördümlük likert tipinde derecelendirmeli bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını 1986 yılında Çuhadaroğlu yapmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında klinik görüşmeler yapılmıştır. Benlik saygısı ölçeği ile klinik görüşmeler arasındaki korelasyon katsayısı .71 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirliği ise .75 olarak bulunmuştur.¹²⁴

Ölçeğin 1,2,4,6 ve 7 inci maddesi doğru 3,5,8,9 ve 10'uncu maddesi ise ters puanlanmaktadır. Ters maddeler çevrildikten sonra, ölçekten alınan yüksek puan, benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Puanlar 10-40 arasında değişmektedir. (Çok doğru= 4, Çok yanlış=1). 10 ile 20 puan arası düşük benlik saygısını, 20 ile 30 puan arası orta derece benlik saygısını ve 30 ile 40 arası ise yüksek benlik saygısını göstermektedir.¹²⁵

¹²³ Gökler vd., **a.g.e.**, s.55-58.

¹²⁴ Füsün Çuhadaroğlu, *Adolesanlarda benlik saygısı.*, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 1986 (**Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi**); aktaran Mustafa Kutlu ve Eda Soğukpınar, "Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı İle Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", **E-International Journal Of Educational Research**, 2015, 6 (1), 84-101, s.88.

¹²⁵ Rosenberg, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton, NJ: Princeton University Press,

3.3.5.6. Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik ölçeği kişiliğin alt boyutlarını daha kolay bir şekilde belirlemek amacıyla Benet-Martinez ve John tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Ölçek kişiliğin beş boyutunu kapsayan toplam 44 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir. Alt boyutları dışadönüklük, Sorumluluk (Öz Disiplin), Açıklık, Geçimlilik (Uyumluluk), Duygusal dengesizlik (Nevrotiklik)tir. Dışadönüklük ve Nevrotiklik alt boyutları 8'er, Sorumluluk ve Geçimlilik alt boyutu 9'ar Açıklık alt boyutu ise 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "1=Hiç katılmıyorum", "2=Biraz katılmıyorum", "3=Ne katılıyorum, ne de katılmıyorum (kararsızım)", "4= Biraz katılıyorum" ve "5=Tamamen katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır.

Maddelerin bazıları ters puanlanmıştır. Bunlar;

- Dışadönüklük: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36. (6, 21, 31 ters puanlanmaktadır).
- Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik): 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39. (9, 24, 34 ters puanlanmaktadır).
- Geçimlilik (Uyumluluk): 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42. (2, 12, 27, 37 ters puanlanmaktadır).
- Sorumluluk: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43. (8, 18, 23, 43 ters puanlanmaktadır).
- Açıklık: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44. (35, 41 ters puanlanmaktadır).¹²⁶

Ölçeğin Türkçe uyarlaması birçok ülkenin katıldığı uluslararası bir çalışma ile Sümer ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması kültürlerarası bir çalışma olan İngilizceden 28 dile çevrilerek 56 ulustan 17837 kişiye uygulanan uluslararası bir araştırmada belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarındaki dışadönüklük için .77, nevroitiklik için .79, yumuşak başlılık için .70, sorumluluk (özdenetim) için .78, deneyime açıklık için ise .76 olarak bulunmuştur. Türkiye Ortadoğu ülkeleri arasında yer almıştır. Kişilik ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri ise, dışadönüklük için .74, nevroitiklik için .76, yumuşak başlılık için .67, sorumluluk

1965; **aktaran** Emre Yılmaz, Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2015, s. 61-62. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹²⁶ Veronica Benet-Martinez and Oliver E. John, "Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75 (3), 729-750, s. 730,745-746.

(özdenetim) için .77, deneyime açıklık için ise .75 olarak bulunmuştur. ^{127 128}

Kişiliği değerlendirmek için birçok kişilik ölçeği olmasına rağmen beş faktör kişilik ölçeğinin seçilmesinin nedenleri ise boylamsal çalışmalara dayalı olması, farklı kültür ve gruplarda geçerliliğinin olması, ölçülen özelliklerin geçerliliğini koruması ve psikometrik açıdan kullanım ve değerlendirmenin kolay olmasıdır.

3.3.5.7. Erişkinlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)

ASRS, Dünya Sağlık Örgütü tarafından yetişkin bireylerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunu belirlemek amacıyla geliştirilen, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını 2009 yılında Doğan ve arkadaşlarının yapmış olduğu kendi bildirim ölçeğidir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/dürtüsellik olmak üzere iki alt ölçeği olan ve alt ölçeklerin her biri dokuz maddeden oluşan toplam 18 soru içeren bir ölçektir. Maddelerin puanlamaları “Asla= 0 puan”, “ Nadiren= 1 puan”, “ Bazen= 2 puan”, “ Sık= 3 puan”, “ Çok sık= 4 puan” şeklindedir. Katılımcılar son 6 ayı dikkate alarak soruları cevaplar.¹²⁹ İki alt ölçeğin herhangi birinden 24 puan ve üzeri alanlar “DEHB olma ihtimali yüksek” olarak değerlendirilir. 0-16 puan alanlar ise “DEHB rahatsızlığı olmadığı” kabul edilir. ¹³⁰

Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.88 gösterilmiştir. Alt ölçekler için belirlenen Cronbach alfa değeri “dikkat eksikliği” için 0.82, “hiperaktivite/dürtüsellik” için 0.78’dir. Test tekrar test güvenilirliği Cronbach alfa değeri 0.81 olarak belirlenmiştir.¹³¹

Araştırmada DEHB’i ölçmek amacıyla Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS) kullanılmasının nedeni DSM-IV tanı kriterlerine dayalı 18 semptomu değerlendiren soruları içermesi ve psikometrik değerlendirmenin kolay olması ve birçok dile çevrilerek epidemiyolojik araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir ölçek olmasıdır.

¹²⁷ David P. Schmitt vd., “The Geographic Distribution Of Big Five Personality Traits Patterns And Profiles Of Human Self-Description Across 56 Nations”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2007, 38(2), 173–212, s.184,185.

¹²⁸ Nebi Sümer vd., *Big five personality traits as the distal predictors of road accident involvement*, (Ed. G. Underwood) Bölüm 18, Traffic and Transport Psychology, Elsevier Ltd, 2005, 215-227, s. 219-225.

¹²⁹ Ömer Aydemir ve Ertuğrul Köroğlu, *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*, Hyb yayıncılık, Ankara, 2014, s.631-632.

¹³⁰ Demet Güleç Öyekçin ve E. Melih Şahin, “ Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna Birinci Basamak Yaklaşım”, *Turkish Family Physcian*, 2011 2(4), 1-8, s.6.

¹³¹ Sultan Doğan vd., “ Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği (ASRS-v1. 1): Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2009, 10, 77-87, s.79, 81-84.

3.3.6. Verilerin İstatistiki Analizi

Uygulanan anket ve ölçekler sonucunda elde edilen veriler SPSS 21.0 analiz programında değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik ve internet kullanım bilgilerini belirlemek için frekans analizi, ölçeklerle ilgili tutumlarını belirlemek için betimsel analiz (ortalama, standart sapma) yapılmıştır. GKK düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarını belirlemek amacıyla ikili oluşturulan gruplar için t-testi analizinden, daha fazla gruplar için ise anova analizinden yararlanılmıştır. Anova testlerinde gruplar arasındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerine başvurulmuştur. GKK ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmış ve GKK bağımlı değişkeni ile aralarındaki ilişkinin anlamlı bulunduğu değişkenler bağımsız değişken olarak ele alınarak GKK üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ölçme araçlarından elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular ve yorumlara yer verilmiştir. Bulgular 4 başlık altında toplanmaktadır;

1. Demografik ve İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular
2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular
3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Demografik, İnternet Kullanımına İlişkin Bilgilerle Karşılaştırılması ve Kullanılan Ölçekler ile İlişkisinin İncelenmesi
4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcılarının Belirlenmesi

1. Demografik ve İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Tablo-1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sayı	Yüzde(%)
Erkek	135	33,8
Kadın	265	66,3
Toplam	400	100,0
Sınıf	Sayı	Yüzde(%)
1.Sınıf	69	17,3
2.Sınıf	137	34,3
3.Sınıf	93	23,3
4.Sınıf	101	25,3
Bölüm	Sayı	Yüzde(%)
Sayısal Ağırlıklı	204	51,0
Sözel Ağırlıklı	196	49,0
Genel Not Ortalaması	Sayı	Yüzde(%)
1.51-2.00	34	9,7
2.01-2.50	116	33,2
2.51-3.00	116	33,2
3.01 ve üzeri	83	23,8

Araştırma kapsamındaki katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı incelendiğinde %33,8' i erkek, %66,3' ü kadındır. %17,3' ü 1. sınıf, %34,3' ü 2. sınıf, %23,3'ü 3. sınıf ve %25,3'ü 4. sınıf olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %51' i sayısal ağırlıklı bölümde okumaktayken %49'u sözel ağırlıklı bölümde okuduklarını bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların %9,7'i 1.51-2.00, %33,2'si 2.01-2.50, %33,2' si 2.51-3.00 ve %23,8' i 3.01 ve üzeri genel not ortalamalarını sahiptir.

Tablo-2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İnternet Kullanımı Özellikleri

İlk akıllı telefona ne zaman sahip oldunuz?	Sayı	Yüzde(%)
Ortaokul	53	13,3
Lise	252	63,0
Üniversite	95	23,8
Toplam	400	100,0
İnternete nereden bağlanıyorsunuz?	Sayı	Yüzde(%)
Akıllı telefon	110	27,5
Akıllı telefon ve bilgisayarla	290	72,5
Toplam	400	100,0
Kullanılan sosyal medya hesap sayısı	Sayı	Yüzde(%)
1-3	192	48,0
4-6	166	41,5
7 veya daha fazla	42	10,5
Toplam	400	100,0
Sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı	Sayı	Yüzde(%)
Saat başı	119	29,5
Her gün	157	39,3
İki günde bir	3	0,8
İhtiyaç hissettiğimde	110	27,5
Hesabım yok	10	2,5
Diğer	2	0,5
Toplam	400	100,0

Ders esnasında sosyal medya hesaplarınızı kontrol ediyor musunuz?	Sayı	Yüzde(%)
Evet	229	57,3
Hayır	171	42,8
Toplam	400	100,0
Genel olarak dersleri ne kadar ilgi çekici buluyorsunuz?	Sayı	Yüzde(%)
1 (çok sıkıcı)	19	4,8
2	11	2,8
3	23	5,8
4	33	8,3
5	108	27,1
6	55	13,8
7	73	18,3
8	50	12,5
9	15	3,8
10 (çok ilgi çekici)	12	3
Toplam	399	100,0
Tanı konulan herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mı?	Sayı	Yüzde(%)
Yok	374	93,5
Var, geçmişte tedavi gördüm	15	3,8
Var, halen tedavi görüyorum	11	2,8
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım dağılımları incelendiğinde %13,3' ü ortaokul, %63'ü lise, %23,8' i üniversite yıllarında ilk akıllı telefona sahip olduklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların %27,5' i akıllı telefon, %72,5' i akıllı telefon ve bilgisayarla internete bağlandıklarını bildirmişlerdir.

Katılımcıların %48' i 1-3, %41,5' i 4-6, %10,5' i 7 veya daha fazla sosyal medya hesabı mevcuttur.

Araştırmaya katılanların %29,5'i saat başı, %39,3'ü her gün, %0,8'i iki günde bir, %27,5'i ihtiyaç hissettiğinde, %2,5'inin hesabı yok, %0,5'i diğer olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrenciler dersleri ilgi çekici bulma durumunu değerlendirmek için 1-10 arasında puanlar vermeleri istenmiştir. Öğrencilerin; %4,8'i 1 (çok sıkıcı), %2,8'i 2, %5,8' i 3, %8,3'ü 4, %27,1'i 5, %13,8' i 6, %18,3'ü 7, %12,5'i 8, %3,8'i 9, %3'ü 10 (çok ilgi çekici) puan vererek derslerin ilgi çekiciliğini puanlandırmıştır.

Katılımcıların %57,3'ü ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etmekteyken, %49'u ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etmemektedir.

Katılımcıların tanı konulmuş herhangi bir psikiyatrik hastalığının olma durumu incelendiğinde %93,5' inin hastalığı olmadığı, %3,8' i geçmişte tedavi gördüğünü, %2,8' i halen tedavi görmeye devam ettiğini bildirmişlerdir.

Tablo-3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İnternet Kullanım Amaçlarının Öncelik Sıralaması

İNTERNET AMAÇ	1 Puan	2 Puan	3 Puan	4 Puan	5 Puan	6 Puan	7 Puan
Sosyal medya	254	64	31	14	10	7	1
Ders	35	97	104	77	40	18	0
Oyun	23	16	28	26	39	158	0
E-posta	6	39	68	103	97	28	0
Alışveriş	2	26	64	68	100	62	3
Video müzik	72	141	78	57	25	7	0
Diğer	8	1	0	0	0	0	5

Araştırmaya katılanların internet kullanım amaçları öncelik sırasına göre incelendiğinde, en yüksek puan sosyal medya amaçlı kullanım olarak belirlenmiştir. İkinci sırada video/müzik, film izleme üçüncü sırada ise ders çalışma, ödev hazırlama ve bilgi edinme amacıyla internet kullanımı yer almaktadır.

Tablo-4: Kullanılan Sosyal Medya Hesaplarının Frekans Tablosu

Kullanılan Sosyal Medya Hesabı	Toplam	Sayı	Yüzde(%)
Facebook	400	324	81
Twitter	400	178	44,5
İnstagram	400	336	84
Snapchat	400	227	56,75
Swarm	400	195	48,75
Diğer	400	170	42,5
Skype	400	89	22,25

Araştırmaya katılanların kullandıkları sosyal medya hesapları incelendiğinde; (birden fazla sosyal medya hesabı kullandıkları da göz önünde bulundurularak) ilk sırada yer alan %84 ile İnstagram olarak belirlenmiştir. İnstagramı takip eden hesaplar ise; %81 ile facebook, %56,75 ile Snapchat, %48,75 swarm, %44,5 ile twitter, %42,5 ile diğer, %22,25 ile skype, olarak tespit edilmiştir.

2. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular

Bu başlık altında üniversite öğrencilerinin BAPİ internet formu, beş faktör kişilik özellikleri, yaşam doyumu ölçeği, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeğine ilişkin; aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine göre analiz edilmiş bulgular yer almaktadır.

Tablo-5: Katılımcıların BAPİ İnternet Formuna İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

BAPİ İnternet Formu	Ortalama ($\bar{x}$)	Standart Sapma
İnternet Kullanım Sıklığı	3,56	1,01
Tanı	3,67	0,71
Yaşam üstüne etkileri	3,29	0,88
Şiddetli istek	1,44	0,92
Motivasyon	1,42	1,03
BAPİ Genel Ölçek	1,40	0,60

Tablo 5'te yer alan bulgulara göre; BAPİ Genel Ölçek ortalaması kesme noktası olan 2 puanın altında olduğu için, katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir ($\bar{X}$ =1,40). Katılımcıların BAPİ internet formunun alt boyutlarına dair bulgular incelendiğinde ise internet kullanım sıklığı ortalamalarının ($\bar{X}$ =3,56), tanı alt boyut ortalamasının ($\bar{X}$ =3,67), yaşam üstüne etkileri alt boyut ortalamasının ($\bar{X}$ =3,29), şiddetli istek alt boyut ortalamasının ($\bar{X}$ =1,44), motivasyon alt boyut ortalamasının ($\bar{X}$ =1,42) olduğu belirlenmiştir.

Tablo-6: Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Beş Faktör Kişilik Özellikleri	Ortalama ($\bar{x}$)	Standart Sapma
Dışadönüklük	27,36	6,09
Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik)	25,17	5,88
Geçimlilik (Uyumluluk)	35,26	4,91
Sorumluluk	31,79	5,95
Açıklık	35,88	6,21
Genel Toplam	155,47	15,08

Tablo 6' da yer alan katılımcıların beş faktör kişilik özellikleri ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ($\bar{X}$ =155,47) olarak belirlenmiştir.

BFKÖ alt boyutları incelendiğinde, Dışadönüklük alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X}$ =27,36), Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X}$ =25,17), Geçimlilik (Uyumluluk) alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X}$ =35,26), Sorumluluk alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X}$ =31,79), Açıklık alt boyutuna ait ortalama ($\bar{X}$ =35,88) olarak belirlenmiştir.

Tablo-7: Katılımcıların Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeğine (ASRS) İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

ASRS	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma
Dikkat Eksikliği	13,78	5,51
Hiperaktivite/Dürtüsellik	14,79	5,13

Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeğinin (ASRS) alt boyutları incelendiğinde; katılımcıların dikkat eksikliği ($\bar{X}$ =13,78) ve hiperaktivite/dürtüsellik ortalamalarının düşük ($\bar{X}$ =14,79) olduğu belirlenmiştir. ASRS ölçeği kesme puanlarına göre (alt ölçeklerden herhangi birinden 16 ve üstü puan alma orta risk, 24 ve üzeri yüksek riski ifade eder), katılımcıların ortalama olarak DEHB riski açısından sorunsuz bir profil gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo-8: Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma
Yaşam Doyum Ölçeği	21,81	6,02
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	22,97	6,66
Rosenberg Benlik Saygısı	22,67	2,44

Tablo 8’de yer alan bulgulara göre; katılımcıların GKK ortalamalarının $\bar{X}$ =22,97, yaşam doyum ölçeği ortalamalarının yüksek ($\bar{X}$ =21,81), Rosenberg benlik saygısına ait ortalamaların ise orta seviyede ($\bar{X}$ =22,67) olduğu belirlenmiştir.

Tablo-9: Katılımcıların GKK Ölçeğine ilişkin Frekans Tablosu

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Puanları	Sayı	Yüzde(%)
0-10 puan arası	1	0,25
11-20 puan arası	155	38,75
21-30 puan arası	185	46,25
31-40 puan arası	56	14
41-50 puan arası	3	0,75
Toplam	400	100

Tablo 9’da yer alan bulgulara göre; katılımcıların GKK ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde; %46,25’i orta derece, % 38,75’i bir parça ve % 14’ü oldukça gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığı belirlenmiştir.

3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Demografik, İnternet Kullanımına İlişkin Bilgilerle Karşılaştırılması ve Kullanılan Ölçekler ile İlişkisinin İncelenmesi

Bu bölümde GKK ile demografik ve internet kullanım bilgileri karşılaştırılmış, araştırmada kullanılan ölçekler ile GKK arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bulguların analiz ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo-10: Katılımcıların GKK Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	P
Gelişmeleri Kaçırma	Erkek	135	22,28	6,92	-1,47	0,141
Korkusu	Kadın	265	23,32	6,56	6	

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde; gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($P>0,05$).

Tablo-11: Katılımcıların GKK Düzeylerinin Okuduğu Bölüm Türüne Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

	Bölüm	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Gelişmeleri	Sayısal Ağırlıklı	204	22,87	6,65	-0,30	0,760
Kaçırma Korkusu	Sözel Ağırlıklı	196	23,08	6,70	6	

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, okuduğu bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, okuduğu bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun, okuduğu bölüm türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, GKK'nın okuduğu bölüm türüne göre, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($P>0,05$).

Tablo-12: Katılımcıların GKK Düzeyinin İnternete Bağlanma Aracına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

	İnternete Bağlanma Aracı	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Akıllı telefon	110	22,98	6,27	0,008	0,994
	Akıllı telefon veya bilgisayar	290	22,97	6,82		

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, internete bağlanma aracına göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, internete bağlanma aracına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunun internete bağlanma aracına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, gelişmeleri kaçırma korkusunun internete bağlanma aracına göre, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($P>0,05$).

Tablo-13: Katılımcıların GKK Düzeyinin Dersleri İlgi Çekici Bulma Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Dersleri ilgi çekici bulma	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Scheffe
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	1 (Çok Sıkıcı)	19	23,94	7,01	1,990	,039*	(1-10) (3-10) (4-10)
	2	11	19,18	2,23			
	3	23	24,08	1,53			
	4	33	25,30	1,10			
	5	108	23,05	0,52			
	6	55	23,89	0,91			
	7	73	22,84	0,91			
	8	50	22,16	0,87			
	9	15	20,60	1,82			
	10 (çok İlgi çekici)	12	18,58	1,80			

*p<0,05

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, dersleri ilgi çekici bulma düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, dersleri ilgi çekici bulma düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeylerinin, dersleri ilgi çekici bulma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda GKK'nın ilgi çekicilik durumuna göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=1,990; p<0,05). Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma korkusuna ilişkin varyansların homojenlik testi sonucunda varyanslar homojen

bulunduğundan ($p=0,039$; $p>0,05$) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

Scheffe testi sonucunda derslerin ilgi çekiciliğine 4 puan ($\bar{X}= 25,30$) ,3 puan ($\bar{X}=24,08$) ve 1 puan ($\bar{X}= 23,94$) veren katılımcıların, 10 puan ($\bar{X}= 18,58$) veren katılımcılara göre gelişmeleri kaçırma korkularının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yani başka bir deyişle dersleri sıkıcı bulan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunu daha fazla yaşadığı bulunmuştur. Bu durumun tersi de doğrudur.

Tablo-14: Katılımcıların GKK Düzeylerinin Ders Esnasında Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

Ders Esnasında Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Durumu		n	$\bar{X}$	ss	t	p
Gelişmeleri	Evet	229	24,16	6,33	4,194	0,000*
Kaçırma Korkusu	Hayır	171	21,39	6,78		

* $p<0.05$

H₀: Katılımcıların GKK düzeyleri, ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyleri, ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($t=4,194$; $p<0,05$).

Ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol eden öğrencilerin ($\bar{X}=24,16$) GKK düzeyi; ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etmeyen öğrencilerden ($\bar{X}=21,39$) daha yüksektir.

Tablo-15: Katılımcıların GKK Düzeyinin Sınıf Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Scheffe
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	1.Sınıf ⁽¹⁾	69	24,76	7,36	4,509	0,004 *	(1-4)
	2.Sınıf ⁽²⁾	137	23,54	6,51			
	3.Sınıf ⁽³⁾	93	22,74	6,47			
	4. Sınıf ⁽⁴⁾	101	21,20	6,19			

*p<0,05

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun sınıf değişkenine göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4,509; p<0,05). Katılımcıların GKK düzeyine ilişkin homojenlik testi sonucunda varyanslar homojen bulunduğundan (p=0,282; p>0,05) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

Scheffe testi sonucunda 1. Sınıfta okuyan katılımcılar ile 4. Sınıfta okuyan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. 1.Sınıfta okuyan katılımcıların ($\bar{X} = 24,76$) GKK düzeyinin, 4. Sınıfta ($\bar{X}= 21,20$) okuyan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo-16: Katılımcıların GKK Düzeyinin Genel Not Ortalamasına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Genel Not Ortalaması	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	1.51-2.00	34	23,55	7,48	0,659	0,578
	2.01-2.50	116	23,18	6,76		
	2.51-3.00	116	22,56	5,76		
	3.01 ve üzeri	83	22,09	6,77		

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin genel not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun genel not ortalamasına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F=0,659; p>0,05).

Tablo-17: Katılımcıların GKK Düzeyinin İlk Akıllı Telefona Sahip Olma Zamanına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	İlk Akıllı Telefona Sahip Olma Zamanı	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Ortaokul	53	23,49	6,16	2,939	0,054
	Lise	252	23,41	6,86		
	Üniversite	95	21,53	6,25		

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, ilk akıllı telefona sahip olma zamanına göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, ilk akıllı telefona sahip olma zamanına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin ilk akıllı telefona sahip olma zamanına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun ilk akıllı telefona sahip olma zamanına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F=2,939; p>0,05).

Tablo-18: Katılımcıların GKK Düzeyinin Kullanılan Sosyal Medya Sayısına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Kullanılan Sosyal Medya Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Scheffe
Gelişmeleri	1-3 ⁽¹⁾	192	21,16	6,01	14,775	0,000*	(1-2)
Kaçırma	4-6 ⁽²⁾	166	24,50	6,90			
Korkusu	7 veya daha fazla ⁽³⁾	42	25,23	6,49			(1-3)

*p<0,05

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, kullanılan sosyal medya sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, kullanılan sosyal medya sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin, kullanılan sosyal medya sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda; GKK düzeyinin, kullanılan sosyal medya sayısına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=14,775; p<0,05).

Katılımcıların GKK düzeyine ilişkin homojenlik testi sonucunda varyanslar homojen bulunduğundan ($p=0,063$; $p>0,05$) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

Scheffe testi sonucunda sosyal medya hesap sayısı 1-3 olanlar ile 4-6 ve 7 ve daha fazla olanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. 1-3 ($\bar{X}=21,16$) olanların GKK düzeyi; 4-6 ($\bar{X}= 24,50$) ve 7 veya daha fazla ($\bar{X}= 25,23$) olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Sosyal medya hesap sayısı arttıkça GKK düzeyi de artmaktadır.

Tablo-19: Katılımcıların GKK Düzeyinin Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Sıklığına Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Sosyal Medya							
	Hesaplarını Kontrol Etme Sıklığı	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Scheffe
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Saat başı ⁽¹⁾	118	25,67	6,35	6,625	0,000*	(1-2)
	Her gün ⁽²⁾	157	22,43	6,79			
	İki günde bir ⁽³⁾	3	21,33	2,08			(1-4)
	İhtiyaç hissettiğimde ⁽⁴⁾	110	21,27	6,17			
	Hesabım yok ⁽⁵⁾	10	19,80	5,00			
	Diğer ⁽⁶⁾	2	18,50	6,36			

* $p<0,05$

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda GKK düzeyinin, sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığına göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6,625$; $p<0,05$).

Katılımcıların GKK düzeyine ilişkin varyansların homojenlik testi sonucunda varyanslar homojen bulunduğundan ($p=0,348$; $p>0,05$) farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla post hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır.

Scheffe testi sonucunda sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı saat başı olanlar ile her gün ve ihtiyaç hissettiğinde kullananlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Saat başı ($\bar{X} = 25,67$) kontrol edenlerin GKK düzeyi; her gün ($\bar{X} = 22,43$) ve ihtiyaç duyduğunda ($\bar{X} = 21,27$) kontrol edenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo-20: Katılımcıların GKK Düzeyinin Psikiyatrik Hastalığı Olma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Psikiyatrik Hastalığı Olma Durumu		n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Yok	374	22,99	6,67	0,026	0,975
	Var, geçmişte tedavi gördüm	15	22,60	6,17		
	Var, halen tedavi görüyorum.	11	22,90	7,70		

* $p<0,05$

H₀: Katılımcıların GKK düzeyi, psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyi, psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyinin psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü anova testi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun psikiyatrik hastalığı olma durumuna göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=0,026$; $p>0,05$).

Tablo-21: Katılımcıların GKK Düzeylerinin İnternet Bağımlısı Olma Veya Olmama Durumlarına Göre Farklılaşmaya Ait Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

	İnternet bağımlısı olma veya olmama durumu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	İnternet bağımlısı	66	27,21	6,891	5,879	0,000 *
	İnternet bağımlısı değil	334	22,14	6,30		

*p<0.05

H₀: Katılımcıların GKK düzeyleri internet bağımlısı olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermez.

H₁: Katılımcıların GKK düzeyleri internet bağımlısı olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Katılımcıların GKK düzeyleri internet bağımlısı olup olmama durumunu belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. (t=5,879; p<0,05). İnternet bağımlısı olan katılımcıların ($\bar{X}$ =27,21) GKK düzeyi internet bağımlısı olmayan katılımcılardan ($\bar{X}$ =22,14) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo-22: GKK ile BAPİ İnternet Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		GKK	İnternet Kullanım Sıklığı	Tanı	Yaşam üstüne etkileri	Şiddetli istek	Motivasyon	BAPİ Genel Ölçek
GKK	r	1	,219**	,419**	,380**	,376**	,199**	,454**
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000
İnternet Kullanım Sıklığı	r	,219**	1	,430**	,318**	,309**	,102*	,476**
	p	,000		,000	,000	,000	,041	,000
Tanı	r	,419**	,430**	1	,637**	,549**	,441**	,894**
	p	,000	,000		,000	,000	,000	,000
Yaşam üstüne etkileri	r	,380**	,318**	,637**	1	,495**	,344**	,862**
	p	,000	,000	,000		,000	,000	,000
Şiddetli istek	r	,376**	,309**	,549**	,495**	1	,284**	,688**
	p	,000	,000	,000	,000		,000	,000
Motivasyon	r	,199**	,102*	,441**	,344**	,284**	1	,575**
	p	,000	,041	,000	,000	,000		,000
BAPİNT Genel Toplam	r	,454**	,476**	,894**	,862**	,688**	,575**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

**p<0,01

H₀: GKK düzeyi ile BAPİ internet formu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur

H₁: GKK düzeyi ile BAPİ internet formu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

GKK ile BAPİ internet formu alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyon katsayısı sonuçları incelendiğinde,

GKK ile internet kullanım sıklığı arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır. (p<0,001) (0,20<r<0,40) (r=0,219).

GKK ile tanı arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki vardır. (p<0,001) (0,40<r<0,60) (r=0,419).

GKK ile yaşam üstüne etkileri arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p<0,001$) ($0,20<r<0,40$) ($r=0,380$).

GKK ile şiddetli istek arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p<0,001$) ($0,20<r<0,40$) ($r=0,376$).

GKK ile motivasyon arasında pozitif yönlü çok düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p<0,001$) ($0,01<r<0,200$) ($r=0,199$).

GKK ile BAPİNT ölçeği arasında pozitif yönlü orta kuvvetli bir ilişki vardır. ($p<0,001$) ($0,40<r<0,60$) ($r=0,454$). Yani başka bir deyişle Gelişmeleri Kaçırma Korkusunda bir artış olduğunda internet bağımlılığının da artabileceği belirlenmiştir. Bu durumun tersi de doğrudur.

Tablo-23: GKK ile Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		GKK	Dışadönüklük	Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik)	Geçimlilik	Sorumluluk	Açıklık	Beş Faktör Kişilik
GKK	r	1	,046	,262**	-,055	-,078	,055	,095
	p		,363	,000	,277	,120	,276	,059
Dışadönüklük	r	,046	1	-,274**	,173**	,273**	,439**	,642**
	p	,363		,000	,001	,000	,000	,000
Nevrotiklik	r	,262**	-,274**	1	-,225**	-,259**	-,116*	,056
	p	,000	,000		,000	,000	,020	,264
Geçimlilik	r	-,055	,173**	-,225**	1	,370**	,211**	,541**
	p	,277	,001	,000		,000	,000	,000
Sorumluluk	r	-,078	,273**	-,259**	,370**	1	,255**	,630**
	p	,120	,000	,000	,000		,000	,000
Açıklık	r	,055	,439**	-,116*	,211**	,255**	1	,713**
	p	,276	,000	,020	,000	,000		,000
Toplam Puan	r	,095	,642**	,056	,541**	,630**	,713**	1
	p	,059	,000	,264	,000	,000	,000	

** $p<0,01$

H₀: GKK düzeyi ile Beş Faktör Kişilik ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur

H₁: GKK düzeyi ile Beş Faktör Kişilik ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

GKK düzeyi ile Beş Faktör Kişilik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyon katsayısı sonuçları incelendiğinde,

GKK düzeyi ile duygusal dengesizlik (nevrotiklik) arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p < 0,001$) ($0,20 < r < 0,40$) ($r = 0,262$). Yani başka bir deyişle Gelişmeleri Kaçırma Korkusunda bir artış olduğunda duygusal dengesizlik (nevrotiklik) düzeyinin de artabileceği belirlenmiştir. Bu durumun tersi de doğrudur.

Tablo-24: GKK ile Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS) Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		GKK	Dikkat Eksikliği	Hiperaktif/ Dürtüsellik
GKK	r	1	,249**	,295**
	p		,000	,000
Dikkat Eksikliği	r	,249**	1	,462**
	p	,000		,000
Hiperaktif/ Dürtüsellik	r	,295**	,462**	1
	p	,000	,000	

** $p < 0,01$

H₀: GKK düzeyi ile ASRS ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur

H₁: GKK düzeyi ile ASRS ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

GKK düzeyi ile ASRS ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyon katsayısı sonuçları incelendiğinde,

GKK düzeyi ile dikkat eksikliği arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p < 0,001$) ($0,20 < r < 0,40$) ($r = 0,249$). Yani başka bir deyişle dikkat eksikliğinde bir artış

olduğunda gelişmeleri kaçırma korkusunun da artabileceği belirlenmiştir. Bu durumun tersi de doğrudur.

GKK düzeyi ile hiperaktivite/dürtüsellik arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p < 0,001$) ($0,20 < r < 0,40$) ($r = 0,295$). Yani başka bir deyişle hiperaktivite/dürtüsellik düzeyinde bir artış olduğunda gelişmeleri kaçırma korkusunun da artabileceği belirlenmiştir. Bu durumun tersi de doğrudur.

Tablo-25: GKK Düzeyi ile Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		GKK	Yaşam Doyum
GKK	r	1	-0,055
	p		0,273
Yaşam Doyum	r	-0,055	1
	p	0,273	

H₀: GKK düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H₁: GKK düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

GKK düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan pearson korelasyon katsayısı sonuçları incelendiğinde, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Yaşam Doyum arasında bir ilişki bulunmamıştır. ($p > 0,050$)

Tablo-26: GKK Düzeyi ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

		GKK	Rosenberg Benlik Saygısı
GKK	r	1	-0,102*
	p		,042
Rosenberg Benlik Saygısı	r	-0,102*	1
	p	,042	

H₀: GKK düzeyi ile Rosenberg benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki yoktur

H₁: GKK düzeyi ile Rosenberg benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

GKK düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönlü çok düşük kuvvetli bir ilişki vardır. ($p < 0,05$) ($0 < r < 0,20$) ($r = -0,102$). Yani başka bir deyişle benlik saygısında azalma olduğunda gelişmeleri kaçırma korkusunda bir artış olabileceği belirlenmiştir. Bu durumun tersi de doğrudur.

4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcılarının Belirlenmesi

Gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıkmasında etkili olabilecek etmenlerin belirlenmesi amacıyla GKK bağımlı değişkeni üzerine çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu bölümde yordayıcılara dair bulgular yer almaktadır.

Bağımlı değişkeni GKK ortalama puanı oluştururken, bağımsız değişkenler ise BAPİ internet, hiperaktivite/dürtüsellik, duygusal dengesizlik, dikkat eksikliği ve benlik saygısı faktörlerinden oluşmaktadır. Bağımlı değişken GKK düzeyi olmak üzere çoklu regresyon analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo-27: GKK Bağımlı, BAPİ İnternet Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	<i>t</i>	<i>p</i>
BAPİ İnternet	0,454	10,167	0,000
$R^2=0,204$			
$F=103,376$ ($p=0,000$)			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu $=0,454 \cdot \text{BAPİ İnternet}$			

Tablo 25'te regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra hangi değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve bu değişkenlerin katsayılarını vermektedir. Belirlilik katsayısı (R^2) 0,204 olarak hesaplanmış, F istatistiği anlamlı bulunmuştur.

Modelde; BAPİNT ölçeğinde (internet bağımlılığında) 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,454 birim artışa sebep olduğu görülmektedir.

Tablo-28: GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Hiperaktivite/Dürtüsellik Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	<i>t</i>	<i>p</i>
BAPİ İnternet	0,403	8,839	0,000
Hiperaktivite/Dürtüsellik	0,184	4,028	0,000
$R^2=0,234$			
$F=61,779$ ($p=0,000$)			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu $=0,403 \cdot \text{BAPİ İnternet} + 0,184 \cdot \text{Hiperaktivite/Dürtüsellik}$			

Tablo 26’da regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra hangi değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve bu değişkenlerin katsayılarını vermektedir. Belirlilik katsayısı (R²) 0,234 olarak hesaplanmış, F istatistiği anlamlı bulunmuştur.

Modelde; BAPİNT ölçeğinde (internet bağımlılığında) 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,403 birim, hiperaktivite/dürtüsellik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,184 birim artışa sebep olduğu görülmektedir.

Tablo-29: GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Hiperaktivite/Dürtüsellik, Duygusal Dengesizlik Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	<i>t</i>	<i>p</i>
BAPİ İnternet	0,382	8,178	0,000
Hiperaktivite/Dürtüsellik	0,158	3,350	0,001
Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik)	0,096	2,026	0,043
R ² =0,239			
F=42,876 (p=0,000)			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu =0,382*BAPİ İnternet+0,158*Hiperaktivite/Dürtüsellik+0,096*Duygusal Dengesizlik			

Tablo 27’de regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra hangi değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve bu değişkenlerin katsayılarını vermektedir. Belirlilik katsayısı (R²) 0,239 olarak hesaplanmış, F istatistiği anlamlı bulunmuştur.

Modelde; BAPİNT ölçeğinde (internet bağımlılığında) 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,382 birim, hiperaktivite/dürtüsellik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,158 birim, nevroitiklik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,096 birim artışa sebep olduğu görülmektedir.

Tablo-30: GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Hiperaktivite/Dürtüsellik, Duygusal Dengesizlik, Dikkat Eksikliği Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	<i>t</i>	<i>p</i>
BAPİ İnternet	0,387	7,977	0,000
Hiperaktivite/Dürtüsellik	0,165	3,282	0,001
Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik)	0,101	2,062	0,040
Dikkat Eksikliği	-0,022	-0,404	0,687
$R^2=0,238$			
$F=32,130$ ($p=0,000$)			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu $=0,379*BAPİ$ İnternet $+0,158*Hiperaktivite/Dürtüsellik+0,097*Duygusal Dengesizlik$			

Tablo 28’de regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra hangi değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve bu değişkenlerin katsayılarını vermektedir. Belirlilik katsayısı (R^2) 0,238 olarak hesaplanmış, F istatistiği anlamlı bulunmuştur. GKK düzeyinde, dikkat eksikliği değişkeninin 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir. ($p=0,677>0,05$)

Modelde; BAPİNT ölçeğinde (internet bağımlılığında) 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,387 birim, hiperaktivite/dürtüsellik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,165 birim, nevroitiklik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,101 birim artışa sebep olduğu görülmektedir.

Tablo-31: GKK Bağımlı, BAPİ İnternet, Duygusal Dengesizlik, Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite/Dürtüsellik, Rosenberg Benlik Saygısı Bağımsız Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları	<i>t</i>	<i>p</i>
BAPİ İnternet	0,387	7,947	0,000
Duygusal Dengesizlik (Nevrotiklik)	0,100	2,031	0,043
Dikkat Eksikliği	-0,022	0,408	0,683
Hiperaktivite/Dürtüsellik	0,165	3,276	0,001
Benlik Saygısı	-0,003	0,074	0,941
$R^2=0,236$			
$F=25,640$ ($p=0,000$)			
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu = $0,387 \cdot \text{BAPİ İnternet} + 0,100 \cdot \text{Duygusal Dengesizlik} + 0,165 \cdot \text{Hiperaktivite/Dürtüsellik}$			

Tablo 29'da regresyon denkleminin anlamlılığının yanı sıra hangi değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve bu değişkenlerin katsayılarını vermektedir. Belirlilik katsayısı (R^2) 0,236 olarak hesaplanmış, F istatistiği anlamlı bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde dikkat eksikliği ve benlik saygısı değişkeninin 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir. ($p>0,05$)

Modelde; BAPİNT ölçeğinde (internet bağımlılığında) 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,387 birim, nevroitiklik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,100 birim, hiperaktivite/dürtüsellik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,165 birim, artışa sebep olduğu görülmektedir.

SONUÇ

İnternetin yaygınlaşması ve teknolojinin her an ulaşılabilir bir hal almasıyla birlikte hızlı yaşamların en büyük yardımcısı kolay ulaşım aletleri yani telefonlar olmuştur. Telefonlar sadece haberleşmek için değil aynı zamanda gerçek hayatların sosyal etkileşim çevrelerini mekânsal sınırlardan kurtararak zamansız ve mekansız olan sanal ortama taşıma fırsatı sağlamıştır.¹³² Böylece sabah uyanır uyanmaz ilk iş mailleri kontrol edip, sonrasında haberleri ve sosyal paylaşım ağlarını kontrol etmek genel ritüeller haline gelmeye başlamıştır. Bu durumun sadece sabahları değil, günün her saatinde tekrar etmesi ve kontrol edilemez bir hal alması, sosyal medya ve güncel konuları sürekli takibin özellikle genç nüfusun vazgeçilmezi haline gelmesi, gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıkarmasına sebep olmuştur. Bu nedenle araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler olarak belirlenmiştir. Bu bölümde de araştırmanın sonuçları ve alan yazında yer alan bilgilerin incelenmesine yer verilmiştir.

Araştırma sonuçları 3 bölümde ele alınmıştır.

- ✓ Demografik ve internet kullanımına ilişkin bilgiler ve bu bilgilerin gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilişkisi
- ✓ Bapi İnternet Formu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu, Rosenberg Benlik Saygısı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna ilişkin bulguların değerlendirilmesi
- ✓ Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun oluşmasında etkili olan etmenler

1. Demografik ve İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler ve Bu Bilgilerin Gelişmeleri Kaçırma Korkusuyla İlişkisi

Araştırmaya katılan öğrencilerin %33.3 (N=135) erkek; % 66.3 (N=265) kadındır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine incelendiğinde; cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($P>0,05$)

¹³² Göksel Göker vd., " Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Paylaşım: Facebook Üzerine Amprik Bir Çalışma", *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2010, 5(2), 183-206, s. 186.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin alan çalışmaları incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşılmıştır. 2011 yılında bir pazarlama ve iletişim şirketinin 1200 aktif sosyal medya kullanıcısıyla yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlardan daha fazla GKK yaşadıklarını belirlemiştir. Andrew ve arkadaşlarının 2013 yılında 2079 katılımcıyla yaptığı başka bir araştırmada da erkek katılımcıların GKK puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.¹³³ Lindsey tarafından 131 kişi ile yapılan bir diğer çalışmada ise kadınların gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir.¹³⁴ Michot'un Fransız toplumunda GKK ve sosyal medya ilişkisi üzerine yaptığı bir çalışmada da kadınların GKK düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca Beyens ve arkadaşları Facebook kullanımı, GKK ve Facebook ile ilgili stres ilişkisi çalışmasında bayanların Facebook'ta popüler olmamasından dolayı, aidiyet gereksinimi, GKK ve algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.¹³⁵ ¹³⁶ Bu sonuçlardan farklı olarak, Jon D. ve arkadaşlarının GKK, dokunma ihtiyacı, anksiyete, depresyon ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmada cinsiyet ile GKK puanları arasında bir ilişki bulamamıştır.¹³⁷ Ayrıca ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasında ve Jessica ve arkadaşlarının GKK ile ilgili öne sürdükleri psikolojik model ve yaptıkları ölçek geliştirme çalışmasında katılımcıların GKK puanlarının cinsiyet açısından farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir.¹³⁸ ¹³⁹ Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyine ilişkin cinsiyet dağılımı incelendiğinde görüş birliğine varılmadığı gözlenmiştir. Bu nedenle alan yazında farklı sonuçlara rastlanması beklenen bir durumdur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre %17,3' ü (N= 69) 1. Sınıf, %34,3'ü (N=137) 2. Sınıf, %23,3'ü (N= 93) 3. Sınıf ve %25,3' ü (N=101) 4. Sınıf olarak belirlenmiştir. Sınıf değişkeni ile GKK puanları arasında bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; GKK puanları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (F=4,509; p<0,05). 1. Sınıfta okuyan katılımcılar ile 4. Sınıfta okuyan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık vardır. 1.Sınıfta okuyan katılımcıların ($\bar{X}$ =24,76) Gelişmeleri Kaçırma Korkusu 4. Sınıfta okuyan katılımcılara ($\bar{X}$ = 21,20) göre daha yüksek olduğu

¹³³ Przybylski vd., **a.g.e.** s.1844.

¹³⁴ Collins, **a.g.e.**, s.21.

¹³⁵ Michot, **a.g.e.**,s.2.

¹³⁶ Beyens vd., **a.g.e.**, s.4.

¹³⁷ Elhai vd., **a.g.e.**, s.513.

¹³⁸ Gökler vd., **a.g.e.**, s.56.

¹³⁹ Abel vd., **a.g.e.**, s. 40.

belirlenmiştir. Benzer şekilde Jessica ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışmada da 18-19, 20-21, 22-23, yaşlarında olan bireylerin ($\bar{X}$ = 28,8, 28,9, 30,9) 24 ve üzeri yaş grubunda olan bireylere göre gelişmeleri kaçırma korkularının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁴⁰ Beyens ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada da ergenlerin yaşı ile ergenlerin aidiyet ve popülerlik gereksinimi arasında negatif bir ilişki içinde olduğu ve bu ihtiyacın yaşla birlikte azaldığını belirlenmiştir.¹⁴¹ Ergenlik döneminin ilk yıllarında kimlik oluşumu sürecinde, diğerleri tarafından beğenilme ve bir gruba ait olma ihtiyacı fazladır. Sosyal medya grup aidiyeti, etkileşim ve onay beklentilerine cevap sağlayabilen bir ortam olarak işlev görür. Bu nedenle yaş artıp, sınıf ilerledikçe bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna karşı daha az duyarlı olduklarını düşündürmüştür.

Diğer bir değişken ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etme davranışdır. Sosyal medya hesaplarını kontrol etme durumu ile GKK puanları anlamlı şekilde farklı bulunmuştur ($t=4,194$; $p<0,05$). Ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol eden öğrencilerin ($\bar{X}$ =24,16) gelişmeleri kaçırma korkusu; ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol etmeyen öğrencilerden ($\bar{X}$ =21,39) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular alan yazınla benzerlik göstermektedir. Andrew ve arkadaşlarının üniversitenin birinci sınıfında okuyan 87 öğrenciyle GKK'nın davranışsal belirleyicileri konusunda yaptığı araştırmada katılımcıların %73'nün ders esnasında Facebook'u kullanmadığını belirlemiştir fakat GKK ölçeğinden yüksek alan katılımcıların sosyal medyaya karşı ambivalan duyguları daha fazla yaşadığı ve ders esnasında Facebook kullanımına daha eğilimli olduğunu bulmuştur.¹⁴² Dorit Alt'ın GKK, medya bağımlılığı ve akademik motivasyon üzerine yaptığı araştırmasında da derste sosyal medya hesaplarını kullanan öğrencilerin motivasyon problemi yaşadıklarını, bu öğrencilerin daha çok dışsal motivasyona sahip olan öğrenciler olduğunu belirlemiştir. Ayrıca başka bir çalışmada da dışsal motivasyonu olan yada motivasyon problemleri yaşayan bu öğrencilerin daha yüksek düzeyde GKK yaşadıklarını tespit etmiştir.^{143 144} Jessica ve arkadaşlarının GKK ile ilgili öne sürdükleri psikolojik model ve yaptıkları ölçek geliştirme çalışmasında da ders esnasında sosyal medya kullanımı ile gelişmeleri

¹⁴⁰ Abel vd., **a.g.e.**, s. 40.

¹⁴¹ Beyens vd., **a.g.e.**, s.4.

¹⁴² Przybylski vd., **a.g.e.** s. 1847.

¹⁴³ Alt, **a.g.e.**, s.116.

¹⁴⁴ Alt, **a.g.e.**, s.9.

kaçırma korkusu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.¹⁴⁵ Ders esnasında sosyal medya kullanımının gelişmeleri kaçırma korkusu açısından önemli bir faktör olduğu düşünülmüştür. Bununla ilgili olarak öğrencilerin derslerden daha fazla zevk alması, derslerin daha interaktif hale getirilmesi ve öğrencilerin bireysel-psikolojik farklılıkları göz önünde bulundurarak yapılacak yenilikler ile ders esnasında sosyal medya kullanımının azalması sağlanabilir.

Araştırmada katılımcılardan dersleri ilgi çekici bulma durumu 1-10 arası puanlandırarak değerlendirilmesi istenmiştir. GKK ile dersleri ilgi çekici bulma durumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dersleri 1-5 arasında puanlayanların, 10 olarak puanlayanlara göre GKK puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ders esnasında sosyal medya kullananlarla, dersleri sıkıcı bulanların gelişmeleri kaçırma korkusunun yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun birbiriyle ilişkili olabileceği düşünülebilir ancak bu araştırmada bu ilişki analiz edilmemiştir.

GKK ile sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı incelendiğinde aralarında istatistiksel anlamlılık söz konusudur ($F=6,625$; $p<0,05$). Sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı saat başı olanlar ile her gün ve ihtiyaç hissettiğinde kullananlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Saat başı ($\bar{X}=25,67$) kullananların GKK puanları her gün ($\bar{X}=22,43$) ve ihtiyaç duyduğunda ($\bar{X}=21,27$) kullananlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bireylerin kendinden daha değerli deneyimler yaşadığına dair yaygın bir endişe olarak tanımlanan GKK ile ilgili olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayanların diğerinin ne yaptığından haberdar olma amaçlı sosyal medya hesaplarını sık kontrol etme ihtiyacı duyabilirler. Sosyal medya hesaplarını sık kontrol edenler ile daha seyrek kontrol edenlerin gelişmeleri kaçırma korkularındaki farklılık beklenen bir sonuçtur.

Araştırmanın bir başka bulgusu, katılımcıların sahip olduğu sosyal medya hesap sayısına göre GKK düzeylerinin farklılaştığıdır. Katılımcılar sahip oldukları hesap sayısına göre gruplandırıldığında hesap sayısı 3'ten az olanların, hesap sayısı 4-6 olanlar ve 7'den fazla hesabı olanlar arasında GKK puanları açısından belirgin bir fark tespit edilmiştir. Hesap sayısı fazla olan katılımcıların GKK puanları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelişmeleri takip etme ihtiyacı yüksek olan bireylerin, sosyal medyadaki gelişmeleri izlemek amacıyla daha fazla araca ihtiyaç duyabileceği düşünülebilir. Öte

¹⁴⁵ Abel vd., a.g.e., s. 41.

yandan, sosyal medyadaki hesap sayısı ve çeşitliliğinin artışı gelişmeleri kaçırma korkusunu da etkilediği düşünülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçları öncelik sırasına göre incelendiğinde; ilk sırada yer alan sosyal medya amaçlı kullanımdır. Bunu takip eden video, müzik ve film izleme amaçlı kullanım ve üçüncü sırada yer alan ise ders çalışma, bilgi edinme ve ödev hazırlama amaçlı kullanımdır. Araştırma bulgularıyla uyumlu olarak 2016 yılının Nisan ayında Türkiye İstatistik Kurumunun Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasında da internet kullanımı amaçları değerlendirmesinde ilk sırayı %82,4' ü sosyal medya üzerinde profil oluşturma, fotoğraf ve mesaj gönderme vb. içerik paylaşma amaçlı olduğunu, ikinci sırada %74,5 ile paylaşım sitelerinden video izleme, üçüncü sırada yer alan %69,5 ile çevrimiçi haber, gazete ve dergi okuma ve dördüncü sırada ise % 65,9 ile sağlıkla ilgili bilgi edinme amaçlı aramaların yer aldığını analiz etmiştir.¹⁴⁶ Benzer şekilde Ceyhan'ın 2010 yılında üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, internet kullanım amaçları hakkında 464 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada problemli internet kullanımının en önemli yordayıcısının "bireysel olarak tanımadıkları kişilerle sosyal etkileşim kurma" amacıyla internet kullanımı olduğunu bulmuştur. ¹⁴⁷ İşsever'in internet bağımlılığının yaygınlığını belirleme amaçlı yaptığı çalışmanın bulguları da benzer nitelikte üniversite öğrencilerinin % 55,2 (N=90) sosyal paylaşım amacıyla interneti kullandığı şeklindedir. ¹⁴⁸

İnternet kullanım amaçları arasında sosyal medyanın ilk sırada yer alması sosyal medya hesaplarından hangilerinin daha popüler olduğunu gündeme getirmiştir. Çalışmaya katılanların çoğunluğu birden fazla hesap kullandıkları belirtmiştir. Katılımcıların %81'inin Facebook, %44,5'inin Twitter, %84' ünün Instagram, %56,75'inin Snapchat, %48,75' inin Swarm, %42,5' inin Diğer, %20' sinin Skype, hesabına sahip oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların sahip oldukları sosyal medya hesapları arasında en popüler olanı Instagram (%84) olarak belirlenmiştir. Bunu Facebook (%81) ve Snapchat (56,8) izlemektedir. Alan yazına bakıldığında; We are social tarafından 2014 yılında hazırlanmış bir raporda dünyada 2.5 milyar insan internet kullandığı ve bu kullanıcıların 1.8 milyarının sosyal medya hesaplarının olduğu belirlenmiştir. Facebook, 1,184

¹⁴⁶ Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası, **a.g.e.**, s.1, (Erişim Tarihi: 14.02.2017).

¹⁴⁷ Esra Ceyhan, "Problemli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı." **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2010, 10 (3), 1323-1355, s. 1339-1340.

¹⁴⁸ Nazlı Kezban İşsever, "İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerdeki Yaygınlığının İncelenmesi ", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, s. 42.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

milyarlık güncel aktif kullanıcı sayısı ile sosyal ağlar arasındaki liderliğini sürdürmektedir. Türkiye’de en çok kullanılan sosyal medya hesapları arasında ilk sırada yer alan %93 ile Facebook olmuştur. Bunu %72 ile Twitter, %70 ile Google+ ve % 33 ile LinkedIn takip etmektedir. ¹⁴⁹ Araştırma bulgularından farklı olarak en çok kullanılan sosyal medya hesabının Facebook olarak değerlendirilmesi, araştırmalara katılan popülasyonun yaş farklılığı, uygulandığı zaman dilimi farklılığı olarak düşünülebilir. Facebook’un bilinen ilk sosyal medya aracı olması ve artık bir kimlik gibi herkes tarafından kullanılan, genel popülasyonun çoğunda bulunan bir araç olduğu düşünülebilir. Burada Facebook’u kullanan kişilerin diğer hesaplarının da olabileceği gözden kaçırılmamalıdır. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarının katılımcıların yaş grubunun küçük olması, görsel paylaşım daha çok olanak veren sosyal medya araçlarını popüler olarak değerlendirmelerinde etkili olduğu düşünülebilir.

2. Bapı İnternet Formu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu, Rosenberg Benlik Saygısı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna ilişkin Bulguların Ele Alınması

Gelişmeleri kaçırma korkusunun üniversite öğrencilerindeki düzeyi incelendiğinde; katılımcıların ölçekten aldıkları puan yüksek bulunmamıştır ($\bar{X}=22,97$). GKK düzeyi; 10-50 arasında alınan puanla belirlenen ve puan arttıkça katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığı durumdur. ($\bar{X} =22,97$) ortalama “bir parça doğrudur” seçeneğine yakındır. Katılımcıların dağılımı incelendiğinde; %46,25’i orta derece, % 38,75’i de bir parça, % 14’ü oldukça gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığını belirtmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusuna dair ülkemizde daha önce bir çalışma yapılmaması nedeniyle yurtdışındaki çalışmalara yer verilmiştir. Mylife.com isimli iletişim şirket tarafından yapılan araştırmada katılımcıların %56’sının önemli gelişmeleri, haberleri ve durum güncellemelerini kaçırmaktan korktuğu belirlenmiştir.¹⁵⁰ Ülkemizde GKK ’nın düzeyini değerlendirme açısından ilk çalışma olması nedeniyle açıklama ve kıyaslama konusunda kısıtlı kalmıştır. Fakat gelecekte bu konu ile ilgili yapılacak çalışmalar için bu bulgular, değerli bir kaynak oluşturabilir.

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı profilini incelendiğinde; BAPİ genel

¹⁴⁹ İnternet ve Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri 2014, <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2014/> (Erişim Tarihi: 20.02.2017).

¹⁵⁰ Murphy, a.g.e., s.2.

ölçek ortalaması kesme noktası olan 2 puanın altında olduğu için, grubun ortalama olarak internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir ($\bar{X}$ =1,40). İnternet bağımlılığı alt boyutları incelendiğinde ise internet kullanım sıklığı alt boyut puanlarının yüksek ($\bar{X}$ =3,56), tanı alt boyutu puanlarının yüksek ($\bar{X}$ =3,67), bağımlılığın yaşam üstüne etkileri alt boyutunun yüksek ($\bar{X}$ =3,29), şiddetli istek alt boyutunun düşük ($\bar{X}$ =1,44), motivasyon alt boyutunun da düşük ($\bar{X}$ =1,42) olduğu belirlenmiştir. TUİK 2016 Nisan ayı verilerine göre Türkiye’de internet kullanımının en yaygın olduğu yaş grubu 16-24 yaş olarak belirlenmiştir.¹⁵¹ Alan yazında yer alan araştırmalara bakıldığında; Daria J. Kuss ve arkadaşları tarafından internet bağımlılığı yaygınlığını ve risk gruplarını belirlemek amacıyla 2257 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılık oranlarının %3,2’ sinin bağımlı olduğu bulunmuştur.¹⁵² Üneri ve Tanıdır tarafından 2011 yılında internet bağımlılığı üzerine lise öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada katılımcıların %24,2’si ölçek puanlarına göre internet bağımlısı grubunda yer aldığını belirlenmiştir.¹⁵³ Balcı ve Gülнар tarafından üniversite öğrencilerinde internet kullanım profilini belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada da katılımcıların %23,2’si problemlili internet kullanıcısı, %28,4’ü ise riskli internet kullanıcısı olarak belirlenmiştir.¹⁵⁴ İnternet bağımlılık oranlarına ilişkin çalışmaların farklılık gösterme nedeni, araştırmalarda farklı ölçeklerin kullanılması, kullanılan metodolojik yöntemlerin farklılığı ve çalışmaların farklı zamanlarda yapılmış olması olabilir.

İnternet bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusuyla olan ilişkisine bakıldığında GKK ile BAPİ internet formu puanları arasında ilişki vardır. ($p<0,001$) ($0,40<r<0,60$) ($r=0,454$). İnternet bağımlılık düzeyi arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusun da arttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların GKK düzeyleri internet bağımlısı olup olmama durumuna göre karşılaştırıldığında, internet bağımlısı olan katılımcıların GKK düzeyi internet bağımlısı olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alan yazında yer alan GKK ve internet bağımlılığı çalışmaları incelendiğinde; Vaidya ve arkadaşlarının 2015 yılında internet bağımlılığının yaygınlığı ve ruh sağlığı üzerine etkileri konulu araştırmasında internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında kuvvetli bir ilişki olduğu ve katılımcıların %56’sında hem internet bağımlılığı

¹⁵¹ Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası, a.g.e., s.1, (Erişim Tarihi: 15.02.2017). Daria J. Kuss vd., “Internet addiction in students: Prevalence and risk factors.”, *Computers in Human Behavior*, 2013, 29, 959–966, s. 963.

¹⁵² Daria J. Kuss vd., “Internet addiction in students: Prevalence and risk factors.”, *Computers in Human Behavior*, 2013, 29, 959–966, s. 963.

¹⁵³ Özden Üneri ve Canan Tanıdır "Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma." *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, 24.4, 265-272, s.267.

¹⁵⁴ Balcı ve Gülнар, a.g.e., , s.20.

hem de GKK olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcıların yalnızca %2,67'sinde tek başına internet bağımlılığı olduğu bulunmuştur. Sadece Gelişmeleri kaçırma korkusu olanlar ise % 24'tür.¹⁵⁵ Alan yazında yer alan GKK ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair araştırmalar kısıtlıdır. Bu nedenle internet bağımlılığı ile yakın ilişkisi olan problemli telefon kullanımı, sorunlu teknoloji kullanımı gibi araştırmalar da incelenmiştir. Elhai ve arkadaşları tarafından gelişmeleri kaçırma korkusunun dokunma ihtiyacı, anksiyete ve depresyonun problemli telefon kullanımıyla ilişkisini incelediği başka bir çalışmada da GKK ile problemli telefon kullanımı arasında ilişki tespit edilmiştir.¹⁵⁶ Oberst ve arkadaşlarının aşırı sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılığı isimli çalışmasında ergenlerde sorunlu teknoloji kullanımında GKK'nın aracılık ettiği belirlenmiştir. Ayrıca GKK ve aşırı sosyal medya kullanımının psikopatoloji oluşumuyla ilişkili olduğunu bulunmuştur.¹⁵⁷ Nitekim bu araştırmanın bulguları alan yazında yer alan GKK ve internet ilişkisini inceleyen diğer çalışmalarla benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Sorunlu telefon kullanımı, aşırı sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun ilişkili olduğu ve internet bağımlılığına ilişkin alınabilecek önlemler ile gelişmeleri kaçırma korkusu, sorunlu telefon ve sosyal medya kullanımının da azalabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın bir diğer bulgusu benlik saygısı üzerinedir. Benlik saygısı (Özsaygı) bireyin kendine karşı olumlu veya olumsuz yöndeki tutumudur. Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendine olan güvenleri düşük, diğer insanlara bağımlı ve sıkılgan bir yapıya sahiptir.¹⁵⁸ Rosenberg benlik saygısının üniversite öğrencilerindeki ortalamaları değerlendirildiğinde katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin orta derece ($\bar{X}$ =22,67) olduğu bulunmuştur. GKK ile Rosenberg benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygısındaki bir azalma gelişmeleri kaçırma korkusunda artışa neden olabileceği belirlenmiştir. GKK ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi değerlendiren alan yazın çalışmaları ise araştırma sonuçlarıyla benzerdir. Sarah ve arkadaşlarının 2016 yılında 506 facebook kullanıcısıyla yaptığı bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu saptanmıştır. Sosyal ağ kullanımı ile benlik saygısında GKK etkisi mevcuttur. Benlik saygısı azaldıkça GKK ve sosyal ağ kullanımının arttığını tespit etmiştir.¹⁵⁹ GKK ile

¹⁵⁵ Vaidya, **a.g.e.**, s. 99.

¹⁵⁶ Elhai vd., **a.g.e.**, s. 513.

¹⁵⁷ Ursula Oberst vd., "Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out." **Journal of Adolescence**, 2017, 55, 51-60, s.57-58.

¹⁵⁸ Hamarta, **a.g.e.**, s.28.

¹⁵⁹ Buglass vd., **a.g.e.**, s.252-254.

benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair alan yazındaki araştırmalar yeterli değildir. Bu nedenle GKK ile yakın ilişkisi olan internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı sonuçlarına da yer verilmiştir. Reisoğlu ve arkadaşlarının 2200 öğretmen adayı üzerinde benlik saygısı ve problemli internet kullanımına ilişkin yaptığı çalışmada benlik saygısı ile problemli internet kullanımı arasında ters yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir.¹⁶⁰ Benzer şekilde Niemz ve arkadaşları tarafından 2005 yılında 371 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri başka bir çalışmada, problemli internet kullanımına sahip bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu tespit edilmiştir.¹⁶¹ Benlik saygısı, bireyin kendini benimseyip değer verme, güven duyma ve toplum tarafından kabul edilme ihtiyacını içermektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin bu ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamaya yöneleceği ve diğer insanların kendinden daha doyurucu deneyimler yaşadığında, benliğe dönük eleştirilerin artabileceği düşünülebilir. Bu durum GKK düzeyleri ile benlik saygısı arasındaki ters yönlü ilişkiyi düşündürmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan insanların benlik saygısında bir problem olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. GKK ile ilişkili olan internet bağımlılığı, aşırı sosyal medya kullanımı, ders esnasında sosyal medya kullanımı gibi problemli konulardaki değerlendirmelerde benlik saygısı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Yaşam doyumunun üniversite öğrencilerindeki düzeyine bakıldığında; katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin yüksek ($\bar{X}=21,81$) olduğu belirlenmiştir. GKK ile yaşam doyum arasındaki ilişkiye bakıldığında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde; ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında genel yaşam memnuniyeti 1-5 arasında puanlama ile ölçülmüş ve sonuç olarak GKK düzeyi ile genel yaşam memnuniyeti arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.¹⁶² Özgün ölçek çalışmasında ise beşli likert tipi bir genel yaşam memnuniyet ölçeği ile değerlendirme yapılmış ve GKK ile yaşam doyum arasındaki ilişki negatif yönlü olarak bulunmuştur.¹⁶³ Araştırma bulgularının alan yazından farklı sonuçlar vermesi kullanılan ölçek, uygulanan örneklem ve kullanılan araştırma yöntemlerinin farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu olan kişilik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların beş faktör kişilik özellikleri ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=155,47$) olarak belirlenmiştir. Alt boyutlarına bakıldığında; katılımcıların dışadönüklük özelliklerinin ortalaması ($\bar{X}=27,36$), duygusal dengesizlik (nevrotiklik) özelliklerinin ortalaması

¹⁶⁰ Reisoğlu vd., **a.g.e.**, s.162.

¹⁶¹ Niemz vd., **a.g.e.**, s. 566-568.

¹⁶² Gökler vd., **a.g.e.**, s.58,

¹⁶³ Przybylski vd., **a.g.e.** s.1845.

($\bar{X}$ =25,17), geçimlilik (uyumluluk) özelliklerinin ortalaması ($\bar{X}$ =35,26), sorumluluk özelliklerinin ortalaması ($\bar{X}$ =31,79), açıklık özelliklerinin ortalaması ($\bar{X}$ =35,88) olduğu belirlenmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile beş faktör kişilik özellikleri ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki incelendiğinde GKK ile nevroitiklik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. GKK ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen alan yazın çalışmaları da araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Jacqueline N. Germaine-Bewley tarafından 108 katılımcıyla yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin sosyal medya platformlarını daha fazla kullandığını belirlemiştir. Ayrıca nevroitik kişilik özelliği olan bireylerin sosyal medyayı daha sık kullandığı ve duygusal olarak dengeli olan yani nevroitiklik alt boyutundan düşük puan alanların gelişmeleri kaçırma korkusunu daha az yaşadığı tespit edilmiştir.¹⁶⁴ Başka bir çalışmada da nevroitik özellikler, anksiyete ve dışadönük özellikler ile GKK arasında ilişki incelenmiş ve nevroitik özellikler ile anksiyetenin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ayrıca dışadönük özelliklerle arasında bir ilişki bulunamamıştır.¹⁶⁵ Andrew ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da kötü psikolojik hal (nevroitik durum ve anksiyeteye benzer özellikler gösteren) ile GKK arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur.¹⁶⁶ Alan yazında yer alan GKK ile kişilik özellikleri çalışmalarına ek olarak, araştırma bulgularıyla benzer sonuçlar içeren, GKK ile ilişkili olan sosyal medya kullanımı, internet bağımlılığı çalışmalarına da yer verilmiştir. Amichai ve Hamburger in 2010 yılında sosyal ağ ve kişilik üzerine yaptığı çalışmada, kaygılı ve endişeli kişilerin (nevroitik özellik gösteren kişilerin) sosyal paylaşım sitelerinde özellikle de Facebook'da daha fazla zaman geçirdiğini bulmuşlardır. Ayrıca bu kişilerin kişisel bilgi ve fotoğrafları daha az paylaştıkları belirlenmişti.¹⁶⁷ Sosyal medya kullanımı dışında internet bağımlılığı ve nevroitik özellikler arasında da ilişki söz konusudur. Batıgün ve Kılıç tarafından 2011 yılında 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada nevroitik özelliklerin ve psikolojik belirtilerin yüksek olduğu kişilerin internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁶⁸ GKK yaşayan bireylerin gündemi takip edemediklerinde kaygı, huzursuzluk, nefes darlığı gibi durumlar yaşaması ve nevroitik özelliklere sahip kişilerin de, stresli durumlardan çabuk etkilenme, sık değişen duygudurum ve endişeli ruh haline sahip olduğu düşünüldüğünde GKK ile nevroitik kişilik özellikleri arasındaki

¹⁶⁴ Germaine-Bewley, **a.g.e.** s. 1.

¹⁶⁵ Collins, **a.g.e.**, s.23.

¹⁶⁶ Przybylski vd., **a.g.e.** s.1847.

¹⁶⁷ Amichai-Hamburger Yair and Gideon Vinitzky, "Social network use and personality." **Computers in human behavior**, 2010, 26 (6), 1289-1295, s.1294.

¹⁶⁸ Batıgün ve Kılıç, **a.g.e.**,s.7.

ilişki beklenen bir sonuçtur. Nevrotik özellikleri içeren kişilik bozuklukları, psikiyatrik hastalıklarla çalışılan durumlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun da değerlendirilmesine yer verilmelidir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun üniversite öğrencilerindeki durumu incelendiğinde; katılımcıların erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim (ASRS) ölçeğinin dikkat eksikliği ($\bar{X}$ =13,78) ve hiperaktivite/dürtüsellik ($\bar{X}$ =14,79) alt boyutlarına ait değerlerin düşük olduğu belirlenmiştir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile GKK arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmuştur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/dürtüsellik alt boyutlarında bir artış olduğunda GKK düzeyinin de artacağı belirlenmiştir. GKK ile DEHB arasında alan yazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle GKK ile ilişkili olan internet bağımlılığının DEHB ile ilişkisini içeren çalışmalara yer verilmiştir. Ayşegül ve arkadaşları tarafından psikiyatrik ve toplum örnekleminin yer aldığı 884 ergen üzerinde yapılan çalışmada psikiyatrik örneklemin internet bağımlılık düzeyi toplum örnekleminde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı olan ergenlerin %32,7'sinde duygudurum bozukluğu, %25' de dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, %19,8'de kaygı bozukluğu ve %3,2 de diğer bozukluk türleri olduğu bulunmuştur.¹⁶⁹ Başka bir çalışmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun en sık eş tanı aldığı internet bağımlılığı olduğu saptanmıştır.¹⁷⁰ Yen ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada da DEHB'in internet bağımlılığı, sosyal fobi, huzursuzluk ile arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.¹⁷¹ Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin dikkat süreçleri ile problem yaşıyor olması ve dürtüsel olarak sürekli uyarılma isteği, internette sürekli sayfayı yenileyip yeni bilgileri okuma, sürekli gündemden haberdar olma isteğini tetikleyebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun da göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır.

3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Oluşmasında Etkili Olan Etmenler

Gelişmeleri kaçırma korkuyla ilgili yapılan analizler sonucunda GKK ile ilişkili

¹⁶⁹ Ayşegül Yolga Tahiroğlu vd., "Psikiyatrik Bozukluğu Olan ve Olmayan Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2010, 47, 241-246, s. 244.

¹⁷⁰ Leung Louis. "Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction." *CyberPsychology & Behavior* 2004, 7 (3), 333-348, s. 340-345.

¹⁷¹ Ju-Yu Yen vd., "The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility." *Journal of adolescent health*, 2007, 41, 93-98, s. 96-97.

bulunan etmenler internet bağımlılığı, dikkat eksikliği, hiperaktivite/dürtüsellik, benlik saygısı ve nevrotik kişilik özellikleridir. GKK'nın ortaya çıkmasında etkili olan etmenler ise internet bağımlılığı, nevrotik kişilik özellikleri ve hiperkativite/dürtüselliktir.

İnternet bağımlılığı olan, nevrotik özellikler içeren (anksiyete, endişe gibi) ruhsal bozukluklar ve hiperaktivite/dürtüsellikle ilgili psikiyatrik hastalıkların tedavilerinde bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu da değerlendirilmeli ve tedavi planına eklenmelidir. Ayrıca benlik saygısı ve kendilik algısının iyileştirilmesine yönelik psikoterapötik müdahaleler, özdenetim becerisini geliştirecek müdahaleler, GKK belirtilerini ve GKK'nın yol açabileceği bireysel ve sosyal sorunları azaltmak için yardımcı olacaktır.

ÖNERİLER

- ✓ Derslerin daha interaktif hale getirilmesi ve öğrencilerin bireysel-psikolojik farklılıkları göz önünde bulundurularak yapılacak değişiklikler ile ders esnasında sosyal medya kullanımının azaltılması,
- ✓ Öğrencilerin pasif internet kullanımı yerine aktif rol alabilecekleri sosyal aktivitelere teşvik edilerek internet kullanımı ve GKK düzeyinin azaltılması,
- ✓ Üniversiteye yeni başlayan öğrencilere ve internet kullanım problemleri yaşayan öğrencilere bağımlılık, GKK hakkında eğitim verilmesi,
- ✓ Kaygı, stres düzeyi yüksek olan ve duygusal problemler yaşayan öğrencilere yönelik rehberlik–stres yönetim- psikolojik destek hizmetlerinin sağlanması,
- ✓ Benlik saygısı düşük, dikkat eksikliği ve hiperaktivite problemleri yaşayan bireylerin tedavi sürecine GKK düzeyinin kontrolünün de eklenmesi,
- ✓ Dersleri sıkıcı bulma ve derste sosyal medya kullanımı olan bireylerde GKK düzeyinin yüksek olması, bu iki konunun ilişkisinin ileriki çalışmalarda değerlendirilmesi,
- ✓ Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine çalışmaların artırılması, önlem koşullarının belirlenmesi ve bulguların daha büyük ve farklı gruplarla yapılan çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AKIN Ahmet, Güncel Psikolojik Kavramlar 2 Benlik, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları, İstanbul, 2013.

AMERİKAN PSİKIYATRİ BİRLİĞİ, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5)Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

AYDEMİR Ömer ve KÖROĞLU Ertuğrul, Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Hyb yayıncılık, Ankara, 2014.

BURGER Jerry M., Kişilik, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

DAVİSON Gerald C. and NEALE John M., Abnormal Psychology (Seventh Edition), Çev. İhsan Dağ, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2004.

DECI Edward L. and RYAN Richard, M., Intrinsic motivation and self-determination in human behavior, Plenum, New York, 1985.

DİNÇ Mehmet, İnternet Bağımlılığı, Hiperlink, İstanbul, 2010.

ERCAN Eyüp Sabri ve AYDIN Cahide, Anne-Baba Ve Eğitimciler İçin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, Pupa Yayınları, İstanbul, 2014.

FEİST Jess vd., Theories of Personality, Eighth Edition, The McGraw- Hill Companies, Singapore, 2013.

GÜRSAKAL Necmi, Sosyal Ağ Analizi, Dora Yayıncılık, Bursa, 2009.

İNANÇ Banu Yazgan ve YERLİKAYA Eser Ercüment, Kişilik Kuramları, Pegem Akademi, Ankara, 2009.

İSLAMOĞLU A.Hamdi ve ALNİAÇIK Ümit, Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., İstanbul, 2013.

KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, Ankara, 2009.

MCMAHON Susanna, Terapistim Yanımda, Çev. Nilüfer Kavalalı, İlhan Yayınevi, İstanbul, 2003.

ÖGEL Kültegin vd., Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ) Uygulama Rehberi, Yeniden Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖGEL Kültegin, İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

SÜMER Nebi vd., Big five personality traits as the distal predictors of road accident involvement, (Ed. G. Underwood) Bölüm 18, Traffic and Transport Psychology, Elsevier Ltd, 2005.

YURTTAŞ Mustafa vd., Dikkat Eksikliğine Farklı Yaklaşım. Arı Sanat Yayınları, İstanbul, 2014.

MAKALELER

ABEL Jessica P vd.,. "Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment." Journal of Business & Economics Research,2016,14(1), s.33-44.

AKIN Ahmet vd., "Self-control management and internet addiction." International Online Journal of Educational Sciences, 2015, 7(3), s. 95-100.

ALT Dorit, "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out", Computers in Human Behavior, 2015, 49, s. 111–119.

ALT Dorit, "Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments", Current Psychology, 2016, s.1-11.

ANÇEL Gülsüm vd. " Problemlı İnternet Kullanımı ile Duygusal Zekâ ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki", Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015, Cilt: 16, s. 255-263.

ARISOY Özden, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1(1), s.55-59.

ASLAN Sevda, "The analysis of relationship between school bullying, perceived parenting styles and self-esteem in adolescents." Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2011, 30, s. 1798-1800.

BAKER Zachary G., "Fear of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms", Translational Issues in Psychological Science, 2016, 2(3), s. 275–282

BALCI Şükrü ve GÜLNAR Birol, "Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili." Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 2009,6(1), s. 5-22.

BARKLEY Russell A vd., " The persistence of attention-deficit/hyperactivity disorder into young adulthood as a function of reporting source and definition of disorder." Journal of abnormal psychology, 2002, 111(2), s. 279-289.

BATIGÜN Aysegül Durak ve KILIÇ Nevin, "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki ilişkiler " Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26(67), s. 1-13.

BENET-MARTÍNEZ Veronica and JOHN Oliver E., "Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75 (3), s. 729-750.

BEYENS Ine vd., "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress." *Computers in Human Behavior*, 2016, 64, s. 1-8.

BOYD Danah, "Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life.", David Buckingham, (ed.), *MacArthur Foundation Series on Digital Learning – Youth, Identity, and Digital Media Volume* Cambridge, MA: MIT Press. (2007), s. 119-142.

BUGLASS Sarah L. vd., "Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO." *Computers in Human Behavior*, 2017, 66, s. 248-255.

CAPLAN Scott E., "Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being: Development Of A Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument", *Computers in Human Behavior*, 2002, 18, s. 553–575.

CAPLAN Scott E., "Relations Among Loneliness, Social Anxiety, And Problematic Internet Use", *Cyber Psychology and Behavior*, 2007, 2(10), s. 234–242.

CENKSEVEN Fulya ve AKBAŞ Turan, "Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2007, 3 (27), s. 43-65.

CEYHAN Esra, "Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2010, 10 (3), s.1323-1355.

CHEEVER Nancy A. vd., "Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users." *Computers in Human Behavior*, 2014, 37, s. 290-297.

CHOTPIYASUNONDH Varoth and DOUGLAS Karen M.. "How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone." *Computers in Human Behavior*, 2016, 63, s. 9-18.

CORREA Teresa vd., "Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use." *Computers in Human Behavior*, 2010, 26 (2), s. 247-253.

ÇELİK BERBER Çiğdem ve ODACI Hatice, "Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlerli İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü; The Predictive Role Of Self-Esteem And Self-Perception On Problematic Internet Use", *e-Journal of New World Sciences Academy*, 2012, 7(1), s. 433-441.

ÇİVİTÇİ Asım, "Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 21 (2), s. 321-336.

DAVIS Richard A., "A cognitive-behavioral model of pathological internet use", Computers in Human Behavior, 2001, Cilt: 17, s. 187-195.

DECI Edward vd., "Selfdetermination in a Work Organization", Journal of Applied Psychology, 1989, 74(4), s. 580-590.

DİENER Ed vd., "The Satisfaction With Life Scale", Journal of Personality Assessment. 1985, 49(1), s. 71-75.

DİENER Ed, "Subjective well-being", Psychological Buletin, 1984, 95 (3), s.542-575.

DİENER Ed, "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index.", American Psychologist, 2000, 55 (1), s. 34-43.

DOĞAN Sultan vd., "Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği (ASRS-v1. 1): Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği", Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2009, 10, s. 77-87.

DOĞAN Uğur, "Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği." Eğitim Ve Bilim, 2016, 41(183), s. 217-231.

DOSSEY Larry, "FOMO, "Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment", The Journal of Science and Healing, 2014, 2(10), s.69-73.

DOST TUZGÖL Meliha, "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi." Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, 2(22), s.132-143.

DURAK Mithat and DURAK E.Şenol. "Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic internet use in youths." Education and Science, 2013, 38(169), s. 19-29.

ELHAL Jon D. vd., "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use." Computers in Human Behavior, 2016, 63, s.509-516.

ERİŞ Yasemin ve İKİZ F. Ebru, "Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri", International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume, 2013, 8 (6), s.179-193.

ESEN Erol ve SİYEZ Didem M., "Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2011, 4(36), s.127-138.

EŞİTTİ Şakir, "Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması." İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi, 2015, 49, s.75-97.

FAYYAD John vd., "Cross-national prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder." The British Journal of Psychiatry, 2007, 190 (5), s. 402-409.

GÖKER Zeynep vd., "Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Çocuk Ve Ergenlerin Benlik Saygıları Ve Yaşam Kaliteleri." Yeni Symposium Journal, 2011, 49(4), s.209-216.

GÖKER GÖKSEL vd., " Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Paylaşım: Facebook Üzerine Amprik Bir Çalışma", e-Journal of New World Sciences Academy, 2010, 5(2), s.183-206.

GÖKLER Mehmet Enes vd., "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik Ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi." Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2016,17, s. 53-59.

HAMARTA Erdal, "Benlik Saygısı Ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi", Değerler Eğitim Dergisi, 2009, 7, s. 25-42.

HAZAR Murat, "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması", İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 2011, 32, s.151-175.

HETZ Patricia R. vd., " Social Media and The Fear of Missing Out While Studying Abroad", Journal of Research on Techonology in Education, 2015, 47 (4), s. 259-272.

KARAL Hasan ve KOKOÇ Mehmet. "Üniversite öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. ", Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 2010, 1(3), s. 251-263.

KESSLER Ronald C. vd., "Patterns and predictors of attention-deficit/hyperactivity disorder persistence into adulthood: results from the national comorbidity survey replication." Biological psychiatry, 2005, 57 (11), s. 1442-1451.

KÖSE Dilek vd., "Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri ve Zaman Yönetimi ile İlişkisi, Sakarya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2012,16 (3), s. 227-233.

KUSS Daria J. vd., "Internet addiction in students: Prevalence and risk factors.", Computers in Human Behavior, 2013, 29, s. 959–966.

KUTLU Mustafa ve SOĞUKPINAR Eda, "Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı Ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", E-International Journal Of Educational Research, 2015, 6 (1), s. 84-101.

LAİ Carlo, "Fear of Missing Out (FOMO) is Associated with Activation of the Right Middle Temporal Gyrus During Inclusion Social Cue", Computers in Human Behavior, 2016, 61, s. 516-521.

LOUIS Leung. "Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction." CyberPsychology & Behavior 2004, 7 (3), s. 333-348.

METİN Özge vd., "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının DEHB ve Tütün-Alkol Kullanma ile İlişkisi", *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2015, 28 (3), s. 204-212.

NİEMZ Katie, "Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition." *CyberPsychology & Behavior*, 2005, 8(6), s. 562-570.

NOYAN Cemal O. vd., "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2015, 16 (1), s. 73-81.

OBERST Ursula vd., "Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out." *Journal of Adolescence*, 2017, 55, s. 51-60.

ODABAŞIOĞLU Gürkan, "On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri", *Bağımlılık Dergisi*, 2007, 8, s. 46-51.

ÖGEL Kültegin vd., "Development of the Addiction Profile Index Internet Addiction Form (APIINT): Validity and Reliability", *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2015, 28, s. 337-343.

ÖYEKÇİN Demet Güleç ve ŞAHİN E. Melih, "Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna Birinci Basamak Yaklaşım", *Turkish Family Physician*, 2011 2(4), 1-8.

ÖZGÜVEN Nihan and MUCAN Burcu. "The relationship between personality traits and social media use" *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2013, 41 (3), s. 517-528.

PRZYBYLSKI Andrew K. vd., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.", *Computers in Human Behavior*, 2013 29, s. 1841-1848.

REİSOĞLU İlknur, "Öğretmen Adaylarının Özsaygı ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Problemlili İnternet Kullanımıyla İlişkisi", *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38 (170), s. 150-165.

RİORDAN Benjamin C. vd., "Fear of Missing Out: The Relationship Between Fomo, Alcohol Use, and Alcohol-Related Consequences in College Students", *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2015, 2(7), s. 1-7.

SCHMITT David P. vd., "The Geographic Distribution Of Big Five Personality Traits Patterns And Profiles Of Human Self-Description Across 56 Nations", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2007, 38(2), s. 173–212

SOMER Oya vd., "Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması" *Türk Psikoloji Dergisi*, 2002, 17(49), s. 21-33.

TAHİROĞLU Ayşegül Yolga vd., "Psikiyatrik Bozukluğu Olan ve Olmayan Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımı", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2010, 47, s. 241-246.

TELEF Bülent Baki, "The Study of Teachers' Self-Efficacy, Job Satisfaction, Life Satisfaction and Burnout", Elementary Education Online, 2011, 10(1), s. 91-108.

TUĞLU Cengiz ve ŞAHİN ÖZTÜRK Özlem, "Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobiyoloji, tanı sorunları ve klinik özellikler." Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 2010, 2 (1), s. 75-116.

UZUN Özlem vd., "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi." Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 2016, 10 (3), s. 142-147.

ÜNERİ Özden ve TANIDIR Canan "Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma." Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2011, 24(4), s. 265-272.

VAİDYA Naren, " Prevalence of İnternet Addiction and İts İmpact on The Physiological Balance of Mental Health", National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 2016, 6 (1), s. 97-100.

VURAL AKINCI Z.Beril ve BAT Mikail, "Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Çalışma", Journal of Yasar University, 2010, cilt 20(5), s. 3348-3382.

WANG Edward Shih-Tse vd., "The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games", Adolescence, 2008, 43(169), s. 177-84.

WİLENS E. Timothy vd. "Does stimulant therapy of attention-deficit/hyperactivity disorder beget later substance abuse? A meta-analytic review of the literature." Pediatrics, 2003,111(1), s.179-185.

YAIR Amichai-Hamburger and VİNİTZKY Gideon, "Social network use and personality." Computers in human behavior, 2010, 26 (6), s. 1289-1295.

YELLOWLEES Peter and MARKS Shayna. "Problematic İnternet use or İnternet addiction?" Computers in Human Behaviour, 2007, 23, s. 1447-1453.

YEN Ju-Yu vd., "The comorbid psychiatric symptoms of İnternet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility." Journal of adolescent health, 2007, 41, s. 93-98.

YOUNG Kimberly S., "İnternet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences", The American Behavioral Scientist, 2004, 48(1), s. 402-441.

YOUNG Kimberly and CARE Carl J., "İnternet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management." Cyberpsychology & Behavior, 2004, 7(1), s. 105-111.

YOUNG Kimberly S., "İnternet addiction: The emergence of a new clinical disorder." CyberPsychology and Behavior, 1996, 1 (3), s. 237-244.

TEZLER

COLLİNS Lindsey, FOMO and Mobiles Phones: a survey study, Communication and Digital Media Studies Humanities Faculty ,Tilburg University, Tilburg, 2013, (Published Master Thesis).

İŞSEVER Nazlı Kezban, İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerdeki Yaygınlığının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016, (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi).

ÖZGEN Fatih, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, , Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, 2012, (Yayımlanmamış Mezuniyet Tezi).

SARIKAYA Açelya, 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul, 2015, Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi).

TURANLI Pınar, Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2010, (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi).

YILMAZ Emre, Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2015, (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi).

İNTERNET KAYNAKLARI

GERMAİNE-BEWLEY Jacqueline N., "Fear of Missing Out in Relationship to Emotional Stability and Social Media Use", Scholarly and Creative Works Conference, <http://scholar.dominican.edu/scw/scw2016/AllConference/21>. (Erişim tarihi: 1.11.2016)

JWT Intelligence, Fear of Missing Out (FOMO), <http://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>, (Erişim tarihi: 23.11.2016).

MİCHOT Dylan, "Relationship between Fear of Missing Out and Social Media En-gagement in a French population sample", http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ISu3PhZ2BcQJ:scholar.google.com/&hl=tr&as_sdt=0,5. (Erişim tarihi: 1.11.2016)

MURPHY Samantha, Report: 56% of Social Media Users Suffer From FOMO, <http://mashable.com/2013/07/09/fear-of-missing-out/#u14Q6jB1diqq>, (Erişim Tarihi: 21.02.2017).

Sosyal Medya İstatistik Sayfası, "https://www.socialbakers.com/statistics/facebook." , (Erişim Tarihi: 26.10.2016).

Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası,
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>, s.1, (Erişim Tarihi: 10.10.2016).

Türkiye Bilim ve Teknoloji Araştırma Kurulu Resmi İnternet Sayfası,
<http://ulakbim.tubitak.gov.tr/tr/kurumsal/ulaknet-tarihcesi>. (Erişim Tarihi: 25.10.2016).

Sanal Ortamda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yeşilay,
http://www.yesilay.org.tr/yesilaydergisi/eylul_2016/index.html#24, (Erişim Tarihi: 21.02.2017).

BAPİ İNTERNET FORMU

Aşağıdaki sorularda sözü edilen internet kullanımı; iş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında internet kullanımıyla ilgilidir (örneğin oyun, sosyal medya, e-posta, internet siteleri, sohbet (chat) odaları, forumlar vb).

1 Son 3 ay içinde internette ne kadar zaman geçirdiniz? (İş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında oyun, sosyal medya gibi internet kullanımı)

- ☐ Hiç ☐ Haftada 1-5 kez veya daha az ☐ Günde 1 saatten az
☐ Günde 1-3 saat arası ☐ Günde 4-5 saat ☐ Günde 6 saat veya daha fazla

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz.

2.İnternette olduğunuz süre zaman içinde giderek arttı mı? (son zamanlarda internette olduğunuz süre eskisinden fazla mı?)

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

3. İnternet kullanmaya başladıktan sonra, kullanmayı durdurmakta zorlandığınız oldu mu? (örneğin kısa süre kullanmayı planlayıp uzun süre kullanmak)

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

4. İnternette geçirdiğiniz zamanın fazla olduğunu düşündüğünüz oldu mu? (örneğin gününüzün önemli bir kısmının iş veya eğitim dışında internet kullanarak geçmesi gibi)

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

5. Kendinizi mutsuz, üzgün veya huzursuz hissettiğiniz için internet kullandığınız oldu mu?

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

6. İnternet kullanmak için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu? (örneğin aile ziyaretleri, hobiler, spor, kitap okumak, sinema vb)

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

7. İnternet kullanmak aile ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

8. İnternet kullanmak eğitim/ iş hayatınızı olumsuz yönde etkiledi mi?

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

9. İnternetsiz bir yaşamın size anlamsız, sıkıcı ve boş geldiği oldu mu?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

10. İnternet kullanmak arkadaş veya diğer insanlarla olan ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?(Örneğin daha az arkadaşla görüşmeye başlamak, arkadaşlarla buluşmamak)

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

11. İnternette iken acıktığınızı veya susadığınızı veya tuvaletinizin geldiğini veya uykunuzun geldiğini fark etmediğiniz zamanlar oldu mu?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

12. Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oldu mu?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

13. Sabah uyandığınızda internete girmek ilk aklınıza gelen şey oldu mu?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

14. Aileniz veya çevreniz sizin çok fazla internet kullandığınızdan endişeleniyor mu?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

SON 1 HAFTA İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

15. Ne sıklıkta aklınıza interneti kullanmak ya da internetin keyif verici etkisi geliyor? (örn; Günlük işlerinizi yaparken interneti düşünmek, internete girmeyi hayal etmek gibi)

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

16. Ne sıklıkta internet kullanmak için kuvvetli bir istek, arzu veya dürtü hissediyorsunuz? (Örneğin: internete girmek için sabırsızlanmak vb)

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

17. İnternet kullanmanın sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

18. İnternete ayırdığınız süreyi azaltmayı düşünüyor musunuz?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Biraz katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

___ 1. Konuşkan	___ 23. Tembel olma eğiliminde olan
___ 2. Başkalarında hata arayan	___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan
___ 3. İşini tam yapan	___ 25. Keşfeden, icat eden
___ 4. Bunalımlı, melankolik	___ 26. Atılgan bir kişiliğe sahip
___ 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	___ 27. Soğuk ve mesafeli olabilen
___ 6. Ketum/vakur	___ 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen
___ 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	___ 29. Dakikası dakikasına uymayan
___ 8. Biraz umursamaz	___ 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren
___ 9. Rahat, stresle kolay baş eden	___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan
___ 10. Çok değişik konuları merak eden	___ 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan
___ 11. Enerji dolu	___ 33. İşleri verimli yapan
___ 12. Başkalarıyla sürekli didişen	___ 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen
___ 13. Güvenilir bir çalışan	___ 35. Rutin işleri yapmayı tercih eden
___ 14. Gergin olabilen	___ 36. Sosyal, girişken
___ 15. Maharetli, derin düşünen	___ 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen
___ 16. Heyecan yaratabilen	___ 38. Planlar yapan ve bunları takip eden
___ 17. Affedici bir yapıya sahip	___ 39. Kolayca sinirlenen
___ 18. Dağınık olma eğiliminde	___ 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen
___ 19. Çok endişelenen	___ 41. Sanata ilgisi çok az olan
___ 20. Hayal gücü yüksek	___ 42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven
___ 21. Sessiz bir yapıda	___ 43. Kolaylıkla dikkati dağılan
___ 22. Genellikle başkalarına güvenen	___ 44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili

Lütfen kontrol ediniz: Bütün ifadelerin önüne bir rakam yazdınız mı?

BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU**Çalışmanın Adı: Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi ve ilişkili etmenler.**

Bu çalışmayı, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi Kapsamında Yrd. Doç. Dr. Elif MUTLU danışmanlığında yürütmekteyim.

Çalışmanın amacı, Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyinin, risk gruplarının ve ilişkili olabilecek faktörlerin belirlenmesidir.

Çalışmaya katılım, gönüllülük esasına dayanmaktadır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda sizden isim, soy isim gibi kimlik bilgileriniz istenmeyecek, toplanan bütün bilgiler sadece araştırmacı tarafından, toplu olarak değerlendirilecektir.

Anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Soruları cevaplamanız yaklaşık 20 dakika almaktadır. Soruların tamamının cevaplanması bilimsel veriler açısından önem arz etmektedir. **Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.**

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için **cagri.yalcin@klu.edu.tr** adresi aracılığı ile iletişim geçebilirsiniz.

Çağrı YALÇIN ÇİNAR

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Kabul ediyorum

İmza



BİLGİ FORMU

A: KİŞİSEL BÖLÜM**1. Cinsiyetiniz**

☐ Erkek ☐ Kadın

2. Sınıfınız

☐ 1. Sınıf ☐ 2. Sınıf ☐ 3. Sınıf ☐ 4. Sınıf

3. Bölümünüz

.....

4. Genel Not Ortalamanız

☐ 0.50-1.00 ☐ 1.01-1.50 ☐ 1.51-2.00 ☐ 2.01-2.50 ☐ 2.51-3.00
☐ 3.01-3.50 ☐ 3.51-4.00

B. İNTERNET KULLANIM BİLGİLERİ BÖLÜMÜ**1. İlk akıllı telefonunuza ne zaman sahip olduğunuz?**

☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Diğer (.....)

2. İnternete nereden bağlanıyorsunuz?

☐ Akıllı telefonla ☐ Akıllı Telefon ve Bilgisayarla ☐ Bilgisayarla
☐ Diğer(.....)

3. İnternet kullanım amaçlarınızı 1-2-3-4-5-6 şeklinde öncelik sırasına göre numaralandırınız.

☐ Sosyal Medya ☐ Ders Çalışmak/Ödev Hazırlama/ Bilgilenme
☐ Alışveriş ☐ Video, müzik, filmindirme/izleme
☐ Online Oyun ☐ Diğer (...) ☐ E-posta

4. Hangi sosyal medya hesaplarını kullanıyorsunuz?

☐ Facebook ☐ Snapchat ☐ Foursquare ☐ Blogger
☐ Twitter ☐ Viber ☐ Linked in ☐ Skype
☐ Instagram ☐ Swarm ☐ Tumblr ☐ Line
☐ vine ☐ Diğer (.....) ☐ hesabım yok

5. Sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığınız nedir?

- ☐ Saat başı ☐ her gün ☐ iki günde bir ☐ ihtiyaç hissettiğimde
☐ hesabım yok ☐ Diğer(.....)

6. Genel olarak dersleri ne kadar ilgi çekici buluyorsunuz? (1 çok sıkıcı, 10 çok ilgi çekici)

- ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

7. Ders esnasında sosyal medya hesaplarınızı kontrol ediyor musunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

8. Tanı konulmuş herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mı?

- ☐ Yok
☐ Var, geçmişte tedavi gördüm (Hangisi olduğunu belirtiniz.) (.....)
☐ Var, halen tedavi görüyorum (Hangisi olduğunu belirtiniz.) (.....)

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyarak kendinizle ilgili düşüncelerinizi o cümlede belirtilen ilgili boşluğa "X" işareti koyarak belirtin.

	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki soruların sizin için ne kadar doğru olduğunu belirten düşüncenizi cümledeki ilgili boşluğa "X" işareti koyarak belirtin.

	Hiç doğru değildir	Bir Parça doğrudur	Orta Derece doğrudur	Oldukça doğrudur	Aşırı şekilde doğrudur
1. Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
2. Arkadaşlarımdan benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
3. Arkadaşlarımdan ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.					
4. Arkadaşlarımdan neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
5. Arkadaşlarımdan "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 arkadaşlarımdan neler yaptığını takip etmeye devam ederim.					



T.C.
KIRKLARELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Sayı : 22578978-199-E.4677
Konu : Anket İzni

20/10/2016

Sayın Psikolog Çağrı YALÇIN ÇINAR
Kırklareli Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

İlgi : Çağrı Yalçın Çınar 17/10/2016 tarihli ve 12834 kurum sayılı yazısı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında yapmakta olduğunuz yüksek lisans programı gereği 'Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçınma Korkusunun Yaygınlığı ve İlişkili Etmenler.' konulu tez çalışmanız için ekte belirtilen anket formlarını 20.10.2016-20.02.2017 tarih aralığında, Kırklareli Üniversitesi 2016-2017 eğitim öğretim yılında kayıtlı lisans öğrencilerine uygulamanız uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Mustafa AYKAÇ
Rektör

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle verilmiştir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne derece doğru olduğunu belirtmek için cümlelerin yanındaki (1'den 7'ye kadar olan) rakamlardan size göre en doğru olan rakamı işaretleyiniz.	Kesinlikle KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	Kısmen KATILMIYORUM	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Kısmen KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	Kesinlikle KATILMIYORUM
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim.	1	2	3	4	5	6	7

Çağrı YALÇIN ÇİNAR

Kişisel Bilgi	Doğum Yeri: Kırklareli Doğum Tarihi: 15.05.1989	
Eğitim	Hacı Fahri Zübül Anadolu Lisesi Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Bölümü İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisans	2003-2007 2007-2012 2015-
Staj	Çorlu- Çerkezköy Devlet Hastanesi Trakya Üniversitesi Balkan Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi	2010 2016
İş Deneyimi	Türk Çocuk Nörolojisi Vakfı University of Peloponnese in Greece Kırklareli Üniversitesi	2012-2013 2014 2013-
Katıldığı seminerler	Etkili Sunuş Teknikleri CV Hazırlama ve Mülakat Teknikleri Keşke'siz Bir Yaşam İçin İletişim Beyin Dili Programı (NLP) Sözsüz İletişim (Beden Dili) Kişilik Analizi ve Çalışma Yönetimi Diksiyon İletişim Becerileri Toplum ve Çalışma Hayatında Beşeri Münasebetler Proje Döngüsü Yönetimi Madde Bağımlılığı Eğitici Eğitimi	2009 2010 2010 2010 2010 2011 2011 2011 2014 2015 2015
Katıldığı Kongreler	XIV. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete Bozuklukları	2009 2009

