



ANKARA

HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN SAĞLIK  
YÖNETİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK  
PERFORMANSINA ETKİSİ ÜZERİNE BİR  
ARAŞTIRMA**

**Buket AKÇAL**

**Prof. Dr. Seyhan ÇİL KOÇYİĞİT**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI  
SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**OCAK 2025**



**GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN SAĞLIK  
YÖNETİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK  
PERFORMANSINA ETKİSİ ÜZERİNE BİR  
ARAŞTIRMA**

**Buket AKÇAL**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**OCAK 2025**

## ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Buket AKÇAL

23.01.2025

**TEZ ONAY SAYFASI**

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı Sağlık Kurumları Yönetimi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Buket AKÇAL tarafından hazırlanan “Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sağlık Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Akademik Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma” başlıklı tez çalışması 23/01/2025 tarih ve 15:00 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak KABUL edilmiştir.

	Kabul	Ret
Başkan (Prof. Dr. Seyhan ÇİL KOÇYIĞIT/AHBVÜ):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üye (Dr. Öğretim Üyesi Dilek USLU/ AHBVÜ):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üye (Dr. Öğretim Üyesi İlknur ARSLAN ARAS /YİÜ):	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sağlık Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Akademik Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma  
(Yüksek Lisans Tezi)

Buket AKÇAL

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
Ocak 2025

ÖZET

Günümüzde insanların sosyal medyada çok fazla zaman geçirmesi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusu meydana gelmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu insanları hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda sosyal medya ve gelişmeleri kaçırma korkusundan etkilenen alanlardan biri de akademik performans olup Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencileri ile yapılan bu araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 197 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerde gelişmeleri kaçırma korkusunun olduğu görülmüş olup gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Bilim Kodu : 114709  
Anahtar Kelimeler : Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Akademik Performans, Sosyal Medya  
Sayfa Adedi : 114  
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Seyhan ÇİL KOÇYİĞİT

A Study on the Effect of Fear of Missing Out on Academic Performance of Health  
Management Department Students  
(M.Sc. Thesis)

Buket AKÇAL

ANKARA HACI BAYRAM VELI UNIVERSITY  
THE INSTITUTE of GRADUATE STUDIES  
January 2025

ABSTRACT

At the present time, people spend too much time on social media, which causes a fear of missing out. The fear of missing out affects people both physically and psychologically. In studies conducted, one of the areas affected by social media and the fear of missing out is academic performance, and this study conducted with undergraduate students of Ankara Hacı Bayram Veli University, Department of Health Management aimed to reveal the effect of the fear of missing out on academic performance. A survey was administered to 197 students who volunteered to participate in the study. As a result of the study, it was seen that the students had a fear of missing out, and it was found that the fear of missing out did not affect academic performance.

Science Code : 114709  
Key Words : Fear of Missing out, Academic Performance, Social Media  
Page Number : 114  
Supervisor : Prof. Dr. Seyhan ÇİL KOÇYİĞİT

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecimde benden desteğini esirgemeyen bana her zaman rehberlik eden değerli danışman hocam Prof. Dr. Seyhan İL KOÇYİĞİT başta olmak üzere bu süreçte eğitimime katkı sağlayan tüm hocalarıma en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan yüksek lisans sürecimin en başından itibaren akademik anlamda da destek olan canım dostum şule KAPTAN'a ve her daim yanımda olarak desteğini hissettiğim canım dostum Seval KAYA'ya en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, her türlü fedakarlıkla beni destekleyen canım annem Keziban MUTLU ve canım babam Asım MUTLU'ya en içten duygularıyla sonsuz teşekkür ederim. Desteğini benden esirgemeyen canım kardeşim Başak'a en içten duygularıyla teşekkür ederim. Bu süreçte bana destek vererek her kararında yanımda olan sevgili eşim Emre'ye ve tez sürecimde ailemize katılarak hayatımızı güzelleştiren canım kızım Begüm'üme en içten duygularıyla sonsuz teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
TABLoların LİSTESİ .....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ .....	x
KISALTMALAR .....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. DİJİTAL MEDYA, SOSYAL MEDYA ve BAĞIMLILIK.....	5
2.1. Dijital Medya .....	5
2.2. Sosyal Medyanın Tanımı .....	7
2.3. Sosyal Medyanın Özellikleri .....	8
2.4. Sosyal Medya Türleri.....	11
2.4.1. Youtube .....	11
2.4.2. Facebook.....	12
2.4.3. Twitter/X.....	13
2.4.4. Instagram .....	14
2.4.5. Whatsapp .....	15
2.4.6. Tiktok.....	16
2.5. Sosyal Medyanın Tarihçesi .....	16
2.6. Bağımlılığın Tanımı .....	17
2.7. Bağımlılık Çeşitleri.....	18
2.7.1. Madde Bağımlılığı .....	18
2.7.1.1. Esrar Bağımlılığı.....	19
2.7.1.2. Sentetik Kannabinoidler Bağımlılığı .....	20
2.7.1.3. Uçucu Maddeler Bağımlılığı .....	20
2.7.1.4. Opiyatların Bağımlılığı .....	20
2.7.1.5. Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddeler.....	20
2.7.2. Tütün Bağımlılığı.....	21
2.7.3. Kumar Bağımlılığı .....	23
2.7.4. Alkol Bağımlılığı .....	25

2.7.5. Teknoloji Bağımlılığı.....	27
2.7.6. Ekran Bağımlılığı.....	29
2.7.7. İnternet Bağımlılığı.....	30
2.7.8. Video Oyun Bağımlılığı.....	33
2.7.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	34
3. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ve AKADEMİK PERFORMANS.....	37
3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı .....	37
3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Özellikleri .....	38
3.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) [Fear of Missing out (FOMO)].....	41
3.4. Akademik Performans .....	46
4. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN ÜNİVERSİTELERDEKİ AKADEMİK VERİMLİLİKLERE ETKİSİ: ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK YÖNETİMİ BÖLÜMÜ ÖRNEĞİ UYGULAMASI .	55
4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	55
4.2. Varsayımlar .....	56
4.3. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları.....	56
4.4. Araştırmanın Etik Boyutu.....	56
4.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	57
4.6. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri .....	57
4.7. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı ve Ölçekler .....	59
4.8. Araştırmanın Güvenirliği ve Geçerliliği .....	60
4.9. Araştırmanın Bulgularının Analizi ve Yorumlanması.....	68
4.10. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akademik Performans İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	87
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	91
6. KAYNAKLAR.....	95
EKLER .....	107
EK-1.Etik Komisyon İzni .....	107
EK-2.Anket Formu Örneği .....	108
EK-3.Ölçek İzin Belgeleri.....	111
ÖZGEÇMİŞ .....	113

## TABLULARIN LİSTESİ

### Sayfa

Tablo 4.1. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı ve normallik dağılımına ilişkin istatistikler	61
Tablo 4.2. Güvenilirlik analizi sonuçları .....	61
Tablo 4.3. GKK Ölçeği için DFA uyum iyiliği değerleri .....	63
Tablo 4.4. GKK Ölçeği için güncellenen DFA uyum iyiliği değerleri.....	65
Tablo 4.5. AP Ölçeği için DFA uyum iyiliği değerleri.....	66
Tablo 4.6. Güncellenmiş faktör yapısına göre güvenilirlik analizi sonuçları .....	68
Tablo 4.7. Katılımcıların yaş değişkenine ait tanımlayıcı istatistikleri.....	68
Tablo 4.8. Katılımcılara ait demografik özellikler ve bazı değişkenlere ait bilgiler..	72
Tablo 4.9. GKK düzeyinin tanımlayıcı istatistikleri .....	73
Tablo 4.10. GKK düzeyinin tek örneklem T testi sonuçları .....	73
Tablo 4.11. Cinsiyete göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları .....	74
Tablo 4.12. Ölçekler ve yaş değişkeni arasındaki korelasyon analizi.....	75
Tablo 4.13. Ölçekler ve sınıf değişkeni arasındaki ANOVA sonuçları.....	76
Tablo 4.14. Sosyal medya uygulamalarına göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları .....	79
Tablo 4.15. Ölçekler ve sosyal medyayı günlük kullanım süresi arasındaki ANOVA sonuçları .....	81
Tablo 4.16. Sosyal medyaya erişim cihaz türüne göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları .....	81
Tablo 4.17. Ölçekler ve öğrencilerin barınma durumu arasındaki ANOVA sonuçları .....	82
Tablo 4.18. Ölçekler ve öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalamaları arasındaki ANOVA sonuçları.....	83
Tablo 4.19. Pearson korelasyon katsayıları .....	84
Tablo 4.20. Ölçekler arası korelasyon analizi .....	84
Tablo 4.21. Hipotezlerin genel sonuçları .....	87

## ŞEKİLLERİN LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Şekil 2.1. Sosyal medya kullanmanın temel nedenleri .....	9
Şekil 2.2 Temel dijital başlıklar .....	10
Şekil 2.3. Kullanılan favori sosyal medya platformu.....	11
Şekil 2.4.Yıllara göre internet kullanımı.....	31
Şekil.3.1. Sosyal medyada günlük geçirilen zaman.....	38
Şekil 4.1.Araştırmanın modeli .....	58
Şekil 4.2. GKK Ölçeği için DFA PATH grafiği .....	63
Şekil 4.3. GKK Ölçeği için güncellenen DFA PATH grafiği.....	64
Şekil 4.4. AP Ölçeği için DFA PATH grafiği.....	67

## KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>AGFI</b>	Adjusted Goodness of Fit Index
<b>AGNO</b>	Ağırlıklı Genel Not Ortalaması
<b>AP</b>	Akademik Performans
<b>CFI</b>	Comparative Fit Index
<b>DFA</b>	Doğrulayıcı Faktör Analizi
<b>DSÖ</b>	Dünya Sağlık Örgütü
<b>FOMO</b>	Fear of Missing Out
<b>GFI</b>	Goodness of Fit Index
<b>GKK</b>	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
<b>NFI</b>	Normed Fit Index
<b>RMSEA</b>	Root Mean Square Error of Approximation
<b>SEM</b>	Standart Error Mean
<b>SS</b>	Standart Sapma
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>TÜİK</b>	Türkiye İstatistik Kurumu
<b>Vd.</b>	Ve diğerleri
<b>Vb.</b>	Ve benzeri

## 1. GİRİŞ

Sosyal medya, internet aracılığı ile kişilerin kendi içeriklerini üreterek bunları paylaşımlarına imkan sağlayan sanal ortamlardır (İlhan, 2018). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyaya aşırı bağlılık, sosyal medyada sürekli olarak çevrimiçi olma arzusu hayatı olumsuz etkilemekte ve bu durum sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017). Bağımlılık, bağ kurmak, bağlanmak gibi kelime anlamları bulunan bağımlılık, bireylerin kullandığı alkol, madde veya yapmış olduğu eylemler üzerinde kaybettiği yetki olarak tanımlanabilmektedir (Özer, 2022). Performans istenilen bir işin tamamlanması anlamına gelmektedir (Tekbulut, 2017). Akademik performans motivasyon, özgüven ve dikkat gibi öğrencinin bilişsel tutum ve kabiliyetleri, öğrencilerden beklenmekte olan görevleri gerçekleştirme gibi davranışlar ve öğrencilerin notlarından oluşan akademik başarı ile bir bütün olarak akademik performans değerlendirilmektedir (Koçoğlu, 2011). Gelişmeleri kaçırma korkusu; FOMO (fear of missing out), Amerika Birleşik Devletleri'nde bilim insanlarının çalışmaları ile tanımlanan ve "gelişmeleri kaçırma korkusu" (GKK) olarak Türkçe'ye çevrilen bu durum, teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet ve akıllı telefonların yaşamımıza girmesiyle, insanların sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaları nedeniyle sosyal ağlarda fazla süre geçirmelerine sebep olan yeni bir bağımlılık türü olarak ortaya çıkmıştır (Gökler vd.2016).

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencileri ile yapılan bu araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Son yıllarda literatüre giren güncel bir konu olan gelişmeleri kaçırma korkusu insanlarda önemli bir problem olmaktadır. Bu durum insanları hem ruhsal hem de fiziksel boyutta olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir. Sosyal medyayı kontrol dışı kullanma sonucu oluşan bağımlılıkla beraberinde olan GKK çoğunlukla gençleri etkilemektedir. Bu kapsamda örneklem seçimi özellikle üniversite öğrencileri olmuştur. Sağlık yönetimi bölümü öğrencileri mezun olduktan sonra sağlık sektöründe çeşitli birimlerde görev almaktadır. Dolayısıyla öğrencilik hayatlarında mevcut gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performanslarına etkisinin ortaya çıkmasıyla elde edilen veriler ışığında bu durumun iş performanslarını engellenmesinin önlenmesi için çalışmaların yapılması büyük önem arz etmektedir.

Çoğunlukla gençler tarafından kullanılan sosyal medya, insanlara her yerde ve zamanda iletişim kurarak birbirleriyle etkileşim içerisinde olma imkanı sunmaktadır. Üniversitede okuyan öğrenciler eğlence, düşüncelerini iletmek, fotoğraf ve video paylaşma, bilgi alışverişi gibi sebeplerle sosyal medya uygulamalarına yönelmektedir. Ancak sosyal medya uygulamalarını kullanımda bir sınırın olmaması ve kontrolsüz kullanımdan kaynaklı olarak hem fiziksel hem de psikolojik boyutta etkileyerek olumsuz sonuçlarla karşılaşılabilir. Öğrencileri ilgilendiren boyutta ise bunlara ek olarak akademik performanslarını da etkileme durumu söz konusu olmaktadır. Bu kapsamda literatürde bulunan çalışmalara bakıldığında zaman sosyal medya kullanımının akademik performansını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Erdal Akyüz, 2023).

Yapılan araştırmalarda üniversitede okuyan öğrencilerin problemliler olarak sosyal medyayı kullanmaya eğilimi olduğu bulunmuş olup bu durumun akademik performanslarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Whelan vd., 2020). Sosyal medya uygulamaları için geçirilen sürenin artması akademik başarılarının azalttığı ve akranlarıyla ilişkilerinin olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir (Kumcağız vd., 2019). Sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının klinikten önceki dönemde akademik başarılarını etkilediği bulunmuş olup yüksek puanlı sosyal medya bağımlılığı varsa düşük not ortalamasının olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gica vd., 2020).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılan araştırma altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde giriş yer almakta olup çalışmanın genel çerçevesi anlatılmıştır. İkinci bölümde; sosyal medya ve bağımlılık konusu kapsamında dijital medya, sosyal medyanın tanımı, özellikleri, sosyal medya türlerinden Youtube, Facebook, X, Instagram, Whatsapp ve Tiktok ele alınmıştır. Sosyal medyanın tarihçesi ve bağımlılıkta bu başlıkta ele alınmış olup bağımlılık çeşitleri başlığı altında; madde bağımlılığı (esrar bağımlılığı, sentetik kannabinoidler bağımlılığı, uçucu maddeler bağımlılığı, opiyatların bağımlılığı, diğer bağımlılık yapıcı maddeler), tütün bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alkol bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, ekran bağımlılığı, internet bağımlılığı, video oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı konuları açıklanmıştır. Üçüncü bölümde, sosyal medya bağımlılığının tanımı yapılarak sosyal medya bağımlılığının özellikleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik performansta bu bölümde ele alınmıştır. Dördüncü

bölümde çalışmada yürütülen uygulamaya yönelik bulgular ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik performansla ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. Beşinci bölüm olan sonuç ve önerilerde çalışma sonucunda ulaşılan veri analizleriyle elde edilen bulgular sonucunda tespit yapılarak önerilerde bulunulmuştur. Altıncı bölümde ise araştırmada kullanılan kaynaklar yer almaktadır.





## 2. DİJİTAL MEDYA, SOSYAL MEDYA ve BAĞIMLILIK

### 2.1. Dijital Medya

Medya kavramı batı dilinde araç olarak kullanılan “medium” sözcüğünün çoğuludur. Medya, iletişime aracılık edip görünür kılarak iletişim becerisi etkili şekilde kullanılmış olmaktadır. Medya araçları ses, görüntü ve yazı olmak üzere üç öğeden meydana gelmektedir (Hanavcı, 2024). Medya dijital teknolojinin gelişmesinden etkilenmektedir (Bakırcı, 2024). Geleneksel ve dijital medyayı oluşturan ve çıktısı konumunda belli bir konu ile ilgili aktarım sağlanan bilgi yani enformasyon bulunmaktadır. Doğrudan bizi alakadar etmeyen haberler, istatistikler gibi veriler enformasyonu oluşturmaktadır (Hanavcı, 2024). Dijital medyanın tercih edilmesi sonucunda dergi, gazete ve radyo gibi medya araçları geleneksel medya olarak dijital medyadan ayrılmıştır. Geleneksel medyada dijital medyanın tersine tek taraflı iletişim vardır. Yani karşılıklı iletişim geleneksel medyada bulunmamaktadır. İnsanlar geleneksel medyayı kullanırken izleyici konumundadır (Bakırcı, 2024).

Dijital medya ile insanlar gerçek yaşamlarında kendini gerçekleştirme ve başarıya odaklanma olanağından yoksun bırakılarak sanal dünyaya çekilmektedir. İnsanlar içeriği kendileri belirlemiş duygusunu yaşamaktadır. Ayrıca çevresindekiler tarafından takdir edildiği gerçeği duygusunu tatmaktadır. Teknolojinin ilerlemesiyle insanlar mekan ve zaman fark etmeksizin istedikleri bilgiye hızlıca ulaşma imkanına sahiptir. Dijital medya farklı içeriklerle sanki bir çocuğa şeker vererek kandırıyormuşçasına insanları etkileyerek sanal dünyaya çekmektedir. Dijital medya sayesinde insanlar hem kendi yaptıklarını diğer insanlara gösterebilmekte hem de başkalarının yaptıklarını görebilmektedir (Hanavcı, 2024).

Birçok insan farklı amaçlarla dijital medya platformlarını kullanmaktadır. Bunlar; alışveriş yapma, insanlarla etkileşimde bulunma, eğlenme vb. şekilde sıralanabilir. Ses, görüntü, oyunlar, sosyal medya gibi içerikler dijital medyayı oluşturmaktadır. Dijital medya platformları amaçlarına göre çeşitli türler bakımından ele alınmaktadır. Bunlar;

- Instagram, Facebook, X gibi sosyal medya platformları,
- Google gibi bilgi platformları ve arama motorları,
- Youtube gibi sosyal paylaşım platformları

- Netflix gibi kesintisiz yayın platformları
- Alışveriş odaklı platformlar şeklinde sıralanabilmektedir.

Bu platformları insanlar günlük hayatlarında kullanarak zamanın çoğunu internete bağlı olarak kullanılan araçlarla geçirmektedir (Üstünbaş Erdoğan, 2023). Ayrıca buldukları durumdan memnun olmayan insanlar özendikleri insanları taklit ederek o insanlarla aralarındaki hayat tarzları arasındaki mesafeyi kapatma yanılısaması içinde bulunurlar. Bu sanal dünya stresli yaşam süren insanlarda monoton hayatlarını unutmaları için cazip duruma gelmiştir. Dijital medyada insanlar ister ticari kazanç sağlar isterse de benliklerini sunmaktadırlar. Dijital medya ile birlikte insanlar sanki sahnenin arkasında olanları sahne önüne taşımıştır. Her şeyi bilen konumuna gelen dijital medya ile insanlar duygularını teslim etmiştir. Dijital medya ile tüketimdeki gösteriş etkili bir şekilde sunulmaktadır (Hanavcı, 2024).

Bütün yaş gruplarında dijital medya kullanılmaktadır. Zamanla dijital medya kullanım oranı artış göstermiştir. Teknoloji alanındaki değişim ve gelişmenin sonucunda medyada da değişim, dönüşüm ve farklılıklar vardır. İnternet yaygınlaştıkça dijital medyanın kullanılma sıklığı geleneksel medyanın önüne geçmiştir (Bakırcı, 2024).

Dijital medya, bilgisayarda sayısal bir şekilde kodlanan video, ses, fotoğraf gibi materyalleri ifade etmektedir. Oyunlar, bilgisayar programları, e-kitaplar dijital medya kapsamındaki materyallerdir. Dijital medya toplumsal kültürel ve ekonomik süreçlerin parçası haline gelmiştir. Diğer medya türlerine göre maliyeti düşüktür, kolay kullanım varlığı ve hız gibi avantajları sayesinde yayılımı artmıştır. Dijital medyayı geleneksel medyadan ayıran özellikler, interaktif yapısının olması, multimedya yapısı ve ağ tabanlı olması şeklinde belirtilmektedir (Acar, 2023).

Dijital medya ile birlikte insanlar etkin şekilde katılım sağlayabilmektedir. Dijital medyanın ilerlemesiyle geleneksel medyada kökten değişimler olmuştur. Dijital medya sayesinde mesajlar pek çok insana aynı anda ulaşılabilir. Günlük hayatta medyanın geleneksel medyadaki amaçlarına ilave olarak çeşitli boyutlar eklenmiş olup dijital medyayı da kapsayan çeşitli medya araçları “yeni medya” olarak kullanılmaktadır. Yeni medya ile birlikte bilgiye küresel çerçevede erişim mümkün hale gelmiştir (Bakırcı, 2024).

Dijitallik, multimedya, hipermetinsellik, etkileşim, kullanıcı özerkliğinde içerik kullanımı ve üretimi dijital medyanın özellikleri arasında yer almaktadır. Dijitallik özelliği; bilgisayarla birlikte meydana gelen süreçte enformasyon üretimi, dağıtım ve depolanmasını sayısal hale dönüştürmeyi ifade etmektedir. Sayısallaştırma veya dijitalleşme dijital medya döneminde önemli bileşenlerdendir. Dijitalleşme ile beraber insanlara sosyalleşme, iş, eğitim, iletişim gibi imkanlar sunmaktadır. Multimedya; görüntü, ses gibi çeşitli medya içeriklerinin birlikte ve aynı yerde olmasını sağlayan platformdur. Multimedya insanlar ile bilişim sistemi arasında iletişime imkan sağlayan kişinin isteklerine göre formları bir araya getirilme sürecini içermektedir. Hipermetinsellik, dijital medyada bulunan ağ üzerinden çeşitli alternatif medya platformlarına kolayca erişim gerçekleşmesi sürecini içermektedir. Etkileşim, insanların hem gönderici hem de alıcı olarak iletişimi sağlamalarını ifade etmektedir. Kullanıcı özerkliğinde içerik kullanımı ve üretimi sayesinde insanların ifade özgürlüğü artmaktadır (Acar, 2023).

## **2.2. Sosyal Medyanın Tanımı**

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte internetin kullanım alanı da genişleyerek sosyal hayat ve iş hayatımızdaki alışkanlıklarımızı değiştirmesi ile yeni kavramların oluşması sağlanmıştır. Sosyal medyada bu yeni kavramlardan birisi olmuştur (Turgut, 2016).

Sosyal medya kavramı web 2.0 teknolojisi ile ortaya atılmıştır. Önceden yapılan araştırmalarda “yeni medya” veya “kullanıcının geliştirdiği medya” ile eş anlamlıdır. Sosyal medya ile web 2.0 teknolojisi ilişkisi olmasına rağmen ayrı kavramlardır. Web 2.0 uygulamalar platformu olarak kabul edilirken sosyal medya, iletişim araçlarının tümüne verilen isimdir (Ulucan, 2016).

Sosyal medyanın genel olarak kabul gören bir tanımı bulunmamaktadır. Buna göre sosyal medya için oluşturulan tanımlar; katılımcılar tarafından içerik oluşturulan sanal ortamlar olarak tanımlanmıştır (Bedir, 2016).

Sosyal medya, internet aracılığı ile kişilerin kendi içeriklerini üreterek bunları paylaşımlarına imkan sağlamaktadır. İnsanlar bu içerikten hem etkilenir hem de sosyal medyayı kullanan diğer kullanıcıları etkilemektedir. Ayrıca sosyal medya; insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırarak başka kişilerle bağ kurulmasını sağlayan ve medyayı sosyalleştiren bir uygulamadır (İlhan, 2018).

Sosyal medya, ilk başlarda eğlence amacıyla kullanılırken günlük hayatı etkilemeye başlamış ve sosyalleşme olanağı sağlamaktadır (Özpinar, 2016).

Fotoğraf, video, fikir, mizah, haber gibi içerik paylaşmak için kullanılan çevrimiçi uygulamaları sosyal medyayı ifade etmektedir (Hüryaşar, 2016).

Sosyal medya teknolojiyle sosyal girişimciliği, resimler, kelimeler ve videoları birleştirir. Sosyal medyanın birçok avantajları vardır. Bunlar;

- İletişimi kolaylaştırır.
- Güvenilirdir.
- Ucuzdur.
- Hızlıdır
- Günceldir (Şurgun, 2016).

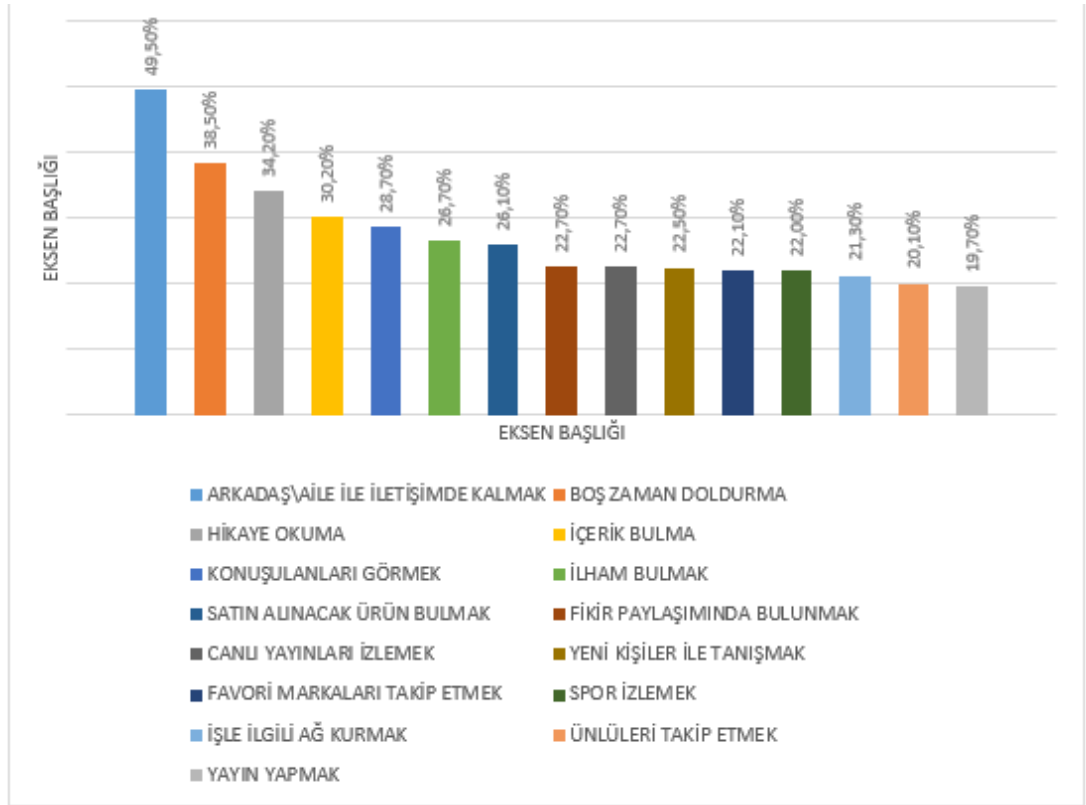
### **2.3. Sosyal Medyanın Özellikleri**

Sosyal medyanın pek çok özelliği bulunmaktadır. Geribildirim sağlaması; katılımcılık özelliğini, sosyal medyayı kullanan kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmesi; açıklık özelliğini, kişilerarası iletişim; sohbet özelliğini, toplumsal duyarlılığı ifade edecek ortam sunması; toplum özelliğini, bilgi paylaşımının artması ve kişilerin birlik olmasını sağlaması; bağlantılılık ve işbirliği özelliği, kişilerin kendi içeriklerinin değer kazanması; popülerlik özelliğini oluşturmaktadır. Ayrıca sosyal medyanın bağlantısallık ve veri işleme özelliği de bulunmaktadır (İlhan, 2018).

Sosyal medyanın temel özellikleri;

- Zaman ve mekan sınırlaması yoktur ve bu yüzden paylaşımın temelini oluşturan uygulamalardır.
- Kişiler kendi içeriklerini çevrimiçi ortamda yayımlamaktadır.
- Kişiler, sosyal medyayı kullanan diğer insanların paylaşımlarını takip edebilmektedir.
- Sosyal medya kullanıcıları diğer kullanıcıları takip edebildikleri gibi diğer kullanıcılar tarafından takip edilebilmektedir.
- Temeli kullanıcıların birbirleri ile istedikleri şekilde iletişim kurmalarını sağlamaktır. (Turgut, 2016).

Sosyal medya ile insanların bilgi alma durumundan bilgi üretme aşamasında aktif rol oynaması söz konusu olmaktadır. Sosyal medyada kişiler sadece haberleşerek iletişim kurmazlar bunun yanı sıra sosyalleşerek kendi düşüncelerini paylaşma imkanı sağlayan bir alan olmuştur. Sosyal medya kullanan kişilerin neler sevdiği, hangi konular üzerinde zaman harcadıkları bilindiğinden insanların tercihlerine göre içerikler karşlarına daha fazla çıkmaktadır. Duygu durumlarına göre karşlarına çıkan içerikte değişmektedir. Dolayısıyla zaman geçirmek için kullanımın dışında kontrol kaybederek bağımlılığa sebep olabilmektedir (Kıldı, 2024).



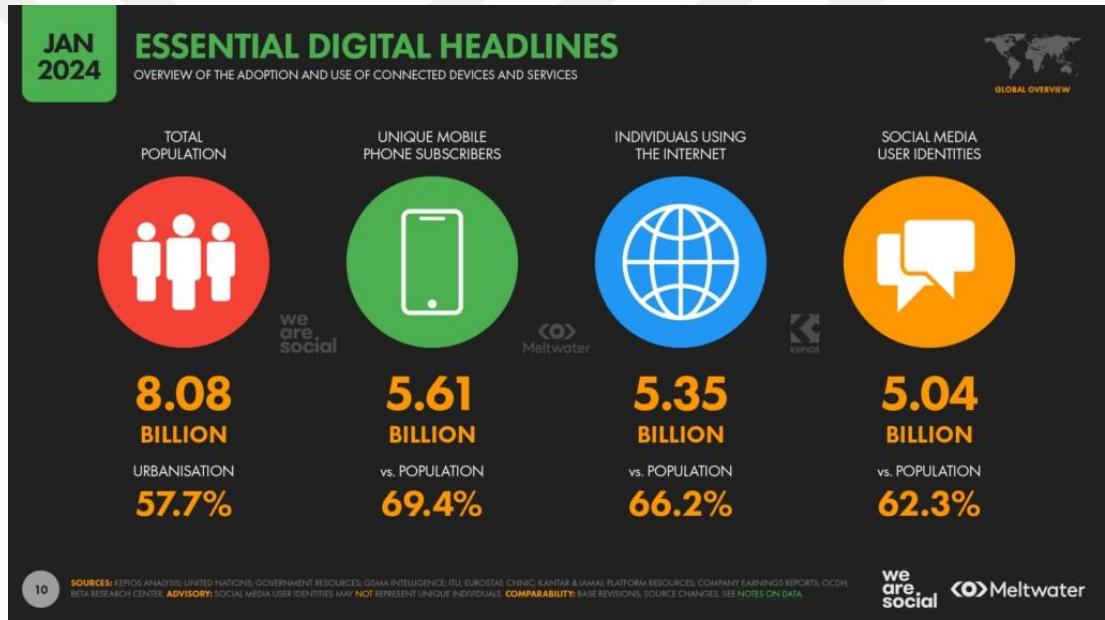
**Şekil 2.1.** Sosyal medya kullanmanın temel nedenleri

(We are social, 2024)

Dijital 2024 raporuna göre sosyal medyayı kullanmanın ana nedenleri tabloda yer almakta olup "arkadaşlar ve aileyle iletişim halinde olmak" en üst sırada yer almaktadır. İkinci sırada ise "boş zamanlarını doldurmak" yer almaktadır. Üçüncü sırada "hikaye okuma" yer alırken sonra sırayla içerik bulma, konuşulanları görme, ilham bulma, satın alınacak ürünleri bulma, fikir paylaşımında bulunma, canlı yayınları izleme, yeni kişiler ile tanışma favori markaları takip etme, spor izleme, işle ilgili ağ kurmak, ünlüleri takip etme ve yayın yapma sebepleri bulunmaktadır (We are social, 2024).

İnsanlar sanal bir ortam olan sosyal medyada yaptıkları paylaşımların kendilerini yansıttığını düşündükleri için beğeni almak onlar için hayatlarında bir karşılığı olduğu anlamına gelmektedir (Kansoy, 2024).

Yapılan araştırmalara göre insanların günde ortalama 7-8 saatini uykuda geçirdiği düşünülürse geriye kalan zamanın %40'ından fazlasını sosyal medyada geçirmektedir. We are social, 2023 Türkiye Raporu'na göre ülkemizde sosyal medya kullanan kişiler ülke nüfusunun %80'ini oluşturmaktadır. 2023 yılında Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yapmış olduğu araştırmada %95,5 evlerde internete erişim olanağı bulunurken %87,1 oranda internet kullanımını 16-74 yaş aralığı oluşturmaktadır (Kıldı, 2024).



Şekil 2.2 Temel dijital başlıklar

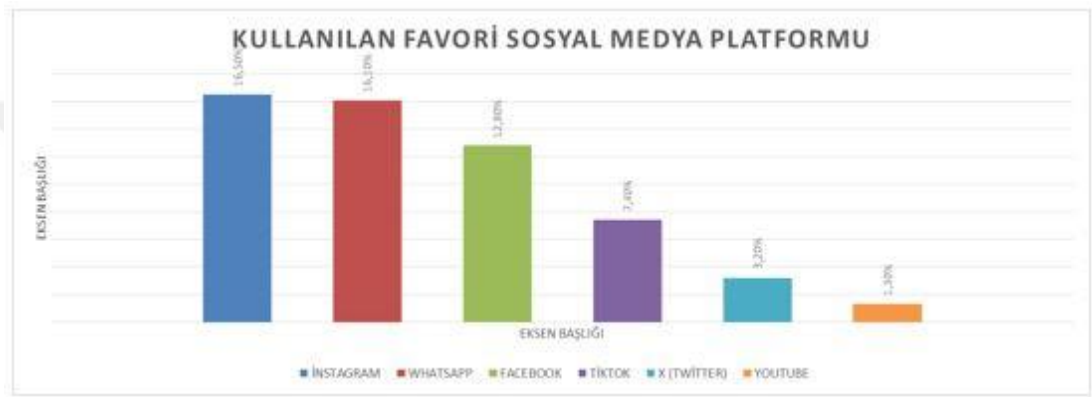
(We are social, 2024)

Şekil 2.2'ye göre sosyal medya kullanıcılarının sayısının beş milyarı geçtiği ve dünyadaki nüfusun %62,3'ünü bu kullanıcı sayısının oluşturduğu gösterilmektedir (We are social, 2024).

Sosyal medyada fazla zaman geçiren kişilerde dikkat dağınıklığı karar alma zorluğu, unutkanlık vb. durumlar görülebilmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre sosyal medyada geçirilen süre fazlaştıkça insanlar arasında çatışmanın arttığı gözlemlenmiş olup sosyal medyada geçirilen süre azaldıkça hayattan alınan doyum artmıştır. Sosyal medyayı kullanma durumunun kontrol altında tutulması gerekliliği önem arz etmektedir. Aksi takdirde istenmeyen psikolojik belirtiler ortaya çıkabilmektedir.

Başka bir çalışmada sosyal medyanın beden imajı bozulmasına neden olarak yeme bozukluklarına sebep olabileceği de bulunmuştur (Kansoy, 2024) Sosyal medya kullanımına bağlı olarak insanlarda bağımlılık, şiddete yönelim, bencil tutumlar, amacı olmadan yaşama sosyal hayattan kopuş gibi olaylarla karşılaşılabilir. Ayrıca insanlarda yalnızlık duygusu da görülebilmektedir. İnsanların maddi durumundaki yetersizlik sonucu vakit geçirmek için sosyal medyaya yönelimi görülebilmektedir (Kıldı, 2024).

## 2.4. Sosyal Medya Türleri



Şekil 2.3. Kullanılan favori sosyal medya platformu

(We are social, 2024)

Şekil 2.3'e göre Instagram'ın en favori sosyal medya uygulaması olduğu görülmektedir. İkinci sırada Whatsapp en favori uygulama olurken Facebook üçüncü sırada yer almaktadır (We are social, 2024).

### 2.4.1. Youtube

Youtube, çevrimiçi video paylaşımının teknik olarak engellenmesini ortadan kaldırmak amacıyla 2015 yılında Cad Hurley, Jawed Karim ve Steve Chen tarafından kurulmuştur. Youtube'un tercih edilmesinde önemli faktörler bulunmaktadır. Bunlar; ücretsiz video dağıtım kanalı olması, yorum yapma özelliği ile karşılıklı etkileşim olanağının olması, paylaşılan videoların kaç kişi tarafından izlendiği ve beğenmeyen kişilerin sayısının bilinmesine imkan sağlamaktadır. Ayrıca youtube kişilere hem üretici hem de tüketici olma imkanı sağlamaktadır. Paylaşılan videolara pek çok kişi tarafında erişim sağlanabilmektedir (İlhan, 2018).

Video paylaşımına odaklanan ve kullanıcı sayısı günümüzde milyarlarca olan youtube her gün milyonlarca video izlenmesine imkan sağlayan bir platformdur. Film yapımcısı olan kişiler, içerik oluşturan kişiler ve müzisyenler vb. için etkileşim kurmayı sağlamaktadır. Youtube, eğitim videoları, müzik videoları, haberler gibi çeşitli içeriğe sahiptir. Bu platform sayesinde insanlar videoları beğenip yorum yaparak, paylaşım ile sosyal anlamda etkileşim içinde olmaktadır. Ayrıca Youtube da içerik oluşturan kişiler için gelir kaynağı olmaktadır (Coşkun, 2024).

Youtube; sadece video paylaşımının yapılması yönüyle instagram, X, facebook gibi uygulamalardan farklıdır. Youtube da tecrübesi olmayan kişiler de içerik üreterek video yükleyebilmektedir. Ayrıca yüklenen videoları da izleyebilmektedir. Youtube da hem tecrübe sahibi olmayan hem de profesyonel kişilerin video paylaşımları mevcuttur. Youtube kullanan kişiler abone ol seçeneği ile bir kanalı takip ederek bildirim alabilmektedir. Uygulamanın bir başka özelliği de topluluk kurallarına uymayanları şikayet etme hakkına sahip olunmasıdır. Öğrenciler derslerde anlayamadıkları konuları Youtube da izleyebilmektedir. Youtube da yemek tarifleri, hobiler, spor gibi çeşitli alanlarla ilgili videolar bulunmaktadır. Youtube kurulduğu zaman ücretsiz kullanılmaktaydı, günümüzde içerikleri reklam olmadan izlemek için youtube Premium kullanılmaktadır. Böylece hem arka planda video oynatılır hem de videoları indirme özelliği kullanılmış olmaktadır (Cıngı, 2024).

#### **2.4.2. Facebook**

Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 2004 yılında kurulmuş olan Facebook 2006 yılında herkese açık hale gelmiştir. Hızla yayılmakta olan Facebook en yaygın kullanılan sosyal medya uygulamalarından biridir. Kişisel profilleriyle insanların kendilerini tanıtmaya imkanı sunmakta olup böylece iletişim imkanı da sunmaktadır. Facebook ile birlikte kişilere sınırsız fotoğraf yükleme imkanı sunarak albüm oluşturulması sağlanmış olup hediye ve sohbet olanağı da sunmaktadır. Bunların dışında Facebook oyun oynama, etkinlik düzenleme, arkadaş bulma gibi amaçlarla da kullanılmaktadır (İlhan, 2018).

Facebook ilk başlarda sadece Harvard Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıyken popülerlik kazanınca Amerika'daki bütün üniversitelerde kullanılmaya başlanmıştır. Bu şekilde gelişmesi devam eden Facebook 26 Eylül 2006 tarihinde belli yaş sınırı olmak şartıyla herkese açık hale gelmiştir (Şenyurt, 2016).

Çok fazla kullanıcısı olan Facebook'ta insanlar fotoğraf yükleme, paylaşımlara yorum yapma, buldukları yeri bildirme gibi imkanları sunmaktadır. Ayrıca pazarlamacılar içinde ürünlerinin reklamını yapmalarına olanak sağlamaktadır (Calti, 2022).

Facebook daha çok kullanıcıya ulaşmak amacıyla 2012'de Instagram'ı 2014'te ise Whatsapp'ı çatısı altına almıştır. Facebook'ta kullanıcılar hem takip etmekte hem de grup kurabilmektedir (Garip, 2024).

### **2.4.3. Twitter/X**

Twitter yeni adıyla X, Williams, Dorsey, Noah Glass ve Stone tarafından oluşturulan kullanıcıların sohbet etmelerine ve güncel gelişmelerin takip edilmesine imkan sağlayan çevrimiçi sosyal ağıdır (Önkür, 2024). Kullanıcıların aralarında iletişim kurabileceği özel alanlar oluşturabildikleri, duygu ve düşüncelerini, bilgilerini çevrimiçi alanda paylaşımlarına olanak sağlayan bir uygulamadır. Çoğunlukla gençlere ve müzik alanındaki ünlülere hitap ederek popüler olmuştur. Twitter'daki bilgi akışını gruplandırmak için "hashtag" oluşturulmuştur. Bu özellik sayesinde en çok "hashtag"i alan konular gündem olabilmektedir. Diğer sosyal medya uygulamalarından Twitter'ı farklılaştıran en önemli özellik kişileri hemen örgütleyebilmesidir (İlhan, 2018).

Twitter'da 140 karakterle sınırlandırılan mesajlara "tweet" denir. Bu tweetler 140 karakterle sınırlandırılır ancak mesaj sayısında herhangi bir sınır bulunmamaktadır. Twitter'ı kullanan kişilerin takipçileri ve takip ettiği kişiler bulunmaktadır. Paylaşılan tweetler takipçilerin ana sayfalarında güncel yeni paylaşımdan eski paylaşıma doğru sıralanmaktadır (Şen, 2016).

Twitter az yatırım ve zaman sayesinde hızlı bir şekilde iletişim imkanı sağlayan sosyal medya uygulamasıdır (Hashımzada, 2015).

Günümüzde Twitter kişilerin olduğu kadar kurumsal iletişimde de önemli rol üstlenmiştir (Özpınar, 2016).

Kuruluş aşamasından beri küçük bir mavi kuş logosu bulunan siteyi 2022 yılında Elon Musk satın alarak 2023 yılında ismi X olarak değiştirmiştir (Önkür, 2024).

#### 2.4.4. Instagram

Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından 2010 yılında oluşturulan Instagram, kullanıcıların kendisini çevresindeki kişilerle fotoğraf yoluyla paylaşabildiği bir ortamdır. İlk başlarda iphone ve ipad gibi cihazlarda kullanılan Instagram 2012 yılında android işletim sisteminin de kullanıldığı cihazlarda da kullanılmaya başlanmıştır. Fotoğraflarla birlikte videolarında paylaşılmasına imkan sağlayan Instagram, kişilerin yapmış oldukları etkinlikleri ve yaşamlarını sanal ortamda çevresiyle paylaşabilmesi ile popüler hale gelmiştir. Mesaj imkanının da sağlanması ile iletişime de olanak sağlayarak insanların gün içerisinde daha fazla zaman geçirmesi sağlanmıştır (İlhan, 2018).

Instagram'ı 21 Nisan 2012 tarihinde Facebook tarafından satın alınmıştır. Bu gelişmeden sonra önceden sadece fotoğraf paylaşımına izin veren Instagram da video paylaşımına da imkan sağlamaktadır (Şenyurt, 2016).

Instagram e-mail hesaplarıyla açılabilirdiği gibi mevcutta olan Facebook hesabı ile de doğrudan katılabilmektedirler. “@” ile beraber kullanıcı adı yazılarak şifre, profil fotoğrafı, ad, soyadı, gibi veriler girildikten sonra hesaplarını oluşturabildikleri bir platformdur (Adiloğlu, 2024).

Instagram kullanıcısı için diğer kullanıcılar tarafından görülme isteği büyük bir motivasyon kaynağıdır. Bir çalışmada Instagram'ın temel motivasyonunun diğer insanların yaşamlarını takip ederek onlar tarafından takip edilme şeklinde olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak bir başka çalışmada çekicilik, eğlence, boş vakit aktivitesi ve bireysel arşivleme gibi motivasyonların da olduğu ortaya çıkmıştır (Üstüner, 2023).

Telefon aracılığı ile kullanımı mümkün olan Instagram ile fotoğraf ve videolara filtre, renk ayarları, ışık, efekt gibi araçlarla düzeltme imkanı sunmakta olup daha sonra Instagram üzerinde paylaşım yapabilmektedirler. Paylaşım yapmadan önce istedikleri diğer kişileri etiketleyebilme, müzik ekleme, konum bildirme gibi eklemeler yaparak etkileşim sağlanabilmektedir. Diğer kullanıcılarda paylaşım yorum yapıp beğenme ile katılım sağlayabilmekte olup mesajlaşma imkanı da sunmaktadır. Instagram diğer sosyal medya türlerine göre daha çok görsele odaklanması sebebiyle insanların dikkatini daha çok çekmekte olup zamanla kullanıcı sayısı da artmaktadır. Ayrıca Instagram diğer sosyal medya türlerine göre daha fazla güncelleme

yapmaktadır. Instagram'ın etkili özelliklerinden biri de "hikaye" bölümüdür. Bu bölümde paylaşım 24 saat kullanıcının profilinde bulunmaktadır ve kimlerin hikayeye baktığını görme imkanı sunmaktadır. Hikayedeki paylaşıma müzik, gif, etiket, konum, anket gibi eklemeler yapılabilmektedir (Adiloğlu, 2024).

Instagram'da video paylaşımı ilk başta 15 saniye iken sonradan 60 saniyeye çıkmıştır. Hikaye bölümündeki videoların sayısının artması reels özelliğini oluşturmuştur. Eğer kullanıcının hesabı diğer kullanıcılara açıksa "keşfet" bölümünde yer almaktadır. Bu bölüm kullanıcının takip etmediği diğer kullanıcıların paylaşımlarının yer aldığı kısımdır. Bu sayede kullanıcılar takipçi sayısını artırabilmektedir (Hozar, 2024).

Instagram'da paylaşım yapılan içerikler diğer sosyal medya platformlarında da paylaşılabilir. Instagram'daki kullanıcı sayısının zamanla artması ve devamlı kendini yenileme durumundan dolayı pazarlama amacıyla da kullanabilmektedir (Adiloğlu, 2024).

#### **2.4.5. Whatsapp**

Whatsapp, insanların mesaj yoluyla sohbet ederek hem sesli hem de görüntülü konuşma imkanı sunan bir uygulamadır (Sazak Tutumlu, 2024).

Jan Koum ve Brian Acton tarafından 2010 yılında SMS'in alternatifi olarak kurulmuştur. Whatsapp karşılıklı sohbet olanağı sunan, iletişimin sesli olmasının yanı sıra görüntü, video veya konumun insanlara gönderilmesini sağlayan bir uygulamadır. Whatsapp ücretsizdir, bir başka uygulamaya bağlı olmaya gerek yoktur, hızlıca ileti gönderilir ve mesajlarda emoji kullanma gibi avantajları bulunmaktadır. İnsanların telefon numarasını kimlik gibi kullanabilmesi Whatsapp kullanımını artıran nedenler arasındadır. İngilizcesi What's up olan ne haber anlamında kullanılan sözcükten oluşturulmuştur. Genellikle mobil cihazlarda kullanılmasına rağmen Whatsapp web sayesinde masaüstü aletlerde de kullanılmaktadır. 1977-1994 yılları arasında bulunan Y kuşağında yapılan araştırmaya göre Whatsapp kullanımı ile çevreleriyle eskisine nazaran daha yakın bir iletişimde oldukları görülmüştür (Erol, 2022).

Akıllı telefonlarca internet aracılığı ile mesaj, video, fotoğraf vb. gönderebildikleri bir sosyal medya platformudur. Bu uygulamayı kullanan kişiler telefon rehberlerinde bulunan kişilerle iletişimde olabilmektedir. İnternet paketi

dışında uygulama için herhangi bir ücret ödenmemektedir. Yurtdışında olursa bile iletişime devam edilebilmesi de avantajlarından biridir. Grup oluşturabilir ve anında iletişim kurulabilir (Yiğittürk, 2020).

#### **2.4.6. Tiktok**

Tiktok Çin’de bulunan Bytedance isimli bir şirket tarafından 2015’te Douyin ismiyle ortaya çıkmıştır. Müzikle birlikte kısa kısa videolar oluşturarak düzenleyip paylaşma imkanı sunmaktadır. İlk ortaya çıktığı zaman 15-60 saniye arasında videolar oluşurken zamanla bu süre artmış ve 3 dakikaya kadar eğlenceli videolar oluşturulmasına olanak tanımıştır. Çin’de kısa zamanda milyonlarca kullanıcıya ulaşan uygulamaya Tiktok ismi verilmiştir. Pek çok ülkeye ulaşarak indirme sayısı milyonları bulmuştur (Kuzören, 2024). İçeriği ve teknik tasarımı özellikleriyle çoğunlukla 4-30 yaş arasında bulunan kişiler tarafından kullanılmaktadır. Tiktok indirme sayısı arttıkça gelirlerini de artırmıştır. Tiktok’u diğer uygulamalardan ayıran özelliği içerik üretiminin sadece mobil cihazlardan yapılmasıdır. İçeriklerin kısa olmasından kaynaklı ekran sürekli olarak kaydırılarak kullanılmaktadır. Kullanıcılar veri tabanında bulunan müziklerle dans etmekte, dublaj seslerini kullanarak dudaklarını oynatarak skeçler hazırlamaktadır. Ayrıca filtre özelliği ile Tiktok kullanan kişilerin göz, saç, yüz ve vücutta değişiklikler yapılarak değişik video oluşturulmasına imkan sağlamaktadır (Aydın, 2024). 2020’de en çok indirilen sosyal medya uygulaması Tiktok olmuştur. 2021’de ise dünya genelinde en çok büyüme oranına sahip uygulama Tiktok olmuştur. Douyin uygulaması sadece Çin’de kullanılmış olup Tiktok tüm dünyada kullanılmaya başlamıştır. Çoğunlukla Y ve Z kuşağı tarafından Tiktok uygulaması kullanılmaktadır. Tiktok kullanan kişiler diğer insanları taklit etmek ya da trend olan videolara dayanmış olan içeriklerden zevk almaktadır (Kuzören, 2024).

#### **2.5. Sosyal Medyanın Tarihçesi**

Sosyal medyanın tarihçesine bakıldığı zaman, Jim Ellis ve Tom Truscott tarafından 1979’da kurulan Usenet’e kadar gitmekte olduğu bilinmektedir. İnternetin işletmelere yeni olanaklar sunması ile özellikle 1994 yılında gelişme göstermiştir. 1997 yılında SixDegrees ile sosyal medya başlamış ve kullanıcılar profil oluşturarak arkadaşlık kurmuşlardır. 2004 yılında Harvard’da Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından Facebook kurulmuştur. Özellikle 2006’da gelişme göstererek bugünkü halini almıştır. Youtube 2005 yılında kurulmuş ve temelini video paylaşma

oluşturmuştur. Hem video paylaşımı hem de bir web sitesidir. 2009 yılında Google'dan sonra en sık kullanılan arama motoru olmuştur. Bu dönemde kısa cümlelerle tweetler yazılarak iletişim kurulmasını sağlayan Twitter gündeme gelmiştir (Turgut, 2016). Sosyal medyanın gelişimi internetin gelişimiyle başlamış olup, iletişim imkanlarının kitlesel ve dijital hale gelmesi ve teknolojik gelişmeler sosyal medyanın özünü oluşturmuştur (Özpinar, 2016).

Sosyal medyanın kronolojik olarak gelişimi;

- 1971 yılında ilk e posta gönderilmiştir.
- 1978'de BBS (Bulletin Board System) ile veri transferi ilk defa sağlanmıştır.
- 1979'da "Usenet" ile ilk çevrimiçi bülten listesi örnekleri kullanılmıştır.
- 1979 yılında COMPUSERVE ve THE SOURCE yayına başlamıştır.
- 1988 yılında ilk "IRC" (İnternet Aktarmalı Sohbet) çıkmıştır.
- 1991 yılında World Wide Web (WWW) ortaya çıkmıştır.
- 1994 yılında "GEOCITIES" isimli ilk network sosyal sitesi kurulmuştur.
- 1996 yılında Larry Page ve Sergey Brin tarafından "GOOGLE" arama motoru kurulmuştur.
- 1997 yılında "SIXDEGREES.COM" kullanıcıların profil oluşturarak arkadaş listelerini yayınlamalarını sağlayan site kurulmuştur.
- 2004'te Mark Zuckerberg Facebook'u kurmuştur.
- 2005'te Youtube ortaya çıkmıştır.
- 2006 yılında Twitter ortaya çıkmıştır.
- 2009 yılında Whatsapp ortaya çıkmıştır.
- 2010 yılında Instagram kurulmuştur (Feyzioğlu, 2016).

## 2.6. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılıkla ilgili pek çok tanım yapılmıştır. Kullanım durumundan sonra yoksunluk belirtilerinin olması, insanların fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak etkilenmesi ve kullanım durumunun kontrol edilmesinde sıkıntıların yaşanması durumudur. Bağımlılık stres ve endişe gibi durumlardan kaçınmak ve baş edebilme nedenleri ile kullanım durumunun olduğu bir davranış şeklidir (Kaplan Furundaoturan, 2021).

Bağ kurmak, bağlanmak gibi kelime anlamları bulunan bağımlılık, bireylerin kullandığı alkol, madde veya yapmış olduğu eylemler üzerinde kaybettiği yetki olarak tanımlanabilmektedir. Davranış veya maddenin bağımlılık kapsamında olması için DSM 5 tanı kriterlerine göre; kullanım süresinin uzun olması, madde kullanımı veya maddenin elde edilmesi için zamanı harcamak, madde kullanma isteğinin aşırı miktarda olması, yoksunluk belirtilerinin olması, bırakma girişimlerinde başarısızlıkların olması, olumsuz durumların ortaya çıkmasına rağmen kullanıma devam edilmesi ve toleransın gelişmesi gerekmektedir (Özer, 2022).

Bağımlılığı bulunan kişilerde bağımlılığı olan madde ya da durumla ilgili kullanım olduğu sürece rahatlama meydana gelmekte olup bu durum daha fazla bağımlı olma durumunu artırmaktadır (Sarı, 2022).

Yıllardır bağımlılık kavramı alkol, sigara ve madde kullanımını içeren kimyasal bağımlılıklara odaklanmıştır. Ancak günümüzde sadece vücuda alınma yoluyla oluşan bağımlılığın yanı sıra kişilerin davranışları sonucu da bağımlılıkların olabileceği ortaya çıkmıştır (Kont, 2022).

## **2.7. Bağımlılık Çeşitleri**

Kimyasal bağımlılıklar; kişinin bir maddeyi bırakmak istemesine karşın bırakamama durumudur. Örnek olarak madde, alkol ve nikotin bağımlılığı verilebilir. Davranışsal bağımlılıklar; tekrarlayan davranış sonucu kişide fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunların yaşanmasıdır. Örnek olarak oyun, kumar, internet bağımlılığı verilebilir. Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının bir türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Kıldı, 2024).

### **2.7.1. Madde Bağımlılığı**

Bağımlılığa veya kötüye kullanıma sebep olabilen, çeşitli yollardan alınması sağlanan, bilişsel, algılama düzeyinde ya da beyin fonksiyonlarında değişiklik ortaya çıkabilen kimyasallara madde denilmektedir. Bu maddelere örnek olarak; kokain, esrar ve eroin gibi reçete olmaksızın yasal olmayan yollardan elde edilen maddeler verilebilmektedir. Ayrıca benzodiazepin, amfetamin veya başka türlü sedatif ilaçlar gibi yasal olarak reçete edilebilen ilaçlar da örnek olarak verilebilmektedir. Bu maddelerin dışında nikotin, alkol ve kafein gibi maddelerde bağımlılık yapabilmektedir. Madde bağımlılığı santral sinir sistemini etkilemekte olup bu

maddelerin keyif vermesi ya da yoksunluk belirtilerini yaşamamak için maddeyi sürekli olarak alma isteği olan bir durumdur (Çıtak Ekici, 2016).

Davranışsal ve bilişsel süreçte farklılıklara sebep olan bağımlılık yapma özelliği olan ve kullanım alanlarında çeşitlilik olan kimyasallar madde olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel ve davranışsal boyutta insanlara zevk vermesinden dolayı maddelerin kötüye kullanımı söz konusu olmaktadır. Madde kullanımının kontrol edilememesi, bilişsel ve davranışsal süreçte sorunların yaşanması ve kullanılan maddeye bağlı fiziksel bulgular madde kullanım bozukluğu özellikleri arasında yer almaktadır. İnsanlar maddeyi kullandığı sürece tolerans gelişir ve maddeye erişim olmadığında ise yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır (Kaplan Furundaoturan, 2021).

Madde bağımlılığı birçok soruna sebep olabilmesine rağmen tedavisi mümkündür. Sosyal düzenin bozulması, toplum içinde suç işleme, sağlıkla ilgili sorunlar, trafik kazaları vb. birçok problem görülebilmektedir. Madde bağımlılığı olan kişilerin maddenin etkisi altındayken pek çok sıkıntılı davranışa ve suça yönelmesi olabilmektedir (Kara, 2014).

Bağımlılık yapan maddelerin önceki dönemlerden beri keyif veren, ağrı kesici özelliği ve insanları iyileştirmesi amacıyla kullanıldığı bilinmektedir (Kurtuluş, 2022).

#### **2.7.1.1. Esrar Bağımlılığı**

Cannabis bitkisinin tohumu, sapı ve yapraklarından oluşan bir karışım esrarın ham maddesini oluşturmaktadır. Esrar toplumlarda kunnap, haşhaş, marijuna veya haşhiş gibi farklı isimlerle adlandırılmaktadır. Birçok madde bağımlısının ilk olarak kullandığı madde esrar olduğu için madde kullanımına başlama veya bağımlılığa geçiş sürecinde kullanılmaktadır. Esrar kullanan kişiler esrar aldıkları zaman davranışların net olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak uzun süre kullanım sonunda bu konuda önemli düşüş gözlemlenmiştir. Kullanılan maddeye bağlı olarak halüsinasyon görülebilmekle beraber öfori durumu da ortaya çıkabilmektedir. Uzun süre esrar kullanım sonrasında dikkat, öğrenme, duygusal ve algısal işlevlerin olumsuz etkilendiği gözlemlenmektedir. Esrar kullanan kişilerde akciğer kanseri gibi sağlık sorunlarının da ortaya çıktığı görülebilmektedir (Kurtuluş, 2022).

### **2.7.1.2. Sentetik Kannabinoidler Bağımlılığı**

Japonca “Bon” ve ”sai” kelimelerinden oluşan bonzai bitkisel otlar tarafından oluşmaktadır. Tütüne veya esrara göre çeşitli katkı maddeleri içermektedir. Kişilerin kullanım düzeylerine göre fiziksel ve psikolojik anlamda belirtiler gözlemlenebilmektedir. Santral sinir sistemini de etkilediği için kişilerde aşırı düzeyde panik hissi oluşabilmektedir. Bununla birlikte kalpte çarpıntı olabildiği için esrar bağımlılarına göre bonzai bağımlılığında ölüm oranı daha fazla olabilmektedir (Kurtuluş, 2022).

### **2.7.1.3. Uçucu Maddeler Bağımlılığı**

Bu maddeler inhalan olarak bilinmekte olup bulaşıcılığı çok basit uçucu özelliği olan maddelerdir. Uhu, bali, çakmak gazları vb. örnek olarak verilebilen bu ürünlere ulaşım basittir. Santral sistemini etkilemesi sebebi ile bu maddelerde olan tolüene maddesi etki yaratarak baş dönmesi, görme bozuklukları, bilinç kaybı vb. belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Kullanım süresinin uzaması halinde mortalite ve morbidite oranında artış olabilmektedir (Kurtuluş, 2022).

### **2.7.1.4. Opiyatların Bağımlılığı**

Haşhaştan elde edilen afyonun kullanıldığı bilinmekte olup afyondan da üretilen morfinler bu maddeler arasında görülebilmektedir. Ayrıca afyon ve çeşitli maddelerin birleşerek oluşturduğu eroin de bu maddeler arasında yer almaktadır. Bu maddeler inhale veya damar yolu gibi çeşitli yollardan vücuda alınabilmektedir. Yoksunluğun olduğu zaman kişilerde iştahsızlık, aşırı miktarda terleme, uykusuzluk, sinirlilik, sırt ve eklem ağrıları gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir (Kurtuluş, 2022).

### **2.7.1.5. Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddeler**

Özellikle eğlence hayatında hareketli yaşama adaptasyonun sağlanması için kullanılan ekstazi gibi maddeler bu kategoride ele alınabilmektedir. Bu madde beyinde dopamin-serotonin dengesinde etki yaratarak amfetamin ve halüsinojen maddelerinin etkileriyle benzerdir. Bir başka madde olan kokain ise beyaz renkli ve kokusuz olup öforik özellik ortaya çıkabilmektedir. Bir diğer madde ise metanfetamin olup bir kullanımda bile bağımlılık yapıcı özelliğe sahiptir. Ayrıca ani ölümlere sebep olabilmekte olan bu madde çeşitli yollardan vücuda alınabilmektedir. Kullanım sonucunda şiddet içerikli davranışlar, halüsinasyonlar ve anksiyete gibi belirtiler

görülebilmektedir. Bunların dışında yeşil ve kırmızı reçeteli ilaçlar da kişilerde bağımlılık yapma özelliğine sahiptir (Kurtuluş, 2022).

### **2.7.2. Tütün Bağımlılığı**

Patlıcan ailesinden gelen tütün adı Batı Hint Adalarında bulunan Tobago isminden gelmektedir. Sigarada temel madde olarak bulunan tütünün geçmişi 4000 yıl öncesine gitmektedir. Geçmişte tütün baş ağrısı, soğuk algınlığı gibi hastalıklarda kullanılmaktaydı. Tütünün külleri siğil gibi çeşitli cilt hastalıklarında kullanılmıştır. Ancak zamanla tütünün tüm insanlara iyi gelecek bir tedavi olmadığı bulunmuştur. Vücudun beslenmesini engelleyerek sersemletici etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Daha sonraki yıllarda göz, beyin ve akciğer gibi organlarda zararlı olduğu ifade edilmiştir (Özaysın, 2023).

Tütün geleneksel toplumların bazılarında yüzyıllardır kullanılmaktadır. Sanayi devriminden sonra tütün kullanımı pek çok ülkede yaygın olarak kullanılmıştır. Günümüzde sigara tütünün yaygın kullanıldığı şeklidir. Sigarada nikotin bağımlılığına sebep olmaktadır. Nikotin bağımlılığından dolayı insanlar sigaranın zararlarını bilseler de bırakmakta zorluk çekmektedir. Nikotin bağımlılığı beyinde sigara içme gereksinimini tetikler. Bu da sigarayı bırakmayı zorlaştırmaktadır. Bu bağımlılık biyolojik etkisinin yanı sıra sosyal ve psikolojik faktörleri de içermektedir (Akçin, 2024).

Bağımlılık yapan maddeler arasında en yaygın kullanılanı tütündür. Coğrafi keşifler ile Amerika'dan Avrupa'ya gelmiştir. 1560 yıllarında kullanımı yaygınlaşan tütün ülkemizde 1594-1603 yılları arasında yaygınlaşmıştır. İlk başlarda ilaç niyetine kullanılmıştır ancak zamanla keyif verici madde olarak kullanılmaya devam etmiştir. Teknolojik gelişmelerle tütünün hızlıca insanların hayatına girdiği görülmektedir. Reklam politikaları da sigaranın yaygınlaşmasına sebep olmaktadır. İçinde binlerce zararlı madde bulundurmaktadır. Bunlardan biri de bağımlılık yapıcı uyarıcı özelliği bulunan nikotin olup en önemli maddedir. Nikotin insanlarda öğrenme performansı ve dikkati olumsuz yönde etkilemektedir. Bağımlılığın sebepleri arasında; arkadaş ortamı, genetik, sosyalleşme, merak gibi nedenler bulunmaktadır. Türkiye'de sigarayla mücadelede önemli gelişmeler vardır (Yılmaz, 2019).

1998 yılında Sağlık Dairesi Başkanlığı'na nikotinin bağımlılık yaptığının açıklanması ile tütün bağımlılığının tedavi gerektiren bir hastalık olarak görülmesinin gitgide önem kazanmıştır (Kara Günay, 2021).

Tütünün yapraklarında organik ve inorganik olmak üzere toplam 2500 civarlarında madde bulunmaktadır. Sigara dumanında ise 4000 civarında madde bulunurken çoğunluğu toksik maddedir. Nikotin sigara dumanında bağımlılığa sebep olan temel maddedir. DSÖ sigara bağımlılığı için “düzenli olarak günde bir adet sigara içme” şeklinde tanımlamıştır (Ünüvar, 2016).

Tütün kullanım bozukluğu tanısının konulması için 1 yıllık süre içinde olan aşağıda bulunan belirtilerden en az ikisinin olması gerekmektedir. Klinik seyri bakımından soruna yol açan problemler;

- Çoğunlukla büyük ölçülerde ve hedeflenenden daha uzun süre alınması
- Kullanımı azaltmak ya da kontrol altında tutmak için devamlı isteğin olması ya da başarılı olmayan sonuçların olması
- Tütün kullanma amacıyla gereken işlere çok vakit harcanması
- Tütünün kullanma isteği ya da dürtü
- İşte önemli yükümlülükleri yapamama ile neticelenen tekrarlı tütün kullanımı
- Tütünün sebep olduğu ya da alevlendirdiği sosyal ya da kişiler arası problemlere rağmen tütün kullanmaya devam etme
- Tütün sebebiyle önemli sosyal, eğlence ya da mesleki faaliyetlerden vazgeçilmesi
- Yatakta sigara içme gibi fiziksel ortamda tehlike arz edecek durumda bile tütün kullanma
- Hastalığına rağmen tütün kullanımına devam edilmesi neden olmuş ya da alevlenmiş olması olası psikolojik ya da fiziksel sorunun olması
- Arzu edilen etki için tütün miktarının artması veya aynı ölçüde tütün kullanımı sonucu etkinin azalması durumlardan birisi tarafından tolerans tanımlanması
- Karakteristik yoksunluk sendromu tütün için veya rahatlama ya da yoksunluk belirtisinden kaçınmak amacıyla tütün kullanımından biri ile geri çekilmenin olması.

Tütün, dünya genelinde alkol gibi çok fazla insan tarafından kolay erişilebilir ve bu da beraberinde halk sağlığı sorunlarına sebep olmaktadır. Sigaraya başlama, bağımlılık ve bırakma ihtimallerinde genetik faktörlerde etkilidir. Nikotin bağımlılığının yaklaşık yarısına kalıtsallığın etki ettiği tahmin edilmektedir. Genç yaşlarda sigaraya başlanması ilerleyen dönemlerde bağımlılık riskini artırmaktadır. Dünya genelinde sigara içenlerin çoğunun düşük ve orta gelirli ülkelerde olduğu görülmektedir (Özaysın, 2023).

### **2.7.3. Kumar Bağımlılığı**

Kumar bağımlılığı maddi sorunlarının yanı sıra hem aileyi hem de duygusal durumu etkilemektedir. Bağımlılık çeşitleri arasında intihara daha çok sebep olduğu belirtilmektedir. Kumar bağımlılığı bulunan kişilerde beyindeki belirli bir davranışa engel olma ve karar verme mekanizmasının bozulduğu bulunmuştur. Böylece insanlar tüm olumsuz etkilere rağmen kumar oynamaya devam etmektedir (Akçin, 2024).

Kumarla ilgili kontrolün kaybedilmesi, insanların kumar oynamayı kendisinin ya da ailesinin çıkarlarının üstünde tutması, günlük etkinliklerinde kumara öncelik verilmesi, olumsuzluklara rağmen kumara devam edilmesi kumar bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin kumar bağımlılığının tanı ölçütleri,

- İnsanların kumar oynamayı çok düşünmesi, çeşitli yollar araması
- Daha çok heyecan için daha fazla para ile kumar oynama gereksinimi
- Kişinin kumar oynamayı kontrol altında tutma, kumar oynamayı azaltma ya da bırakmak istemesi ancak başarısız olması
- Kumar oynamayı bırakma ya da azaltma çabası içindeyken kişinin huzursuz olması veya hemen sinirlenmesi
- Problemlerden kaçmak veya olumsuz bir duygu durumdan kaçmak için kumar oynanması
- Kumar sonucu kaybettiği parayı geri kazanmak için tekrar kumar oynaması
- Kumar oynaması ile ilgili yalan söyleme ya da gizleme
- Kumar için devamlı olarak borç alınması ya da kumar oynayabilmek için gerekli paraya ulaşmak için yasadışı yollara gidilmesi

- Kumar yüzünden eğitimini, işini ya da ilişkisini tehlikeye atmak

Kumar sonucu maddi kayıptan dolayı insanlarda stres, öfke gibi durumlar görülmekte ve kişi eşine şiddet uygulayabilmektedir. Kumar sonucu kaybedilen paradan dolayı aile içinde çatışmalar yaşanabilmektedir. İnsanlar kumardan dolayı içinde buldukları durumla baş edebilmek için alkole yönelebilir. Yani sorunlu kumar oynama alkol bağımlılığı riskini artırabilmekte ve bu da beraberinde şiddeti getirmektedir (Kafa, 2024)

Kumarın zamanla daha kolay ulaşılabilir olması geçmişte erkeklere özgü olduğu düşünülürken kadınlarda da görülmeye başlanmıştır. Sorunlu kumar oynamaya engel olunmazsa kumar oynama daha da yaygınlaşacak ve toplumda her kesim açısından risk oluşturacaktır. Kumar oynama bozukluğu başlama yaşı erkeklerde ergenlik dönemine kadar inerken kadınlarda 20-40 yaşları arasında bulunmaktadır. Kadınlar çoğunlukla şans oyunlarını seçerken erkekler beceri oyunlarını seçmektedir. Kumar oynama bozukluğunda kazanma evresi, kaybetme evresi, tükenme ve vazgeçme evresi olmak üzere 4 evre bulunmaktadır. Kazanma evresinde genellikle insanlar küçük paralarla büyük kazançlar elde etmektedir. Devamlı kumar oynama ile özgüven artmaktadır. İnsanlar kaybetse bile kazançlarına odaklanırlar. Kaybetme evresi, insanların hayal ettikleri kazanç sağlanamaz ve kayıplar başlar. İnsanlar bu evrede kayıplarını tolere etmek için daha fazla parayla oynamaya devam eder. Kayıplarını yerine koymaya çalışırken kontrol kaybedilir. Tükenme evresinde, maddi kayıplar, aile ve iş ile alakalı sorunlar artar. Sinirlilik, depresyon ve intihar gibi düşünceler görülebilir. Vazgeçme evresi, insanlar kayıplarını tolere edemeyeceğini anlar ancak yine de oynamaya devam eder. Boşanma, alkol kullanımının artması görülebilir (Doğan, 2024).

Kumar hem ülkemizde hem de dünyada artan bir problemdir. Kumar bağımlılığı tanı ve teşhis açısından davranışsal bağımlılık içindedir. Kumar bağımlılığında depresyon, kaygı bozukluğu, genetik yatkınlık, özgüven düşüklüğü, ailenin ihmal etmesi gibi çeşitli sebepler vardır. Ailede kumar oynayan kişi varlığı, çevre etkisi, duygu durum bozukluğu kumar bağımlılığı bakımından risk oluşturmaktadır. Kumar bağımlılığı hem kişinin kendisini hem de çevresini etkilemektedir. Kumar oynama sorunu pek çok psikiyatrik problemle karakterizedir.

Kumar oynama sadece ekonomik olarak olumsuz etkilemez aynı zamanda sosyal ve ruhsal açıdan da kişileri olumsuz etkileyebilmektedir (Gerçekcioğlu, 2023).

Kumar bağımlılığında; çocuk istismarı, çocuk ihmali, uzun süre olan işsizlik, suç işleme, kumar için borç alma sorun olarak görülebilir. Kumar bağımlılığı ayrıca obsesif bozukluk, kişilik bozuklukları semptomlarının artmasında sebep olmaktadır (Albayraktar, 2023).

#### **2.7.4. Alkol Bağımlılığı**

Alkol kullanım bozukluğu, alkolün uzun süre kullanılması sonucu alışkanlığın gelişmesi ve kontrol edilemeyecek düzeyde istek duyulması ile birlikte aşırı miktarda alkol alma isteğinin olduğu bir durum olarak tanımlanmaktadır. Kafein ve sigaradan sonra en çok kullanım bozukluğu olan madde alkoldür (Kaplan Furundaoturan, 2021).

Bilinen eski keyif verici, yatıştırıcı, uyuşturucu madde olarak alkol kullanılmaya devam etmiştir. Eskiden beri alkolün zararlarından bahsedilmektedir. Alkol kullanımı sonucu kişi, ailesi, sosyal çevresi, iş yaşamı, sağlığı ve ekonomik durumu olumsuz etkilenmektedir. Alkol bağımlılığı alkole karşı artmış olan tolerans, yoksunluk ve bunun sonucunda daha çok alkol alımı ile hafifletme veya önleme durumudur (Bedel, 2023).

Alkol bağımlılığında kişinin alkol kullanmaya tekrar başlamasını engellemek amacıyla yapılan araştırmaların önemi artmıştır (Vatansever, 2022).

Alkol ilk olarak keyif vermesi amacıyla kullanılmaktadır. Alkol kullanan kişi ilk başta rahatlamış olsa da sonraki süreçte kişi alkole bağımlı olup kişinin hayatında olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Ergüven, 2021). Alkol bağımlılığı bilişsel, psikolojik, fiziksel, toplumsal ve sosyal olmak üzere pek çok neticeyi beraberinde getirmektedir. Yaşamı etkileyen ilk sonuç fiziksel sonuçlarıdır. Vücudumuzda 200'den çok soruna sebep olabilir veya var olan rahatsızlıkları artırabilir. Alkol bağımlılığı psikolojiyi olumsuz etkileyerek uyku bozukluğu, depresyon gibi durumlara sebep olabilmektedir (Akın Altıncı, 2024).

Bağımlılık yapan maddeyi deneme yaşı dünya genelinde düşmekte ancak bağımlılık oranında artış görülmektedir. Bu durumu açıklamaya çalışan modeller vardır. Bunlar:

- Kişilik-iç ruhsal modeller: Öğrenmenin dışında bağımlılığın suçluluk ve ruh sağlığı bozukluğu ile beraber görülmesine odaklanmıştır.
- Genetik-fizyolojik modeller: Bağımlılık riskini artırmada genetik faktörlerin rolü önem arz etmektedir. Bağımlı kişilerde yapılan çalışmalarda ailesinde bağımlılık olgusu varlığı görülmektedir.
- Kompulsif-aşırı davranış modelleri: Bağımlılığın temelindeki kompulsif davranışlara daha çok önem verilmektedir. Bağımlılık sonucunda aşırı davranışlar olabilirken yeni aşırı davranışlara neden olan mekanizmayı kapsamaktadır.
- Koşullanma-pekiştirme davranışsal modeller: Beyinde bulunan ödül mekanizmasındaki düzeni bağımlılığın değiştirdiği yaklaşımını içermektedir.
- Sosyal-çevre modelleri: Sosyal çevre, aile, sosyal politikalar gibi pek çok konuyu kapsamaktadır. Ayrıca akran etkileşimi de önemlidir.
- Tümlleşik biyopsikososyal modeller: Diğer modellerin yetersiz kaldığı yerleri bütünü ele alarak tedavide de bunu vurgulamaktadır.
- Baş etme-sosyal öğrenme modelleri: Stresle baş edemeyen insanların rahatlama ve kaçış amacıyla maddeye yöneldikleri düşünülmektedir. Sosyal öğrenme modelinde ise baş etmenin dışında sosyal kavrama da değinmiştir. Maddenin sosyalliğini artıracığına inancı olabilmektedir (Akın Altıncı, 2024).

Fiziksel, psikolojik, sosyal, kültürel ve genetik kökleriyle bir hastalık olan alkol bağımlılığı, alkolün insanların hayatında problem oluşturmasına karşın kullanmaya devam etme, bırakmayı düşünme veya girişimine rağmen başaramama, ayık olma ve nüks döngüsünde çaresizlik duygusunun olması ile meydana gelen bir hastalıktır. Alkolizmde bu hastalıkta kullanılan başka kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “Alkollü içkilerin beslenme kuralları ve toplumdaki sosyal kullanıma göre aşırı olarak ve içicinin sağlığına veya sosyal ve ekonomik işlevselliğine zarar verecek kadar durmadan tüketimi ile kendini gösteren kronik bir davranışsal bozukluktur.” şeklinde alkolizmi tanımlamaktadır.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabında belirtilen alkol kullanım bozukluğunu teşhis etmek için işlevsellikte klinik bakımından belirgin bir şekilde

bozulmaya sebep olan kullanım örüntüsü ile birlikte aşağıda belirtilen maddelerden en az iki tanesinin 12 aylık süre zarfında görülmesi gerekmektedir. Bu belirtiler;

- Çoğu zaman arzu edilenden daha çok uzun zamanlı alkol kullanma
- Alkolü denetim altında tutmak veya alkolü bırakmak amacıyla devamlı isteğin ya da neticesiz çabanın olması
- Alkole ulaşma, kullanma ve ortaya çıkan etkilerden kurtulmak amacıyla çok vakit harcanması
- Alkol için fazla isteğin olması, kendini zorlanmış hissetme
- Sorumluluklarını ve rollerini gerçekleştirmeye engel tekrarlayıcı alkol kullanımı
- Alkolün sebep olduğu veya şiddetini artırdığı toplumsal veya kişilerarası problemlere rağmen alkol kullanmaya devam etme
- Alkol nedeniyle toplumsal, iş, eğlenme veya dinlenme gibi etkinliklerin bırakılması veya azaltılması
- Tekrarlı bir şekilde ve tehlike arz edebilecek hallerde alkol kullanma
- Büyük ihtimalle alkolün neden olduğu veya şiddetini artırdığı devamlı ya da tekrarlayan ruhsal/bedensel bir sorun yaşanmasına rağmen alkol kullanıma devam etme
- Madde kullanıldığı zaman veya kısa zaman sonra yaşanan belirti sebebiyle artan miktarda alkol kullanımı ve aynı miktarda alkol kullanmanın daha az etki meydana getirmesi biçiminde oluşan tolerans gelişimi
- Alkole yönelik yoksunluk belirtilerinin olması ve bu belirtilerinden kurtulmak amacıyla alkol kullanma durumudur (Akın Altıncı, 2024).

### **2.7.5. Teknoloji Bağımlılığı**

Teknoloji kelimesi denildiği zaman akla gelen kavramlar; televizyon, akıllı telefon, internet vb. şeklindedir. İnsanlar günlük hayattaki gereksinimlerini karşılamak için teknolojik aletleri fazlaca kullanmaktadır. Sosyal medya veya başka uygulamaların fazla kullanımı sonucu alkol bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklardaki gibi beynimizi etkileme durumunun olabileceği birtakım uzmanlar tarafından düşünülmektedir. Gençler üzerinde yapılan çalışmalarda teknoloji bağımlılığı için bazı riskler bulunmuştur. Bunlar;

- Aile ile etkili zaman geçirilmemesi,
- Aile ile arasında yeterli ilişkinin olmaması,
- Ailesinde ilgi, sevgi ve iletişimin yeterli olmaması,
- Evde ergenlere yönelik sağlıklı ve güvenilir alanın sağlanamaması,
- Ailede tutarsız davranışların olması,
- Ailesinde net olmayan rol dağılımının olması veya rol çatışmasının olması gibi risk faktörleri bulunmaktadır (Türkoğlu, 2024).

Teknolojik araçlar ve internet kullanımıyla birlikte aşırı düzeyde kullanma isteğinin olması ve bu isteğin bitmemesi, sosyal iletişimde sorunların olması, kullanımın daha az olması ya da kullanımı bitirmede sorunlar yaşanması, erişim olmadığı zaman ise sınırlı olunması gibi durumların olmasıyla teknoloji bağımlılığı kavramı ortaya çıkmaktadır. Literatürde bağımlılık kimyasal bağımlılığın tanı kriterlerinin yanı sıra teknoloji bağımlılığının da tanı konulmasındaki kriterlerinin de dikkatle ele alınması gerektiği belirtilmiştir. Belirtilen tanı kriterleri; duygu-durum değişimi, yoksunluk, tolerans, belirginlik, nüksetme ve çatışma şeklinde görülmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020).

Teknoloji bağımlısı bir kişi interaktif uygulamalardaki gibi aktif olabilirken televizyon gibi pasif şekilde de olabilir. Teknolojinin gelişmesi insanların hayatını pek çok şekilde değiştirmekte olup kontrol dışı kullanımı sonrası olumsuz etkileri görülebilmektedir (Ağgöl ve Yalçın, 2024).

Teknolojinin kısıtlandığı durumda huzursuzluk, öfke gibi hislerin oluşması, gözde yorgunluk, uyku bozuklukları, fiziksel aktivitelerde düşüş olmasına bağlı olarak sağlık problemlerinin olması gibi olumsuz durumlar da bulunmaktadır. Teknoloji bağımlılığı insanlarda anksiyete depresyon, benlik saygısında düşüklük, stres gibi ruh sağlığı ile ilgili problemleri tetiklemektedir. Bu bağımlılık ile insanlarda sosyal yeteneklerin azalmasına sebep olarak sosyal izolasyona neden olabilmektedir (Eren, 2024).

Bu bağımlılık arttığı sürece derse ayrılan süre azalır ve beraberinde akademik performans düşmektedir. Ders motivasyonu düşerek stres, sosyal izolasyon ve depresyon görülebilmektedir. Uyku sorunlarına ve iletişim bozukluklarına sebep olmaktadır (Ağgöl ve Yalçın, 2024).

Teknoloji bağımlılığı, insanların akademik performansını, günlük yaşamdaki aktivitelerini, sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Teknoloji bağımlılığının; kontrol kaybının olması, bağımlılık döngüsünün olması, kullanım süresinin artması, teknolojiyi bırakamama durumunun olması gibi belirtileri bulunmaktadır. Teknoloji bağımlılığı belirtileri; devamlı çevrimiçi olmak istenmesi, teknolojiyi kullanırken vaktin hızlıca geçtiğinin fark edilmemesi, teknoloji kullanmayı kontrol edememe, teknolojinin kullanılmadığı durumda endişe ve huzursuzluk bulunmaktadır (Eren, 2024).

### **2.7.6. Ekran Bağımlılığı**

Günlük hayatımızda teknolojinin gelişmesiyle insanlar için ekran, vazgeçilemez olmuştur. Televizyon, bilgisayar veya telefon gibi cihazların çeşitli amaçlarla kullanımı sonucu ekran maruziyeti yaşanmaktadır. Bu aletlerin sıkça ve uzun süre kullanımı sonucunda aşırı ekran maruziyeti görülmektedir. Sosyal ortamlarda, ev ve okul gibi farklı yerlerde bu maruziyet olabilmektedir (Tekeci, 2024). Bir tane veya daha fazla ekrana sahip olan alet ile aşırı şekilde takıntılı olarak medyanın kullanımı ekran bağımlılığı olarak davranışsal bağımlılık çeşidi olarak tanımlanmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılıklar ekran bağımlılığının alt türleri arasındadır (Karamelik, 2024).

Ekran bağımlılığı; aktif kullanım, pasif kullanım ve etkinlik temelli kullanım şeklinde incelenmektedir. Aktif kullanım; ekran karşısında insanların bilinçli bir şekilde vakit geçirerek etkileşimde bulunduğu durumlar içermektedir. Eğitim, iletişim veya iş gibi hedeflerden oluşmaktadır. E-posta, çevrimiçi oyunlar veya sosyal medya gibi etkinlikleri içermektedir. Pasif kullanımda; insanların aktif şekilde katılım sağlamadığı ama çevresel boyutta ekrana maruziyetin olduğu görülmektedir. Arka tarafta çalışan radyo veya televizyon gibi insanların dolaylı şekilde etkileşimde bulunduğu durumlardır. Etkinlik temelli kullanımda belli bir görev ya da etkinlik için cihaz kullanılmaktadır (Tekeci, 2024).

1990 yıllarından itibaren internet ve ekranı bulunan teknolojik cihazlardan kaynaklı davranışsal bağımlılıklar kaygı düzeyinin artmasına sebep olmuştur. Geçmişte sadece internet bağımlılığı ele alınmış olsa da günümüzde internetle birlikte ekran bağımlılığı da yer almaya başlamıştır. Ekran bağımlılığı ile birlikte

insanlarda hareketsiz yaşam ve fazla yemek neticesinde obezite gibi olumsuz durumlar görülebilmektedir. Söz konusu hareketsizlik sonucunda kas ve eklem sorunları olabilirken uyku bozuklukları da görülebilmektedir (Yıldız, 2024).

Devamlı ekran kullanma durumu, ekran kullanımını kontrol altında tutmada zorluk yaşanması, sorumlulukların ihmal edilmesi, akademik performansı olumsuz etkilemesi gibi durumlar görülebilmektedir. Ekran bağımlılığı olan insanlarda ekran içeren teknolojik aletlerden uzaklaştıkları zaman endişe veya sinir hali ortaya çıkabilmektedir. Ekran kullanımı diğer sorumluluklarının önüne geçmiştir. Ekran bağımlılığının; oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitleri bulunmaktadır. Bunların dışında ekran bağımlılığı çatısı altında; çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, bilgi arama bağımlılığı ve çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi davranışlarda mevcuttur (Tekeci, 2024).

Ekran bağımlılığı sonucunda insanlar sorumluluklarını aksatabilmektedir. Şiddete yönelim, beyne olumsuz etkisi ve sosyalleşmede azalma gibi ekran bağımlılığının olumsuz etkileri vardır. Çocukların en sevdikleri oyuncaklardan biri bilgisayar ile internet olmuştur (Köprülü, 2014).

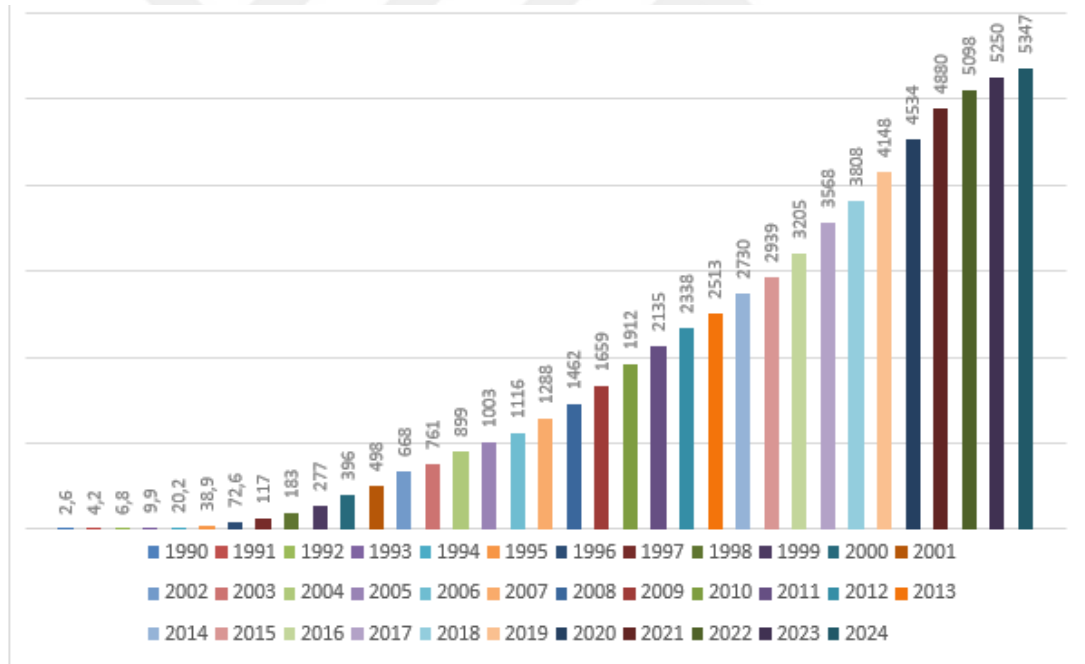
Bilgi arama, öğrenme uygulamaları gibi belirli hedefleri bulunmaktadır. Ekran bağımlılığının çocuklar üzerinde dikkat eksikliği, dil gelişimi sosyal davranış gibi alanlarda olumsuz etkilendiği görülmektedir. Ayrıca ekran bağımlılığı olan çocuklarda obezite, uyku sorunları, görme problemleri gibi fiziksel sağlığı olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ayrıca depresyon, dikkat eksikliği, anksiyete gibi durumlarla psikolojiyi de olumsuz etkilediği görülmektedir. Sosyal iletişimde sorunlar, dil gelişiminde gecikme gibi sorunlar da görülebilmektedir. Motor becerilerin gelişmesini de olumsuz etkilemektedir (Tekeci, 2024).

### **2.7.7. İnternet Bağımlılığı**

Zamanla internet kullanımının artması, internet kullanımı için oluşan aşırı isteğe karşı durulamaması, internet dışında geçirilen zamanın manasız olduğunun hissedilmesi, internete erişimin olmadığı durumlarda insanlarda rahatsızlık hissi oluşturması gibi durumlarda internet bağımlılığının varlığı düşünülmektedir (Birdal, 2022).

Günümüzde internetin bilgiye erişimde kolaylık, çevrim içi alışveriş, iletişim gibi faydaları bulunmaktadır. Ancak bunların yanı sıra olumsuz etkileri de bulunmaktadır. İnternetin kullanma süresine bağlı olarak internet bağımlılığı da gelişebilmektedir. Bağımlılığın meydana gelmesi için bağımlılık yapan durumun aşırı miktarda ve düzenli olarak yapılması gerekmektedir. İnternet bağımlılığı, yapılan bir çalışmaya göre kişinin iş hayatında ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşamasına sebep olabilmektedir (Kurtoğlu ve Pekşen Süslü, 2024).

İnternet bağımlılığı çocuk ve gençlerde; görme sorunlarına, obeziteye, asosyallığe ve iletişim sorunlarına sebep olabilmektedir. Özellikle yetişkinlik öncesi süreçte oluşan internet bağımlılığı toplumu tehdit etmekte olan bir halk sağlığı problemidir. İletişimde kolaylık, alışveriş yapma gibi hayatı kolay hale getiren durumları olsa da hareketsiz hayata sebep olarak sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Dursun vd., 2024).



Şekil 2.4.Yıllara göre internet kullanımı

(We are social, 2024)

Dijital 2024'e göre internet kullanan kişiler son 12 ayda %1,8 oranında artmış olup 2024 yılının başında 5,35 milyara ulaştığını göstermektedir (We are social, 2024).

İnternet bağımlılığı öğrencilerde dikkat dağınıklığına sebep olarak zamanı yönetme konusunda sorunlar yaşayabilmektedir. Bunun dışında ruh sağlığı üzerinde

olumsuz etkisi sonucu akademik başarıyı da negatif yönde etkileyebilmektedir (Deniz, 2024).

Günümüzde insanların hayatının her alanında internet kullanımının artması ile birlikte vazgeçilemez duruma gelmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili kriterler;

1- Aşağıda bulunan durumlardan bir tanesine tolerans gelişmesi

- *İnternetin kullanıldığı zaman diliminde istenilen keyif durumuna ulaşılması için internette fazla zaman geçirme*
- *Her gün aynı saat diliminde olmak üzere devamlı tekrarının olması durumunda alınan keyfin azalması*

2- İnterneti sıkça ve aşırı süre ile kullanılmasına bağlı olarak aşağıdaki maddelerdeki konularda yoksunluk görülebilir. Bu maddelerden iki veya üzerinde olması durumunda sosyal hayat ve iş anlamında sorun yaşanması

- *Bulantı*
- *Fiziki anlamda saldırganlık*
- *İnternete girmedikleri zaman saplantılı düşüncelerin oluşması*
- *Bilgisayar olsun veya olmasın istemli ya da istemsiz şekilde klavye kullanılmıyormuşçasına hareketlerin olması*
- *Hayallerin internet üzerine olması*
- *Sıkıntı olması durumunda internete gereksinim duyulması*

3- Planlanandan fazla bir şekilde internette vakit harcamak

4- İnternet kullanımını kontrol altında tutmak istemesinde veya bitirmek istemesi durumunda başarısızlıkların olması

5- Arkadaş çevresiyle çevrimiçi şekilde sohbet edilmesi, alışveriş yapılması ve kitap okunması gibi etkinliklerde bulunulması

6- Meslek faaliyetleri ve hobiler gibi durumların takibi için daha az zaman geçirmek

7- İnternet kullanımına bağlı uyku sorunları ve geç kalma gibi durumlara rağmen internet kullanma talebine engel olamaması

İnternet bağımlılığı olan kişilerde dikkat eksikliği, sosyal fobi, depresyon vb. psikiyatrik sorunlar gözlemlenebilmektedir (Birdal, 2022).

### 2.7.8. Video Oyun Bağımlılığı

Teknolojideki gelişmelerle dijitalleşme, oyun alanlarının dar olması, dijital oyunların çeşitli alanlar sunması vb. sebeplerden dolayı dijital oyunlara yönelim artmıştır. Bu bağımlılık türünde bireyin oyun oynamayı diğer etkinliklere tercih etmesi, oyunu sona erdirmeye güçlük yaşaması, oyun oynarken arkadaşlarını ve sorumluluklarını ihmal etmesi görülmektedir. Dijital oyunlar kişilerin bilgisayar kullanım yeteneklerini artırmakta olup yoğun iş hayatından uzaklaştırarak stresli hayattan uzak bir şekilde eğlendirici olması özgüvenlerini yükselttiği bulunmuştur. Bazı oyunlar sayesinde hızlıca doğru karar verme yeteneğini de olumlu yönde etkilemektedir. Oyunlar sayesinde arkadaşları ile işbirliği içerisinde olduğu için sosyal becerileri gelişmesine de katkı sağlamaktadır. Aşırı şekilde oyunlarda vakit harcamak kişinin sorumluluklarını ihmal etmesine sebep olabilmekte ve akademik başarıyı düşürmektedir. Uyku sorunları, sosyal yönlerin azalması, endişe, kilo alımının artması gibi çeşitli olumsuz tarafları da bulunmaktadır (Kayış ve Ayas, 2024).

Oyun bağımlılığında bireyin ilgisini hep oyun üzerine çekmek istemesi, devamlı oyun oynama arzusu, akılda sürekli oyun oynama düşüncesinin olması görülmektedir. Oyun bağımlılığı sosyal alandaki ilişkileri ve akademik performansı etkilemektedir. Dolayısıyla hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Tonga, 2024).

Dijital oyunlarda çoğunlukla ücretsiz ve kolaylıkla erişim imkanı bulunmaktadır. Birçok oyuncu bir araya gelerek sanal dünyada oyun oynamaktadır. Oyun oynayan kişiler diğer oyuncularla ilişki kurmaktan zevk almaktadır (Kızılkaya ve Erol, 2024).

Chris Crawford isimli dijital oyun tasarımcısı oyunları; kağıt oyunları, atletik oyunlar, tahta oyunları, bilgisayar oyunları ve çocuk oyunları olmak üzere 5 gruba ayırmıştır. Video oyun oynanırken inatçı ve uyumsuz davranış gözlemlenmesi ile oluşan oyun bağımlılığı teknoloji bağımlılıklarının arasında bulunmaktadır. Video oyunları internet bağımlılığı grubunda da değerlendirilebilmektedir. Video oyunlardan dolayı kişilerin sağlık durumları, eğitim ya da iş hayatları veya kişilerarası iletişimleri olumsuz etkilenebilmektedir (Birdal, 2022).

### 2.7.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde fonksiyonel uygulamaları ile pratik olması sebebiyle bazı işlevler açısından bilgisayarların yerini almaktadır. Akıllı telefonların kolay taşınma imkanı olması ile internet araştırması, film izleme, oyun oynama, fotoğraf veya video çekme ile alışveriş yapma olanağı sağlaması gibi kolaylıkları bulunmaktadır (Bostan ve Kalyon, 2024). Akıllı telefonlar kişilerin görüntülü konuşmasına imkan sağlar, internette dosya indirebilirler. Ayrıca sosyal medya uygulamalarına da hızlı bir şekilde ulaşım sağlanmaktadır. Bu imkanlarda akıllı telefon kullanımını artırmaktadır. İnsanlar günlük hayattaki işlerini akıllı telefon aracılığı ile gerçekleştirebildikleri için hayatlarında vazgeçemeyecekleri yer edinmiştir (Yılmaz ve Korkmaz, 2024).

Akıllı telefon kullanmaya başlamanın yaşı düşmekte olup bu da beraberinde endişe, depresyon, stres ve eğitim hayatında düşüş gibi olumsuz olayları getirmektedir. Bir diğer sonucu ise akıllı telefon bağımlılığı olmaktadır. Yapılan çalışmalarda hem çocuklarda hem de yetişkinlerde akıllı telefon kullanımının arttığı bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında ortak yönleri bulunmaktadır. Akıllı telefonun yoğun kullanılması kişilerde görmede bulanıklık, baş dönmesi, el bileklerinde veya sırtta ağrı vb. rahatsızlıklara sebep olmaktadır Ayrıca planlı çalışmaların yapılamaması, uyku sorunları gibi problemlere yol açabilmektedir. Birey akıllı telefonu kullanmadığı zaman kontrol dışı kayıp duygusu yaşar ve devamlı telefonu kontrol etme isteğinde bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda çoğunlukla gençlerde akıllı telefon bağımlılığı yüksek olarak bulunmuştur (Bostan ve Kalyon, 2024).

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanımının kontrol dışında, sorunlu ve aşırı şekilde olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Berk vd., 2024).

Teknoloji bağımlılığının bir türü olarak bulunan akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal bağımlılık dışında davranışsal bağımlılık olarak ele alınabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı; takıntılı şekilde telefon kullanma ile mesajları defalarca kontrol etme arzusu, yoğun kullanım, telefon olmadığına geri çekilme ve ıstırap hissiyle fonksiyonel bozulma ve yüz yüze sosyal ilişkiye müdahale gibi temellerden oluşmaktadır (Sağar, 2024).

Yapılan bir çalışmada kızlarda erkeklere göre daha fazla akıllı telefon bağımlılığının görüldüğü gözlemlenmiştir (Birdal, 2022).





### **3. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ve AKADEMİK PERFORMANS**

#### **3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı**

1976 yılında ilk olarak Sand-raBall-Rokeach ve MelvinDeFleur, tarafından medya bağımlılığı kuramı ortaya çıkmıştır. Bu kuram bireylerin birbirleriyle ilişkilerini incelemektedir. Teknoloji ile gelişen dünyada internet insanların hayatında çok önemli bir şekilde yer almaktadır. İnternet, insanların istedikleri her şey hakkında bilgi sahibi olması ve iletişim kurması açısından da insanlar için vazgeçilmez bir parçadır. Bu olumlu gelişmelerin yanı sıra yeni bir bağımlılık türü olan sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Bütün insanların istedikleri her an aktif olarak kullanabilecekleri sosyal medya, insanların hayatının her bölümüne tesir edebilmektedir. Bu nedenlerde sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkarmıştır (Çiftçi, 2018).

Sosyal medyayı kullanan kişiler açısından bağımlılık haline gelmesi birçok sorunu ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya bağımlılığı sebebiyle akademik başarısızlık ve kişilerin boşa zaman harcaması gözlenmiştir (Baz, 2018).

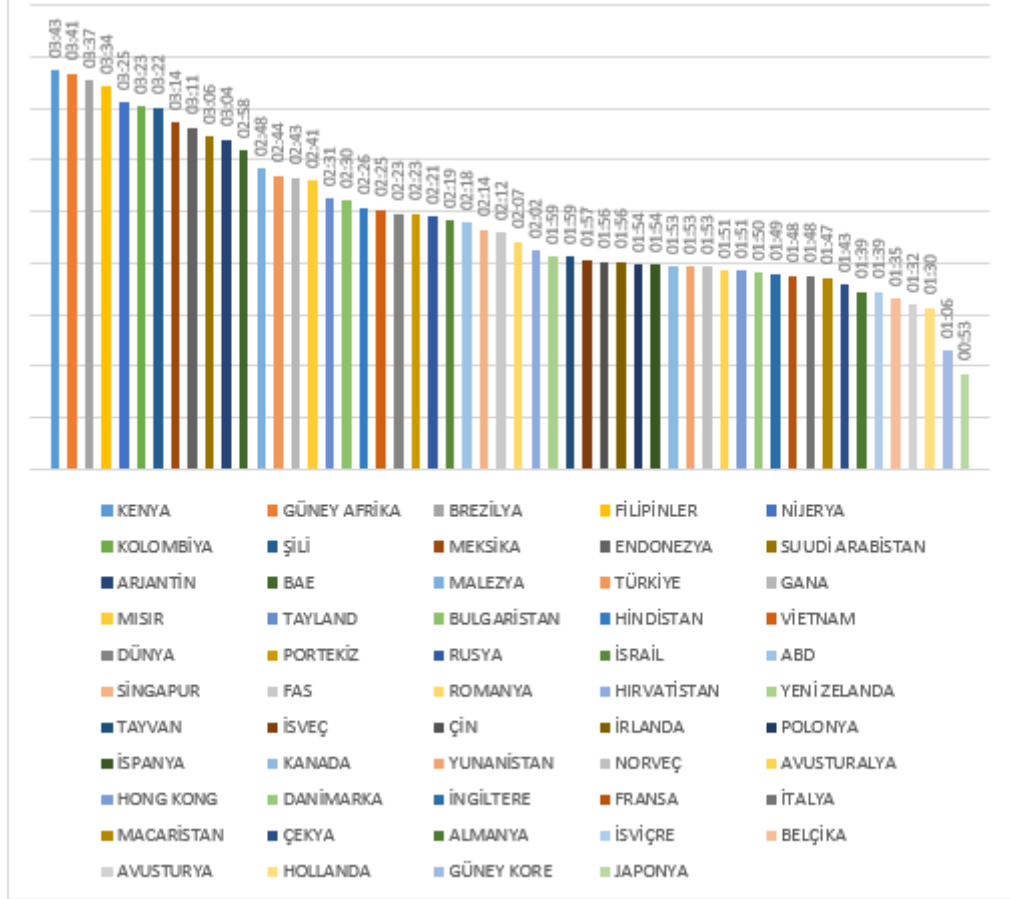
Sosyal medyanın günlük yaşamımızda alışkanlık hale gelmesi ile aşırı sosyal medya kullanımı ve dolayısıyla da sosyal medya bağımlılığı gündeme gelmiştir (Deniz ve Gürültü, 2018).

Kitle iletişim araçları, kişilerin çevrelerinden dünyanın her tarafına kadar olan geniş bir alanda her şey hakkında haberinin olmasını, ürünlere ilişkin bilgi sahibi olmasını, boş zaman aktivitesi olarak kullanılmasını sağlamaktadır. Kişiler bu şekilde bazı gereksinimlerini karşılamakta ve psikolojik anlamda rahatlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının alt dalı olarak ifade edilmektedir. Facebook, Twitter gibi sosyal medyaların kullanımı belirli bir teknoloji bağımlılığı şekli olarak görülmektedir (Aktan, 2018).

Sosyal medyaya aşırı bağlılık, sosyal medyada sürekli olarak çevrimiçi olma arzusu hayatı olumsuz etkilemekte ve bu durum sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Şahin ve Yağcı, 2017).

Sosyal medya herhangi bir mekan ya da zaman sınırlaması olmadan fotoğraf, video gibi farklı şekilde paylaşımı ve insanlar arasında etkileşimi esas alan

uygulamalardır. İnternete erişimde artma sebebiyle Facebook gibi platformların sonucu olarak sosyal medya terimi ortaya çıkmıştır. Günümüzde sosyal etkileşimlerin çoğunluğu sosyal medya vasıtasıyla olmaktadır (Dölay, 2024).



**Şekil.3.1.** Sosyal medyada günlük geçirilen zaman

(We are social, 2024)

Şekil 3.1'e göre sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medyada geçirdikleri süre yer almakta olup dünya genelinde bir sosyal medya kullanıcısının sosyal medyada geçirdiği sürenin günde 2 saat 23 dakika olduğu gösterilmektedir (We are social, 2024).

### 3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Özellikleri

Huzursuzluk durumu, yoksunluk hissi, yapılamadığı zaman boşluk duygusunun olması, yapıldığı zaman ise rahatlama duygusu bu bağımlılık türü ile ilişkilendirilebilir. Araçlar kullanıldığı zaman kişileri rahatlatmakta ancak kullanım durumu aynı kaldığı sürece eskiden hissettiği duyguyu aynı şekilde verememesinden kaynaklı yeniden bir huzursuzluk meydana getirmektedir (Hazar, 2011).

Sosyal medyada sürekli paylaşım yapan kişilerin durumu bağımlılığa doğru gitmektedir. Yaşantılarında yeterince değer görmeyen veya iletişim sorunu yaşayan kişiler bu duruma rağmen göz önünde olmak isteyince kullanıcılardan beğeni almak için sosyal medyada paylaşım yapmaktadır. Bu insanlar sosyal medya ortamında kendilerini iyi hissettikleri için bu alanda daha fazla vakit geçirmek istemektedir. İnsanlar hayatlarını kolay hale getirmek için ihtiyaç duydukları bilgiye ulaşmak amacıyla sosyal medyayı tercih etmektedir. Sosyal medyadan istedikleri bilgiyi alana kadar kendilerini rahatsız hissetmeleri bağımlılığa sebep olmaktadır. Bunun sonucunda bazı kişilerde psikolojik yönden zihinsel problemler ortaya çıkabilmektedir. Günlük hayatlarında sosyalleşme sorunu yaşayan insanlar çareyi sosyal medyada bulmakta ancak asosyal kişi konumuna gelme olasılığı bulunmaktadır. Bağımlılığı olan kişilerin bir kısmının profili gerçek dışıdır. Yani profilleri olan değil de olmak istediklerini yansıtmaktadır. Bu durumda sosyal medya arkadaşlarının da gerçek olup olmadığı belirsiz olduğundan sosyalleşme durumu da sorgulanabilir. Sosyal medya bağımlılığı olan kişiler belirli sayıda beğeni toplamak, takipçi sayısını artırmaya çalışmak, paylaşımlarının takipçileri tarafından takip edilme sıklığını artırmak için uzunca zamanlar harcayabilmektedir. Bağımlılığı olan kişiler hedeflerine ulaşmaya kadar paylaşım yapmaya devam etmektedir (Ünlü, 2018).

Sosyal medya bağımlılığına bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan bakıldığı zaman insanların hayatlarının her anında duygu-durum bozuklukları, iletişim problemleri gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Özdemir, 2019).

İnsanların yaşamlarını ihmal etmesi, zihnin sürekli meşgul olması, bağımlılık davranışının saklanması, ruh hali değişikliği, kısıtlama ya da ulaşılama durumunda insanlarda yoksunluk belirtileri görülebilmektedir (Kuss vd., 2011).

Davranışsal bir bağımlılık türü olarak sosyal medya bağımlılığı ele alınmaktadır. Sosyal medyanın fazla kullanılmasıyla sosyal medya bağımlılığı arasında fark bulunmaktadır. Bağımlılıkta istenmeyen bazı sonuçlar görülürken sosyal medyayla ilgili durumun kontrol edilememe hali vardır. Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile birlikte anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, stres gibi durumlar görülebilmektedir. Ayrıca Facebook bağımlılığında diğer semptomlara ek olarak yeme davranışı bozukluğu da görülmektedir. Sosyal

medya yeni kişilerle tanışmak, popüler benlik sunmak, sosyalleşmek, eğlenmek ve vakit geçirmek amaçlarıyla kullanılmaktadır. Sosyokültürel etmenler, biyolojik eğilim gibi etkenler sosyal medya bağımlılığını etkilemektedir. Kişilik özellikleri sosyal medya bağımlılığına yatkınlığı artırabilmektedir. Dışa dönük kişilerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmektedir (Dölay 2024).

Sosyal medyanın 5 temel özelliği bulunmaktadır.

- İçerik paylaşma
- Sosyal etkileşim
- İçerik oluşturma, paylaşma ve tartışma imkanı
- İçeriklerin başka ağlarda paylaşımı
- Katılımcılara ait hesap olması

Bir başka çalışmaya göre sosyal medya özellikleri; katılımcılar, konuşma, açıklık ve toplum başlığında incelenmiştir. Katılımcılar özelliği; sosyal medyayı katılımcılar üzerinde göstermiş olduğu cesaretlendirici etki veya geri bildirim alma özelliğini; açıklık özelliğinde katılımcıların kendilerini açıkça ifade etmesini; konuşma özelliği, iki taraflı iletişimi; toplum olma özelliği, çabucak bir araya gelebilme durumunu ifade etmektedir. Bu özellikler dışında sosyal medyanın ırk, dil, din gibi özelliklere bakmaksızın insanları birleştirme özelliği bulunmaktadır. İnsanların mesleğine, gelir durumuna veya eğitim durumuna göre ayırıştırma yapılmamaktadır. İnsanlar bu şekilde kendilerini ifade etme şansı bulabilmektedir (Özdemir Yalçın, 2024).

Sosyal medya bağımlılığında 6 temel öge bulunmaktadır. Bunlar;

- Duygudurum düzenlenmesi; insanlar sosyal medyada duygusal hallerini düzeltmek istemektedir.
- Belirgin olma durumu; sosyal medya insanların hayatında belirgin bir şekilde etki etmektedir.
- Çekilme belirtisi; sosyal medyanın olmadığı zamanlarda insanların fiziksel ve duygusal olarak sorunlar yaşama durumudur.
- Tolerans; insanlar sosyal medyada gitgide daha çok vakit geçirmeye başlamaktadır.

- Çatışma; sosyal medya kullanılması ile insanların sosyal ilişkileri, aile veya iş gibi anlarında çatışma yaşaması durumudur.
- Tekrarlama; insanların sosyal medyayı kullanma alışkanlığının tekrarlanması durumudur.

Bu belirtiler insanların hayatında olumsuz etkiye sebep olmaktadır. İnsanlar bu tarz durumlarda zamanı etkili kullanmak, sosyal medyayı denge içerisinde kullanma gibi durumlar için destek almak isteyebilmektedir (Kılıç, 2024).

### **3.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) [Fear of Missing out (FOMO)]**

FOMO “fear of missing out”ün kısaltmasıdır (Dossey, 2014). FOMO, devamlı olarak başkalarının yaptığı şeylerle bağlantıda kalmayı istemek olarak tanımlanmaktadır (Przybylski vd. 2013).

FOMO, Amerika Birleşik Devletleri’nde bilim insanlarının çalışmaları ile tanımlanan ve “gelişmeleri kaçırma korkusu” (GKK) olarak Türkçe’ye çevrilen bu durum, teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet ve akıllı telefonların yaşamımıza girmesiyle, insanların sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaları nedeniyle sosyal ağlarda fazla süre geçirmelerine sebep olan yeni bir bağımlılık türü olarak ortaya çıkmıştır. GKK olan insanlar toplumdan izole olmalarına sebep olan aşırı sosyal medya kullanımını, yüz yüze iletişime tercih etmekte olup yalnızlık yaşamaktadır. Hem Türkiye’de hem de dünyada internet kullanıcılarının oranı ve sosyal medyada geçirilen süre zamanla artmaktadır (Gökler vd.2016).

GKK sosyal ağda paylaşılan önemli olaylardan uzak durulması durumunda endişeli olma halidir. Bir başka tanıma göre sosyal alanda paylaşılan coşku ve keyif durumundan haber alınmadığı zaman meydana gelen sıkıntılı durumdur. Son yıllarda sosyal medya ağlarının kullanımı artış göstermiştir. GKK ilk 2010 yılında ortaya çıkmıştır. GKK bilimsel çalışmalarda iki bileşenden oluşmaktadır. Birincisi başka insanların keyifli olma durumu ile ilgili kaygı hali ikincisi sosyal medya ortamındaki insanlarla ilişkide olma arzusudur. İkinci durum için sosyal medya ağlarını sürekli kontrol etmek gereklidir. Sosyal medyada bulunan bildirimler sayesinde GKK olan kişilerin endişeleri azalır ve kişinin sosyal yaşamı olumlu bir şekilde etkilenmiş olur. Çevrimiçi sosyal ilişkiler insanların sosyal bağlantısını artırmasına yardımcı olmaktadır. Bir başka açıdan ise bildiri, kişilerde dikkat

dağınıklığına da sebep olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda kadınlarda erkeklere göre daha çok GKK olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde bu yaygınlık orta derecedeyken cinsiyet anlamında yakınlık mevcuttur. GKK alanında yapılan çalışmalar kısıtlı olup katılımcının daha çok olduğu çalışmalara ihtiyaç vardır. GKK sebepleri arasında sorunlu internet kullanımının olduğu görülmektedir. İnsanların kendini anlatma becerisinin az olması, ailevi sorunlar adolesan dönemde internet kullanımının artmasına sebep olmaktadır. GKK eğilimi olan öğrencilerde sürekli olarak şarj aletlerinin yanlarında olduğu, güne telefonlarına bakarak başladıkları, uyumadan önce telefona baktıkları, sosyal medyada her gün aktif olmaları, telefona sürekli bakmaları, pek çok sosyal medya ortamında buldukları görülmektedir. Kişiler sürekli mesajla uğraştığı için üretkenlik azalmaktadır (Keskinsezer, 2023).

İnsanlar günlük hayatta işlerinin çoğu kısmını teknolojik aletlerle yapabilmektedir. Akıllı telefon ve bilgisayar gibi teknolojik aletler iletişimin önemli bir parçası haline gelmektedir. Bu cihazlar hayatı kolaylaştırırken aşırı kullanım sonucunda da olumsuz birçok sonucu olabilmektedir. GKK'de bu olumsuz sonuçlardan birisidir. Akıllı telefonun kullanım sıklığı, sosyal medyayı kullanma oranı, depresyon ve anksiyete vb. etmenler GKK riskini artırmaktadır. GKK'yi oluşturan en önemli etkenlerden birisi de çevresi tarafından kabul görme ve onay alma bulunmaktadır. İnsanlar bu gereksinimlerini karşılamak için vakitlerinin büyük çoğunluğunu sanal ortamda geçirmektedir. Bu gereksinim karşılanmayıp kişi dışlanmış hissederse meydana gelen stresten kurtulmak isterler. Ancak bu strete beraberinde GKK'nin daha da artmasına sebep olmaktadır. Sosyal medya ağları sosyalleşme amacıyla vakit geçirmek için az maliyet gerektirmektedir. Bu açıdan bakıldığında avantajlı olmaktadır ancak GKK ile mücadele eden kişiler tarafından risk oluşturmaktadır. Her bir sosyal medya platformu GKK için ayrı bir etkiye sahiptir. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda Instagram platformunun, Facebook gibi platformları kullanan kişilere göre daha yüksek GKK düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Akçakese, 2023).

GKK sonucu insanlarda yaşama karşı memnuniyetsizlik, kaygı ve değersizlik duygusu oluşmaktadır. GKK duygusu insanoğlunun varoluşundan itibaren komşularla aşık atma deyimi ile açıklanmaktadır ancak teknolojideki gelişmelere bu durumda artma gözlenmiştir. Geçmiş zamandan beri GKK yaşansa da akademik

alana katkı sağlayan Przybylski ve arkadaşları ilk olarak 2013 yılında çalışma yapmıştır. Aslında insanların içerisinde bulunduğu ortam keyifli olsa da sosyal medyada başka insanların yaptıkları ile ilgilendikleri için kendi bulunduğu ortam onların nazarında önemini yitirmektedir. Diğer ortam daha ideal gelip orada olamadığı için mahrumiyet hissi oluşmaktadır.

GKK nedenleri arasında psikolojik sebeplerin yanı sıra fiziksel sebeplerde bulunmaktadır. Beyinde hayatta bize tehdit niteliğinde olan olayları tespit etmeyi sağlayan amigdala ismi verilen bir bölüm bulunmaktadır. Dışlanma duygusu olunca bu bölüm devreye girmektedir. Bu bölümü hassas olan kişiler GKK'ye daha yatkındır.

Yapılan bir çalışmaya göre GKK belirtileri;

- Her yerde bulunmak veya her şeyi deneyimleme duygusu
- Tüm davetleri kabul etme ve ortamda rahatsız olsa bile terk edememe
- Sabah uyanır uyanmaz ilk iş telefona bakmak ve gün içinde sürekli kontrol etmek
- Kişinin sosyal medyada gördüğü her şeyi deneyimlemek istemesi ve aktivitelere dhil olmadığında kötü hissetmesi
- Sosyal medyada diğer insanların deneyimleri ile yarış halinde olma
- Diğer insanların deneyimlerini yaşayamama endişesi ve umutsuzluk

Yapılan bir çalışmada GKK kişileri sosyal medya kullanma açısından etkilemekte ve bunun sonun sonucunda ders esnasında bile sosyal medya kullanan öğrencilerde yüksek oranda görülmektedir. GKK ve sosyal medya karşılıklı olarak etkileşim içindedir.

Üniversite ğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada GKK olan öğrencilerde dikkat eksikliği daha çok görülmüştür (Keskinkılıç, 2023).

2023 yılında TÜİK'in yaptığı araştırmada 16-74 arasında bulunan kişilerde internet kullanma oranı bir önceki yıla göre artmış olup %87.1 olmuştur. We are social Digital 2023'n hazırladığı raporda ülkemizde 71.38 milyon internet kullanıcısı vardır. Her kullanıcının internet ortamında geçirdiği vakit ise 7 saat 24 dakikadır. 62.55 milyon sosyal medya hesabı vardır. Yaklaşık 3 saat sosyal medyada

zaman geçirildiği raporlanmıştır. En çok kullanılan sosyal medya Instagram olurken bunu Whatsapp ve Facebook izlemektedir (Akipek Turgut, 2024).

Sosyal ağlar beyine benzetilirse, beyindeki bir tek nöronun yapamadığını yapabildiği gibi sosyal medyada da bir kişinin yapamayacağı şeyleri yapabilmesidir. Böylece sosyal medya kişilere güç sağlayarak sosyal kimlik oluşturmada önemli rol oynamaktadır. Günümüzde bir kişinin toplumdaki yeri sosyal medyadaki yeri ile gündeme gelebilmektedir. Bu yüzden sosyal medyadan vazgeçmeme durumu beraberinde bağımlılık ve uyku bozuklukları vb. problemleri meydana getirmiştir. Duyuşsal, bilişsel ve davranışsal etkilerle ortaya çıkan psikolojik bir sorun olan sosyal medya bağımlılığı ele alındığında, sosyal medya ile kişiler arası yayılabilmesi kaçınılmazdır. Yapılan araştırmalarda, alkol ve sigara bağımlılığına göre sosyal medya bağımlılığının daha çok zararlı olduğu vurgulanmaktadır. Bir çalışmaya göre, 18-35 yaş aralığındaki Twitter ve Facebook kullanan kişilerde bulunan sosyal medya bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılığından daha fazla olduğu belirlenmiştir. İnsanların sosyal medyada bulunmak istemesinin, uyumak ve dinlenmek isteklerinden daha fazla olduğu bulunmuştur. Çünkü alkol ve sigara bağımlılığında bağımlılık yapıcı maddeden uzaklaşmak tedavi sürecinde mümkünken, günlük hayatımızda internet pek çok alanda kullanıldığından sosyal medyaya ulaşımı da sağlayan internetten uzaklaşmak veya yaşamımızdan çıkarmak zordur (Tutgun Ünal, 2015).

GKK, medyada birkaç yıldır yaygın ilgi görürken, kısa süre önce akademik araştırmacılarında incelemesine girmiştir. Örneğin, günümüzde insanların sürüş sırasında kısa mesajları kontrol etme ve uyandıklarında, hemen uykuya geçmeden önce ve okulda ders zamanında Facebook'u kullanma olasılıkları daha yüksektir. Bununla birlikte, GKK'nin sosyal medya kullanımı ile akademik motivasyonun ötesine geçebileceği de düşünülmektedir (Riordan vd., 2015).

FOMOGKK, gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanmış olup, sosyal kaygının bir şeklidir. Araştırmalar GKK olarak bilinen yeni bir endişe verici bozukluğun keşfi ile sonuçlandığını göstermektedir (Vaidya vd., 2016).

Günümüzde sıklıkla kullanılan akıllı telefonlar ile sosyal medyada sürekli aktif olma arzusu sonucunda meydana gelen korku olarak tanımlanan GKK'de kişi aslında

ne kaçırdığını bilmeden başka insanların kendisinden daha güzel zaman geçirdiğini düşünmektedir (Olkun ve Balcı, 2024).

Birkaç yıl önce ortaya çıkan GKK ile birlikte; bir programın, konserin, kültürel bir sohbet ya da anın kaçırılması ortaya çıkabilmektedir. İnsanlar, sahip oldukları deneyimlerin gerisinde kalmamak için internet üzerinden etkileşimli cihazları sürekli olarak kontrol etmek zorunda hissettiklerinden bu terim tipik olarak teknolojiye ve teknolojiye dayalı davranışa bağlıdır. Herhangi bir zamanda başka bir yerde olmanın sonucunda sosyal medya bilgilerine erişimin olmaması durumunda GKK ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, sosyal medya doğal olarak modern varoluşun hemen hemen tüm diğer formlarıyla bütünleşmiştir. Önceden insanlar düzenli olarak saatlerce televizyon izlerken, televizyonun artık düzensiz olarak izlendiği gözlenmiştir. GKK'de yeni ve farklı medyanın izleyicilere aşırı gözlem ile daha fazla içerik tüketmesi imkânının sağlanması gerekmektedir. GKK diğerlerinin sahip olmadığı tatmin edici tecrübeler yaşayabileceği yaygın bir endişe olarak tanımlanmaktadır. GKK başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlantı kurma isteğidir. GKK'nin ortaya çıkmasında sosyal medya araçlarının, akıllı telefonların ve tabletlerin sağladığı gerçek zamanlı paylaşımının olması etkilidir. Bu teknolojik kolaylıklar toplumsal katılımın daha sık olmasını sağlarken, eş zamanlı olarak aracılık edilen iletişimi artırır. Sosyal medyayı kullanmanın olumsuz psikolojik deneyimlerine rağmen, kişiler genellikle GKK nedeniyle sosyal medyayı kullanma isteklerine, hissettikleri baskıdan dolayı devam etmektedir. Kullanılabilirliği ve erişilebilirliği, kişileri sosyal medyayı sürekli takip etmeye yönlendirmektedir (Conlin vd., 2016).

Kişinin bulunmadığı yerde diğer insanların doyurucu bir deneyim yaşaması kaygıya sebep olmaktadır. İnsanların yaptıkları ya da aldıkları nesnelere bilmek sosyal medya sayesinde kolaylaşmıştır. Bu yüzden de insanlara devamlı olarak iletişimde kalmayı beraberinde getirmektedir. İnsanlar sosyal medyada zaman geçirdikçe gelişmeleri kaçırmamaktadır. GKK ile cep telefonu ve internet kullanımı artmıştır (Teke ve Yılmaz, 2023).

Bir kişinin sosyal medyayla olan ilişkisi kişisel özellikleri (benlik kavramı, zihinsel sağlık, kişilik gibi) tarafından yönlendirilebilir. Mesela, daha fazla merak ve

sıkıntıya dayanıklı olanlar sosyal medyaya güvensizlik ve düşük benlik saygısına eğilimli bir kişiden daha olumlu etkilenirler (Perrone, 2017).

Ayrıca, sosyal medyadaki arkadaşlar arasında paylaşılan bilgi aralığı ve etkileşime duyulan ihtiyaç, GKK'yi ortaya çıkarmaktadır. Sağlık ve refah üzerindeki etkileri için psikolojik bir sorun olarak da görülen GKK, cep telefonunu daima elden geçirme ve birçok durumda sosyal etkinlikleri unutma ile birlikte tehlikeli ihtiyaca dayanmaktadır (Tnkova vd., 2015).

Günümüzde gençler günlerinin büyük bir kısmını sosyal medyada gündemi takip etmekle, kendi profillerindeki durumu güncellemekle ve bilgi paylaşmakla geçirmektedir. Bu da beraberinde GKK tehlikesini getirmektedir. GKK, diğer insanların yaptıkları ile sürekli bağlantıda olma isteğidir. Sosyal medyada paylaşımlarının izlenmemesi GKK olan kişileri önemli derecede olumsuz etkiler. GKK olan kişiler sosyal medyada geçirdikleri zamanın dışındaki hayatlarında devamlı yalnız hissetmekte olup normal hayattaki ilişkilerinde eksik olan sevgiyi sosyal medyada paylaşım yaparak tamamlamaya çalışmaktadırlar. Bu yüzden GKK olan kişiler de sosyal medyaya katılım özellikle çekici olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda GKK düzeylerinin özellikle genç erkeklerde daha fazla bulunduğu belirtilmiştir. GKK ile genel yaşam memnuniyet düzeyi ve doyumunu düşmektedir. GKK olan kişiler sosyal medyayı yüz yüze iletişimi tercih ederek kendilerini iyice yalnızlığa itmekteler (Gökler vd., 2016).

Yapılan araştırmalarda GKK'ye eğilimi olan kişilerin daha fazla sosyal medyaya yöneldiği gözlemlenmiştir (Örücü vd. 2024).

### **3.4. Akademik Performans**

Performans istenilen bir işin tamamlanması anlamına gelmektedir (Tekbulut, 2017). Başarım olarak Türkçe'ye çevirisi yapılan Fransızca kökeni olan performans sözcüğü; eğitim, iş, spor gibi belirlenen alanlardaki başarı için kullanılmaktadır (Çelenlioğlu, 2020).

Performans makinenin, bir kişinin vb. bir işi ne derecede yapabildiği şeklinde genel bir tanımı olmasına rağmen çeşitli şekillerde performans kavramı tanımlanmıştır. Bir başka tanıma göre performans, bir görev kapsamında belirli olan kriterleri karşılayacak şekilde görevin yapılması ve hedefe ulaşılması için ortaya

çıkan hizmet, mal ve düşüncedir. Performansın ölçülmesi ile birlikte değerlendirilebilmek amacıyla bazı hedefler belirlenmelidir. Bu kapsamda belirlenen her hedef; specific, measurable, achievable, reasonable, time-bound kelimelerinin baş harflerinden oluşan SMART özelliklerini barındırmalıdır.

**Belirli (Specific):** Belirlenen hedef gerçekleştirilen iş ile alakalı olmalıdır. Somut ve belirli olmalı, beklenen durum bilinmelidir.

**Ölçülebilir (Measurable):** Ölçülebilir ve objektif olmalıdır. Hedefle ilgili başarının ölçülecek yöntemi bilinmelidir.

**Ulaşılabilir (Achievable):** Belirlenen standartlar zor olmasına rağmen ulaşılabilir olmalıdır. Ancak hedefler ne ulaşılamayacak kadar zor ne de başarması çok kolay olacak şekilde belirlenmemelidir.

**Mantıklı (Reasonable):** Gerçekleşebilen yani uygun hedefler olmalıdır.

**Zamanla sınırlı (Time-bound):** Hedeflerin gerçekleştirilmesi için 6 ay ya da yıl gibi zamanı sınırlı olmalıdır.

Performansın 3 ana unsuru bulunmaktadır. Bunlar;

1-Yönetimsel unsurlar (misyon ve vizyon belirlemek, katılımcılık, iletişim motivasyon, liderlik, performans değerlendirme ve stres yönetimi)

2-Kişiden kaynaklanan unsurlar (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni hal, kültürel yapı gibi sosyo-demografik özellikler)

3-Diğer unsurlar: Madde bağımlılığı, sosyal güvence ile ilgili yetersizlik, kişinin spesifik bir alanda çalışması vs. (Hakyemez, 2015).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde performans farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bunlar;

- Herhangi bir eseri, oyunu, işi vb.ni gerçekleştirme
- Kişinin yapabileceği en iyi derece; başarı
- Herhangi bir eseri oyunu, işi vb.ni ortaya koyarken gösterilen başarı; başarı şeklinde ifade edilmektedir (TDK, 2024).

Performans, bireysel ve örgütsel olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bireysel performansta bir amaca ulaşmak için kişinin güdülenmesi ve yeteneğine göre ortaya

çıkardığı davranışları ile sonuçları yer almaktadır. Örgütsel performansta örgütte gelir ve kar elde edilmesi gibi finansal neticeleri, pazarlama, tüketicinin memnuniyeti, verimlilik gibi yönetim ile alakalı sonuçlar yer almaktadır (Uysal, 2015).

Performansların karşılaştırılabilirliği ve ölçülebilirliği önem arz etmektedir. Performansın ölçülmesi bireyin görevini yerine getirme durumu ile ilgili bilgi toplanması işidir (Tekbulut, 2017).

Performansın unsurları; verimlilik, tutumluluk, etkinlik ve kalite şeklinde sıralanabilmektedir.

Verimlilik, bu kavramın geçmişi 16 ve 17. yüzyıllardaki merkantilist döneme uzanmaktadır. Verimlilik unsuru kaynakların kullanımı ile ilgili olup belli girdiler ile elde edilen çıktının en yüksek olması veya en az girdi ile kamusal hizmetin üretilmesinin en fazla olması şeklinde ifade edilmektedir. Verimlilik yalnızca girdi ve çıktı arasındaki sayısal veriden meydana gelmemektedir. Çalışma koşulları, kullanılan teknoloji gibi pek çok unsurdan verimlilik etkilenmektedir.

Etkinlik, yani etkin olma kavramı bir kurumun daha önceden hedeflediği faaliyetlerin ulaşma durumunu ifade etmektedir. Belli hedeflere en az maliyet ile ulaşmak anlamındadır.

Tutumluluk, belli bir hedefi en az maliyet ile en uygun bir zamanda gerçekleşmesini hedefleyen bir kavramdır. Ekonomiklik olarak da kullanılmaktadır. Hedefin gerçekleşmesi amacıyla gereğinden fazla harcamamak şeklinde ifade edilmektedir.

Kalite, mal ya da hizmetten faydalananların ya da ilgili olanların beklentilerin ne kadarının karşılandığı durumunu ifade etmektedir. Yönetimde tüm süreçte geçerli olan bir kavramdır (Çürüksulu, 2015).

Gösterilen performansın sonucunda pozitif yönde sonuçlar oluyorsa kişiye verilen görev başarı ile tamamlanıyorsa yüksek performansa erişilmiş anlamına gelmektedir. Tam tersi sonuçlar negatif yönde oluşmuşsa düşük performans seviyesini göstermektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında zaman akademik performans ve akademik başarının aynı anlamda kullanılmakta olduğu bulunmuştur (Erdal Akyüz, 2023).

Başarı istenilen sonuca ulaşmak için ilerleme olarak tanımlanabilir. TDK'ya göre başarı; başarma işi, muvaffakiyet şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2024). Akademik başarı, bilişsel yetenek ve yeterliliği tespit eden ve öğrencilerin derslerde gösterdiği performansın derecelenmesi ile belirlenmektedir. Akademik alandaki başarı, öğrenme amaçları ile talep edilen becerilerin kazanılarak öğrencilerin performanslarının temsili şeklinde tanımlanabilir (Akgöz, 2024).

Akademik performans motivasyon, özgüven ve dikkat gibi öğrencinin bilişsel tutum ve kabiliyetleri, öğrencilerden beklenmekte olan görevleri gerçekleştirme gibi davranışlar ve öğrencilerin notlarından oluşan akademik başarı ile bir bütün olarak akademik performans değerlendirilmektedir (Koçoğlu, 2011).

Üniversite ortamında AP öğrencinin sınıf ve derse göre belirlenen neticelere ulaşmak için gösterilen ilerleme olarak ifade edilmektedir (Hakyemez, 2015).

Akademik performans ülkenin de ekonomik ve sosyal gelişimiyle ilişkilidir (Singh vd., 2016). Akademik performans ülkelerin insan gücü yapısı ve liderliğini oluşturan önemli bir etmendir. Üniversitede okuyan öğrencilerin akademik performansları hem eğitimcileri veya yöneticileri hem de işletmelerin istihdamları açısından da önem arz etmektedir. Yeni mezun olan kişilerin işe alınması esnasında akademik performansları büyük önem taşımaktadır (Erdal Akyüz, 2023).

Akademik performansın belirlenmesine yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Performans, araştırılmak istenen konuya göre çeşitli göstergelerle ölçülebilmektedir. Akademik performansın ölçülmesi amacıyla birçok yöntem geliştirilmiş ancak standart bir yöntem bulunmamıştır (Tekbulut, 2017). Öğrencilerin akademik performansının ölçülmesi zordur. Çünkü performans psikolojik, çevresel ve sosyo-ekonomik faktörlere bağlıdır. Öğrencilerin performansları cinsiyet gibi faktörden de etkilenebilmektedir (Hijazi ve Naqvi, 2006).

Akademik performans genel olarak sınavlar ya da değerlendirmelerle ölçülmektedir (Alin, 2021). Bu kapsamda akademik performans kişisel farklılıkları değerlendirmektedir (Çelenlioğlu, 2020).

Üniversitede okuyan öğrencilerin performansını çoğunlukla Ağırlıklı Genel Not Ortalaması (AGNO) belirlemektedir. Bu öğrencilerin aldıkları derslerin başarı ortalamasını göstermektedir. AGNO nesnel olduğu için geçerliliği ve güvenilirliği

yüksek olmaktadır. (Çelenlioğlu, 2020). Okulda not ortalamaları akademik performans için önemli bir ölçüt olarak kabul edilse de bu durumun sorunları da vardır (Gruiters ve Hart, 2017).

Öğrencilerin dönem ve genel not ortalamaları tüm üniversitelerde tek akademik başarı ölçütü olarak kabul edilir ancak ölçme ve değerlendirme üniversiteler arası farklı olduğundan akademik performansın değerlendirilmesinde bu durumun göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Hakyemez, 2015).

Yapılan bir çalışma sonucunda öğretmenlerin sınıflarda kullandıkları uygulamaları yenilemeleri özgürlüğü ile öğrencilerin performanslarında artış olabileceği bulunmuştur. Ayrıca okul müdürleri de öğrencilerin akademik performansları ve başarılarının artırılması ile ilgili sorumlu kişilerdir (Akgöz, 2024).

Akademik performans; demografik, sosyoekonomik durum, ailenin yapısı, okul imkanları, öğretme teknikleri, teknoloji, öğrencinin kişisel özellikleri gibi durumlardan etkilenmektedir. (Koçoğlu, 2011). Yapılan araştırmalarda kişisel bilişsel farklılıkların akademik performansı etkilemekte olduğu bulunmuştur (Çelenlioğlu, 2020). Öğrenci performansı ekonomik, psikolojik, kişisel, çevresel ve sosyal etmenlerden etkilenmektedir. Bu durum bireyden bireye değişiklik göstermektedir (Singh vd., 2016).

Akademik performans; kişilik, sınav kaygısı, motivasyon, görevin değeri gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (İşcan, 2019).

Akademik performansı yordayan faktörler arasında psikolojik etmenlerde yer almaktadır. Erteleme davranışı, duygusal zeka gibi kişilik faktörleri; akademik içsel motivasyon gibi motivasyonel faktörler; konsantrasyon, sınav kaygısı gibi öğrenme yetenekleri; depresyon, akademik kaygı veya sosyal destek gibi psiko-sosyal etkiler; sosyoekonomik durumlar gibi demografik faktörlerle ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Bunun sonucunda not hedefleri, sınav kaygısı, hedefe bağlılık gibi durumların AGNO'yu yani akademik performansı yüksek şekilde yordadığı bulunmuştur (Çelenlioğlu, 2020).

Beş faktör kişilik özellikleri vb. gibi unsurlar akademik performansı yordamaktadır. Beş faktör kişilik özellikleri; yumuşak başlılık, dışa dönüklük,

duygusal denge, sorumluluk/öz disiplin/öz denetim, gelişime açıklık şeklinde sıralanabilmektedir. (Erdal Akyüz, 2023).

Yumuşak başlılık; bu kavram geçimlilik ya da uyumluluk şeklinde de karşımıza çıkabilmektedir (Erdal Akyüz, 2023). Bu boyutta alçakgönüllülük, doğrudan iletişim, kibar olma ve dürüstlük vb. özellikleri bulunmaktadır (Kaya ve Çolak, 2024). Burada başka insanları kendinden daha fazla düşünme, kişilerarası ilişkisinde alttan alma, saygılı olma gibi özellikler de bulunmaktadır (Bitlisli vd., 2013). Başka insanlarla anlaşabilme ve uyumlu olma durumunu ifade etmektedir. Bir kişinin uyumluluğu yüksekse bu kişi için merhametli, sıcakkanlı, dürüst diyebilirken uyumluluğu düşükse kaba, geçimsiz, kavgacı ve soğuk kişiler denilebilir (Erdal Akyüz, 2023).

Dışa dönüklülük; pozitif hislerden oluşan, sıcakkanlılık, heyecan ve aktivite arayışı içerisinde olma özelliklerinden meydana gelmektedir (Kaya ve Çolak, 2024). Bu boyutta sosyal olma, insanlarla birlikte olmaktan zevk alan, istekli kişileri ifade etmektedir. Dışa dönük olan kişiler aktif, kendine güvenen, baskın kişilerdir (Bitlisli vd., 2013). Tam tersi içe dönük kişiler yalnız olmayı tercih eder, çekingen, sakın özelliklere sahiptir. Dışa dönük özelliği olan öğrenciler sosyallik özelliği yüksek ancak dikkatleri daha dağınıktır. İçe dönük olan öğrenciler öğrenmeye daha çok vakit ayırmaktadır. Yani dışa dönük olan öğrencilerin notları daha düşük olmaktadır (Erdal Akyüz, 2023).

Duygusal denge yani nevrotiklik özelliği kişinin strese karşı koyma becerisini ifade etmektedir. (Erdal Akyüz, 2023). Bu boyut depresif hareketleri, kaygı, ani tepkiler, düşmanlık ve beğenilme gereksinimlerinden oluşmaktadır (Kaya ve Çolak, 2024). Burada ayrıca kişinin sinirli olup olmama durumu, iyimser ya da kötümser olması, kendine güven durumu, duygusal olması gibi özellikler de bulunmaktadır (Bitlisli vd., 2013). Duygusal dengesi yüksek olan kişiler özgüvenli, rahat ve sabırlıdır. Duygusal dengesi düşük olan kişilerin davranış temelinde endişe, öfke, depresyon, karamsarlık ve çekimsizlik özellikleri görülebilmektedir (Erdal Akyüz, 2023).

Sorumluluk/öz disiplin/öz denetim özelliği başarı odaklı olunması durumunu ifade etmektedir. Bu boyutta rekabet, düzen, öz disiplin, başarı ve görev bilinci için çaba harcama bulunmaktadır (Kaya ve Çolak, 2024). Kişinin sorumluluğu yüksekse dikkatli, sorumluluk sahibi, azimli, hırslı ve düzenlidir. Eğer sorumluluk düşükse

dikkati çabuk dağılır, düzensizdir, tembel kişi olarak değerlendirilebilir (Erdal Akyüz, 2023). Sorumlu kişiler çoğunlukla hedefe yönelmişlerdir. Sorumluluğu yüksek olan kişi mükemmeliyetçi, işkoliktir, planlı ve disiplinlidir (Bitlisli vd., 2013).

Gelişime açıklık özelliğinde kişiler yaratıcı, zeki, meraklı ve duyarlıdır. Bu özellikler arasında ayrıca estetik değerleri barındırma, hayal kurma, duygu, eylem, değer ve düşüncelere olan açıklık bulunmaktadır (Kaya ve Çolak, 2024). Gelişime açık değilse ilgisiz, sıradan, geleneksel özelliklerine sahiptir (Erdal Akyüz, 2023). Gelişime açıksa bir kişi geleneksel yöntemleri tercih etmemekte olup entelektüeldir. Ayrıca bu bireyler meraklı, kültürlü ve kuvvetli hayal gücüne sahiptir (Bitlisli vd., 2013).

Yapılan çalışmalarda akademik performans ile öğrencilerin ailesinin geliri arasında olumlu bir ilişki bulunmamıştır (Ali vd., 2009). Performansın; cinsiyet, yaş, öğrenme imkanları gibi faktörlerden etkilendiği bulunmaktadır. İletişimin iyi olması performansı artırmaktadır (Singh vd., 2016).

Öğretmenler öğrencilerinin akademik performansında, öğrenme aşaması ve motivasyonu gibi durumlarda önemli rol oynamaktadır (Akgöz, 2024).

Yapılan çalışmalar neticesinde sınav kaygısı, bir notun hedeflenmesi ve buna bağlılık, erteleme durumu ve sorumluluk gibi etkenler akademik performansı etkilemektedir (Çelenlioğlu, 2020). Akademik mükemmelliği demografik özelliklerinde etkileyebileceği gösterilmiştir. Akademik performans sadece eğitimcileri yöneticileri etkilemez aynı zamanda iş gücü alanındaki birimleri de etkilemektedir. Öğrencilerin mezuniyetinden sonra iş bulabilmek için değerlendirilen ana faktörlerden biri de akademik performanslarıdır (Ali vd., 2009).

Hayatımızın her alanında çeşitli sınavlarla karşılaşmaktayız. Bu sınavlarda öne geçmek için kişinin; fiziksel, zihinsel ve kişisel özelliklerini ve kabiliyetlerini geliştirmesi gerekmektedir. Aynı dönemde aynı okuldan mezun olan ve aynı meslekte olan kişilerin çalışma hayatındaki başarıları değişkenlik göstermektedir. Kişinin gösterdiği bireysel performansa göre kimileri üst kademelere yükselirken kimileri de aynı yerlerinde çalışmaya devam etmektedir (Erdal Akyüz, 2023).

Yapılan çalışmalarda internet kullanımı ile akademik performans arasında güçlü bir bağlantı bulunmuştur (Kirschner ve Karpinski, 2010).

Yapılan çalışmalarda akademik durumla elektronik medya kullanımının artması arasında negatif bir ilişki tespit edilmektedir. Elektronik medyanın çoğalması ile dikkat dağınıklığının arttığı gösterilmektedir. Yapılan çalışmalarda bu ilişki araştırılırken genel anlamda erkeklerin ve okurken çalışan öğrencilerin daha düşük not ortalamasının olduğu tespit edilmiştir (Jacobsen ve Forste, 2010). Sosyal medya öğrenci hayatında ayrılmaz bir parça haline gelmiştir ve bu da akademik performansı etkileyebilmektedir. Sosyal medya akademik amaçtan ziyade sosyal amaçlar amacıyla kullanılmaktadır. Bu nedenle burada ne kadar çok zaman geçirilirse işbirlikçi öğrenmeye daha az zaman ayırabilirler (Cao ve Tian, 2020).

Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı sorunlu kullanmaya daha yatkın olduğu bulunmuştur. Çalışmalarda sosyal medya kullanma oranının artmasının akademik performansı olumsuz etkilediği bulunmuştur (Whelan vd. 2020). Sosyal ağ sitelerinin sorunlu kullanımı sonucunda kişilerin akademik performanslarının düşmekte olduğu bulunmuştur. Sosyal medyanın sorunlu kullanılmasına örnek olarak ders dinlerken kullanım, araba kullanırken veya toplantıya katılım esnasında kullanım gibi örnekler verilebilir (Turel ve Saremi, 2016).

Yapılan çalışmalarda Facebook kullanan öğrencilerin daha düşük not ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu durumda sosyal medya kullanımı tek başına etki etmez ancak performanslarını etkileyecek gerginliğe yol açmaktadır (Whelan vd. 2020).

Akademik performansı, yaygın olması sebebiyle öğrencilerin elektronik medya kullanımı da etkilemektedir. Mesajlaşma, e-posta, cep telefonu, sosyal ağlar gibi alanlar elektronik medyayı oluşturmaktadır. Sosyal medya kullanımı da akademik performansı etkileyen etmenler arasında bulunmaktadır. İnternet kullanımının artması beraberinde sosyal medya kullanımını artırmış olup kişilerin yaşamında önemli bir yer etmiştir (Erdal Akyüz, 2023). Sosyal medyanın akademik performansı olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Alin, 2021).

Öğrencilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesi sonucu akademik çalışmalarına yeterli zamanı ayırmadıkları için düşük not aldıkları görülmektedir (Erdal Akyüz, 2023).



#### **4. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN ÜNİVERSİTELERDEKİ AKADEMİK VERİMLİLİKLERE ETKİSİ: ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK YÖNETİMİ BÖLÜMÜ ÖRNEĞİ UYGULAMASI**

##### **4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı günümüzde hızla artan sosyal medya kullanımına bağlı olarak bağımlılık aşamasına gelen ve sonucunda ortaya çıkabilecek gelişmeleri kaçırma korkusunun üniversitelerdeki akademik performansa etkisinin belirlenmesidir. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencilerine yapılmış olan anket neticesinde gerekli tedbirlerin alınmasına yönelik çalışmaların yapılması hedeflenmektedir.

Günümüzde insanlar sosyal medyada çok fazla zaman geçirmeye başladığından bu durum gitgide bağımlılığa sebep olup bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik pek çok soruna sebep olmaktadır. Bu kapsamda GKK'nin da akademik performansı olumsuz yönde etkileme durumu söz konusu olmaktadır. Alanyazında sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı ve akademik performansa yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak GKK'nin akademik performansa etkisine yönelik yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla sağlık yönetimi bölümü lisans öğrencileri kapsamında gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisini incelemek için bu araştırma yapılmaktadır. Gelecekte sağlık sektöründe çeşitli alanlarda meslek sahibi olacak kişilerin şu andaki durumları belirlenerek ilerleyen zamanlarda ortaya çıkabilecek olası sorunların önüne geçilmek istenmektedir.

Türkiye'de sosyal ağların kullanımındaki artış göz önüne alındığında, bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusundan etkilenme durumlarının belirlenmesi önem taşımaktadır (Gökler vd., 2016).

Erdal Akyüz'ün 2023'te yapmış olduğu çalışmada sosyal medyada zaman geçiren öğrencilerin akademik çalışmalara az vakit ayırdığı tespit edilmiş olup dolayısıyla öğrencilerin daha düşük not aldıkları bulunmuştur.

Kuss ve arkadaşlarının 2011’de yaptığı çalışmaya göre sosyal medya uygulamalarının akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyen bir sorun olabileceği belirtilmiştir.

GKK’nin bağımlılık haline gelmesi ile bu durumun olumsuz sonuçlara sebep olması, literatüre son yıllarda giren güncel bir konu olması ile üniversitelerde ve sağlık yönetimi alanında bundan sonraki çalışmalara veri teşkil etmesi bakımından yapılacak olan çalışmanın sonuçları önem arz etmektedir. Ayrıca daha önceden yapılan çalışmalarda çoğunlukla akademik performansın ölçülmesi için öğrencilerin not ortalamaları değerlendirilmiş olup akademik performans ölçeği kullanılarak daha kapsamlı olması açısından bu araştırma önem arz etmektedir.

#### **4.2. Varsayımlar**

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin önermeleri samimi olarak değerlendirdikleri, örneklemin evreni temsil kabiliyetinin olduğu, ankette yer alan ölçeklerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik performans düzeyini yeterli olarak yansıttığı varsayılmaktadır.

#### **4.3. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları**

Araştırma Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencileri örneği kapsamında gelişmeleri kaçırma korkusunun üniversitelerdeki akademik performanslarını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu gönüllülük esasına dayalı olarak yapılmaktadır. Araştırmada verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemleri ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Akademik Performans Ölçeği ile sınırlıdır.

#### **4.4. Araştırmanın Etik Boyutu**

Araştırma kapsamında kullanılan anket formunun uygulanmasından önce Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan 24.10.2024 tarih ve 303285 sayılı yazı ile araştırma izni alınmıştır. Araştırma kapsamında 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu hükümlerine uyulmuştur. Anket formunda kullanılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Akademik Performans Ölçeği’nin bu araştırmada kullanılabilmesi amacıyla e-posta ile ilgili yazarlardan izin alınmıştır. Etik Komisyon İzni ve ölçeklerin kullanılmasına yönelik izinler Ek’te yer almaktadır.

#### 4.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencileri oluşturmakta olup 2024-2025 yılı eğitim döneminde 397 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yapılan yüz yüze ankete 197 öğrenci katılım sağlamıştır.

Evrendeki kişi sayısı bilindiği zaman evreni temsil edecek örneklem sayısı aşağıda belirtilen formüle göre hesaplanmaktadır (Tarsuslu, 2022).

$$n = \frac{Nt^2.pq}{d^2.(N-1) + t^2.p.q}$$

n: Örneklem büyüklüğü

N: Evren büyüklüğü (397)

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer (1,96)

p: Olayın görülme sıklığı (0,50)

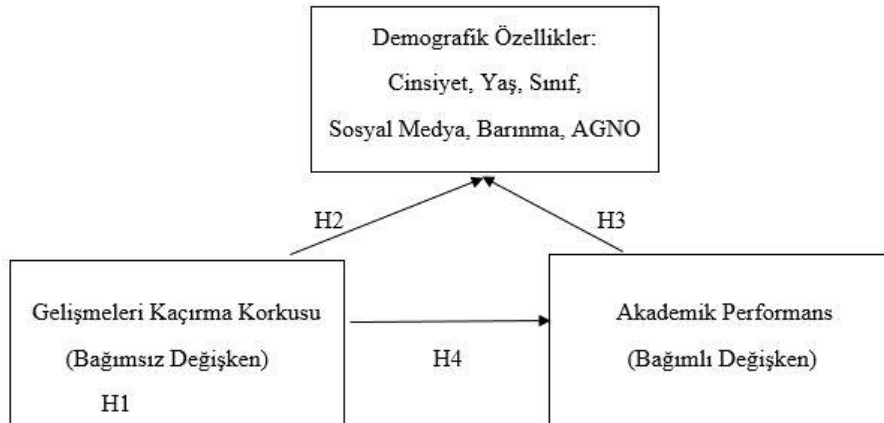
q: Olayın görülmemeye sıklığı (1-p) (0,50)

d: Olayın görülme sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  sapma (0,05)

$$n = \frac{397.1,96^2.0,5.0,5}{0,05^2.(397-1) + 1,96^2.0,5.0,5} = 195,48749$$

Örneklemin evreni temsil ettiği düşünülmekte olup %95 güven aralığı ve %5 hata toleransı ile kolayda örnekleme yöntemi ile örneklem 195 olarak belirlenmiştir.

#### 4.6. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri



#### **Şekil 4.1.Araştırmanın modeli**

Araştırma kapsamında geliştirilen model gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisini ortaya çıkarmak amacıyla hazırlanmıştır. Modelde yer alan kişisel bilgiler kısmında; yaş, cinsiyet, sosyal medya kullanımı, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım durumu, barınma durumu, AGNO vb. değişkenler bulunmaktadır. Bu bölümde yer alan değişkenler alanyazında bulunan çalışmaların önerileri ile oluşturularak modelde yer almıştır. Burada bulunan değişkenlerin GKK ve AP ile ilişkisi çalışma kapsamında değerlendirilmektedir.

Bu kapsamda, araştırma modeli aşağıdaki hipotezlere dayandırılmıştır:

Hipotezler:

**H1: Sağlık Yönetimi bölümü lisans öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) vardır.**

**H2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Sağlık Yönetimi bölümü lisans öğrencilerinin demografik özelliklerine ve bazı değişkenlere göre farklılık göstermektedir.**

H2a: GKK düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.

H2b: GKK düzeyleri, öğrencilerin yaşına göre farklılık göstermektedir.

H2c: GKK düzeyleri, öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H2d: GKK düzeyleri, kullanılan sosyal medya uygulamalarına göre farklılık göstermektedir.

H2e: GKK düzeyleri, sosyal medyada günde geçirilen süreye göre farklılık göstermektedir.

H2f: GKK düzeyleri, sosyal medyaya erişim cihaz türüne göre farklılık göstermektedir.

H2g: GKK düzeyleri, öğrencilerin barınma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2h: GKK düzeyleri, öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalamalarına göre farklılık göstermektedir.

**H3: Akademik Performans (AP), Sağlık Yönetimi bölümü lisans öğrencilerinin demografik özelliklerine ve bazı değişkenlere göre farklılık göstermektedir.**

H3a: Akademik performans, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.

H3b: Akademik performans, öğrencilerin yaşına göre farklılık göstermektedir.

H3c: Akademik performans, öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H3d: Akademik performans, kullanılan sosyal medya uygulamalarına göre farklılık göstermektedir.

H3e: Akademik performans, sosyal medyada günde geçirilen süreye göre farklılık göstermektedir.

H3f: Akademik performans, sosyal medyaya erişim cihaz türüne göre farklılık göstermektedir.

H3g: Akademik performans, öğrencilerin barınma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3h: Akademik performans, öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalamalarına göre farklılık göstermektedir.

**H4: Sağlık Yönetimi bölümü lisans öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisi vardır.**

#### **4.7. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı ve Ölçekler**

Araştırma verileri 25 Ekim-29 Kasım 2024 tarihlerinde yüz yüze anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması için gerekli izin alınmış olup öğrencilere ulaşarak anketler uygulanmıştır.

Çalışmada kişisel bilgilerin olduğu kısım ile alanyazında kullanılan geçerlilik ve güvenilirlikleri sağlanan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Akademik Performans Ölçeği kullanılmıştır.

1-10. sorularda; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyal medya kullanım durumu, kullanılan sosyal medya uygulamaları, sosyal medya erişim cihazları, sosyal medyada geçirilen süre, sosyal medyaya ne zamandır erişim sağlandığı, barınma durumu, AGNO bilgileri ile ilgili sorular bulunmaktadır.

11-15. sorularda; sosyal medya sitelerini kullanma amaçları ve sıklığı ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği: Bu ölçekte 10 soru yer almakta olup 5'li likert tipi ölçeği kullanılmıştır (Gökler vd., 2016).

Akademik Performans Ölçeği: Bu ölçekte 7 soru bulunmakta olup 7’li likert tipi ölçek kullanılmıştır (Erdal Akyüz, 2023). Ancak veri analizlerinde tutarlılığın sağlanması için 5’li likert tipi ölçeğe dönüştürülmüştür. Dönüştürme işlemi, lineer yeniden ölçeklendirme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, orijinal Likert ölçeğindeki puanları (1-7), yeni Likert ölçeğine (1-5) uyarlamıştır (Allen ve Seamen, 2007). Dönüşüm formülü şu şekilde uygulanmıştır:

$$Yeni\ Değer = \left( \frac{Eski\ Değer - 1}{6} \right) * 4 + 1$$

Bu dönüşüm, ölçeklerin anlamını korurken, analizlerde kullanılan değişkenlerin aralıklı veri formatında tutarlılık sağlamaktadır.

#### 4.8. Araştırmanın Güvenirliği ve Geçerliliği

Araştırmada kullanılan verilerin güvenirliliği ve geçerliliğini sağlamak amacıyla çeşitli istatistiksel testler uygulanmıştır. Öncelikle, verilerin analizine başlamadan önce dağılımın normal olup olmadığını değerlendirmek amacıyla normallik testleri yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün 30’dan büyük olması (n=197) nedeniyle normalliğin değerlendirilmesinde Kolmogorov-Smirnov testi tercih edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov Testi, büyük örneklem büyüklüklerinde (n > 30), verilerin normal dağılıma uyumunu test etmek için güvenilir bir yöntem olarak tercih edilir. Literatürde, Shapiro-Wilk testinin küçük örneklem için daha uygun olduğu, ancak büyük örneklem için Kolmogorov-Smirnov testinin daha esnek bir değerlendirme sunduğu vurgulanmaktadır (Field, 2024). Bu nedenle, araştırmada büyük örneklem grubuna uygun olarak Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Normallik test sonuçlarına göre ölçeklerin dağılımlarının normal olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Tanımlayıcı İstatistikler							
	Ortalama	S.S.	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık	p.
Akademik Performans	4,156	0,866	1,00	5,00	-1,244	1,178	<0,001
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	2,741	0,633	1,00	4,30	-0,163	0,006	0,200

**Tablo 4.1.** Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı ve normallik dağılımına ilişkin istatistikler

Tablo 4.1 araştırmada kullanılan Akademik Performans (AP) ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) ölçeklerinin tanımlayıcı istatistiklerini ve normallik dağılımına ilişkin test sonuçlarını içermektedir. AP ölçeği, Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda  $p < 0.001$  bulunmuştur. Bu sonuç, AP ölçeği verilerinin normal dağılıma uymadığını göstermektedir. Ancak, George ve Mallery (2019)'e göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması, verilerin normal dağıldığını göstergesidir (George ve Mallery, 2019). AP Ölçeğine göre çarpıklık değeri -1,244 (Normal dağılıma yakın), basıklık değeri 1,178 (Normal dağılıma uygun)'dir. GKK ölçeği, Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda  $p = 0.200$  bulunmuştur. Bu değer, GKK verilerinin %95 güvenilirlik düzeyinde normal dağılıma uyduğunu göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri, her iki ölçeğin de normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir. Böylece, GKK ölçeği,  $p > 0.05$  ve çarpıklık ile basıklık değerleri normal dağılıma uygun olduğundan, bu ölçek için parametrik testler kullanılabilir. AP ölçeği, Kolmogorov-Smirnov testi  $p < 0.001$  olsa da çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olması nedeniyle, normal dağılıma yakın kabul edilerek parametrik analizler uygulanabilir.

Normallik sınavasından sonra, ölçeklerin güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Normallik testleri sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek, ölçeklerin güvenilirliklerini ve hipotez testlerine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. Cronbach's Alpha katsayısı, ölçeklerin iç tutarlılığını ve güvenilirliğini değerlendirmede yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Cronbach,1951).

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	10	0,743
Akademik Performans	7	0,889

**Tablo 4.2.** Güvenilirlik analizi sonuçları

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi, AP Ölçeği için (Cronbach's Alpha değeri 0,889) oldukça yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, AP Ölçeği'nin

hipotez testleri ve diğ er analizlerde güvenilir bir şekilde kullanılabilceğini desteklemektedir. GKK Ölçeği için (Cronbach's Alpha değ eri 0,743) kabul edilebilir düzeyde bir güvenilirliğ e sahip olduğu görülmektedir. GKK Ölçeği, araştırmanın amaçlarına uygun olarak kullanılabilir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla Doğ rulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Bu analiz, ölçeklerin özgün yapılarının araştırma verileri ile uyumlu olup olmadığını ve her bir ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlanıp sağlanmadığını belirlemek için gerç ekleştirilmiştir (Çokluk vd., 2012). DFA, doğ rulanmış bir teorik yapının, mevcut veri kümesinde ne kadar iyi temsil edildiğini test etmek için kullanılan güçlü bir yöntemdir.

Doğ rulayıcı faktör analizinde, modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için bir dizi uyum indeksi kullanılmıştır. Bu indekslerin kabul edilebilir ve iyi uyum kriterleri Tablo 4.3'te gösterilmiştir (Büyüköztürk vd., 2017). DFA'nın temel amacı, daha önce farklı çalışmalarda kullanılan ölçeklerin, mevcut çalışma örnekle mi ile uyum gösterip göstermediğini ve ölçeklerin güvenilirliğini test etmektir. Model uyumunun yeterli bulunması durumunda, analizler doğ rultusunda elde edilen veriler hipotez testleri için kullanılacaktır.

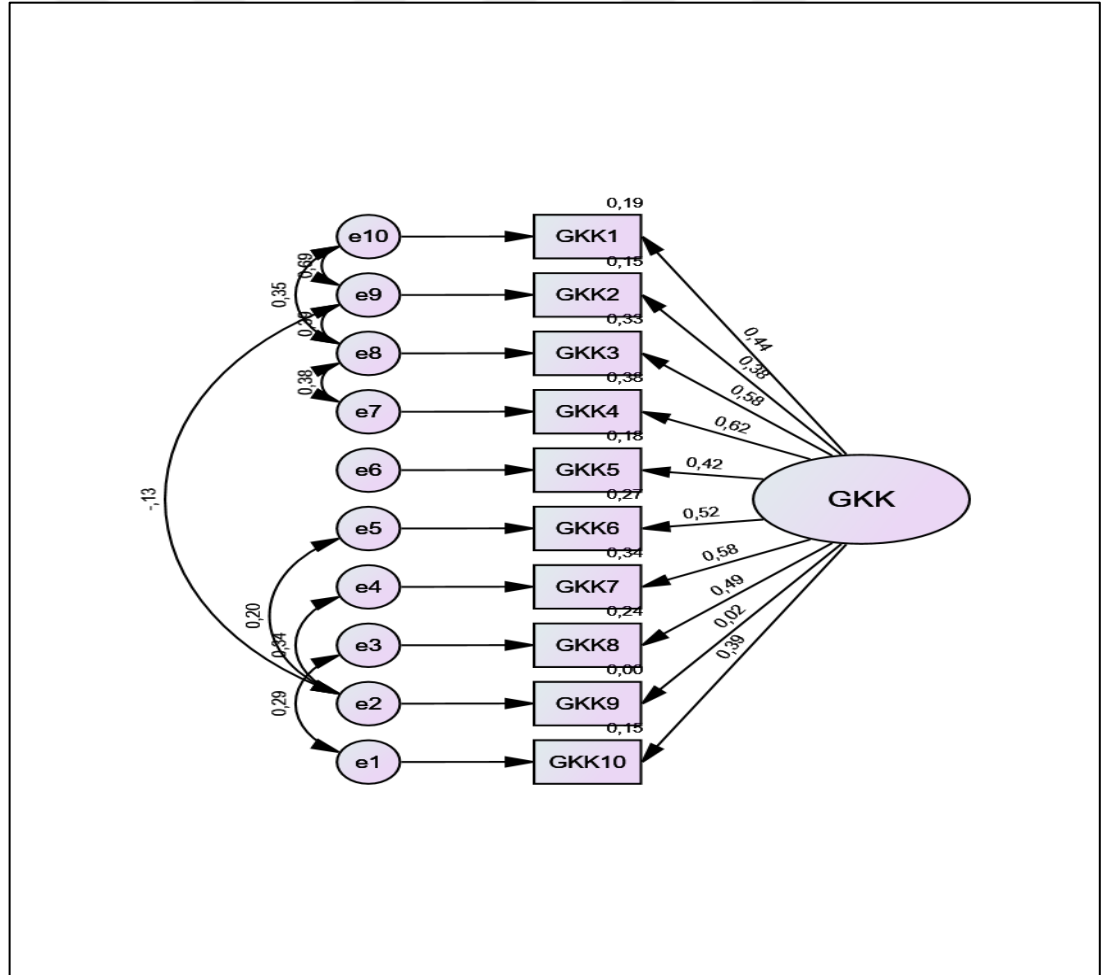
GKK ölçeği için yapılan DFA sonuçları, modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için kullanılmıştır. DFA sonuçlarına göre elde edilen uyum iyiliği değ erleri ve bu değ erlerin kabul edilebilirlik düzeyleri Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

GKK Ölçeği için Uyum İyiliği Değerleri			
İndeksler	Değerler	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2$	57,283	Ki-Kare / df < 3	Ki-Kare / df < 5
df (serbestlik derecesi)	27		
$\chi^2 / df$	2,122		
RMSEA	0.076	0<RMSEA<0.05	0.05<RMSEA<0.10

NFI	0.903	0.95<NFI<1.00	0.90<NFI<0.95
CFI	0.945	0.97<CFI<1.00	0.95<CFI<0.97
GFI	0.951	0.95<GFI<1.00	0.90<GFI<0.95
AGFI	0.901	0.90<AGFI<1.00	0.85<AGFI<0.90

**Tablo 4.3.** GKK Ölçeği için DFA uyum iyiliği değerleri

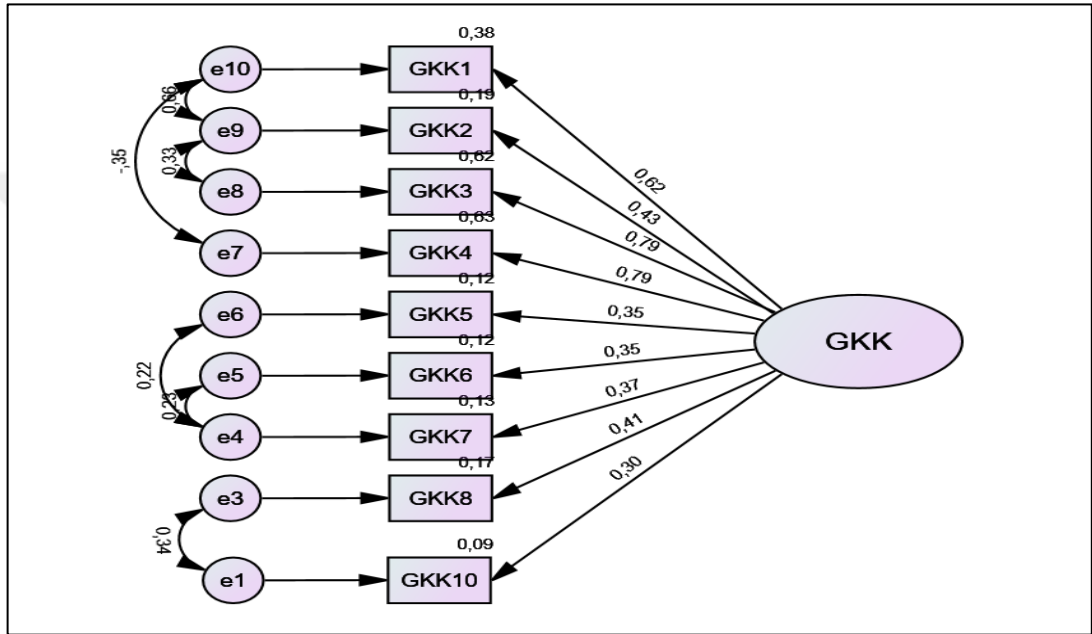
Tablo 4.3'te GKK Ölçeği DFA sonuçları, modelin veri ile uyumlu olduğunu ve ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. GFI (0,951) ve AGFI (0,901) değerleri mükemmel uyum gösterirken, NFI (0,903) ve CFI (0,945) değerleri kabul edilebilir düzeydedir. RMSEA değeri, modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğunu ortaya koymaktadır.



**Şekil 4.2.** GKK Ölçeği için DFA PATH grafiği

Şekil 4.2'de sunulan GKK ölçeğine ait ölçüm modeli, ölçeğin maddelerinin (GKK1–GKK10) tek faktör altında yapılandığını göstermektedir. Model, 10 madde ve

bir faktörden oluşmaktadır. Şekilde, maddeler ile latent değişken arasındaki yollar üzerinde standardize regresyon katsayıları (faktör yükleri) belirtilmiştir. Faktör yükleri, maddelerin GKK'yi temsil etme gücünü yansıtmaktadır. Faktör yüklerinin 0.30 veya üzeri olması ölçeğin geçerliliği açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2017). Ancak, faktör yükü 0.02 olan GKK9 maddesi, kabul edilebilir alt sınırın altında olduğu için ölçekten çıkarılmış ve model tekrar test edilmiştir.



Şekil 4.3. GKK Ölçeği için güncellenen DFA PATH grafiği

Şekil 4.3'de, GKK9 maddesi çıkarıldıktan sonra güncellenen ölçüm modelini göstermektedir. Bu adım, modelin yapı geçerliliğini artırmak ve uyum iyiliğini iyileştirmek amacıyla yapılmıştır.

GKK Ölçeği için Uyum İyiliği Değerleri			
İndeksler	Değerler	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2$	41,649	Ki-Kare / df < 3	Ki-Kare / df < 5
df (serbestlik derecesi)	21		
$\chi^2 / df$	1,983		
RMSEA	0.071	0 < RMSEA < 0.05	0.05 < RMSEA < 0.10
NFI	0.922	0.95 < NFI < 1.00	0.90 < NFI < 0.95
CFI	0.959	0.97 < CFI < 1.00	0.95 < CFI < 0.97

GFI	0.956	0.95<GFI<1.00	0.90<GFI<0.95
AGFI	0.905	0.90<AGFI<1.00	0.85<AGFI<0.90

**Tablo 4.4.** GKK Ölçeği için güncellenen DFA uyum iyiliği değerleri

Tablo 4.4'te ilk modelde  $\chi^2$  değeri 57,283 ve  $\chi^2 / df$  değeri 2,122 bulunmuşken, güncellenen modelde  $\chi^2$  değeri 41,649 ve  $\chi^2 / df$  değeri 1,983'tür. Bu durum, modelin iyileştiğini ve mükemmel uyum sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte RMSEA değeri 0.076 iken, güncellenen modelde RMSEA değeri 0.071 bulunmuş ve kabul edilebilir uyum sürdürülmüştür. NFI değeri 0.903 ve CFI değeri 0.945 iken, güncellenen modelde NFI değeri 0.922 ve CFI değeri 0.959 bulunmuş, değerler kabul edilebilir uyum düzeyinde iyileşmiştir. İlk modelde GFI değeri 0.951 ve AGFI değeri 0.901 bulunmuşken, güncellenen modelde GFI değeri 0.956 ve AGFI değeri 0.905 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, modelin mükemmel uyuma daha da yaklaştığını göstermektedir.

Sonuç olarak, GKK9 maddesinin ölçekten çıkarılması, modelin uyum iyiliğini artırmış ve yapı geçerliliğini güçlendirmiştir. Güncellenen model, mükemmel uyuma yakın sonuçlar vermektedir. Bu nedenle, güncellenen model hipotez testlerinde kullanılmaya daha uygundur.

AP ölçeği için yapılan DFA sonuçları, modelin veri ile uyumlu olduğunu ve ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için elde edilen değerler ve bu değerlerin kabul edilebilirlik düzeyleri Tablo 4.5'te sunulmuştur.

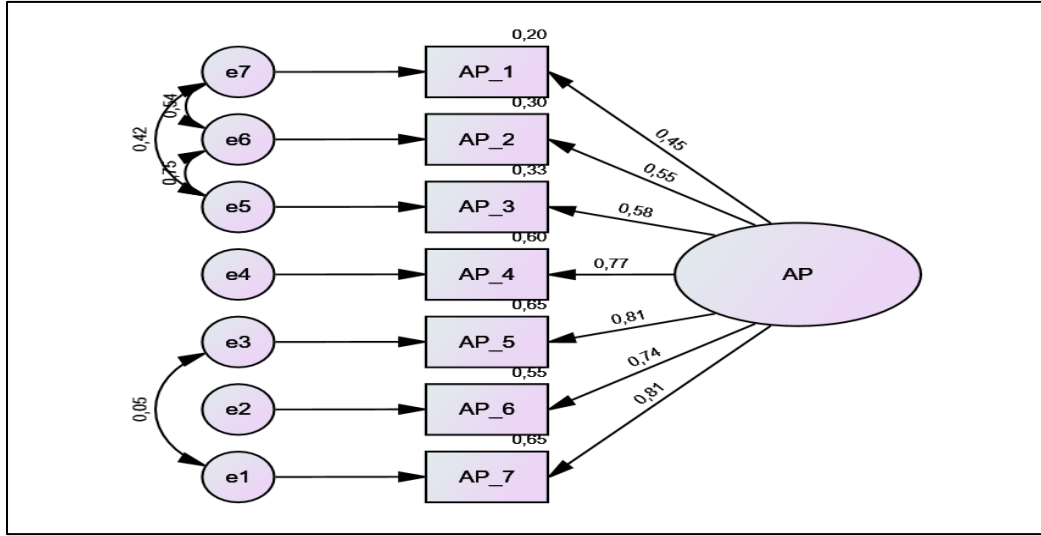
AP Ölçeği için Uyum İyiliği Değerleri			
İndeksler	Değerler	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir
$\chi^2$	13,281	Ki-Kare / df < 3	Ki-Kare / df < 5
df (serbestlik derecesi)	10		
$\chi^2 / df$	1,328		
RMSEA	0.041	0<RMSEA<0.05	0.05<RMSEA<0.10
NFI	0.983	0.95<NFI<1.00	0.90<NFI<0.95
CFI	0.996	0.97<CFI<1.00	0.95<CFI<0.97
GFI	0.982	0.95<GFI<1.00	0.90<GFI<0.95
AGFI	0.948	0.90<AGFI<1.00	0.85<AGFI<0.90

**Tablo 4.5.** AP Ölçeği için DFA uyum iyiliği değerleri

Tablo 4.5'te  $\chi^2$  değeri 13,281 ve  $\chi^2 / df$  değeri 1,328 bulunmuştur.  $\chi^2 / df < 3$  kriterine göre mükemmel uyum sağlanmıştır. Bu değer, modelin veriyle oldukça iyi bir uyum gösterdiğini ifade etmektedir. RMSEA değeri 0.041 olup,  $0 < RMSEA < 0.05$  kriterine göre mükemmel uyum sağlanmıştır. RMSEA'nın düşük olması, modelin hatalarının oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. NFI değeri 0.983 ve CFI değeri 0.996 bulunmuştur. Her iki değer de mükemmel uyum sınırlarında yer almakta ve modelin güçlü bir yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir. GFI değeri 0.982 (mükemmel uyum) ve AGFI değeri 0.948 (kabul edilebilir uyum) bulunmuştur. Bu değerler, modelin genel uyum düzeyinin oldukça güçlü olduğunu göstermektedir.

AP ölçeği için oluşturulan ölçüm modeli, ölçeğin maddelerinin (AP1–AP7) tek bir faktör altında yapılandığını göstermektedir. Maddeler ile latent değişken arasındaki yollar üzerinde standardize regresyon katsayıları (faktör yükleri) belirtilmiştir. Faktör Yükleri, maddelerin Akademik Performans faktörünü temsil etme gücünü yansıtmaktadır. Faktör yüklerinin 0.30 veya üzeri olması, ölçeğin geçerliliği açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

Sonuç olarak, AP ölçeği için yapılan DFA sonuçları, ölçeğin ölçme yapısının geçerli olduğunu ve veri setiyle yüksek uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen uyum iyiliği değerleri, modelin hipotez testlerinde güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. Faktör yüklerinin de kabul edilebilir düzeyde olması, AP ölçeğinin ölçme amacına uygun olduğunu kanıtlamaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, AP ölçeği araştırmada kullanılacak hipotez testleri ve analizler için uygun bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmiştir.



**Şekil 4.4.** AP Ölçeği için DFA PATH grafiği

Şekil 4.4'te sunulan DFA PATH grafiği, AP ölçeğine ait ölçüm modelini göstermektedir. Model, ölçeğin maddelerinin (AP1–AP7) tek bir faktör altında yapılandığını ve maddelerin latent değişken olan Akademik Performans faktörünü temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Grafikte, maddeler ile latent değişken arasındaki standardize edilmiş faktör yükleri belirtilmiştir. Faktör yükleri, maddelerin latent değişken üzerindeki açıklayıcı gücünü yansıtmaktadır. Faktör yükleri, AP1 için 0,45, AP2 için 0,55, AP3 için 0,58, AP4 için 0,77, AP5 için 0,81, AP6 için 0,74 ve AP7 için 0,81 olarak hesaplanmıştır. Faktör yüklerinin tamamı 0,30 ve üzerinde olduğu için, maddelerin AP faktörünü güvenilir şekilde temsil ettiği görülmektedir. Özellikle, AP4, AP5, ve AP7 maddelerinin faktör yüklerinin yüksek olması, bu maddelerin AP faktörünü açıklama gücünün diğer maddelere kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, AP ölçeğinin tek boyutlu yapısını doğrulamakta ve ölçeğin ölçme amacına uygun, geçerli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin geçerliliği, hipotez testlerinde güvenle kullanılabilceğini desteklemektedir.

Ölçekler	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	9	0,777
Akademik Performans	7	0,889

**Tablo 4.6.** Güncellenmiş faktör yapısına göre güvenilirlik analizi sonuçları

Tablo 4.6’da Akademik Performans (AP) Ölçeği için Cronbach Alfa değeri 0,889 bulunmuştur, bu da ölçeğin oldukça yüksek bir iç tutarlılık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Faktör yüklerinin tamamının kabul edilebilir düzeyde olması ve yüksek güvenilirlik katsayısı, ölçeğin yapı geçerliliğini ve güvenilirliğini desteklemektedir. GKK Ölçeği için GKK9 maddesi çıkarıldıktan sonra güncellenmiş ölçek için Cronbach Alfa değeri 0,777 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, önceki modelde elde edilen 0,743’lük değere göre iyileşme göstermekte ve ölçeğin kabul edilebilir bir güvenilirlik düzeyine ulaştığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, hem AP hem de güncellenmiş GKK ölçeklerinin iç tutarlılık açısından yeterli olduğunu ve hipotez testlerinde güvenilir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. GKK ölçeğinde yapılan iyileştirme, ölçeğin hem yapı geçerliliğini hem de güvenilirlik düzeyini artırmıştır.

#### **4.9. Araştırmanın Bulgularının Analizi ve Yorumlanması**

GKK ve AP ölçekleri için yapılan analizlerde, ölçeklerin yapı geçerlilikleri doğrulanmış ve güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen araştırma verileri doğrultusunda, normallik sınamaları gerçekleştirilmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir.

Ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinden sonra, araştırmanın bulguları kapsamında katılımcılara ait demografik özellikler ve bazı değişkenlere ait bilgiler Tablo 4.7’de sunulmuştur. Bu bilgiler, araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkileri ve etkileri incelemek amacıyla yapılan analizlerin temelini oluşturmaktadır.

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	S.S.
Yaş	197	17	49	20,86	3,130

**Tablo 4.7.** Katılımcıların yaş değişkenine ait tanımlayıcı istatistikleri

Tablo 4.7’de katılımcıların yaş değişkenine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, yaşların minimum 17 ve maksimum 49 arasında değiştiği, yaş ortalamasının 20,86 olduğu ve standart sapmanın 3,130 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, katılımcıların büyük çoğunluğunun genç bir yaş grubuna mensup olduğunu ve yaş aralığının nispeten geniş bir dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcı

sayısının 197 olması, analizlerin eksiksiz bir veri seti üzerinden gerçekleştirildiğini ve tüm katılımcılardan geçerli yaş bilgisi alındığını göstermektedir.

Değişkenler	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	42	21,3
Kadın	155	78,7
Toplam	197	100,0
Öğrenim gördüğü sınıf		
1. Sınıf	60	30,5
2. Sınıf	44	22,3
3. Sınıf	47	23,8
4. Sınıf	46	23,4
Sosyal medya kullanıyor mu?		
Evet	195	99,0
Hayır	2	1,0
Toplam	197	100,0
Hangi sosyal medyayı kullanıyor?		
Facebook	20	10,3
X	110	56,4
Instagram	190	97,4
Youtube	175	89,7
Whatsapp	13	6,7
TikTok	25	12,8

Diğer (SnapChat, Pinterest, LinkedIn, Spotify)	11	5,6
Sosyal medyaya erişim		
Sadece masaüstü bilgisayar	0	0,0
Masaüstü ve mobil cihazlar	91	46,7
Sadece Mobil Cihazlar	104	53,3
Toplam	195	100,0
Ne zamandan beri sosyal medya kullanıyor?		
1 yıldan az	2	1,0
1-3 yıl arası	22	11,3
4-6 yıl arası	69	35,4
7 yıldan fazla	102	52,3
Toplam	195	100,0
Günlük sosyal medya kullanım süresi		
1 saatten az	5	2,6
1-3 saat arası	97	49,7
4-6 saat arası	76	39,0
7 saatten fazla	17	8,7
Toplam	195	100,0
Barınma duruma		
Aile yanı	76	39,0
Yurt	100	51,3
Ev	18	9,2
Diğer	1	0,5

Toplam	195	100,0			
Ağırlıklı genel not ortalama					
0,00-2,00	9	4,6			
2,01-2,50	50	25,6			
2,51-3,00	55	28,2			
3,01-3,50	19	9,7			
3,51-4,00	3	1,5			
Toplam	136	69,7			
Sosyal medya sitelerini (Facebook, X, Youtube vb.) hangi amaçla ve ne sıklıkla kullanıyorsunuz?					
	Hiç n(%)	Nadiren n(%)	Ara Sıra n(%)	Sık Sık n(%)	Sürekli n(%)
Fotoğraf/video paylaşmak	11(5,6%)	42(21,5%)	99(50,8%)	31(15,9%)	12(6,2%)
Gündemi takip etmek	7(3,6%)	10(5,1%)	28(14,4%)	85(43,6%)	65(33,3%)
Arkadaşlarımı/akrabalarımı bulmak	36(18,5%)	56(28,7%)	65(33,3%)	22(11,4%)	16(8,2%)
Sohbet etmek	6(3,1%)	24(12,3%)	57(29,2%)	68(34,9%)	40(20,5%)
Yeni arkadaşlar edinmek	75(38,5%)	58(29,7%)	39(20,0%)	11(5,6%)	12(6,2%)
Dil geliştirmek	47(24,1%)	70(35,9%)	46(23,6%)	24(12,3%)	8(4,1%)
Arkadaşlarınızın ne yaptığınızı kontrol etmek amacıyla	38(19,5%)	52(26,7%)	56(28,7%)	34(17,4%)	15(7,7%)
İnteraktif oyunlar oynamak	86(44,1%)	39(20,0%)	37(19,0%)	17(8,7%)	16(8,2%)
Diğer bilgiler					

Sosyal medyada öğretmenlerimin yazdıklarını takip etmesi hoşuma gider.	71(36,4%)	46(23,6%)	42(21,5%)	23(11,8%)	13(6,7%)
Öğretmenlerimin sosyal medya sitelerinde beni takip etmesi kendimi değerli hissetmemi sağlar.	50(25,6%)	42(21,5%)	45(23,1%)	41(21,0%)	17(8,7%)
Sosyal medya siteleri sayesinde düzenlenen etkinliklerden haberim olması hoşuma gider.	9(4,6%)	19(9,7%)	47(24,1%)	77(39,5%)	43(22,1%)
Sosyal medya kullanımı akademik başarıyı yükseltiyor.	41(21,0%)	55(28,2%)	70(35,9%)	18(9,2%)	11(5,6%)

**Tablo 4.8.** Katılımcılara ait demografik özellikler ve bazı değişkenlere ait bilgiler

Tablo 4.8’de yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarına ilişkin analizlere göre katılımcıların büyük çoğunluğu (%78,7) kadınlardan oluşurken, sosyal medya kullanım oranı oldukça yüksektir (%99). Sosyal medya uygulamaları arasında en yaygın kullanılan uygulamalar Instagram (%97,4) ve Youtube (%89,7) olmuştur. Katılımcıların sosyal medyaya erişim türü incelendiğinde, yalnızca mobil cihazları kullananların oranı (%53,3) masaüstü ve mobil cihazları birlikte kullananlara (%46,7) göre daha yüksektir. Sosyal medya kullanım süresi açısından, katılımcıların yarısından fazlasının (%52,3) 7 yıldan fazla bir süredir sosyal medya kullandığı ve %49,7’sinin günlük olarak 1-3 saatini sosyal medyada geçirdiği belirlenmiştir. Barınma durumu bakımından, katılımcıların çoğunluğunun yurtlarda (%51,3) veya aile yanında (%39,0) kaldığı görülmüştür.

Sosyal medya kullanım amaçları arasında gündemi takip etmek (%43,6 sık sık, %33,3 sürekli) ve sohbet etmek (%34,9 sık sık, %20,5 sürekli) öne çıkarken, akademik başarıyı artırmaya yönelik algılar düşük seviyede kalmıştır. Katılımcıların %35,9’u

sosyal medya kullanımının akademik başarılarına katkıda bulunduğunu ara sıra belirtmiş, %5,6'sı ise sürekli fayda sağladığını ifade etmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde, daha önce belirtilen hipotezlerin test edilmesine yönelik analizler gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular sunulmuştur. Hipotez testleri kapsamında, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve anlamlılık düzeyleri değerlendirilmiştir.

H1 hipotezi, öğrencilerde GKK düzeyinin var olup olmadığını test etmek amacıyla bir tek örnek t-testi (One-Sample T-Test) yöntemiyle analiz edilebilir.

Sonuçların açıklanması için ortalama değerlerin aralıkları aşağıda belirtilmiştir.

- 1,00-1,80 : Çok düşük düzeyli
- 1,81-2,60: Düşük düzeyli
- 2,61-3,40: Orta düzeyli
- 3,41-4,20: Yüksek düzeyli
- 4,21-5,00: Çok yüksek düzeyli (Ajiwibawani vd., 2017).

	n	Ortalama	Ss	SEM
GKK_ort	195	2,647	0,681	0,048

**Tablo 4.9.** GKK düzeyinin tanımlayıcı istatistikleri

	Farkın 95% Güven aralığı						
	t	df	Anlamlılık		Ortalama Farkı	Alt Sınır	Üst Sınır
			Tek yönlü p	Çift yönlü p			
GKK.ort	3,016	194	0,001	0,003	0,147	0,051	0,243

**Tablo 4.10.** GKK düzeyinin tek örneklem T testi sonuçları

\*df:Serbestlik derecesi

Katılımcıların GKK ortalama puanı (2,647) ile likert ölçek ortalama değeri test edilen popülasyonda öğrencilerin GKK düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. t değeri 3,016 olup, bu farkın anlamlı olduğunu güçlü bir şekilde göstermektedir. Hem tek yönlü hem de çift yönlü analizlerde  $p = 0,001$  ve  $p = 0,003$

olduğu için, sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ). Farkın %95 güven aralığı, 0,051 ile 0,243 arasında değişmektedir. Bu, gerçek farkın belirtilen aralıkta olma olasılığının yüksek olduğunu gösterir.

Elde edilen sonuçlarla katılımcıların GKK düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiş olup H1 hipotezi kabul edilmektedir.

Bu araştırmanın temel analizleri, araştırmanın ana hipotezlerini test etmeye odaklanmış olup, bulguların doğruluğunu ve geçerliliğini desteklemektedir. Araştırmanın devamında, değişkenlerin demografik faktörlere ve diğer belirleyici unsurlara bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği, araştırmanın ikincil amaçları çerçevesinde ele alınmıştır.

Bu bağlamda, ilk olarak ele alınan demografik faktör cinsiyet olmuştur. Katılımcıların GKK ve AP düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için cinsiyet faktörünün iki kategorili bir değişken olması nedeniyle bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bu test, gruplar arasında bağımsız bir şekilde ölçülen sürekli değişkenlerin (GKK ve AP ortalama puanları) anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmektedir.

Tablo 4.11’de katılımcıların cinsiyetlerine göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuş ve analiz edilmiştir. Bu analizlerin sonuçları, cinsiyetin GKK ve AP üzerindeki etkisinin boyutunu ve anlamlılığını değerlendirmeye olanak sağlamaktadır.

	Grup	n	Ort	Ss	t	sd	p
GKK_ort	Erkek	153	2,665	0,667	0,699	193	0,485
	Kadın	42	2,582	0,737			
AP_ort	Erkek	153	4,205	0,795	1,061	193	0,366
	Kadın	42	4,047	1,042			

**Tablo 4.11.** Cinsiyete göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre GKK ve AP ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı

incelenmiştir. Erkek katılımcıların GKK ortalama puanı 2,665, kadın katılımcıların ise 2,582 olarak bulunmuştur. t değeri (0,699) ve p değeri (0,485), cinsiyet grupları arasında GKK ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ( $p > 0,05$ ). Erkek katılımcıların AP ortalama puanı 4,205, kadın katılımcıların ise 4,047 olarak bulunmuştur. t değeri (1,061) ve p değeri (0,366), cinsiyet grupları arasında AP ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ( $p > 0,05$ ). Bu bulgular, GKK ve AP düzeylerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (H2a: GKK düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir, H3a: AP düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir). Cinsiyet, bu değişkenler üzerinde belirleyici bir faktör olarak gözlemlenmemiştir (H2a ve H3a hipotezleri reddedildi).

Pearson Korelasyon analizi ile GKK, AP ve yaş değişkenleri arasındaki ilişki test edilmiştir. Sonuçlar aşağıda detaylı şekilde Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

		GKK_ort	AP_ort	yaş
GKK_ort	Pearson Correlation	1	-0,061	-0,045
	Sig. (2-tailed)		0,395	0,529
	N	195	195	195
AP_ort	Pearson Correlation	-0,061	1	0,036
	Sig. (2-tailed)	0,395		0,616
	N	195	195	195
Yaş	Pearson Correlation	-0,045	0,036	1
	Sig. (2-tailed)	0,529	0,616	
	N	195	195	195

**Tablo 4.12.** Ölçekler ve yaş değişkeni arasındaki korelasyon analizi

GKK ve yaş arasındaki Pearson korelasyon katsayısı r değeri -0,045, p değeri 0,529 bulunmuştur. Bu sonuçlar, GKK ve yaş arasında çok zayıf bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir, ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). GKK düzeyleri yaşa göre farklılık göstermemektedir (H2b hipotezi reddedilir).

AP ve yaş arasındaki Pearson korelasyon katsayısı r değeri 0,036, p değeri 0,616 bulunmuştur. Bu sonuçlar, AP ve yaş arasında çok zayıf bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir, ancak bu ilişki de istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). AP düzeyleri yaşa göre farklılık göstermemektedir (H3b hipotezi reddedildi).

		n	Ortalama	S.S.	Minimum	Maximum	F	p
GKK_ort	1.Sınıf	60	2,668	0,697	1,00	4,11	1,026	0,382
	2.Sınıf	44	2,765	0,803	1,56	4,44		
	3.Sınıf	47	2,517	0,641	1,00	3,78		
	4.Sınıf	44	2,638	0,557	1,56	4,11		
	Toplam	195	2,647	0,681	1,00	4,44		
AP_ort	1.Sınıf	60	4,300	0,857	1,00	5,00	1,527	0,209
	2.Sınıf	44	3,967	1,006	1,57	5,00		
	3.Sınıf	47	4,255	0,706	2,14	5,00		
	4.Sınıf	44	4,110	0,812	1,29	5,00		
	Toplam	195	4,171	0,854	1,00	5,00		

**Tablo 4.13.** Ölçekler ve sınıf değişkeni arasındaki ANOVA sonuçları

Tablo 4.13'te, GKK ve AP düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği test edilmektedir. ANOVA analizi sonuçlarına göre, sınıf düzeyine göre GKK ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (F değeri 1,026,  $p = 0,382$ ). GKK düzeyleri, öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (H2c hipotezi reddedilir). Sınıf düzeyine göre AP ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (F değeri 1,527,  $p = 0,209$ ). AP düzeyleri, öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (H3c hipotezi reddedildi).

Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarının GKK ve AP düzeyleri üzerindeki farklılıkları incelenmiştir. Araştırmanın bu aşamasında, ankette yer alan "Hangi sosyal medya uygulamalarını kullanıyorsunuz?" sorusu temel alınmıştır. Katılımcıların birden fazla seçeneği işaretleyebilmesi nedeniyle her bir sosyal medya uygulaması (örneğin, Facebook, Instagram, Youtube) bağımsız bir değişken olarak kodlanmıştır. Bu bağlamda, sosyal medya uygulamalarının bireylerin GKK ve AP düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sosyal medya uygulamasını kullanan ve kullanmayan gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analizler, gruplar arasında GKK ve AP düzeylerinde herhangi bir anlamlı farklılığın bulunup bulunmadığını değerlendirmek için yapılmıştır. Tablo 4.14'te, sosyal medya uygulamasını kullanan ve kullanmayan katılımcıların GKK ve AP ortalamalarına ilişkin analiz sonuçları sunulmaktadır.

	Sosyal medya uygulamaları		n	Ortalama	S.S.	t	P
GKK_ort	Facebook	Evet	20	2,988	0,876	2,393	0,018
		Hayır	175	2,608	0,647		
AP_ort	Facebook	Evet	20	4,100	0,761	-0,394	0,694
		Hayır	175	4,179	0,865		
GKK_ort	X	Evet	110	2,657	0,697	0,239	0,811
		Hayır	85	2,634	0,665		
AP_ort	X	Evet	110	4,079	0,927	-1,724	0,086
		Hayır	85	4,291	0,737		
GKK_ort	Instagram	Evet	190	2,649	0,676	0,230	0,818
		Hayır	5	2,577	0,966		

AP_ort		Evet	190	4,172	0,862	0,076	0,940
		Hayır	5	4,142	0,440		
GKK_ort	Youtube	Evet	175	2,626	0,690	-1,251	0,212
		Hayır	20	2,827	0,589		
AP_ort	Youtube	Evet	175	4,230	0,820	2,896	0,004
		Hayır	20	3,657	0,989		
GKK_ort	Whatsapp	Evet	13	2,940	0,526	1,609	0,109
		Hayır	182	2,626	0,688		
AP_ort	Whatsapp	Evet	13	4,637	0,311	2,053	0,021
		Hayır	182	4,138	0,871		
GKK_ort	Tiktok	Evet	25	3,088	0,734	3,571	<0,001
		Hayır	170	2,582	0,651		
AP_ort	Tiktok	Evet	25	3,748	0,946	-2,693	0,008
		Hayır	170	4,233	0,824		
GKK_ort	Diğer	Evet	11	2,686	0,712	0,198	0,844
		Hayır	184	2,644	0,682		
AP_ort	Diğer	Evet	11	4,376	0,461	1,418	0,089
		Hayır	184	4,159	0,871		

**Tablo 4.14.** Sosyal medya uygulamalarına göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Tablo 4.14'te, katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarının GKK ve AP düzeyleri açısından farklılıklarının olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, sosyal medya uygulamalarının GKK ve AP düzeyleri üzerinde farklılıkları görülmektedir. Facebook kullanan katılımcılar ile kullanmayanlar arasında GKK düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p = 0,018$ ). Facebook kullananların GKK ortalaması (2,988), kullanmayanlara (2,608) göre daha yüksektir. Ancak, AP açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p = 0,694$ ). Bu sonuca göre 0,38 farkla Facebook uygulamasının GKK ortalamasını artırdığı bulunmuştur. X platformu kullanımı ile GKK ve AP düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla  $p = 0,811$  ve  $p = 0,086$ ). Instagram kullanımının ne GKK ne de AP düzeyleri üzerinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ). Youtube kullananlar ile kullanmayanlar arasında GKK açısından anlamlı bir fark bulunmazken ( $p = 0,212$ ), AP açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p = 0,004$ ). Youtube kullanmayanların AP ortalaması (3,657), kullananlara göre (4,230) daha düşük bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre 0,573 farkla Youtube uygulamasının AP ortalamasını artırdığı belirlenmiştir. Whatsapp kullanımı ile GKK arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p = 0,109$ ). Ancak, AP düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $p = 0,021$ ). Whatsapp kullananların AP ortalaması (4,637), kullanmayanlara göre (4,138) daha yüksektir. Bu sonuca göre Whatsapp uygulamasının 0,499 farkla AP ortalamasını artırdığı görülmektedir. Tiktok kullanımı, hem GKK ( $p < 0,001$ ) hem de AP ( $p = 0,008$ ) düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Tiktok kullananların GKK ortalaması (3,088), kullanmayanlardan (2,582) daha yüksek bulunurken, AP düzeyleri ise Tiktok kullanmayanlarda (4,233) daha yüksek bulunmuştur. Burada elde edilen sonuca göre 0,506 farkla GKK ortalamasını artırdığı görülmüş olup, AP açısından ortalamalara bakıldığı zaman 0,485 farkla AP ortalaması Tiktok kullanmayanlarda daha yüksek bulunmuştur. Diğer sosyal medya uygulamalarının (Snapchat, Pinterest, LinkedIn, Spotify) kullanımı ile GKK ve AP düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Sosyal medya uygulamalarının kullanımı, GKK ve AP üzerinde uygulamaya bağlı olarak farklılıklar oluşturmaktadır. Tiktok ve Facebook gibi uygulamaların GKK düzeylerini artırdığı, ancak aynı zamanda AP düzeylerinde farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Youtube ve Whatsapp gibi uygulamaların ise AP üzerinde farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. (H2d hipotezi Facebook ve Tiktok uygulamaları için kabul edildi, H3d hipotezi Youtube, Whatsapp ve Tiktok uygulamaları için kabul edildi).

		n	Ortalama	S.S.	Minimum	Maximum	F	p
GKK_ort	1 saatten az	5	2,733	0,405	2,22	3,22	1,157	0,328
	1-3 saat arası	97	2,557	0,609	1,00	4,44		
	4-6 saat arası	76	2,748	0,720	1,22	4,11		
	7 saatten fazla	17	2,679	0,911	1,00	4,22		
	Toplam	195	2,647	0,681	1,00	4,44		
AP_ort	1 saatten az	5	4,542	0,538	3,71	5,00	3,690	0,013
	1-3 saat arası	97	4,331	0,739	1,57	5,00		
	4-6 saat arası	76	4,041	0,894	1,29	5,00		
	7 saatten fazla	17	3,731	1,117	1,00	5,00		
	Toplam	195	4,171	0,854	1,00	5,00		

**Tablo 4.15.** Ölçekler ve sosyal medyayı günlük kullanım süresi arasındaki ANOVA sonuçları

GKK ortalama puanları, sosyal medyayı günlük kullanım süresine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F = 1,157$ ,  $p = 0,328$ ). Ortalama değerler incelendiğinde, 4-6 saat arası sosyal medya kullanan katılımcıların GKK ortalamasının (2,748) en yüksek olduğu, 1-3 saat arası kullanan katılımcıların ise en düşük ortalamaya sahip olduğu (2,557) görülmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir (H2e hipotezi reddedildi).

AP düzeyleri, sosyal medyayı günlük kullanım süresine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F = 3,690$ ,  $p = 0,013$ ). 1 saatten az sosyal medya kullananların AP ortalaması (4,542) en yüksek değeri alırken, 7 saatten fazla kullananların AP ortalaması (3,731) en düşük değeri almıştır (H3e hipotezi kabul edildi).

	Grup	n	Ort	Ss	t	sd	p
GKK_ort	Masaüstü ve mobil cihazlar	91	2,615	0,650	-0,610	193	0,542
	Sadece mobil cihazlar	104	2,675	0,710			
AP_ort	Masaüstü ve mobil cihazlar	91	4,277	0,783	1,635	193	0,100
	Sadece mobil cihazlar	104	4,078	0,904			

**Tablo 4.16.** Sosyal medyaya erişim cihaz türüne göre GKK ve AP ortalama puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Masaüstü ve mobil cihaz kullanan katılımcıların GKK ortalama puanı (2,615), sadece mobil cihaz kullanan katılımcıların ortalama puanı (2,675) ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (t değeri -0,610;  $p = 0,542$ ). Erişim cihaz türü, GKK üzerinde belirgin bir etkiye sahip değildir. Katılımcılar, erişim yöntemi ne olursa olsun benzer düzeyde GKK yaşamaktadır (H2f hipotezi reddedildi).

Masaüstü ve mobil cihaz kullananların AP ortalama puanı (4,277), sadece mobil cihaz kullananlara göre (4,078) daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel

olarak anlamlı bulunmamıştır (t değeri 1,635; p = 0,100). Sosyal medyaya erişim cihaz türü, AP üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır (H3f hipotezi reddedildi).

		n	Ortalama	S.S.	Minimum	Maximum	F	p
GKK_ort	Aile yanı	76	4,246	0,699	2,14	5,00	1,449	0,237
	Yurt	100	4,168	0,884	1,29	5,00		
	Ev	18	3,865	1,218	1,00	5,00		
	Toplam	194	4,170	0,856	1,00	5,00		
AP_ort	Aile yanı	76	2,687	0,658	1,00	4,22	0,259	0,772
	Yurt	100	2,623	0,646	1,00	4,44		
	Ev	18	2,586	0,963	1,00	4,11		
	Toplam	194	2,644	0,682	1,00	4,44		

**Tablo 4.17.** Ölçekler ve öğrencilerin barınma durumu arasındaki ANOVA sonuçları

Tablo 4.17’de barınma durumu açısından, aile yanında kalan öğrencilerin GKK ortalama puanı (2,687), yurttan kalan öğrencilerin (2,623) ve evde kalan öğrencilerin (2,586) ortalama puanlarından biraz daha yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (F = 1,449; p = 0,237). Öğrencilerin barınma durumu, GKK üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır (H2g hipotezi reddedildi).

Barınma durumu açısından, aile yanında kalan öğrencilerin AP ortalama puanı (4,246), yurttan kalan öğrencilerin (4,168) ve evde kalan öğrencilerin (3,865) puanlarından biraz daha yüksek olmasına rağmen, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir (F = 0,259; p = 0,772). Öğrencilerin barınma durumu, AP üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır (H3g hipotezi reddedildi). GKK ve AP düzeyleri açısından barınma durumu anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

		n	Ortalama	S.S.	Minimum	Maximum	F	p
GKK_ort	0,00-2,00	9	2,691	1,018	1,00	4,11	1,066	0,376
	2,01-2,50	50	2,737	0,761	1,33	4,44		

	2,51-3,00	55	2,596	0,570	1,33	4,00		
	3,01-3,50	19	2,520	0,522	1,56	3,44		
	3,51-4,00	3	2,037	0,705	1,22	2,44		
	Toplam	136	2,631	0,678	1,00	4,44		
AP_ort	0,00-2,00	9	3,920	0,917	2,71	5,00	1,271	0,285
	2,01-2,50	50	4,008	0,781	1,57	5,00		
	2,51-3,00	55	4,174	0,945	1,29	5,00		
	3,01-3,50	19	4,218	0,706	2,29	5,00		
	3,51-4,00	3	5,000	0,000	5,00	5,00		
	Toplam	136	4,120	0,850	1,29	5,00		

**Tablo 4.18.** Ölçekler ve öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalamaları arasındaki ANOVA sonuçları

AGNO gruplarına göre GKK ortalama puanları, gruplar arasında belirgin farklılık göstermemektedir ( $F = 1,066$ ;  $p = 0,376$ ). En düşük GKK ortalaması (2,037) ile AGNO'su 3,51–4,00 arasında olan grupta gözlenirken, en yüksek GKK ortalaması (2,737) ile AGNO'su 2,01–2,50 arasında olan gruptadır. AGNO grupları arasında GKK düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $H_2h$  hipotezi reddedildi).

AGNO gruplarına göre AP ortalama puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $F = 1,271$ ;  $p = 0,285$ ). En düşük AP ortalaması (3,920) ile AGNO'su 0,00–2,00 arasında olan grupta gözlenirken, en yüksek AP ortalaması (5,000) ile AGNO'su 3,51–4,00 arasında olan gruptadır. AP düzeyleri ile AGNO arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte  $H_3h$  hipotezi reddedildi.

GKK ile AP arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.19'da gösterilmiştir. Korelasyon analizi, en az iki değişken arasındaki birliktelik ya da beraber değişimi incelemek için kullanılan bir yöntemdir (Balcı, 2011). İki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı "r" ile ifade edilir ve ilişkinin yönü pozitif ya da negatif olabilirken, ilişkinin kuvveti "r" değerinin

büyüklüğüne bağlıdır (Büyüköztürk, 2018). Korelasyon katsayısının yorumlanması için kullanılan genellikle kabul edilen kriterler Tablo 4.19’da gösterilmiştir.

r	İlişkinin Kuvveti
0,00 – 0,29	Zayıf ilişki
0,30 – 0,69	Orta düzeyde ilişki
0,70 – 1,00	Güçlü ilişki

**Tablo 4.19.** Pearson korelasyon katsayıları

Bu çalışmada, GKK ile AP arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve Tablo 4.20’de analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

		GKK_ort	AP_ort
GKK_ort	Pearson Correlation	1	0,005
	Sig. (2-tailed)		0,946
	n	195	195
AP_ort	Pearson Correlation	0,005	1
	Sig. (2-tailed)	0,946	
	n	195	195

**Tablo 4.20.** Ölçekler arası korelasyon analizi

Bu sonuçlara göre; GKK ile AP arasında Pearson korelasyon katsayısı 0,005 olarak bulunmuş ve bu ilişki  $p = 0,946$ ;  $p > 0,05$  olduğundan %5 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, GKK ile AP arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, çalışmada öne sürülen hipotezlerden birinin (H4: Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Akademik Performansa etkisi vardır.) desteklenmediğini ortaya koymaktadır. GKK ve AP arasındaki ilişki düzeyi oldukça düşük ve anlamsız bulunmuştur.

Hipotezler	Açıklama	Sonuç
H <sub>1</sub>	Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu vardır.	Kabul edildi
H <sub>2</sub>	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencilerinin demografik özelliklerine ve bazı değişkenlere göre farklılık göstermektedir.	
H <sub>2a</sub>	GKK düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>2b</sub>	GKK düzeyleri, öğrencilerin yaşına göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>2c</sub>	GKK düzeyleri, öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>2d</sub>	GKK düzeyleri, kullanılan sosyal medya uygulamalarına göre farklılık göstermektedir.	Kısmen Kabul Edildi
H <sub>2e</sub>	GKK düzeyleri, sosyal medyada günde geçirilen süreye göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>2f</sub>	GKK düzeyleri, sosyal medyaya erişim cihaz türüne göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>2g</sub>	GKK düzeyleri, öğrencilerin barınma durumuna göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi

H <sub>2h</sub>	GKK düzeyleri, öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalamalarına göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>3</sub>	Akademik Performans (AP), Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencilerinin demografik özelliklerine ve bazı değişkenlere göre farklılık göstermektedir.	
H <sub>3a</sub>	AP düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>3b</sub>	AP düzeyleri, öğrencilerin yaşına göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>3c</sub>	AP düzeyleri, öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>3d</sub>	AP düzeyleri, kullanılan sosyal medya uygulamalarına göre farklılık göstermektedir.	Kısmen Kabul Edildi
H <sub>3e</sub>	AP düzeyleri, sosyal medyada günde geçirilen süreye göre farklılık göstermektedir.	Kabul Edildi
H <sub>3f</sub>	AP düzeyleri, sosyal medyaya erişim cihaz türüne göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>3g</sub>	AP düzeyleri, öğrencilerin barınma durumuna göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi

H <sub>3h</sub>	AP düzeyleri, öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalamalarına göre farklılık göstermektedir.	Reddedildi
H <sub>4</sub>	Sağlık Yönetimi bölümü lisans öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisi vardır.	Reddedildi

**Tablo 4.21.** Hipotezlerin genel sonuçları

#### **4.10. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akademik Performans İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Vaidya ve arkadaşları (2016) tarafından Pondicherry’de GKK ile eş tanısı olan ve internet bağımlılığının demografisini incelemek için yapılan çalışmada, internet bağımlılığının erkeklerde ve ergenlerde daha çok görüldüğü ve bunun da GKK ile güçlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca GKK ile internet bağımlılığının birlikte var olduğu da tespit edilmiştir.

Erdal Akyüz’ün(2023) yapmış olduğu çalışmada AP, zaman yönetimi becerileri ve aşırı sosyal medya yükü arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmış olup çalışma sonucunda aşırı sosyal medya yükünün AP’de doğrudan bir etkisi bulunmamıştır.

Trnkova ve arkadaşları (2015) tarafından GKK’de bulunan kaygı seviyelerinin telefon kullanmak için harcanan zamanla ilişkili olması ile ilgili kanıtları araştırmak için yapılan bir çalışma olup katılımcıların cep telefonlarına verdikleri değer ne kadar çok olduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcıların çoğunluğu cep telefonları olmaksızın kendilerini huzursuz hissettiklerini telefonlarına ulaşabildiklerinde daha güvenli hissettiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Sonuçlara göre insanların cep telefonlarından ayrıldıklarında gelişmeleri kaçırma korkusu ile karşılaşacakları yani insanlar kendilerini gergin endişeli, rahatsız edici hissedeceklerdir. Bu çalışmanın yeterli sayıya ulaşamadığı için güvenilir olmadığını ancak gelecekte yapılacak çalışmalarda gelişmeleri kaçırma korkusunun özellikli etkilerinin incelenmesi gerektiği bulunmuştur.

Perrone (2017) tarafından yapılan çalışmada Pryzbylski ve arkadaşları tarafından geliştirilen FOMO ölçeğinin ergenlik dönemindeki nüfusta güvenilirliği ve geçerliliği araştırılmak amaçlanmıştır. GKK'nin artan sosyal medya etkileşiminin öngörücüsü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin sınıfları ile GKK'nin ters orantılı olduğu bulunmuştur.

Rozgonjuk ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışma GKK'nin yaş, cinsiyet, kişilik ile ilişkilerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılmış olup sonuçta kadınlar ve erkeklerde yakın oranlarda GKK bulunmuştur.

Şener'in (2022) yaptığı çalışmada kişilik özelliklerinin GKK üzerindeki rolü incelenmiş olup GKK ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İnterneti alışveriş yapma ve oyun oynamak için kullanan öğrencilerin diğer öğrencilere göre anlamlı bir biçimde daha yüksek GKK deneyimlemekte olduğu belirlenmiştir.

Hoşgör ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre üniversitede öğrenim gören öğrencilerin GKK yaygınlığını ortaya çıkarmak amaçlanmış olup GKK'ye yatkın olan öğrencilerin; devamlı olarak şarj cihazı taşıdıkları, uyandıklarında hemen telefonlarını kontrol ettikleri, her gün aktif şekilde sosyal medyaya girdikleri, telefonlarını günde en az elli defa kontrol ettikleri, sosyal medya hesabına en az yedi yıldır sahip oldukları, en az 4 farklı türden sosyal medya uygulaması üyeliği bulunduğu ve günlük en az 7 saatlerini sosyal medyada geçirdikleri tespit edilmiştir.

Ozer (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre hazırlık yılı programı öğrencilerinde GKK, akıllı telefon bağımlılığı ve akademik performans arasında bulunan ilişkiyi ortaya çıkarmak amaçlanmış olup araştırmada akademik performans ve akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ayyıldız ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışma üniversitede okuyan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, kaygı düzeyleri ve benlik saygısının akademik başarıya etkisini ortaya çıkarmak amacıyla yapılmış olup akademik ortalamanın cinsiyete göre değiştiği bulunmuş ve kızların erkeklere göre daha başarılı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları ve sınıfları ile akademik başarıları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Wray ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada programa başlama zamanındaki öğrencilerin özelliklerini üçüncü sınıf tamamlama verileri ile karşılaştırmak ve ilerlemeyi incelemek amaçlanmış olup hemşirelik bölümü öğrencilerinin yaşı ve programdaki ilerleme süreciyle akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alshammari ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada öğrenci hemşirelerin AP'sini etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmış olup hemşirelik öğrencilerinin cinsiyeti ve akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Küçükaya ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin sosyal medya kullanma durumu ile akademik öz yeterlik ve akademik başarı arasında bulunan ilişkiyi açığa çıkarma amaçlanmış olup sonuçta katılımcıların yarısından fazlasının sosyal medyada harcanan zaman sebebiyle akademik başarılarının olumsuz yönde etkilendiğini düşünmedikleri bulunmuştur. Ayrıca hemşirelik bölümü öğrencilerinden; kadın öğrencilerin, son sınıfta olanların ve sosyal medya uygulamalarını kullanmayan öğrencilerin daha yüksek AGNO'ları olduğu bulunmuştur.

Yazan'ın (2021) yapmış olduğu çalışmada lisede okuyan öğrencilerin akademik başarı, sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmış olup çalışma sonucunda öğrencilerin orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin puanlar; okul türüne, cinsiyete, sosyal medyanın kullanıldığı araç ve anne-baba eğitim düzeylerine göre farklılık göstermediği bulunmuş olup akademik başarı, sınıf, evde internetin olma durumu, aylık ortalama gelir, sosyal medyayı ne zamandır kullandıkları ve sosyal medyayı kullanma hedeflerine göre farklılık göstermiş olduğu tespit edilmiştir.

Boogart (2006) tarafından yapılan çalışmada facebook uygulamasının nasıl kullanıldığı ve üniversite kampüsünü nasıl etkilediğini ortaya çıkarmak amaçlanmış olup üniversitelerin, facebook uygulamasının öğrencilerin akademik başarısına müdahale ettiğini savunduğu belirtilmiştir.

Kirschner ve Karpinski (2010) tarafından yapılan çalışmada çoğunlukla diğer çalışma aktiviteleri ile aynı zamanda yapılan facebook kullanım durumunu içeren çalışma ile not ortalaması ve haftada çalışma için geçirilen saatlerle ölçülebilen AP

ilişki gösterilmektedir. Sonuçta facebook kullanan öğrencilerin daha düşük not ortalamasının olduğu ve facebook kullanmayan öğrencilere göre çalışmaya daha az zaman harcadıkları tespit edilmiştir.



## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisini incelemek için yapılan bu araştırma kapsamında belirlenen örneklemin demografik sonuçlarına göre; katılımcıların çoğunun kadın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğu sosyal medya kullanmaktayken en fazla tercih edilen uygulamanın Instagram olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çoğunun sadece mobil cihazlardan sosyal medyaya erişim sağlamakta olduğu, 7 yıldan daha uzun zamandır sosyal medyayı kullandıkları ve günlük 1-3 saatini sosyal medyada geçirmekte olduğu belirlenmiştir. Çoğu katılımcının yurtlarda barındığı da görülmektedir. Katılımcıların sosyal medyayı çoğunlukla gündemi takip etmek ve sohbet etmek amacıyla kullandıkları tespit edilirken akademik başarıyı artırmaya yönelik algıları düşük düzeyde bulunmaktadır. Sosyal medyanın özellikle iletişim ve eğlence amaçlı kullanımının yaygın olduğu belirlenmiş olup akademik etkisinin sınırlı algılandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerde orta düzeyde GKK görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve akademik performans düzeyleri cinsiyete, yaşa, sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların kullandıkları sosyal medya uygulamalarının GKK ve akademik performans düzeyleri üzerindeki farklılıklarına bakıldığında zaman Facebook kullanan öğrencilerin GKK'ye eğilimlerinin olduğu görülmektedir. Ancak Facebook kullanıcılarında akademik performans açısından bir farklılık görülmemiştir. Youtube kullanan öğrencilerin akademik performans ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Ancak Youtube kullanan katılımcılarda GKK görülmemiştir. Whatsapp kullanımında GKK düzeyinde bir farklılık bulunmazken akademik performans açısından bir fark tespit edilmiştir. Whatsapp kullanan öğrencilerin akademik performans ortalamaları kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tiktok hem GKK düzeyinde hem de akademik performans açısından bir fark oluşturmaktadır. Tiktok kullanan öğrencilerde GKK düzeyi yüksek bulunurken akademik performans açısından bakıldığında Tiktok kullanmayan öğrencilerde akademik performans düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya göre diğer sosyal medya uygulamalarının GKK ve

akademik performans üzerinde bir farklılığı bulunmamaktadır. Sonuç olarak Tiktok ve Facebook uygulamalarının GKK düzeylerini artırdığı görülmektedir. Youtube ve Whatsapp gibi uygulamaların ise akademik performans üzerinde olumlu sonuçlar oluşturduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular sosyal medya kullanımının öğrencilerin GKK ve akademik performans düzeylerini uygulama bazında farklı şekillerde etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırmada elde edilen bir başka sonuçta akademik performans düzeyleri ile sosyal medyanın günlük kullanım süresinde gruplar arasında farklılık olduğu görülmektedir. Bu durum sosyal medyada geçirilen sürenin artması ile akademik performansın düşebileceğini göstermektedir.

Günümüzde insanlar sosyal medyada çok fazla zaman geçirmeye başladığından bu durum gitgide bağımlılığa sebep olmaktadır.

Orta düzeyde GKK olduğu ve GKK'nin akademik performansa etkisi olmadığı belirlenen bu araştırma ile aynı sonuca ulaşan Qutishat ve Sharour (2019) tarafından 147 kişi ile yapılan çalışmada da öğrencilerin orta düzeyde GKK yaşadıkları ve GKK ile not ortalaması arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

GKK'nin akademik performansa bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılan bu araştırmadan farklı olarak Lemay ve arkadaşları (2019) tarafından 102 öğrencinin katılımıyla yapılan çalışmada GKK'nin akademik performansı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Alanyazındaki çalışmaların genelinde sosyal medya kullanımının akademik performansı olumsuz yönde etkilediği bulunmuş olup bu araştırmada çıkan Tiktok'un akademik performansa olumsuz yönde etki etmesi sonucu ile desteklenirken bazı sosyal medya uygulamalarında (Youtube ve Whatsapp) farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu bilgiler ışığında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümündeki lisans öğrencileri ile gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performansa etkisini ortaya çıkarmak için bu araştırma yapılmıştır. Daha önceden yapılan çalışmalarda çoğunlukla akademik performansın ölçülmesi için AGNO değerlendirilmiş olup akademik performans ölçeği kullanılarak daha kapsamlı olması açısından bu araştırma önem arz etmektedir. Araştırmada özellikle sağlık yönetimi bölümü öğrencilerinin seçilmesinin sebebi, mezun olduktan sonra sağlık alanında her kademedeki görev alanı olan bu bölüm mezunu öğrencilerin GKK açısından içinde buldukları durum akademik performansla ortaya çıkarılarak mezun oldukları zaman

girdikleri iş sektöründeki birimlerde sorun yaşama ihtimallerinin önüne geçmek amaçlanmıştır. Yani GKK'den dolayı yaptıkları işin aksamasına sebebiyet vermelerinin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması gerekmektedir. Ayrıca son yıllarda alanyazında konu olan GKK'nin özellikle akademik performansa etkisini değerlendiren çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bundan dolayı bu çalışmadan çıkan sonuçlarla alanyazına olan katkı ile daha geniş çerçevede çalışmaların yapılması için temel oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerde görülen GKK'nin düzeyini düşürmeye yönelik farkındalık eğitimi verilebilir. Ayrıca araştırma sonucunda ortaya çıkan akademik performansta olumlu yönde fark oluşturan Whatsapp ve Youtube gibi diğer sosyal medya uygulamalarının da öğrencilerin eğitim hayatında akademik performansı artırmaya teşvik edecek şekilde farkındalık eğitimlerinin yapılması önerilebilir. Bu araştırma bir devlet üniversitesini ele almaktadır ancak hem devlet üniversitesi hem de vakıf üniversiteleri ele alınarak bilimsel açıdan katkı sağlayacak çalışmalar yapılması önerilebilir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu araştırmadan elde edilen sonuçların etkilerinin ve nedenlerinin araştırılması önerilebilir. Sadece Sağlık Yönetimi Bölümü lisans öğrencilerinde yapılan bu araştırma daha sonra bu bölüm mezunu olan kişilerin çalıştıkları birimlere özgü olarak bir çalışma yapılması önerilebilir.



## 6. KAYNAKLAR

- Acar, H. (2023). *Dijital medya okuryazarlığı bağlamında dijital oyunlar ve e-spor faaliyetleri: üniversite gençleri örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (837812).
- Adiloğlu, G. S. (2024). *Sosyal medyada pazarlama: instagram anneleri üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (884320).
- Ağgöl E. ve Yalçın, P. (2024). Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılmış akademik çalışmalara yönelik doküman analizi, *Bağımlılık Dergisi*, 25(4), 354-367. doi: 10.51982/bagimli.1436805
- Ajiwibawani, M. P., Harti & W. T. Subroto (2017). The effect of achievement motivation, adversity quotient, and entrepreneurship experience on students entrepreneurship attitude, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(9), 441- 450. doi: 10.6007/IJARBS/v7-i9/3339
- Akçakese, A. (2023). *Sosyal medya bağımlılığının serbest zaman tutumuna etkisi: gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) aracı rolü ve ait olma ihtiyacının düzenleyici rolü* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (803534).
- Akçın, M. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuna etkisinin sosyal hizmet bakış açısıyla incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (853861).
- Akgöz, E. E. (2024). *Ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının okul müdürünün öğretimsel liderlik davranışları, öğretmen özerkliği ve öğretmen öz yeterliği ile ilişkisinin karma yöntemle incelenmesi* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (844523).
- Akın Altıncı, E. (2024). *Alkol bağımlılığında aile işlevlerinin ve aile stresörleriyle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi: bir karma model araştırması* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (855219).
- Akipek Turgut, F. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak gelişmeleri kaçırma korkusu, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güclüğü ve öz-şefkatin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (863294).
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/516398>
- Albayraktar, A. K. (2023). *Trabzon ili üniversite öğrencilerinde teknoloji ve kumar bağımlılığı ve etkileyen faktörler* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (839190).
- Ali, N., Jusoff, K., Ali, S., Mokhtar, N. ve Salamat, AS.A. (2009). The factors influencing students' performance at universiti teknologi MARA Kedah, Malaysia. *Management Science and Engineering*, 3(4), 81-90. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/43245445\\_The\\_Factors\\_Influencing\\_Students'\\_Performance\\_at\\_Universiti\\_Teknologi\\_MARA\\_Kedah\\_Malaysia](https://www.researchgate.net/publication/43245445_The_Factors_Influencing_Students'_Performance_at_Universiti_Teknologi_MARA_Kedah_Malaysia)

- Alin, L. (2021). The effect of social media on student's academic performance: case study from Jobkey University in Mogadishu-Somalia. *Smart Journal*, 7(43), 512-520. doi : <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.775>
- Allen, I. E., & Seaman, C. A. (2007). Likert scales and data analyses. *Quality Progress*, 40(7), 64-65.
- Alshammari, F., Saguban, R., Pasay-an, E., Altheban, A. & Al-Shammari, L. (2018). Factors affecting the academic performance of student nurses: A cross-sectional study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 8 (1), 60-68. doi: 10.5430/jnep.v8n1p60
- Aydın, N. S. (2024). *Sosyal medya kullanan bireylerin kişilik yapısı ile beden memnuniyeti ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: tiktok, instagram, facebook örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (881772).
- Ayyıldız, T., Konuk Şener, D., Veren, F., Kulakçı, H., Akkan, F., Ada, A., Aldoğan, A., Yeral, K., Emek, A., Tetik, D. ve Dinç, G. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 222-228. Erişim adresi: <http://journal.acibadem.edu.tr/tr/download/article-file/1701469>
- Bakırcı, B. (2024). *Okul öncesi dönem 48-72 aylık çocukların dijital medya ekranını problemlili kullarımlarının ve sosyal becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (874121).
- Balcı, F. (2011). The effects of education on police officer job satisfaction: The case of Turkish National Police. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 265-285. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1729>
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. doi: 10.26466/opus.470118
- Bedel, H. (2023). *Alkol bağımlılığı olan hastalarda tedavi motivasyonunun aşerme ile ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (779414).
- Bedir, A. (2016). *Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (418223 ).
- Berk, Ö., Altunışık, R. ve Sarıkaya, N. (2024). Akıllı telefon bağımlılığı ve ruh hali düzenlemenin akış deneyimi aracılığı ile çevrimiçi anlık satın alma davranışındaki rolü, *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 780-797. doi: 10.11616/asbi.1453680
- Birdal, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin e-öğrenme stilleri ile teknoloji bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (709346).
- Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E. ve Kaygısız, Ü. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 459-480. Erişim adresi: <http://acikerisim.sdu.edu.tr/xmlui/handle/123456789/44650>

- Boogart, M. R. V. (2006). *Uncovering the social impacts of facebook on a college campus* (Master of science), Kansas State University
- Bostan, C. ve Kalyon, A. (2024). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 92-107. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3516086>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri (23. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi
- Calti, A. (2022). *Sanal dünya karakteri avatarların dijital pazarlama faaliyetlerinde kullanımı: facebook ve instagram karşılaştırması* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (746918).
- Cao, G. ve Tian, Q. (2020). Social media use and its effect on university student's learning and academic performance in the UAE. *Journal of Research on Technology in Education*, 54(2), 1-16. doi:10.1080/15391523.2020.1801538
- Cıngı, Y. (2024). *Youtube'da dijital çocuk emeğini izleyici çocuklar ve ebeveynler perspektifinden anlamaya yönelik nitel bir araştırma* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (844660).
- Conlin, L., Billings, A.C. & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within tv consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151-164. doi: 10.15581/003.29.4.151-164
- Coşkun, G. (2024). *Dijital yerli ve göçmenlerin benlik sunumu: tiktok kullanıcıları üzerine bir analiz* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (851473).
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Çelenlioğlu, Ş. (2020). *Akademik motivasyon ve akademik performans ilişkisinde akışın aracı rolü ve yaşam doyumu ile psikolojik iyi-oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (652896).
- Çıtak Ekici, Ö. (2016). *Opioid kullanımına bağlı bağımlılık sendromu hastalarında opioid ile birlikte pregabalin kullanımının yoksunluk ve bağımlılık şiddeti üzerine olan etkisi* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (738341).
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/639146>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2)*. Ankara: Pegem akademi
- Çürüksulu, G. (2015). *Üniversitelerde akademik performans yönetimi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (429340).
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780

- Doğan, V. (2024). *Kumar bağımlılığı ve madde bağımlılığı olan bireylerde ghrelin, leptin, kortizol, oreksin-a ve noropeptit-y seviyelerinin yeme bağımlılığı olan bireylerle karşılaştırılması* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (845501).
- Dölay, Z. (2024). *Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanım motivasyonları ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (859454).
- Dursun, B., Gerçek, H. ve Torlak, M. S. (2024). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile nomofobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(2), 223-235. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4173993>
- Eren, V. (2024). *Ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (889571).
- Ektircioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29 (1), 51-64. doi:10.17827/aktd.498947
- Erdal Akyüz, N. (2023). *Sosyal medya yükü, zaman yönetimi becerileri ile akademik performans arasındaki ilişkinin analizi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (801641).
- Ergüven, S. (2021). *Alkol bağımlılığına sahip olan bireylerin intihar olasılıkları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (721355).
- Erol, S. (2022). *Kişilerarası iletişimde emoji kullanımı: whatsapp örneğinde bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (740999).
- Feyzioğlu, B. İ. (2016). *Eğitimde sosyal medyanın kullanılmasına ilişkin okul yöneticileri ve öğretmenlerin görüşleri* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (430950).
- Field, A. P. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (6th ed.)*. Sage Publications
- Garip, S. (2024). *Sosyal medyada aktivizm etkinliklerine katılım motivasyonu ölçeğinin geliştirilmesi* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (848009 ).
- George, D. & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge
- Gerçekcioğlu, M. S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kumar bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (840252).
- Gica, S., Yünden, S., Kırkaş, A., Sevil, F., Özdengül, F. & Ak, M. (2020). The effect of social media/smartphone addiction and sleep quality on academic success: a retrospective study in pre-clinic medical faculty students. *Selcuk Medical Journal*, 36 (4), 312-318. doi: 10.30733/std.2020.01471

- Gruiters, J. & Hart, R. (2017). *A review of reviews on correlates of and interventions for academic achievement of university students. research methods and dissertation*. Thesis University Of East London, UK. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/343602444\\_A\\_review\\_of\\_reviews\\_on\\_correlates\\_of\\_and\\_interventions\\_for\\_academic\\_achievement\\_of\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/343602444_A_review_of_reviews_on_correlates_of_and_interventions_for_academic_achievement_of_university_students)
- Gökler, M. E., Aydın, R. Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 53-59. doi: 10.5455/apd.195843
- Hakyemez, T. C. (2015). *İlk yıl öğrencilerinin akademik performansına etki eden faktörlerin araştırılması ve bu faktörlere bağlı olarak başarılarının tahminine yönelik bir karar destek sistemi tasarımı* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (393729).
- Hanavcı, İ. (2024). *Kültürel yoksunlaşma alanı olarak dijital medya* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (881654).
- Hashimzada, A. (2015). *Sosyal medyanın pazarlama iletişimde kullanılması* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (422382).
- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Hijazi, S. T. & Naqvi, S. M. M. R. (2006). Factors affecting students' performance a case of private colleges, *Bangladesh E-Journal Of Sociology*. 3, 1-10
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2019). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223. doi: 10.23929/javs.668
- Hozar, S. (2024). *Sosyal medyada bireylerin hikâye paylaşımı özelliğiyle benlik sunumları: instagram örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (864378).
- Hüryaşar, M. (2016). *Sosyal medya kullanıcılarının sanal uygulamaları satın alma davranışları: Türkiye ve Almanya karşılaştırması* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (428068).
- İlhan, T. (2018). *Sosyal medya kullanımında gösteriş tüketimi eğiliminin x, y ve z kuşakları açısından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (503435).
- İşcan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin tüketici yönelim ve öğrenen kimlik düzeyi ile akademik performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi: vakıf üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (538313)
- Jacobsen, W. C. & Forste, R. (2010). The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(5), 275-280. doi:10.1089/cyber.2010.0135
- Kafa, K. (2024). *Alkol ve kumar bağımlılığının kadına yönelik aile içi şiddete etkileri* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (855786).

- Kansoy, B. (2024). *Lise öğrencilerinin sosyal kaygı durumları ile sosyal medyada beğenilmeme korkuları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (846736).
- Kaplan Furundaoturan, Ö. (2021). *Alkol-madde kullanıcılarının bağımlılık şiddeti, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ailelerin eş bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (703197).
- Kara, İ. (2014). *Şiddete dayalı suçlarda bağımlılık ve bağımlılık merkezlerinin iyileştirmedeki rolleri: İzmir örneği* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (378602).
- Karamekik, H. F. (2024). *İstanbul'daki tıp fakültesi öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığı ve akademik erteleme eğilimi ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (875625).
- Kara Günay, Ş. (2021). *Tütün bağımlılığı değişim defterinin bağımlılık seyrine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (691753).
- Kaya, Y. ve Çolak, S. (2024). Beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşa etkisi. *İşletme Akademisi Dergisi*, 5(3), 186-201. doi: 10.26677/TR1010.2024.1456
- Kayış, L. ve Ayas, T. (2024). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 11(1), 30– 68. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3869495>
- Keskinkılıç, B. B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (793272).
- Keskinsezer, M. O. (2023). *Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde internet kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili etmenler* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (848081).
- Kıldı, Ş. (2024). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının aleksitimi ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (869881).
- Kılıç, M. M. (2024). *Ergenlerde aile işlevselliği ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (853682).
- Kızılkaya M. F. ve Erol, F. Z. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 987-1012. doi: 10.51460/baebd.1454087
- Kirschner, P. A. & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Koçoğlu, D. (2011). *Kapsamlı okul sağlığı hemşireliği hizmetlerinin öğrencilerin akademik performansına etkisinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (281275).

- Kont, E. (2022). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordamada kişilerarası yeterlik ve öz-şefkatin rolü* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (714123).
- Köprülü, Ö. (2014). *Ekran bağımlılığı olan çocuklarda insülin duyarlılığının değerlendirilmesi* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (374900).
- Kumcağız, H., Özdemir, T. ve Demir, Y. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımının akademik başarı ve arkadaşlık ilişkilerine etkisi. *International Journal of Social Science Research*, 8 (2), 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/912202>
- Kurtoğlu, E. ve Pekşen Süslü, D. (2024). Türkiye'de internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 25(1), 10-22. doi: 10.51982/bagimli.1246529
- Kurtuluş, C. (2022). *Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı maddeleri kullanım riskleri, hayatın anlam ve amacıyla ve çocukluk çağı örseleme yaşantılarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (745772).
- Kuss D. J. & Griffiths M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 8(9), 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528
- Kuzören, E. (2024). *Tiktok, youtube shorts, instagram reels içeriklerinin tüketicilerin tutumu üzerindeki rolü* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (885868).
- Küçükkaya, B., Özdemir, B. ve Kahyaoglu Süt, H. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile akademik başarı ve akademik öz yeterlik arasındaki ilişki, *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 9(1), 31-41. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1796951>
- Lemay, D. J., Doleck, T. & Bazalais, P. (2019). Self-determination, loneliness, fear of missing out, and academic performance. *Knowledge Management & E-Learning: An International Journal*, 11(4), 485-496. Erişim adresi: <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2019.11.025>.
- Olkun, E. O. ve Balcı, Ş. (2024). Üniversite öğrencileri arasında gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ile yalan haber paylaşımı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının aracılık rolü. *Yükseköğretim Dergisi*, 14(2), 23-36. doi: 10.53478/yuksekokretim.1277063
- Ozer, O. (2020). Smartphone addiction and fear of missing out: does smartphone use matter for students' academic performance?, *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 344-355. doi: 10.18009/jcer.696481
- Örücü, E., Çalışkan, S. ve Gizlier, Ö. (2024). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularının ve öz saygı düzeylerinin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi. *BEYDER*, 19(1), 61-74. doi: 10.54860/beyder.1319788
- Özaysın, Ş. B. (2023). *Genç erişkinlerde bağlanma stillerinin tütün bağımlılığı ile depresyon bozukluğu komorbiditesine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (782990).

- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. doi: 10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/2.91-105
- Özdemir Yalçın, A. (2024). *Sosyal medyada öğretmenlik meslek kanununa dair yapılan yorumlar üzerine bir sosyal medya analizi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (881286).
- Özer, E. C. (2022). *Sosyal medya bağımlılık düzeyinin duygudurum, mental iyi oluş ve stres boyutları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (751119).
- Önkür, B. (2024). *Sosyal medya bağımlılığı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (861958).
- Özpınar, B. (2016). *Geleneksel medyanın gündem belirlemede sosyal medyanın etkisi: soma örneği* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (423103).
- Perrone, M. A. (2017). *Fear of missing out fomo: establishing validity of the fear of missing out scale with an adolescent population* (Doctoral thesis), <https://aura.alfred.edu/server/api/core/bitstreams/05edf0b7-8710-44f1-bb31-4bbb9bf953c4/content>
- Przybylski, A. K, Murayama, K., Dehaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, M. ve Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: A descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404. doi: 10.5001/omj.2019.75
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A, Scarf, D. & Conner, T. S. (2015). (Fear of missing out (fomo): the relationship between fomo, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals Of Neuroscience And Psychology*, 2(7), 1-7. Doi:10.7243/2055-3447-2-9
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D. & Montag, C. (2021). Individual differences in fear of missing out (fomo): Age, gender, and the big five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546. doi: 10.1016/j.paid.2020.110546
- Sağar, M. E. (2024). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, öznel zindelik ve mutluluğun incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(30), 126-143. doi: 10.38155/ksbd.1358573
- Sarı, A. (2022). *Sosyal medya kullanımının z kuşağı üzerindeki bağımlılık yansımaları* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (717598).
- Sazak Tutumlu, H. (2024). *Tarım üreticilerinin whatsapp topluluk grup platformundan memnuniyeti: anket çalışması* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (843901).
- Sevimli Deniz, S. (2024). Üniversiteye geçiş sürecindeki öğrencilerde internet bağımlılığı. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 144-149. <https://doi.org/10.32329/uad.1416913>

- Singh, S. P., Malik, S. & Singh, P. (2016). Research paper factors affecting academic performance of students. *Paripex - Indian Journal Of Research*, 5(4), 175-178. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/301324970>
- şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı leği- yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik alışması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538. Erişim adresi: <https://openaccess.ahievran.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12513/972/sahin%2c%20cengiz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- şen, M. (2016). *Sosyal medyadan elde edilen büyük veri baz alınarak sosyal olay analizi gerçekleme* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (420607).
- şener, A. T. (2022). *Lise ğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) düzeyleri üzerinde tamamlanma ihtiyacı ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolü* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (734322).
- şenyurt, G. (2016). *Belediyelerin halkla ilişkiler uygulamalarında internetin ve sosyal medyanın kullanımı: Konya merkez ile belediyeleri üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (422483).
- şurgun, S. (2016). *Fen bilgisi ğretmen adaylarının, bir öğrenme ortamı olarak sosyal medyayı kullanmalarına yönelik tutumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (430196).
- Tarsuslu, S. (2022). *Sağlık alışanlarının algılanan örgütsel adalet ve farklılıklar yönetiminin insan kaynakları verimliliği üzerindeki etkisi hakkında görüşlerinin değerlendirilmesi: kamu ve özel hastane rneği* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (762617).
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2024). <https://sozluk.gov.tr/>
- Tekbulut, G. (2017). *niversitelerde liderlik stilleri, örgütsel vatandaşlık davranışı ve akademik performans arasındaki ilişkinin bazı değerkenler bakımından incelenmesi* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (483374).
- Teke, D. ve Yılmaz, T. (2023). Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi: lisans öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 22(51), 1-24. doi: <https://doi.org/10.35408/comuybd.1253419>
- Tekeci, Y. (2024). *Ekran bağımlılığı olan okul öncesi çocuklarda okupasyon temelli öz düzenleme programının okupasyonel performansa etkilerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (869036).
- Tonga, İ. (2024). The relationship between digital game addiction and school engagement. *Inonu University Journal Of The Graduate School Of Education*, 11(21), 19-35. doi: 10.29129/inujgse.1294209
- Trnkova, M., Nguyn, L. & Madeira, G. C. (2015). Mobile phone usage and the uneasiness based on the fear of missing out (fomo). Tilburg University, 1-10. Erişim adresi: [https://www.academia.edu/16660729/Mobile\\_Phone\\_Usage\\_and\\_the\\_Uneasiness\\_Based\\_on\\_the\\_Fear\\_of\\_Missing\\_Out\\_FOMO\\_](https://www.academia.edu/16660729/Mobile_Phone_Usage_and_the_Uneasiness_Based_on_the_Fear_of_Missing_Out_FOMO_)

- Turel, O. & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116. doi: 10.1080/07421222.2016.1267529
- Turgut, E. (2016). *Sosyal medya reklamlarında tüketici algılamaları ile satın alma niyeti ve ağızdan ağıza iletişim arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (418136).
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (396821).
- Türkoğlu, Ş. (2024). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ile aleksitimi ve kısa semptom envanterinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (890084).
- Ulucan, N. C. (2016). *Online Satış platformlarında müşteri ilişkileri yönetiminin performansa etkisi üzerinde sosyal medya kullanımının rolü: sosyal müşteri ilişkileri yönetimi (sosyal crm)* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (425044).
- Uysal, Ş. (2015). Performans yönetimi sisteminin tanımı, tarihçesi, amaç ve temel unsurlarına genel bir bakış. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 5 (2), 32-39. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17339/ejovoc.51537>
- Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Sosyal İzolasyon, *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/453465>
- Ünüvar, M. E. (2016). *Tıp öğrencilerinde tütün bağımlılığı ve bırakma girişimleri: engeller ve başarıyı etkileyen faktörler* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (424809).
- Üstünbaş Erdoğan, B. (2023). Dijital medya platformlarından kesintisiz yayın ortamlarının (streaming medya) kültürel yabancılaşma ile ilişkisi üzerine bir analiz (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (804398).
- Üstüner, A. (2023). *Instagram bağımlılık düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı ve kırılan narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (826472).
- Vaidya, N, Jaiganesh, S. and Krishnan, J. (2016). Prevalence of internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal Of Physiology, Pharmacy And Pharmacology*, 6(1), 97-100. doi: 10.5455/njppp.2015.5.0511201588
- Vatansever, M. (2022). *Alkol bağımlılığında benlik tanımlayıcı anıların karakteristik özellikleri* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (753334).
- We Are Social (2024). Digital 2024 <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Whelan, E., Islam, N. ve Brooks, S. (2020a). Applying the sobc paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers & Education*, 143 (7465), 103-692. doi: 10.1016/j.compedu.2019.103692

- Wray, J., Aspland J., Barrett, D. ve Gardiner, E. (2017). Factors affecting the programme completion of pre-registration nursing students through a three year course: A retrospective cohort study. *Nurse Education in Practice*, 24, 14-20. doi: 10.1016/j.nepr.2017.03.002
- Yazan, K. D. (2021). *Lise öğrencilerinde akademik başarı, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (689456).
- Yıldız, G. (2024). *Göz kuruluğu tanısı konulan yetişkin bireylerde çoklu ekran bağımlılığının etkisinin araştırılması* (Uzmanlık tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (843773).
- Yılmaz, S. ve Korkmaz, Ö. (2024). Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 269-292. doi: 10.30855/gjes.2024.10.02.005
- Yılmış, G. (2019). *İnternet ve bütün bağımlılığını önlemede 'Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitimi'nin ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (562082).
- Yığittürk, N. (2020). *Sosyal medya kullanımının okul yönetim başarısına etkisi: keçiören ilçesi temel eğitim kurumları "whatsapp" araştırması* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (624896).



## EKLER

### EK-1.Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.10.2024-303285



T.C.  
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ  
Etik Komisyonu



Sayı : E-11054618-302.08.01-303285  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

#### LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.09.2024 tarih ve E.293801 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğumuz, Enstitünüz, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı **Yüksek Lisans** öğrencisi **Buket AKÇAL**, **Prof.Dr. Seyhan ÇİL KOÇYIGİT** danışmanlığında yürüttüğü "**Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Üniversitelerdeki Akademik Verimliliklere Etkisi: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü Örneği**" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 23.10.2024 tarih ve 11 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin katılım listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024/380

**Prof. Dr. Kürşat GÖKTÜRK**  
Komisyon Başkanı

Ek:

- 1- Katılımcı Listesi
- 2- Onaylı Çalışma

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu :B8MA34VLMR Pin Kodu Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/idd7eK-55746aD-B8A434VZ7N&eS-303285-47872>

Adres:Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Yönetişe Mahallesi 85. Caddesi No 8 06570 Çankaya /  
Ankara  
Telefon: +90 (312) 231 73 60  
Kep Adresi: hacibayramveli@hbm1.kep.tr

İlgi için: Saliha GEMALMAZ  
Ünvanı: Özel Evrak Sorumlusu



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK-2.Anket Formu Örneği

### ANKET FORMU

Bu anket, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusunun akademik performanslarına etkisini ortaya çıkarma amacıyla hazırlanan yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Ankette paylaşacağımız bilgiler tamamen bilimsel amaçla kullanılacak olup herhangi bir kurum veya kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Ankette yer alan sorulara eksiksiz cevap vermeniz çalışmanın doğru bir şekilde sonuçlanması bakımından önem arz etmekte olup çalışmaya katkıda bulunduğumuz için teşekkür ederiz.

Buket AKÇAL  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Ankara Hacı Bayram Veli Ün.

Prof. Dr. Seyhan ÇİL KOÇYİĞİT  
Tez Danışmanı  
Ankara Hacı Bayram Veli Ün.  
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi  
Sağlık Yönetimi

#### 1-KİŞİSEL BİLGİLER

- 1- Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
- 2- Yaşınız: .....
- 3- Öğrenim gördüğünüz sınıf: (1) (2) (3) (4)
- 4- Sosyal medya kullanıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
- 5- Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?  
( ) Facebook  
( ) X  
( ) Instagram  
( ) Youtube  
( ) Diğer yazınız.....
- 6- Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?  
( ) Sadece masaüstü bilgisayar  
( ) Masaüstü ve mobil cihazlar  
( ) Sadece Mobil Cihazlar
- 7- Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?  
( ) 1 yıldan az  
( ) 1-3 yıl arası  
( ) 4-6 yıl arası  
( ) 7 yıldan fazla
- 8- Sosyal medyaya günde ne kadar süre bağlanıyorsunuz?  
( ) 1 saatten az  
( ) 1-3 saat arası  
( ) 4-6 saat arası  
( ) 7 saatten fazla
- 9- Şuan nerede barınıyorsunuz?  
( ) Aile yanı  
( ) Yurt  
( ) Ev  
( ) Diğer
- 10- Ağırlıklı genel not ortalamanız nedir?  
( ) 0,00-2,00  
( ) 2,01-2,50  
( ) 2,51-3,00  
( ) 3,01-3,50  
( ) 3,51-4,00

Sosyal medya sitelerini (Facebook, X, Youtube vb.) hangi amaçla ve ne sıklıkla kullanıyorsunuz?		Hic	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Sürekli
	Fotoğraf/video paylaşmak					
	Gündemi takip etmek					
	Arkadaşlarımı/akrabalarımı bulmak					
	Sohbet etmek					
	Yeni arkadaşlar edinmek					
	Dil geliştirmek					
	Arkadaşlarımın ne yaptığını kontrol etmek amacıyla					
	İnteraktif oyunlar oynamak					

12-	Sosyal medyada öğretmenlerimin yazdıklarını takip etmesi hoşuma gider.					
13-	Öğretmenlerimin sosyal medya sitelerinde beni takip etmesi kendimi değerli hissetmemi sağlar.					
14-	Sosyal medya siteleri sayesinde düzenlenen etkinliklerden haberiim olması hoşuma gider.					
15-	Sosyal medya kullanımı akademik başarıyı yükseltiyor.					

## 2- GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-	Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
2-	Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
3-	Arkadaşlarımın ben yokken öğleediklerini öğrendiğimde endişelenirim.					
4-	Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
5-	Arkadaşlarımın 'aralarındaki şakaları, mizahböleri' anlamak benim için önemlidir.					
6-	Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.					
7-	Arkadaşlarımınla buluşmak için bir fırsat kaçırmış olmak canımı sıkar.					
8-	İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
9-	Planlanmış bir toplantıyı kaçırmak canımı sıkar.					
10-	Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

### 3- AKADEMİK PERFORMANS ÖLÇEĞİ

	İFADELER	Kesinlikle Kabuluyorum	Kabuluyorum	Küsmen Kabuluyorum	Ne Kabuluyorum Ne Kabuluyorum	Küsmen Kabuluyorum	Kabuluyorum	Kesinlikle Kabuluyorum
1-	Yeterince ders çalışabiliyim/Ders çalışmak için yeterli süre ayarabilirim.							
2-	Ders çalışırken etkili yöntemler kullanabilirim.							
3-	Ders çalışırken doğru yöntemler kullanabilirim							
4-	Kişisel kariyer hedeflerime ulaşabileceğime inanıyorum.							
5-	Gelecekte hedeflediğim kariyer için gereken becerileri geliştirmeye yönelik çalışmalar yapabiliyim.							
6-	Hedeflediğim kariyerime ulaşmak için yol katettiğimi düşünüyorum.							
7-	Kariyerimi gerçekleştirmek için her zaman fırsatlar ararım/ değerlendiririm.							

## EK-3.Ölçek İzin Belgeleri

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği İzni Gelen Kutusu x



B.

B. A.

7 Şub Çar 16:29



Sayın hocam,  
Ben Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Buket Akçal. Tez çalışmam için "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi" çalışmamda kullanmış olduğunuz Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğini izin verirsiniz kullanabilir miyim?  
Saygılarımla



Mehmet Enes Gökler

17 Şub 2024 06:34



Alıcı: ben

Merhabalar ölçeğimizi kullanabilirsiniz yaptığınız çalışmanın sonuçlarını benimle paylaşırsanız sevinirim. Saygılarımla

Doç. Dr. Mehmet Enes Gökler



← Yanıtla → Yönlendir

Sayın hocam,  
Ben Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Buket Akçal. Tez çalışmam için "Sosyal Medya Yükü, Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Performans Arasındaki İlişkinin Analizi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" tezinizde kullanmış olduğunuz Akademik Performans Ölçeğini izin verirsiniz kullanabilir miyim?  
Saygılarımla

n

Nazik ERDAL AKYUZ

5 Mar 2024 22:43



Alıcı: ben

Merhaba Buket,  
"Sosyal Medya Yükü, Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Performans Arasındaki İlişkinin Analizi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" adlı doktora tez için Türkçeye uyarladığım "Akademik Performans Ölçeğini" çalışmada kullanman benim için uygundur. Çalışmalarında kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Öğr.Gör.Dr. Nazik ERDAL AKYUZ  
TUSAŞ Kazan MYO



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

**Soyad, ad** : Akçal, Buket

### Eğitim

#### Derece

Yüksek Lisans

Lisans

Lise

#### Eğitim Birimi

Ankara Hacı Bayram Veli  
Üniversitesi

Ankara Üniversitesi

Mustafa Kaya Anadolu  
Lisesi

#### Mezuniyet

-

2013

2009

### İş Deneyimi

#### Yıl

2019-

2014-2019

2013-2014

#### Yer

T.C. Sağlık Bakanlığı

T.C. Sağlık Bakanlığı

Daday Devlet Hastanesi

#### Görev

Sağlık Uzmanı

Sağlık Uzman Yardımcısı

Hemşire

### Yayınlar

Çil Koçyiğit, S., Yalçın, G. ve Mutlu, B. (2017). Sağlık yönetimi bölümü öğrencilerinin ders seçimlerinde muhasebe dersi seçimini etkileyen faktörlerle ilgili görüşlerini belirlemeye yönelik bir araştırma: *Gazi Üniversitesi örneği*, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(39),73-89. doi: 10.16992/ASOS.11881

