



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL
ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Sude ÜLGER

Kütahya – 2023

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL
ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Danışman:
Prof. Dr. Adnan ERSOY

Hazırlayan:
Sude ÜLGER

Kütahya – 2023

Kabul ve Onay

Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim dalında, 202185141020 öğrenci numaralı, Sude ÜLGER' in hazırlamış olduğu "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OYBİRLİĞİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

22/06/2023

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Red
Prof. Dr. Adnan ERSOY (Danışman)		
Doç. Dr. Mihri Barış KARAVELİOĞLU		
Dr. Öğr. Üyesi Eyüp ACAR		

Onay

Doç. Dr. Arif KOLAY

Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

22/06/2023

Sude ÜLGER

Özgeçmiş

Sude ÜLGER ilk, orta ve lise eğitimini Afyonkarahisar'da tamamladı. Afyon Kocatepe Üniversitesi Antrenörlük Bölümü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan mezun oldu. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans programına hak kazandı. Bu çalışma Yüksek Lisans Bitirme tezidir.



ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÜLGER, Sude

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Adnan ERSOY

Haziran, 2023, 94 sayfa

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki etkinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu amaçla, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı Dumlupınar Üniversitesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinin, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon bölümlerinden toplam 735 kişi çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılan 735 öğrencinin 456'sı kadın, 279'u ise erkek öğrencidir. Öğrencilere, araştırmacı tarafından oluşturulan bazı değişkenlerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin verdiği yanıtlara göre betimsel istatistikler, normallik testi için Kolmogorov-Smirnov Testi, arasındaki etkisi için Regresyon Analizi, T-testi, ikiden çok grup ortalamalarının karşılaştırılmasında ANOVA Testlerinden analizler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü orta düzey bir etkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korku düzeyleri arasında anlamlı bir etki vardır. Gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının, interneti hangi amaç için kullandıkları, internet kullanım sıklığı, öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, bölümleri, sık kullandıkları sosyal medya hesapları durumları değişkenleri açısından anlamlı bir etkinin olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya.

ABSTRACT**INVESTIGATION OF THE EFFECT OF INTERNET ADDICTION LEVELS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES ON THE FEAR OF MISSING OUT ON DEVELOPMENTS IN SOCIAL ENVIRONMENTS****ÜLGER, Sude****Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports****Thesis Advisor: Prof. Dr. Adnan ERSOY****June, 2023, 94 pages**

In this research, it is aimed to investigate the effect between the Internet addiction levels of the students of the Faculty of Sports Sciences and the fear of missing out on developments in social environments. For this purpose, a total of 735 people from the departments of Physical Education Teaching, Coaching, Sports Management, Recreation of the Faculties of Sports Sciences of Dumlupınar University, Afyon Kocatepe University, Süleyman Demirel University, Selçuk University, Mehmet Akif Ersoy University participated in the study for the 2022-2023 academic year. Of the 735 students who participated in the study, 456 of them are women and 279 of them are male students. A Personal Information Form containing some variables created by the researcher, the Fear of Missing Out on Social Events Scale and the Internet Addiction Scale were applied to the students. Descriptive statistics according to the responses of university students, Kolmogorov-Smirnov Test for normality test, Regression Analysis for the effect between, T-test, ANOVA Tests were used to compare the averages of more than two groups. Kolmogorov-Smirnov test for normality test, ANOVA was used to compare the averages of more than two groups. As a result of the study, it was found that there is a positive Decelerating medium-level effect between internet addiction and the fear of missing out on developments. There is a significant effect between students' levels of Internet addiction and fear of missing out on Deciciency. It has been revealed that the fear of missing out on developments scores have a significant effect on the variables of the purpose for which they use the Internet, frequency of internet use, gender, age, department, status of the social media accounts they use frequently.

Keywords: Addiction, Fear of Missing Out on Developments, Internet Addiction, Social Media

ÖNSÖZ

Temizimin her aşamasında bana desteğini esirgemeyen, alanındaki tecrübesi ve akademiye olan katkıları ile bana hep destek olan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Adnan ERSOY' a teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın her anlarında bana destek olan annem Ayşegül Ülger'e, ablalarım Cansu Çakır ve Seda Ülger'e, babam Abdil Ülger'e ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Metin Çevik'e teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI	7
1.1.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri ve Etkileri	10
1.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	14
1.1.3. İnternet Bağımlılığının Evreleri	16
1.1.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	17
1.1.5. İnternet Bağımlılığının Eşlik Ettiği Sorunlar	20
1.1.6. İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Tedbirler	21
1.1.7. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Ülkemizde Yapılan Çalışmalar	22
1.1.8. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	25
1.2. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FEAR OF MISSING OUT-FOMO)	27
1.2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Etkileri	30
1.2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya	31
1.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yurtdışında Yapılan Akademik Çalışmalar	32
1.2.4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Akademik Çalışmalar	34

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	37
2.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ	37
2.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	37
2.4. ARAŞTIRMANIN YAPILIŞI (PROSEDÜR)	37
2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu	38
2.5.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	38

2.5.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	39
2.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ VE YORUMLANMASI.....	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. BULGULAR	41
----------------------------	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. TARTIŞMA	56
4.2. SONUÇ	59
4.3. ÖNERİLER	60
EKLER	62
KAYNAKÇA	70
DİZİN	82

TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1.1: İnternet Bağımlılığının Etkileri.....	14
Tablo 1.2: İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	17
Tablo 1.3: Goldberg İnternet Bağımlılığı Kriterleri	18
Tablo 3.1: İnternet Bağımlılığı ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik	41
Tablo 3.2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistik	41
Tablo 3.3: Katılımcıların Demografik Özellikleri	42
Tablo 3.4: Normal Dağılım Testi	43
Tablo 3.5: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/Cinsiyet	43
Tablo 3.6: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/Yaş	44
Tablo 3.7: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği / Üniversite ...	45
Tablo 3.8: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/Bölüm	47
Tablo 3.9: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/ Kullanım Sıklığı	48
Tablo 3.10: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/ Kullanım Sebebi	49
Tablo 3.11: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/En Sık Kullanılan Sosyal Medya	52
Tablo 3.12: İnternet Bağımlılığının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi	53



TEZ METNİ

GİRİŞ

Zaman geçtikçe bilgi teknolojilerinin önem kazandığı günümüz dünyasında buna paralel olarak internet kullanımı da yaygınlaşmaktadır. İnternetin ilk kullanımı bilgileri aramayı, kişiler arası iletişimsel ve ticari kullanımları kolaylaştırırsa da artık internet bazı kullanıcılar için direnmenin zorlaştığı ve hayatlarının merkezi haline geldiği bir ortamdan yararlanmıştır (Yılmaz, 2010). İnternet tüketiminde sinirlilik, depolama, internete girerken öfkelenme, kendini kontrol edememe ve aşırı internet kullanımı (uyku ve yemek yeme gibi en temel ihtiyaçları erteleme, zamanı geride bırakma), daha iyi bilgisayar, daha iyi programlar ve toleransın belirtileri, bağımlılığın Olumsuz sonuçları (okulda/işte başarısızlık, yalan söyleme, sosyal izolasyon, dışlanma duyguları) daha fazla zaman geçirme arzusu ile görülebilir (Young 1996).

Erken yaşta doğru ve internet grubu kullanımı; Eğitimcilerin ve öğretmenlerin ortak iş birliğini gerektirir. Doğru görünümü kazanmak, bunu döngüsel bir davranış kalıbına dönüştürmek bu dönem sürecini iyileştirmektedir. Hızla gelişen dünyada, teknoloji alanındaki gelişmeler ve kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile; bu kanalların tüm iletişim alanlarını etkiler. Modern dönemin gerçeklerinden biri olan internet, bilgisayar, telefon, televizyon, tablet gibi gelişen teknoloji insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır.

İnternetin önemli bir teknoloji kitapçığı sunmasının amacı, bireylerin istek ve arzularını, yaşları ne olursa olsun, çalışmaya başladıktan sonra çok kısa bir süre içinde çok kolay bir şekilde karşılamalarını sağlamaktır. Öyle ki, insanların ihtiyaçları ile ilgili bilgilere internet aracılığıyla daha hızlı ulaşılabilen, interneti kullanarak kurulum yapabilmekte, internet üzerinden oyun oynayabilmekte, görsel medyayı takip edebilmekte, ürün veya hizmet satın alabilmekte ve internet araçları ile iletişim kurabilmektedir.

Young (1996) internet bağımlılığı üzerine ilk araştırmayı yapmış ve DSM IV'ün kumar boyutlarına ilişkin kriterlerini ortaya koyarak aşırı internet kullanımını keşfetmiştir. Gençlerin ve ergenlerin arasında İnternet bağımlılığı düzeyinin artış göstermesinin en önemli nedenlerinden biri de Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp gibi sosyal ağlardır (Gülbahar vd., 2010). Bu ağlarda harcanan süre kontrol edildiğinde bireylerin olumsuz etkilenmesi muhtemeldir. Yapılan araştırmalara göre 25 yaşını dolduranların sırf internette kalabilmek için uykularından çıkabildiklerini, ailenin

çocuklarını arka plana aldıklarını, seyahate çıkanların ise akademik görev ve sorumluluklarını ihmal edebildiğini belirtmişlerdir (Ofcom, 2008).

Sosyal medya ağlarını daha fazla kullanan kişilerin çocukları olduğu düşünülürse (Retrevo, 2010), hayatlarının ve gelecek planlarının merkezi olan bu kişiler için önemli olan bu zamanın boş halde kullanımı, ilerideki sosyal ve akademik yaşamlarında sorun yaratırlar. Özellikle lise sitelerinde ergenlik dönemindeki kimlik kayıtları, duygusal uçların yaşandığı yaşam ortamları, sosyal uyum sorunları ve yüksek rekabet ortamının meslek seçimlerinde ve sınavlarda yarattığı gerginlik gibi sorunlarla karşılaşabilmektedirler (Aydın, 2005).

Sosyal medya kullanımının artması hayatın birçok alanında değişikliğe neden olmuştur. Bu değişiklik yeni kavramların üretilmesine neden olmuştur. Bu yeni üretilen kavram “Gelişmelere Takip Edememe Korkusu” (FOMO), diğer kişilerden habersiz olma korkusu nedeniyle sosyal medyada çok zaman kaybetmelerine sebebiyet oluşturan bir tür bağımlılık olarak ele alınmaktadır (Przybylski, Murayama, R. DeHaan, & Gladwell, 2013). Sosyal ağların yayılmasından sorumlu sosyal medya sahibi olarak görülmektedir. Gelişmelerin sıklaşması ve sürekli gelişen gündem ile insanların bir şeyleri kaçırma korkusu güçlenmektedir (Aydın, 2018).

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile gelişmeleri takip edememe korkusu arasındaki etkiyi ortaya çıkarmak amacıyla planlanmıştır. Genel literatür taraması sonucunda yapılan çalışmalara göre çok farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Türkiye’de ise bu konuda çok sınırlı sayıda ve bunun içinde araştırmalarımız önem taşımaktadır. İnternetin yoğun kullanımının ve internet bağımlılığı tehlikesinin artışının fazla olduğu üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma ile etkisinin incelenmesi sosyal ve bileşenlerinin analizinde önemli rol oynayacaktır.

Bu araştırmada örnekleme üniversite öğrencilerinden seçilmiş ve nicel araştırma yöntemlerinden anket kullanılmıştır. Bu araştırmanın asıl amacı internet bağımlılığının üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaşarak incelemek ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki etkiyi ortaya koymaktır. Alt amaç, sosyodemografik değişkenlere göre internet bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki etkinin incelenmesidir. Çalışmada öğrencilerin internette ne kadar süre geçirdiklerine, internette en çok geçirdikleri sosyal medya uygulamalarına ve internette hangi aktivite için vakit geçirdiklerine bununla birlikte cinsiyet, yaş, okudukları bölüm gibi demografik bilgilere göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde oluşabilecek farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma ile Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki etkinin incelenmesi bağlamında internet bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkisini görmemizi sağlayacaktır.

Problem Cümlesi

Öğrencilerin sahip oldukları internet bağımlılık düzeyi sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu etkilemekte midir ?

Alt Problemler

1. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu öğrenim gördükleri üniversitelere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu günlük mobil cihaz kullanım sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu günlük mobil cihaz kullanım sebebine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu en sık kullandıkları sosyal medya hesaplarına göre farklılaşmakta mıdır?

8. Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında bir etki var mıdır?

Hipotezler

H1: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşa göre farklılık göstermektedir.

H3: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu öğrenim gördükleri üniversitelere göre farklılık göstermektedir.

H4: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılık göstermektedir.

H5: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu günlük mobil cihaz kullanım sıklığına göre farklılık göstermektedir.

H6: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu günlük mobil cihaz kullanım sebebine göre farklılık göstermektedir.

H7: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu en sık kullandıkları sosyal medya hesaplarına göre farklılık göstermektedir.

H8: Öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir etki vardır.

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmaya katılan katılımcıların kişisel özellikleri, internet bağımlılığı ölçeği ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği objektif bir biçimde cevaplandıkları varsayılmıştır. Ölçeklerin özellikleri doğrudan ölçtüğü varsayılmıştır. Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil etme özelliğine sahip olduğu temel varsayım olarak verilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesindeki Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim

gören toplam 735 üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu araştırma okulların online eğitime geçmesinden dolayı anketlerin online ortamlarda iletimi sağlanmıştır.





BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık, madde kullanımı ya da bir davranışın koşullu tekrarı, vazgeçilmez bir tutku olarak kabul edilen, alışkanlığa dayalı uygulama eylemidir. Bağımlılık, iradelerine hükmetme yeteneğini kaybetmiş, arzularının esiri olmuş, benliklerinin kendilerine ait olmasına neden olmuştur. Ancak bağımlılık türleri ve bağımlılık yolunda olan kişiler gitgide ve içinden çıkılmaz hale gelmektedir. Öyle ki kumar, uyuşturucu, alkol toplumsal bir sorun iken modern çağ teknolojisinin gelişimi ile internet bağımlılığı sorunu da eklendi. Her yaş ve cinsiyetten insanda görülebilen bağımlılık türleri daha çok çocuklarda ve gençlerde görülmektedir. İnternetin sosyal etkileşimi, bilgiye erişimi ve ticari kullanımını kolaylaştırmasının yanı sıra farklılaşan amaçlarla giderek artış gösteren internet kullanımının toplumlarda sıklıkla kullanılmasını desteklemektedir (Akar, 2016).

Bağımlılıktan bahsederken çoğu kişinin aklına alkol ve madde kullanımı gibi kavramlar gelir. Madde, alkol ve sigara dışında farklı bağımlılık türleri de vardır. Genel olarak bağımlılık, olumsuz sonuçlara yol açan, tekrarlayan ve kontrol edilemeyen bir davranış modelidir. Birey, belirli durum ve olaylardan kaçınmak, stresi azaltmak ve içinde bulunduğu kişiye rahatsızlık veren durumla baş edebilmek için bazı davranışlarda bulunur (Eryılmaz ve Deniz, 2019). Başta da söylediğimiz gibi bu kaçınma veya rahatlama sadece uyuşturucu, alkol veya sigara ile yeterli değildir. Bunlara ek olarak günümüzde daha da çeşitlenen davranışsal bağımlılıklar da bulunmaktadır. Günümüzde bu çeşitlerin olmasının nedeni gün içerisinde çevremizdeki her şeyi geliştirmenin daha kolay olmasıdır. Bu gelişmeler elbette insanlara pek çok kolaylık sağlamakta ancak ne yazık ki kontrol edilmediğinde bağımlılığın artmasına neden olmaktadır.

İnternet, 1962 yılında soğuk savaş döneminde ABD ile Rusya arasındaki iletişimi artırma amacı ile gelişmeye ve ivme kazanmaya başlamıştır. Türkiye ise internete 12 Nisan 1993'te TÜBİTAK-ODTÜ iş birliği ile Devlet Planlama Teşkilatı projesi kapsamında bağlanmıştır. Gelişen dünyada internetin ortaya çıkışındaki temel amaç, insanlar arasındaki iletişimi artırmayı ve ulaşılmak istenilen bilgilere ulaşmayı ve paylaşmayı kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

İnternet bağımlılığı terimini literatürde ilk defa 1996 yılında Ivan Goldberg kullanmıştır. İnternet kriterlerini oluştururken o zamanki DSM IV Madde Bağımlılığı tanı kriterlerini kullanmış ve internet kriterlerine uyarlamıştır. Aynı yıllarda internet kullanımının tanı ölçütlerini oluşturan bir diğer kişi de Young' dur. Young, daha sonra

DSM IV'te (Young, 1996) Dürtüsel bozukluk olarak sınıflandırılan Kumar Bozukluğu ölçütlerini oluşturmak için İnternet kullanım ölçütlerini oluşturmuştur.

Dünyada ve Türkiye’de interneti kullanan kişiye bakıldığında sayıların katlanarak arttığı görülmektedir. Kişinin interneti her gün kullanma nedenleri arasında; kişilerin geçici de olsa kişiler arası ilişki isteği, bu ortamda sunulan hizmetlerinden memnun kalma vb. faktörler mümkündür. "İnternet bağımlılığı" terimi, psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg tarafından patolojik internet bağımlılığı olarak nitelendirilmesi önerilmiştir. Goldberg (1996), "İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu" birden çok temel tanı ölçütü ile tanımlamaktadır. Bunlar; internette geçirilen vakti artırma isteği, bilgisayarda düşünülenden daha fazla zaman harcama, sürekli fiziksel, sosyal veya psikolojik sorunların olması vb. Bazı insanlar için aşırı internet bağımlılığı gerçek bir endişe kaynağıdır.

Yazara göre, internet bağımlıları interneti gözlemlerler (örneğin, önceki kullanımları düşünürler veya izleme sonuçlarını tahmin ederler); tatmin olmak için artan miktarlarda interneti kullanır; İnternet görüntüsünün kontrol edilmesi, kesme veya durdurma amaçlı başarısız ve tekrarlayan girişimlerde bulunmakta; İnterneti kullanmayı azaltırken yaşadığı rahatsızlık, ruh halinde dalgalanmalar, depresyon veya huzursuzluk hissi; altta yatan niyetten daha uzun süre çevrim içi kalmakta; bireyler fazla internette kalma sorunu sebebi ile kendisi için önem oluşturabilecek işleri, eğitim veya kariyer fırsatlarını kaybetme veya riske atma riski; İnternete olan bağlılığın derecesini belli etmemek üzere ebeveynlerine, terapi aldığı kişilere veya çevresindeki diğer bireylere doğruları söylememek ve yaşadığı sıkıntılardan kaçınmak veya istenilmeyen bir ruh halinden (örneğin, depresyon, kontrol altına alma, kaygı ve sınırlama duyguları) kurtulmak için interneti kullanmaktadır.

İnternet bağımlılığında alkol tüketimi gibi kişiler kendilerini maddenin yönlendirici etkisine maruz bırakmaktadır (Chen ve ark. 2004: 50, Işık 2007: 45). Böylece; doyuma ulaşabilmek için vakit ilerledikçe kendini alkole veren bağımlılar da çok uzun süre düzenli olarak çevrimiçi kalabilirler. Örneğin, sınırlı anlarında bir alkolik alkol almak isterken, yemeyle alakalı sağlık sorunu olan olan kişilerde yemeklere hücum eder. Her iki durumda da takıntılı davranış devam ederken, altta yatan duygusal gerginlik kısalmır. Aynı şekilde bir internet bağımlısının hayattaki sorunlarıyla başa çıkmak için sığındığı psikolojik bir kaçamaktır (Young 2004).

Soule ve arkadaşlarına (2003) göre internet bağımlılığının 5 hali görülmektedir. Bunları inceleyecek olursak;

1. Sanal Seks Bağımlılığı: Çoğunlukla yaşça büyük bireylere özel olan muhabbet etme gruplarına katılım

2. Sanal İlişki/ Arkadaşlık Bağımlılığı: Muhabbet etme gruplarında bulunarak arkadaş edinme

3. Kumar Oynama Bağımlılığı: Kumar oynamanın giderek artması ve iddia sitelerinin kullanımının yaygınlaşması

4. İhtiyaç Dışı Bilgi Arama Bağımlılığı: Duyulan ihtiyaçtan fazla internet sitelerini tarama

5. Bilgisayar Bağımlılığı: Oyun oynama bağımlılığının artış göstermesi ve yazılım bağımlılığı.

Sağlıklı internet kullanımı, saldırgan davranışlar veya rahatsızlıklar oluşmadan makul süreler boyunca dozunu artırmadan devam ettirilmesidir. İnterneti olması gereken gibi kullanımını sağlayan kişi için normal hayat ve internet hayatı olarak ayrılmıştır (Davis, 2001). Greenfield (2011) internetin ve dijital teknolojilerin haz veren özelliklerini içerdiğini söylemektedir. İnterneti bağımlılığını tanımlamada, internetin yol açtığı duygu ve bilinçlilik durumunu değiştirmek önemli görülmektedir. Bu keyifli ruh hali değişikliği, daha fazla kullanım olasılığını artırmaktadır.

İnternet Bağımlılığını Doğan (2013); “bireylerin çevrimiçi kullanımlarını sosyal, mesleki, ilişkisel amaçlara yönlendirecek düzeyde kontrol etme yeteneğini etkileyen yeni bir klinik rahatsızlık” şeklinde tanımlamıştır. Şahin ve Korkmaz (2011) bu kavramı “internetin zararlı ve kontrolsüz kullanımı” şeklinde tanımlamaktadır. Ergin ve diğerleri (2013); “İnternet bağımlılığının, internetin aşırı kullanımına engel olamama, internetsiz vakit geçirmekten zevk alamama, internetten mahrum kalındığında saldırganlık ve sinirlilik, aile ve toplumdan sonsuza dek uzaklaşma” olarak ifade edilebileceğini söylemişlerdir.

Dijital dünyanın, cep telefonları, televizyon, pc oyunları ve internet, küçük yaştaki bireylerin günlük hayatlarına girmesi çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini etkilediği konusunda artık şüphe duymamaktadır (Tüzün, 2002). Genellikle okul yıllarında gençler arasında yaygın olan aşırı internet/bilgisayar kullanımı, psikolojik

ve deneyimsel gelişimlerinin yanı sıra sosyal çevrelerini de olumsuz etkileyebilmekte ve akademik başarılarını düşürebilmektedir.

Ülkemizde özellikle genç nüfusun fazlalığı, yeni gelişmekte olan bir ülke olma, internetin artan yaygınlığı, güvenlik ve internet kafelerin kontrolsüz artış göstermesi nedeniyle yeni tanımlanan internet bağımlılığının da artmasına alan oluşturmaktadır. Türkiye'de internet bağımlılığı sorunu sürekli bu teknolojiyle iç içe olan genç ve çocuk kitlelerinde daha çok görülmektedir. Bu nedenle gençlerin ve çocukların internet bağımlılığından kaynaklanan olumsuz sıkıntılar nedeniyle sağlık merkezleri bunun tedavisini aramaya başlamaktadır (Arısoy, 2009).

1.1.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri ve Etkileri

İnternet bağımlılığında beklenmeyen durumların rol oynadığı ve internet bağımlılığının, hayatta başarısızlık alanlarını telafi etme aracı olarak ortaya çıktığı yaygın olarak öne sürülmüştür. Bu gelişmelere bağlı olarak günlük hayatta kişisel iş, iş, akademik, özel ve sosyal alanlar gibi birçok alan çatışma, meşgul olma ve tekrar gibi açıklamalara yol açmaktadır. Türkiye'de sosyal medyayı daha çok ergenler ve kötü niyetli davranışlar sergileyen bireyler kullanıyor. Bağımlılık hakkında karar vermek için literatürde birçok uzmanın ortak görüşü olarak gözlemlenebilir bazı davranışlar belirlenmiştir (Griffiths, 1991, 1999; McIlwraith ve ark, 1991;) Bunlar;

- Sürekli internete giriş yapmak, bağlandığında saati fark etmemek, sorulduğunda reddetmek,
- Herkese e-posta adresi, sohbet edilen odaların adlarını vermek,
- İnternet dışı işlere karşı ilgi kaybı,
- Sosyalleşmede azalma, arkadaşlar tarafından anlaşılmama hissi,
- Spor aktivitelerinden çekilme,
- Çalışma isteğinin azalması,
- Uykusuzluk ve yorulma hissi,
- İnternette alışveriş yapma
- Aile üyelerine yeterince zaman ayıramama nedeniyle aile arasındaki ilişkinin kalitesinin düşmesi,
- Çevremizdeki insanların, bireyin sanal dünyasını kısıtladığı düşüncesi

- Bilgisayar kullanımından dolayı eşler arasında sorunların ortaya çıktığı vurgulanmaktadır.

İş hayatı, ev hayatı ve ebeveynlerine karşı olan sorumluluklarının ve düzeninin olumsuz yöne gittiği düşünülen kişilerin Gelişen interneti iletişim ve sosyal etkileşim amacıyla kullanan internet bağımlılarından oluştuğu belirtilmektedir (Young, 1998; Beard, 2011).

Bağımlılık belirtileri Ögel (2017) tarafından aşağıda belirtilerin ayrıntıları verilmektedir:

Tolerans Gelişimi: İnterneti kullanmaya başlayan bireyler, belli bir zaman sonra istedikleri doyuma ulaşmak için başlangıçta çok daha fazla zaman geçirmektedir. Çünkü başlangıçta kullandıklarında kendilerini etkili hissetmeleri için süre yetmiyor ve birçok internet kullanıcısı bu etki oluşmadığı için süreyi artırmayı tercih ediyor (Ögel, 2017). Tarhan ve Nurmedov (2013)

Tolerans gelişimi, internet teknolojisini kullanım süresi içinde yetersiz bularak kullanmak isteyenlerin kullanımına sunmak olarak tanımlanmaktadır.

Yoksunluk: Bağımlılığa neden olan tüm madde ve davranışların bırakılmasından sonra yoksunluk belirtisi olarak gösterilen çeşitli bozuklukların ortaya çıkmasıdır. Yoksunluk, çarpıntı, terleme, can sıkıntısı, mutsuzluk, saldırganlık, huzursuzluk, hiçbir şeyden zevk alamama, yemek yeme isteksizliği gibi belirtilerden oluşur. Ayrıca hepsi

Başarısız Bırakma Girişimleri: Bağımlılardan interneti kullanımlarını azaltmaya çalışıyorlar ama her girişim kısa sürüyor ve hüsrarla sonuçlanıyor. İnternete sürekli giriş yapmayı bırakır, sonra yeniden eskisi gibi kullanmaya başlar. Kısaca, internet bağımlıları internet kullanımından bir türlü kurtulamamaktadır. (Ögel, 2017).

Zararlı Olduğu Halde Kullanımın Sürekliliği: Kişinin sosyalleşmesine engel olmasına karşın interneti kullanmaya devam etmektedir. Bu durum arkadaş çevresinden ve ebeveynlerinden uzaklaşmasına, akademik başarısının azalmasına ve bazı rahatsızlıkların oluşmasına neden olmaktadır. Hareketsiz bir yaşamdan kilo alma, uykusuzluk ve yeme alışkanlıkları bu rahatsızlıklar arasında görülmektedir. Ancak kişi yine de bahaneler üreterek internete devam etmektedir. (Ögel, 2017).

Düşünüldenden Fazla Vakit Geçirmek ve Kontrolü Sağlayamamak: Kişi internet kullanımını için kendini kısıtlasa da bu süreyi aşarak saatlerce internet kullanıcısı olmaktadır.

Burada bireyin değil internetin bireye hâkim olduğu nokta olduğu belirtilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2013).

Verilen Sorumluluğu Gerçekleştirememe: İnternete giren insanlar yaşamlarında yemek, uyku gibi bazı aktiviteleri ihmal etmekte veya unutmaktadır. Bu sayede temel ihtiyaçlarına kolayca ertelemekte, günlük işleriyle eskisi kadar ilgilenememekte, akrabalarıyla daha az vakit geçirmekte ve bunları bilgisayar ile aralarındaki en büyük engel olarak görmektedirler. Bu kapsamı oluşturan tüm bireylerin internet nedeniyle günlük yaşam yönetimini zor durumda bırakmaktadır. (Ögel, 2017).

Psikososyal İşlevlerde Bozulma: Bağımlılığı artan kişiler çevresini ve ailesini umursamamakta, online oyun oynamakta ve sanal ortamda edinilen arkadaşlıklara dikkat etmektedir. Özetle, insanlar internet ortamındaki etkinliklerle yönlendirilmekte ve bu doğrultuda sosyal ilişkilerde azalma ortaya çıkmaktadır. (Soydan, 2015).

Vakit Geçirme: Bağımlılık yapan seçeneklerin içinde en çok önemli olan internete fazla zaman harcamaktır ve kişinin zamanın nasıl geçtiğini anlamamasına neden olur. Bireyler internet bağımlılığıyla birlikte sosyalleşmekten uzaklaşmakta ve temel sorumluluklarını yerine getirememeye başlamaktadır. İnternetin aşırı tüketilmesi sonucunda internet bağımlılığı sebepleri arasında kullanıcının kullanım süresini kontrol edememesi ve fazla kullanım süresi sayılabilmektedir. Çünkü bağımlı kullanıcıların internet kullanım ömürleri, bağımlı olmayan kişilere göre oldukça yaygın ve bu interneti kullandıklarında vakitlerini nasıl geçirdiklerini anlamamak olarak ifade edilmektedir (Ögel, 2017).

Bağımlı kişiler, aileleri ve çevresindeki insanlarla geçirdiği zaman giderek azalmakta ve bu nedenle sorun yaşadıklarını kabul etmeyerek saklamaya çalışmaktadırlar. Bu da kişilerin özgüvenlerini kaybetmelerine neden olur (Young, 1998). Teknolojiye getirilen kısıtlamalar bireyleri utangaç duruma getirmekte, normal hayattaki toplantılardan kaçınmakta, birlik halinde olmamakta ve yüz yüze iletişimden korkmakta olabildiğince online iletişimi sağlamak istemektedir (Young ve Abreu, 2011). Mark Griffith internet bağımlılığına yönelik en önemli on uyarı sinyalini şu şekilde sıralamıştır (Ekinci, 2002). Bunlar;

1. Yalnızca birkaç dakikanızı ayırmayı düşünmenize rağmen, aradığınız bilgiye ulaşmak için internette fazla vakit geçirdiğinizi fark ediyorsanız,

2. Bilgisayar başında geçirdiğiniz süre hakkında çalışma arkadaşlarınıza veya ailenize yalan söylüyorsunuz.
3. Ekran karşısında oturmaktan fiziksel problemlerinizi oluşuyorsa,
4. Her seferinde bir sonraki İnternet oturumunu dört gözle bekliyorsunuz,
5. Aranılan bilgiye ulaşmaya az kaldığını düşünüyorsunuz,
6. İsimsiz bir kişiyi taklit etmekten heyecan duyuyorsanız, çevrenizdekiler ile yüz yüze konuşmaktan ziyade internet üzerinden online konuşmayı tercih ediyorsanız,
7. E-postanızda herhangi yeni bir bilgi olup olmadığına bakmak için kontrol edilemeyen bir dürtünüz varsa,
8. İnternette giriş yapmak için öğünlerinizi, derslerinizi veya randevularınızı ihmal ediyorsanız,
9. Ekran başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için kendini suçlu hissetme ve eğlenme arasında kalıyorsunuz,
10. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman bilgisayarınızı özleyorsanız internet bağımlılığı ile ilgili sorunlar olduğu anlamına gelmektedir.

Bu belirtileri gösteren kullanıcıların dikkatli olması gerekmektedir. Uzmanlar bu kişinin işine, çalışma ortamına, kullanım alanına, kullanım düzeyine, kullanım gerekliliklerine dikkat edilmesini ve buna göre değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar. İnternet bağımlılığının kişi üzerinde birçok unsurların da bulunduğunu söyleyebiliriz. Muslu Karayağız ve Bolışık (2009), kontrolü sağlanamayan internetin çocuk ve gençler üzerinde oluşturduğu etkileri tartışmışlardır. Bunlar “davranışsal etkiler”, “fiziksel ve ruhsal etkiler” ve “sosyal etkiler” dir.

Tablo 1.1: İnternet Bağımlılığının Etkileri

Grup	Etkiler
DAVRANIŞSAL ETKİLER	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerans: gözle Görünür şekilde gezinmek için artan miktarda zaman harcama ihtiyacı • İnterneti düşündüğünüzden daha uzun süre ve daha sık kullanmak • İnternete bağlı etkinliklerde çok fazla zaman harcamak • Kullanılan zaman hakkında doğruyu söylememe • Sorunlardan kaçmak için internet kullanımı • Bilgisayarların, İnternet kullanımından kaynaklı kalıcı bir fiziksel, sosyal, mesleki ve psikolojik problemin olmasına rağmen kullanmayı sürdürmek.
FİZİKSEL VE RUHSAL ETKİLER	<ul style="list-style-type: none"> • İnternet kullanımının sonuçları hakkında tedirgin olma, takıntılı fikirlere kapılma • İnternet harcanan zamanın kontrolünü sağlama • Kan basıncı, kalp destek sistemi, stres, baş ağrısı, mide ve kas ağrıları ve görme zayıflığı artışı • Durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve öfke sayısında yükselme
SOSYAL ETKİLER	<ul style="list-style-type: none"> • İnternet bağımlılığından dolayı daha önem arz eden sosyal, mesleki veya boş zaman aktivitelerinden vazgeçmesi • Çalıştığı yerde performansının azalması • Çalışılan günler uzadıkça, boşa geçirilecek vakitlerin azalma göstermesi.

Kaynak: Sally, 2006.

Yukarıda belirtilen tabloya yakın bir düşünceye sahip Chou ve Hsiao'ya (2000: 68) göre bazı hükümlerin görüldüğünde kişiler internet bağımlısı olarak kabul edilebilmektedir.

Kişide dikkat dağınıklığı, hiperaktiflik, asosyallik belirtilerin olduğu durumlarda ya da ailede bağımlılık eğilimi olan bireylerde internet kullanımının görülme ihtimali artış göstermiştir (Durmuş ve ark. 2016).

Young (1996), internet bağımlılığının akademik başarılarının verimsiz derslere, düşük notlara, sınıfta kalmaya ve okuldan uzak kalmaya neden olduğu belirtmiştir. Ayrıca tüm geceyi internet karşısında uyumadan geçiren öğrencilerin ödevlerini bitiremediği ve derse katılmadığı tespit edilmiştir. İnternet bağımlıları; sosyalleşirken sadece evde kaldığı için başka şekilde sosyalleşemeyenler, sosyal kimlik kazanmakta zorlananlar, toplumun gelenek ve göreneklerini öğrenme adına eksiklikler yaşayanlar ve internetin dayattığı kalıplaşmış davranışları kullanmaktadırlar (Ögel 2002).

1.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternetin bağımlılığının nedenlerini belirten psikolojik bakış açısı, klasik ve edimsel koşullanmanın etkili olabileceği düşüncesini öne sürmektedir. Örnek olarak, bir

nesnenin psikolojik uyarım, bilgisayar görme, bilgisayarı açma ve internet bilgilerini bekleme gibi dışsal ipuçları ürettiği yargısına varılabilmektedir. İnternet kullanıcılarının önemli bir kısmı, interneti “ruh halini değiştirip kaçmak” için kullanan kişilerdir. Yani internet, tedavi için ilaç niyetine kullanımı sağlanmaktadır. Birçok internet bağımlısı, yaşamları boyunca karşılaşmak istemedikleri durumlardan muzdariptir fakat kaçışlarını kabullenmemektedirler (Ögel, 2012; Young, 2004). İnternet, stres ile baş edebilme fırsatı sunmaktadır. Genel olarak can sıkıntısı, endişe ve heyecan yaşayan insanlar için teknolojik gelişmeler veya internet bir dikkat dağıtıcıdır. Dikkatlerini farklı odağa yoğunlaştırmaları, içlerinde yaşadıkları problemleri azaltmaktır. (Ögel, 2012). Yaşamına özen gösterilmeyen, aile içinde sağlıklı ortam bulamayan, sosyalleşemeyen, arkadaş sayısı az olan, ailesiyle samimi olmayan çocuk ve ergenler interneti bir kaçış yolu olarak kullanabilmektedirler. Böylece çocuklar ve ergenler bilgisayar oyunlarından ve internette kaynaklı sorun oluşturabilecek şekilde faydasını göremeyen kesimi olabilmektedirler (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

Diğer bir sebep ise farklı bir bilinçlilik durumudur. İnternet ortamında kimlik değişikliğine olanak sağlar. Bu oluşan durumdan kaynaklı olarak kendine has bir coşku hali yaratır (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bu bağlamda insanların kültürel durumunu değiştirmeye ve farklı bakış açılarıyla yaşama ihtiyacını hafifletmeye yönelik pek çok etkinlik uygulamaktadır. Sanal ortam, farklı bilinçlilik durumunu karşılama için yeni ortam yaratmaktadır. Kişinin zaman, mekân ve kişilik algısı sanal mecralarda değişebilmektedir (Ögel, 2012; Tarhan ve Nurmedov, 2011). Kır (2008), çoğu insanın normal hayatta elde edemediği yaşantıyı sanal dünyada elde ettiğini söylemektedir.

Bireysel farklılıklar da internet bağımlılığına etki etmektedir. Sosyal Ağ Kuramına göre dışa dönük bireyler, içe dönüklere göre daha fazla iletişim kurmaya ihtiyaç duyarlar ve interneti genellikle etkileşim amaçlı kullanmaktadırlar (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011).

İnternetin insanlar tarafından tehdit edilmeden iletişim kurabilecekleri, heyecanlı olan, kendi kimliklerinden uzaklaşabilecekleri, onaylanabilecekleri ve rahat olabilecekleri bir alan sağlamasıyla çekici geldiği belirtilmektedir (Tarhan, 2014, 72). Bağımlılık yapan davranışların bireylerin hayatlarındaki hoş olmayan varlıkların özelliklerinden dolayı karşılanmayan ya da eksik kalan ihtiyaçlarını karşılamamayı görev gördükleri ve kişinin problemlerini unutmayı görevi olarak gördüğü (Young, 1999) ve normal hayatındaki sorunlardan kaçmak için kaçış yolu olduğu ileri sürülmektedir

(Young, 1998). Yabancılaşma ve yalnızlık da önemli nedenlerdir. Bireyin kendisini toplumdan dışlaması olarak tanımlanan “yabancılaşma”, internet bağımlılığı ile birlikte oluşan sıkıntılı durumların anlaşılabilmesi için önemli bir kavramdır (Ögel, 2012).

1.1.3. İnternet Bağımlılığının Evreleri

Biçimi fark etmeden bağımlılık bir davranış biçimi yaratan ve o oluşuncaya kadar insanı çevreleyen evrenlerin yaşadığı bir olgudur. İnternet bağımlılığı bir tür bağımlılık olduğu için bir anda ortaya çıkan bir süreç olarak düşünülemez. İnternetin zararlı kullanımının ortalama 1,5 yıl olduğunu, bir öncekine göre altı ay ile üç yıl arasında değişim gösterdiğini söyleyen Odabaşoğlu, bu süre zarfında internetin tüm zarar ve etkilerinin yanı sıra internet bağımlılığının başka şekillerde evrelerden geçtiği söylenilmektedir. Bu evreler (Chapman vd., 2002):

- *Kötüye kullanım:* İş yerinde suistimal için kötüye kullanma
- *Bağımlılık:* Bireysel sosyal ilişkiler, diğer insanların İnternet veya bilgisayardaki işlemlerine yönelik tutumlarının ve katılımlarının yayılması olarak gelişir veya sona erer. Alışkanlıklar veya toleranslar bu evrede oluşur.
- *Tutsaklık:* yüksek derecede bağımlılığa sahip olanlar için belirtilen bu kavrama göre, bir kişinin işlevsel olabilmesi için öncelikle bilgisayar başında fazla bir şekilde zaman harcaması gerekir. Bilgisayar ve internet esaretinde sinirlilik, öfke, uykusuzluk ve farklı düzey depresyon ile yoksunluk sendromu görülebilir.

Ögelin döngüsel şekilde incelediği evreler ise 5 evreden oluşmaktadır. Bunlar (Chou vd., 2000):

- *İnternetin Kullanımını Arttırma:* Birey bu evrede kendini bağımlı olarak görmemekte ve kendini kontrol altında tutabileceğini düşünmektedir.
- *İlerleme Evresi:* Birey bu interneti aşırı bir şekilde kullanmaktadır. Bu evrede çoğunlukla internet kullanımında artan zamanlar ve internetten kaynaklanan psiko-sosyal sorunlar görülmektedir.
- *Bırakma Evresi:* Birey artık bu evrede kurtulmayı dilemektedir. Verdiği zararın farkındadır. Ancak ikili duygular nedeniyle bir şeyi bırakmaya karar vermek, ilerleyen zamanlarda geri eski aşırı internet kullanma seviyesine geri dönebilmektedir.

- *Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi:* Kişinin bu evrede “bazı zamanlar kullanırsam bir sorun olmaz” inancı oluşmaktadır. Önemli olan bu evrede bağımlılığın farkına varmaktır.
- *Eskiye Dönme Evresi:* İnternet, birey tarafından artmış bir şekilde tekrar kullanılmaktadır. İnternet bağımlılığının belirtileri yeniden görülmektedir.

Ögel’e göre en son evre bağımlı olduktan sonra bırakma ve baştan başlama gibi döngüsel bir süreçtir. Herk ikisinin de ortak noktası bağımlılık evrelerinin bireyi internette vazgeçemeyecekleri bir duruma sokması ve diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlı olmadıkları ve istedikleri zaman internet kullanımını bırakabilecekleri inancına sahip olmalarıdır (Çeçen, 2008).

1.1.4. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri “Young İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri”, “Goldberg İnternet Bağımlılık Kriterleri”, “Griffiths İnternet Bağımlılık Kriterleri” ve Suler İnternet Bağımlılık Kriterleri olarak dört başlık altında ele alınmıştır.

Young’ın İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Amerikan Psikoloji Derneği’nin Zihinsel Bozukluklar teşhis ve İstatistik el kitabının dördüncü baskısında internet bağımlılığı tanımlanmamaktadır. Bu nedenle internet bağımlılığını DSM-IV’teki internet bağımlılığı boyutlarının tanı ölçütlerine göre tanımlandığı belirtilmektedir (Tablo 1.2) (Young 1996).

Tablo 1.2: İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

1. Zihnin sanal ortama aşırı ilgili olması,
2. İnternet kullanım süresini arttırma isteği duyma,
3. İnternet kullanım süresini azaltmada olumsuz sonuçlar alma,
4. İnternetin sınırlanmasından kaynaklı yalnızlığın ortaya çıkması,
5. Başlangıçtan daha fazla internette vakit geçirme isteği,
6. Gereğinden fazla internet kullanımından kaynaklanan sosyal çatışmaların oluşması,
7. İnternette kalabilme nedeniyle çevresindeki insanlara doğruyu söylememe,
8. İnternete bağlanıldığında duyguda değişimin yaşanması,

Goldberg İnternet Bağımlılığı Kriterleri

İnternet bağımlılığı terimlerini ilk kullandığı bilinen Goldberg (1999), internet kullanım ölçütlerini oluşturduğu sırada DSM-IV’teki madde kullanım kriterlerini uyarlamıştır. Bu durumların belirlenebilmesi için “bir yıl içinde zaman fark etmeksizin oluşan ve aşağıda verilen ölçütlerden 3 ve daha fazla durumda kendini gösteren, klinik

açıdan belli bir değişim veya sorun oluşturan internetin fazla kullanma” şartı aranmaktadır (Tablo 1.3).

Tablo 1.3: Goldberg İnternet Bağımlılığı Kriterleri

1. Aşağıdaki seçeneklerden herhangi birisi ile belirtilen tolerans gelişimi, A) İstenilen keyfi alabilmek için artan internet kullanım süresi, B) Her zaman aynı anda internet kullanımından alınan zevkin azalması
2. Aşağıda belirtilen şekilde yoksunluk gelişmesi, Gereğinden fazla bir süre kullanılan internet sonucunda en az iki tanesinin günler içinde (bir ay içinde) meydana gelmesi ve kişilerden birinin iş, sosyal ve önemli fonksiyonel alanlarda sorun oluşması, A) Kaygı, dışarıda olup bitenlerle ilgili saplantılı düşünceler, internetle ilgili fanteziler ve hayaller kurma, bu sıkıntılı bölümlerde rehberlik için internete veya benzeri hizmetlere bağlanma.
3. İnterneti kullanırken genellikle düşünülenenden fazla uzun sürmesi,
4. İnterneti kontrol etmek için ısrarlı bir istek veya başarısız bir çaba varlığı,
5. İnternet ile ilgili işlemlerin uzun zaman alması (kitap satın alma, yeni web tarayıcı ve sunucuları deneme, dosya düzenleme vb.)
6. İnternette fazla zaman geçirmekten kaynaklanan toplum, meslek hayatı veya serbest zamanları biçimlerinin azaltılması,
7. İnternet bağlantısı neden olduğu problemlere (uykusuzluk, evlilik sorunları, işe gidiş ve randevular vb.) rağmen aşırı devam etmesi.

Griffiths Tanı Kriterleri

Griffiths’e göre bağımlı olduğunu belirten davranışın kriterleri aşağıda belirtilmiştir;

Önem Atfetme: internetin kişi için çok önemli olduğunu belirtmektedir. İnternet, bireyin kişisel yaşamında veya düşüncelerinde en önemli yeri işgal etmeye başlamaktadır, yoğun bir istek ile kullanmaya başlamaktadır. Kişi daha az sosyalleşir ve internet ile daha fazla ilgilenmektedir.

Duygu Durum Değişikliği: Kişinin internet kullanırken yaşadığı subjektif tecrübeler ve duygular olarak söylenebilmektedir.

Girilen içeriğe göre internetin başındaki kişinin ruh halinin değişmesidir. İnsanların sıkıntıları ile bir başlangıç stratejisi olarak interneti kullanmalarının nedeni, ruh hali değişimi sayesinde kendi problemlerini untabilmeyi kolaylaştırması olarak ifade edilebilmektedir.

Tolerans: İnternet kullanıcılarının kullandıkları sürenin yeterli olmaması ve bunu sürekli artırmak istemeleri ile açıklanabilmektedir. Kişilerin internet kullanım süresini arttırmaya devam ederek bağımlılık durumunu hızlandırabilir. Kişiye artık oyunda kaldığı süre standart gelmeye başlayabilmektedir.

Yoksunluk: Bireyin internet ile ilişkisi engellendiğinde meydana gelen negatif hisler veya fiziksel etkilerdir. İnternet bağımlısı olan kişinin erişimi kısıtlandığında titreme, huzursuzluk ve öfke hali ile açıklanabilmektedir.

Çatışma: İnternet Bağımlılığı nedeniyle kişinin kendi içinde yaşadığı tartışmaları ya da çevresi ile yaşadığı çatışmalar olarak açıklanabilir. Çatışmalar, rakiplerine aldatma, manipüle etme veya onlara yalan söyleme gibi sözlü veya fiziksel olabilir. İnsanların içeride daha çok vakit geçirme isteğinden dolayı çevresine doğruyu söylememektedir.

Nüksetme: İnternete olan bağımlılığın tekrarıdır. Bireyin interneti kullanmayı bırakmak istemesi sonucu ortaya çıkabilir. Uzun süreli kaçınma sonrasında sosyal ağlara yeniden yönelmenin yüksek seviyesine çevrilmesidir.

Problemler: İnternetteki oyunlarda kişisel hırs ve saygınlık kazanma arzusuna kapılarak kendisi ve çevresiyle ilgilenmeme durumudur. Oyun nedeniyle kişinin işsiz kalmasından ya da evliliğini bitirmesinden kaynaklanan sorunlarla baş başa kalabilmektedir (Sağlan, 2017).

Suler Tanı Kriterleri

Suler'in (1999) sekiz faktörlü internet bağımlılığı arasındaki ayrımı sağlıklı ve problemlili kullanım arasında yapılmaktadır. Bireylerin internet ile olan ilişkilerini anlamlandırmak için kullandığı sekiz faktör şunlardır;

- İnternetin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türleri
- Karşılanmayan ihtiyaçların ortaya çıkmasından kaynaklanan yoksunluk düzeyi,
- Online faaliyetlerin türüne karar vermek,
- İnternet bağımlılığının kişinin gerçek yaşamındaki davranışlarını belirlemek,
- Bunalımdan kaynaklı kaygı ruh halleri,
- İhtiyaçların farkında olunacak düzeyde farkındalık,
- Tecrübe ve katılım süreci,
- Gerçek yaşamla internet ortamındaki yaşam arasında denge kurma.

Bearde ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Bearde ve Wolf (2001) kullandığı tanı ölçütlerine göre bu ölçütlerin tümü bireyde karşılanıyorsa birey internet bağımlısı olarak değerlendirilmektedir. Bearde ve Wolf (2001)'un geliştirdiği tanı ölçütleri şu şekildedir;

Aşağıdakilerin tümünün bireyde bulunması halinde internet bağımlılığı tanısı konulabilmektedir. Bunlar;

- Geçmişteki ve şimdiki çevrimiçi aktivitesini düşünerek zihnini sürekli internet ile meşgul etmesi
- İstenilen doygunluğa erişmek için interneti fazla kullanma,
- İnternet teknolojisine yönelik başarısız olan kısıtlamalar yapma,
- İnternet bağımlılığını sınırlamaya çalışırken kişinin mutsuz, gergin, depresyona meyilli ve negatif olması.
- Kişinin planlanandan daha fazla internette zaman geçirmesi.

Bearde ve Wolf (2001)'e göre yukarıdaki kısımda belirtilen beş tanı kriterine ek olarak kişinin internet bağımlılığına sahip olduğuna dair bilgi edinmesi için aşağıda verilenlerden en az bir tanesinin olması gerekmektedir. Bunlar;

- İnternette fazla bulunma alışkanlığından kaynaklı önem arz eden iş, ilişki ya da kariyer gibi imkanları kaçırmama.
- İnternette harcadığı süreyi çevresindekilerden gizlemek için doğrusunu söylememe.
- İnterneti sorunlardan uzaklaşmak için kaçış yolu olarak görme.

Shapira'nın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Shapira ve arkadaşları (2003) internet bağımlılığı için tanı kriterlerini dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirmiş ve bu ölçütleri aşağıdaki kullanımlardan en az bir ya da daha fazlası ile ilgili meşgul olunması olarak kriterler verilmiştir. Shapira ve arkadaşlarının (2003) internet bağımlılığı için önerdiği tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

- İnternet kullanma isteği ve bu düşünceyle sabit bir zihniyet oluşması.
- İnternet teknolojisinin düşünülenden daha fazla kullanılması.
- İnternette vakit geçirmekle çok fazla uğraşma, bireyin yapması gereken diğer sorumluluklarında ciddi sıkıntıların yaşanması.

1.1.5. İnternet Bağımlılığının Eşlik Ettiği Sorunlar

Teknolojideki gelişmelerle birlikte günlük hayatımızın her anında bulunan bilgisayar ve cep telefonu internetin vazgeçilmez parçalarına sahiptir. İnternet kullanımı ile hayatımızdaki ulaşılmak istenen bilgilere hemen erişim ve veri paylaşımına yönelik

aktarımlar kolaylıkla sağlanmaktadır. Öyle ki bu imkân ve kolaylıkların yanı sıra sık kullanımdan dolayı pek çok sorun ortaya çıkardığı bilinmektedir.

İnternet kullanımının oluşturduğu etkiler daha fazla okula giden ergen gençlerde, onların psikolojik ve bedensel gelişimleriyle birlikte arkadaşlıklarına da zararlı etkileri olmaktadır. Gençlerin okul başarısını azaltan gereğinden fazla internet kullanımı hem bireysel hem de okul başarısının kötü etkilenmesi kişiyi bağımlı hale getirmektedir. Bu nedenle bağımlılığın iyi bir tanımının yapılmasını, nedenlerini, belirtilerini ve çözüm önerilerini ortaya konularak geliştirilmesi gerekmektedir (Bozkurt, 2016).

İnternet bağımlısı insanlar, kaygı, depresyon gibi ruhsal sorunlara daha çok yatkındır. Bu kişiler interneti, karşılanmayan ihtiyaçlarını karşılamak ya da dışarıya aktaramadıkları hislerini ortaya çıkarmak için kullanan kişilerdir. Depresyona meyilli halde olan kişilerin bir kısmı internet aracılığıyla kendilerini iyileştirmeye çalışmaktadır.

İnternet bağımlılık sayıları artış gösterdikçe yalnızlık ve yabancılaştırmanın arttığı görülmektedir. Depresyonda olan kişilerde dağınık düşünceler görülmekte, bu kişilerin diğer kişilerden ayıran özelliği kendilerini sadece internet kullandıklarında iyi hissediyor olmalarıdır. Sık görülen bipolar bozukluk, kaygı, depresyon, şizofreni gibi psikolojik hastalıklardan oluşmaktadır. Bu kişiler, internet olmadığı ortamda yaşanılmaz diye düşünmektedirler.

1.1.6. İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Tedbirler

İnternet bağımlılığına sahip insanların dünyasını anlamak konusunda; internetin getirdiği olumsuz durumların birçok engelini atlatmak gerekmektedir. Bunlar aşağıdaki kavramlarla sıralanabilir (Tarhan ve Nurmedov, 2011);

Kapsamı, büyüklüğü ve kullanım hacmi; İnternet, kullanıcıların spesifik (Bir türe özgü olan) olarak ilgi alanına giren resim ve kelimelerle dolmaktadır. İnternette fazla vakit harcamayan bireylerin özelliklerinden bahsedecek olursak, aktivite seviyesini düşürdüklerini görürüz. Kitlelerin internet aracılığıyla yapmış olduğu günlük aktivitelerini, internette paylaşma düşüncesini basitleştirerek gereksiz bulmaktadırlar.

Teknoloji; Teknoloji olgusunu yeterince iyi değerlendirmek, ne yapılması gerektiğini anlamak için etkin bir çaba sarf etmek, internet ve bilgisayar bağımlılarının çabasındaki değerlendirmelerin önüne geçmek ve bu kişilerin bir sonraki süreçte neler yapacaklarının analizini yapmak mümkündür.

Etkisiz kanun; Düzenleme ve uygulama: İnternette karşılaşılan çoğu şey yasal olmamaktadır. Bu sebeple internetteki olumsuz durumlara yönelik yasal alanda uygulanan tedbirler zayıf kalmaktadır. Bu önemli sorunu şu şekilde açıklayabiliriz; artık günümüzde suçlular profesyonel davranmakta ve sürekli yeni yöntemler geliştirerek istedikleri amaçlara ulaşmaktadırlar. Siber suçlar için görevlendirilen yetkililer, bu yöntemler uygulandığında arka planda kalmaktadır. Bu sebeple sorunların önlenmesine yönelik etkili oldukları görülmemektedir. Bu suçlar kapsamında ve bu tarz durumların engellenmesi için ortak planların ve çalışmaların yapılması gerekmektedir. Bu konularda gerekli önlemlerin alınması sağlanmalıdır.

Erişimi sınırlandırma; Bilgisayara erişimi sınırlamak veya gözetim altında erişim elde etmektir.

Toplumsal eğitim; Kitle iletişim araçları, popüler basın, bilgisayar ve internetin süreçte bilinçli olarak görülmesi gerekse de bu öncüller merkeze alınarak doğru çıkarımlar yapılabilir.

Hastanelerde klinikler kurmaya yönelik çalışmalar sürdürülmüştür. TBBM bağımlılıkla ilgili bir Meclis Araştırma Komisyonu oluşturmuştur. Bu konuda dünyada ve Türkiye de ilk kez düzenlenen 1. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi düzenlenmiştir. Kongrenin temel amacı, internet bağımlılığıyla ilgili farkındalık oluşturmak ve çözüm önerilerinin tartışılmasıdır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013).

1.1.7. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Bayraktar internetin ergenlerdeki etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Bu çalışmada Kuzey Kıbrıs'ta yaşamlarını sürdüren 12-17 yaşları arasında öğrenim gören 686 ergen incelenmiştir. Bu çalışma Young tarafından geliştirilen ve geçerlilik, güvenilirlik çalışması dahil olmak üzere gerçekleştirilmiştir. İnternet kullanımındaki artış, sosyo-ekonomik düzeyle doğru orantılı olduğu görülmektedir (Bayraktar, 2001).

Aydoğdu, 18-24 yaş grubundaki televizyon ve bilgisayarın psiko-sosyal etkilerini ortaya çıkarmayı ve elde edilen prensiplerle gençlerin bu dönemde televizyon ve bilgisayardan nasıl faydalı yararlanabileceklerini göstermeyi amaçlamıştır. Bu çalışma sonucunda 18-24 yaş arası gençlerin televizyon ve bilgisayar iletişim araçlarından olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Aydoğdu, 2003).

Bölükbaş, hemen hemen her gün açık olan internet kafelerini internet kullanıcılarının sosyo-kültürel yapılarını özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Örneklem internet kafe ve kafede bulunan kullanıcılardan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda internet kafeye giden kişilerin bağımlılıkları ve asosyallik seviyeleri yaş, medeni durum, iş durumu, babanın mesleği, aylık gelir durumu, internet kullanım maliyeti gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir (Bölükbaş, 2003).

Orhan ve Akkoyunlu, 10-14 yaş arası 307 kız ve 369 erkek olup toplam 676 öğrenci ile ilkökul öğrencilerinin interneti kullanmadaki nedenlerini incelemiştir. Analiz sonuçları, öğrencilerin %79'unun internet kullandığını ve internet kullanım oranlarının yaşlarına paralel olarak önemli ölçüde yayıldığını, kız ve erkek öğrencilerin internet kullanımlarının birbirine yaklaştığını göstermektedir. Çocukların interneti, "bilgiye erişim, iletişim ve oyun" aktiviteleri açısından çok yönlü bir şekilde kullanmalarını sağlayan şeylerden biri olmaktadır (Orhan ve Akkoyunlu, 2004).

Cengizhan, Marmara Üniversitesi, VIII. PDR kongresinde Yeni Bir Boyut: Bağımlılık adlı sunduğu bildiride aşırı internet kontrolünü tespit etmesi için kendisine yön vermiş, öğrencilerinde sorun olarak nitelendirdiği şeyi vurgulamıştır (Cengizhan, 2005).

Aslanbay araştırması ise Türkiye'de lise öğrencilerinin internet kullanım oranlarının nedenlerini araştırmıştır. Alan türü, artan internet kullanım süresinin kontrolsüz kullanıma ve kötüye kullanıma yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma aynı zamanda internet kullanımını incelemeye yönelik bir alan araştırması ve 296 lise öğrencisi örneklemini içermektedir. Araştırma sonucunda internetin verdiği zevk ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aslanbay, 2006).

Esen, akran baskısının ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin olup olmadığını araştırırken, 15-17 yaşındaki 479 lise öğrencisini inceledi. Araştırmanın sonuçları, akran baskısının, internet bağımlılığını olumlu ve algılanan aile ve öğretmen desteğini olumsuz olarak belirlemiştir; bu üç değişken internet bağımlılığının, %33'ünü açıkladığını belirtmektedir (Esen, 2007).

Gültutan, araştırmasında ilkökul 6, 7 ve 8. sınıflarda eğitim gören kız ve erkek çocukların internete nereden bağlandıkları, internette ne kadar zaman harcadıkları, interneti ne için kullandıkları ve internetin çocuklar üzerindeki etkileri ile ilgili soruların cevaplarını araştırmıştır. Veriler araştırmacı tarafından öğrencilerin internet kullanım

alışkanlıklarına ölçeğine göre toplanmıştır. Verileri incelediğinde, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarının düşük olduğu fakat erkeklerin internet kullanım alışkanlıklarının kızlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gültutan, 2007).

Turnalar, ergenlerin internet bağımlılıklarını yordamadaki yalnızlık ve benlik kavramları değişkenlerinin katkısını belirlemek amacıyla yaptığı araştırma sonucunda internet yapısının benlik saygısının olumsuz yönünü yalnızca ergenlerde bulmuştur. Yalnızlığı ise pozitif yönde tespit etmiştir (Turnalar, 2008).

Günüç, bu çalışmayı Türkçe internet bağımlılık ölçeği geliştirmek amacıyla yapmıştır. Ölçek bileşenleri, internet ile ilgili literatür taraması yapılarak ve öğrencilerin görüşlerini alarak yapılan verilerden oluşturulmuştur. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre yüksek güvenilirlik ve geçerlilikte ölçek geliştirilmiştir (Günüç 2009).

Taçyıldız, araştırmasında lise öğrencilerinin internet düzeylerini sosyal destek, iletişim becerileri, akademik başarı puanları ve cinsiyetlerini tahmin etmek amacıyla gerçekleştirmiştir. 3600 öğrenci ile yapılan çalışmada, internet bağımlılığının yüksek yordama düzeylerinin yüksek güce sahip olduğu belirlenmiştir (Taçyıldız, 2010).

İnan, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin internet durumlarını farklı değişkenlere göre incelemiştir. Öğrencileri cinsiyetlerine göre değerlendirirken, erkeklerin daha fazla internet kullandıklarını belirlemişlerdir. Sınıf düzeylerine göre bakıldığında internet bağımlılığı ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Annelerin eğitim durumu hakkındaki gözlemlere göre annenin eğitim seviyesi arttıkça bağımlılık derecesinin arttığı görülmüştür (İnan, 2010).

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık oranlarını hedefleyen Üçkardeş, internet bağımlısı çocuklar ile normal internet kullanıcılarının sosyo-demografik ve internet kullanım durumlarını karşılaştırmayı amaçlamıştır. İnternet bağımlılığı oranı %2, riskli kullanım oranı ise %20,9 olarak bulunmaktadır. Sosyo-demografik özelliklerin incelenmesinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (Üçkardeş, 2010).

Günüç ve Doğan (2013), ergenlerin internet bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve ebeveyn ve aile ile geziler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada ergenin aldığı sosyal desteğin internet bağımlılığının engellenmesi durumunda önemli olduğunu belirtmiştir. Ergenin sosyal desteği aldığı kaynakların ailesi ve arkadaş çevresi olduğu görülmüştür. Ergene ailenin verdiği sosyal destek kapsamında anne önemli bir paya sahiptir. Çalışan annelerin çocuklarına verdikleri sosyal destek düzeyinin daha yüksek

olduğu görülmektedir. Ayrıca ergen bir bireyin “annesi” ile vakit harcamasının bu düzeyi arttırdığını ve internet bağımlılık düzeyini azalttığını tespit etmiştir (Günüç ve Doğan, 2013).

1.1.8. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Scherer ve Bost, 531 öğrenciyi internet kullanım değerlendirmeleriyle incelediler ve madde kötüye kullanımı ve etkilerine paralel 10 klinik semptom içeren bir kontrol listesi geliştirdiler. Öğrencilerden bir yıl hangi semptomların ortaya çıktığını ve hangilerinin olmadığını belirlemek istemektedirler. Sonuçlar, 49 kişinin (%13), çoğunluğu (%71) erkek olan üç veya daha fazla bağımlılık kontrol listesini işaretlediğini göstermektedir. İnternetteki ortalama süre haftada ortalama 8,1 saat olarak tespit edilmiştir. Ankete katılanların %13'ü akademik çalışmalarını ve sosyal yaşamlarını etkilediğini, %2'sinin internetin yaşamları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu belirtmiştir (Griffiths, 1999).

Morahan- Martin ve Schumacher, 277 üniversite öğrencisinde patolojik internet kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemiştir. 13 maddeden oluşan bir anket çalışması yapılmıştır. Dört ve daha fazla işaretleyenleri patolojik internet bağımlısı olarak değerlendirmiştir. Erkeklerin kadınlardan daha fazla patolojik internet kullanıcıları saptanmıştır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Shapira ve arkadaşları, klinik referanslara ve gazete ilanlarına katılan 20 sorunlu internet kullanıcısıyla klinik görüşmeler yapmıştır ve sorunlu internet kullanımını şu şekilde belirlemiştir: 1) kontrol edilemez, 2) rahatsız edici, zaman alıcı veya sosyal, iş ve finansal zorluklara neden olan. Yazarlar, tüm sorunlu internet kullanıcılarında dürtü kontrol bozukluklarının (koşullu refleks kaybı) meydana geldiğini belirtmiştir. Ortalama olarak, 20 Kişi ve sorunlu internet kullanımına ek olarak, yaşamları boyunca en az bir DSM-IV eksen I hastalığının yanı sıra, bu 20 kişiden 14 (%70) ' in bipolar bozukluğu olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonucu incelendiğinde aşırı internet kullanımı, fonksiyonel bozukluk ve psikiyatrik eksen I bozukluğuyla ilişkilendirilmiştir (Shapira vd., 2000).

Tsai ve Lin, ilk örnek olarak 753 Tayvanlı genci aldı ve anket yanıtlarını kontrol ettikten sonra 90 internet bağımlısını inceledi. Çalışmanın bir sonucu olarak, gençlerin sosyal ağlara yönelik davranışlarının internet bağımlılığını etkilediğini bulmuştur. (Tsai ve Lin, 2001).

Whang ve arkadaşları Kore'deki 20 milyon internet kullanıcısından (7.878'i erkek, 5.710'u kadın) 13.588'i, Young'ın internet bağımlılık ölçeğini uyarlayıp uygulamışlardır. İnterneti çok fazla kullanan bireylerin psikolojik profillerini ortaya çıkarmayı hedeflemişlerdir. Ankete katılanların %3,5'i internet bağımlısı ve %18,4'ü potansiyel internet bağımlısı olarak teşhis edilmiştir. İnternet bağımlıları, potansiyel bağımlılara ve bağımlı olmayanlara göre stres altındayken internete daha sık erişme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Whang vd., 2003).

Yellowless ve Marks, işletme kullanıcıları kumar, e-posta gibi özel internet misafirlerine bağımlı olanların yanı sıra, dürtü kontrol ve bağımlılık bozuklukları geçmişe sahip kullanıcıların interneti zor bir şekilde kullanma riskiyle karşı karşıya olduğunu ortaya koymaktadır (Yellowless ve Marks, 2005).

Kim ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, Koreli ergenlerde internet bağımlılığı ve depresyon ile intihar girişimleri arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Çalışmanın bir sonucu olarak, ankete katılanların %38'i potansiyel internet bağımlıları olarak sınıflandırılırken, %1.6'sı internet bağımlıları olarak sınıflandırılmıştır. İnternet bağımlılığının yayılması cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. İnternet bağımlıları en yüksek düzeyde depresyon ve intihar girişimine sahip olduğu saptanmıştır (Kim vd., 2006).

Young, internet bağımlılarında Bilişsel Davranışçı Terapisinin faydasını araştırmak için, internet bağımlılığı olan 114 hastayı incelemiştir. Bu araştırma, 12 seanstan oluşmuştur ve altı ay sürmüştür. Bu çalışma 12 seanstan oluşuyordu ve altı ay sürdü. İlk analizler, birçok hastanın karmaşık mevcut şikayetlerini sekizinci seansa kadar tedavi edebildiğini ve semptomların süresinin 6 Hafta sürdüğünü göstermiştir (Young, 2007:).

Park ve arkadaşları (2008) Güney Koreli ergenler arasında internet bağımlılığının görülme sıklığını ve internet bağımlılığı ile ailesel faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 903 ergen ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Çalışmada, gençlerin %10.7'si internet bağımlılıklarını değerlendirmek için internet bağımlısı olarak değerlendirilmiştir. Çalışma, internet bağımlılığının aile durumları, ev içi iletişim ve aile içi şiddet gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu verilerin ailedeki bağımlılığı sınırlamak için önemli olabileceğini bulmuşlardır (Park vd., 2008; Esen, 2010).

Bakken ve arkadaşlarının (2009) Norveçli gençlerde internet bağımlılığının yaygınlığını ve risk faktörlerini değerlendirmiştir. Üniversitedeki genç erkeklerin ve üniversitede okuyanların yüksek derecede bağımlı ve risk altında olduğunu tespit etmişlerdir.

1.2. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FEAR OF MISSING OUT-FOMO)

Fear Of Missing Out kavramı, baş harfleri ile İngilizce Fomo olarak kodlanmıştır; Türkçede bu Gelişmeleri Takip Edememe Korkusu olarak adlandırılır. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, kişinin bulunmadığı bir ortamda, diğer kişilerin iyi denilebilecek tecrübeler yaşamış olmalarından duyulan kaygı hissi sonucunda başkalarıyla sürekli iç içe olma isteği duymaktadır (Przybylski vd., 2013). Bu kavram ilk olarak Dr. Dan Herman tarafından 1996 yılında bir pazarlama ve markalaşma metodolojisi konusunda çalışırken keşfedilmiştir. Herman, 2000 yılında Marka Yönetimi Dergisi'nde gelişmeleri takip edememe korkusu hakkında akademik bir makale yayınladı ve marka yönetimi ve pazarlamadaki kullanılabilirliğini açıkladı. Yeni bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusu, 2013 yılında Oxford İngilizce Sözlüğüne girmiştir. Bu sözlüğe göre kişilerin bulunmadıkları ortamlarda dikkat çekici veya insanı heyecanlandıran bir olay yaşama düşüncesi karşısında hissettikleri kaygı olarak tanımlanmaktadır (<https://oxfordlearnersdictionaries.com>). Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili ulusal literatürdeki çalışmalar yabancı çalışmalara göre oldukça düşüktür. Gelişmeleri kaçırma korkusu, en genel tanımıyla, bireylere kendileri için önemli olan psikolojik bir olaydır (Baker vd., 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı aslında o gün ne olduğunu kaçırma korkusu olarak bilinir ama diğer yandan bir şeyleri kaçırmakla ilgilidir. Özellikle internete ve sosyal medyaya sürekli giriş yapan kişiler, bilgi akışından uzak durduklarında meydana gelen kaygının oluştuğu görülmektedir (Eşitti, 2015). Diğer insanların daha güzel hayat yaşadığı fikrine bağlı olarak, kişinin çevrimiçi sanal ortamlara daha bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır. Sanal ortam ise insanları sürekli takip ettikleri güçlü arzuları beslemeye yönlendirmektedir (Ünal, 2019).

Sosyal medya uygulamaları, insanların her yeri daha yakından takip etmelerini sağlamaktadır. Böylece bilgi edinmek ve çevreyi takip etmek insanları uğraştırmadan kolay bir yolla sağlanmaktadır. Toplumun temel ihtiyaçlarını karşılamak, sosyal medyaya erişmek ve sosyal medyadan vazgeçmek insan psikolojisine olumlu etkiler sağlamaktadır.

(Metin vd., 2018). Bu fırsatlarla insanlar sosyal medyayı benimsemekte ve her zaman kullanır hale gelmektedirler. Bu durum sosyal medya bağımlılığına yol açsa da bazı psikolojik sıkıntılar da yaşatabilmektedir. Buna örnek olarak; internet olmaması insanlarda öfke, stres gibi psikolojik duygulara neden olabilmektedir.

Gençler aktif kullanıcı oldukları için gelişmeleri kaçırma korkuları yüksektir. İnsanların internette diğer insanları takip etmeye dayalı karşılaştırmalar yapması ve yaşam doyumlarının düşük olması gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasına neden olabilmektedir. Düşük özgüven gelişmeleri kaçırma korkusuna yol açmaktadır (Hoşgör vd., 2017).

Günümüzde sosyal paylaşım siteleri çeşitli etkinliklere hızlı erişim gibi olanaklar sağlamaktadır (Fox ve Moreland,2015:169). Kullanıcılar, ne zaman ve nerede olurlarsa olsunlar işlerini bir hareketle halledebilmektedir. Bu sağlanan kolaylıklar insanlarda alışkanlık yapmaya başlamaktadır. Başlangıçta bireyin sadece ihtiyaçları için kullanılan cep telefonları günümüzde boş zamanları değerlendirmek amacıyla da kullanılmaktadır (Öz vd., 2018). Birey tüm zamanını cihazlarda geçirir ve cep telefonu ile ilgilenmediğinde kendini rahatsız hisseder. Bireyler sosyal medyadan aldıkları keyifle ihtiyaçlarını karşılar, rahatlar ve gerginliklerini azaltır. Birey bu fırsatları sunan sosyal medyayı içselleştirmiş ve bağımlı bir kullanıcı haline gelmiştir (Baz, 2018). Sosyal medya herkes için farklı şeyleri ifade eden bir ortamdır.

Son yıllarda akıllı telefonların ve sosyal medya uygulamalarının sıklıkla kullanılmaya başlanmasıyla birlikte insanların sosyal çevrelerinden haberdar olmaları oldukça kolay hale gelmiştir. Sosyal medya uygulamaları, bir kişinin başkaları hakkında anlık bilgi sağlayabilmektedir. Bu nedenle kişi çevredeki insanların faaliyetlerini anında kontrol edebilir. Sosyal medyanın yaygın ve yoğun kullanımı, son zamanlarda popüler hale gelen gelişmeleri kaçırma korkusu kavramını gündeme taşımıştır (Alt, 2015).

Bir kişi ne kadar çok aktivite yaparsa, seçenekler arasından seçim yapma olasılığı o kadar azalır (Milyavskaya, 2018). Bu, kişinin seçiminin ne kadarının 'en iyi seçim' olduğunu sormasına neden olacaktır. (Milyavskaya, 2018). Sonuç olarak kişi, farklı zevk alabilecekleri potansiyel aktiviteler olabileceğini hissetmeye başlayacaktır (Przybylski ve ark., 2013).

Üniversiteye yeni başlayan bir genç, önemli olabilecek kararlar alması yaşamı için büyük etkileri olabileceği düşünülebilir çünkü başlangıçta seçimlerine kendisi karar

verecektir. Aynı zamanda üniversiteye giriş ile kişinin sosyal hayatta karşılaştığı fırsatlar artacak ancak okuldaki ve yaşamdaki sorumluluklar arttıkça gencin bu fırsatları kaçırma olasılığı da artacaktır. Bu nedenle, Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama olasılığı da artacaktır (Milyavskaya, 2018).

Ergen ve genç yetişkin bireyler, ailelerinden ayrılarak kurdukları sosyal çevrede yer alma ihtiyacı duymaktadırlar. Özellikle üniversite öğrencileri, sosyal çevreleriyle iletişim kurmak için sosyal medyayı fazlasıyla kullanmaktadırlar (Ophus ve Abbitt, 2009).

Sosyal medyanın getirdiği sorunlardan biri olan Gelişmeleri kaçırma korkusu, diğer insanların yaşadıklarıyla sürekli iletişim halinde kalma isteği olarak ifade edilmektedir (Tozkoparan ve Kuzu, 2019).

Literatürde yapılan araştırmadan bulunan veriler ile gelişmeleri kaçırma korkusu kavramına yönelik aşağıdaki özellikleri önemli rol oynamaktadır (Przybylski vd., 2013; Dossey, 2014; Hoşgör vd., 2017; Dodgson, 2018; Karatay, 2018; Seymen, 2014):

- Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medyayı istismar etme gücüdür.
- Gelişmeleri kaçırma korkusu, her şeyi tüketme ve bir şeylerden mahrum kalma duygusunu yaratır.
- Dünyadaki çoğu insan tarafından kullanılan sosyal medya uygulamalarının, gelişmeleri kaçırma korkusunda önemli olmaktadır.
- Gelişmeleri kaçırma korkusu, başkalarının sosyal medyada yaptıkları paylaşımlarına bakılarak sürdürülür.
- Sosyal ihtiyaçların karşılanmadığında bireyde memnuniyetsizlik, gelişmeleri kaçırma korkusuyla yüksek oranda ilişkilidir.
- Gelişmeleri kaçırma korkusu Z kuşağında diğer kuşaklara göre daha fazladır.
- Hiperaktif olan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu yaygın görülmektedir.
- Gelişmeleri kaçırma korkusu, güvensizlik yaşayan kişilerde sık görülebilmektedir.
- Düşük beceri ve özerkliğe sahip bireylerin gelişmeleri kaçırmaktan korkmaları daha olasıdır.
- Gelişmeleri kaçırma korkusu sürücüler için tehlikeli olmaktadır.

Bütün bu yapılan açıklamalar doğrultusunda, teknolojinin gelişmesi sonucunda değişen ilişkilerimiz ve nasıl iletişim kurduğumuzu ve diğer insanların hayatlarındaki

hızlı gelişmeler daha hızlı bir şekilde öğrenilmeye başlanmıştır. Böylece gelişmeleri kaçırma korkusu; bireyin, başkalarında bulunan yaşantıların olumlu veya olumsuz ne olursa olsun kendisinde eksik görmekten ve istediği hayatı yaşayamamanın vermiş olduğu korku ve kaygı halidir. Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusunun en büyük etkeni dünyada yaşanan teknolojik gelişmelerden oluştuğu söylenilebilmektedir. Bu teknolojik gelişmelerle birlikte kişi istedikleri zaman tüm iletişimleri kurabilmekte ve bu sayede herkes hakkında bilgi sahibi olma fırsatı bulmaktadır. Bu durum ise gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyen önemli bir nedendir. Bu ana nedene ek olarak bireyin kişisel özellikler, ihtiyaç ve beklentilerdeki değişkenler gibi birçok nedeni sıralamak mümkündür.

1.2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Etkileri

Sorunlu akıllı telefon kullanımı için en tahmin edici değişkenin FOMO olduğunu ortaya çıkaran çalışmada, daha fazla FOMO deneyimi yaşayanların daha fazla sorunlu akıllı telefon kullandıkları tespit edilmiştir (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016). FOMO seviyesi yüksek olanlar, araba kullanırken bile telefon kullanmaya devam edebilmektedirler (Przybylski ve ark. 2013).

Bir pazarlama ve iletişim şirketi tarafından yapılan bir araştırmaya göre gelişmeleri kaçırma korkusuna neden olan faktörler altı başlık altında toplanmıştır. Bunlar;

1. Şeffaflık: İnsanlar yaşadıklarını başkalarının görmesini istedikleri için online olarak yayınlıyor.

2. Dijital Yerliler: Özellikle milenyum çocukları ve gençler için teknolojinin entegrasyonu sağlanması.

3. Sosyal Tek Kişilik: Kendini çevrimiçi, bilinçli veya bilinçsizce gösterirken üstün özellikler sergilemek ve kendini çevrimiçi ifade ederken diğerlerinde yoksunluk hissi yaratmak. Örneğin; kişinin olduğundan çok iyi bir hayatı olduğunu göstererek övünmesi.

4. Hashhtag*tag*Dostu Olaylar: Dünyanın her yerindeki insanların arasındaki iletişimini basitleştiren heyecan verici deneyimlerin aktarımının artması.

5.Sosyal Medyanın Göreceli Yoksunluktan Beslemesi: Sosyal medya insanları güncel tutmakta ve kendi durumlarını diğer insanlarla karşılaştırdıklarında yaşadıkları memnuniyetsizliği beslemesi.

6.Aşırı Hızlı Yaşam: İnsanların her konuyu bilme isteği, sürekli meşgul olma durumudur.

1.2.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya

Gelişmeleri kaçırma korkusunu yaşamakta olan bireyler başkalarıyla iletişim kurmak, yüz yüze görüşmek yerine iletişimlerini sosyal medya yoluyla çözmektedirler. Ancak kendilerini toplumdan soyutlamış olmaktadır. Kendini soyutlamış bireylerde yalnızlık hissi oluşmakta ve bu durum hep böyle devam etmektedir (Dossey, 2014).

Przybylski' ye göre, sosyal medya platformlarının artan kullanımları gelişmeleri kaçırma korkusunda önemli bir faktör olarak düşünülmektedir (Gökler vd., 2016).

Günümüzde bireylerin bir işle meşgul oldukları veya meşgul olmadıkları zamanlarda akıllı telefonlarıyla aşırı meşgul oldukları, e-postalarını sürekli kontrol ettikleri, online oyun oynadıkları durumlarının her geçen gün arttığı görülmektedir (Carbonel,2013). Gençler ve yetişkin insanlar araçlarını kullandıkları halde cep telefonlarını ellerinden bırakmamakta ve iletişimlerini sürdürmektedirler. Grohol, bireylerin araç kullanırken, sosyal medya ağlarına video atmayı veya mesajlaşmayı diğer insanların canlarını tehlikeye atmaktan daha önemli gördüklerini belirtmektedirler. (Dossey, 2014).

Dünyanın birçok yerinde yayaların telefonlarına mesaj yazarken ya da sosyal medya hesaplarını kullanırken etraflarına bakmadan yürüdükleri için giderek artan kazalar görülmektedir. (Przybylski vd., 2013).

Gelişmeleri kaçırma korkusu, lise ve üniversitede en yaygın kaygı türüdür. Ayrıca sosyal medya kullanımını da oldukça yaygındır. Öğrenciler, ders esnasında akıllı telefonları ile ilgilenmeleri, bir şeyleri kaçırmamak için son kez daha fazla kullandıkları sosyal medya hesaplarını kontrol etme istekleri gelişmeleri kaçırma korkusunun ne kadar etkili olduğu görülmektedir (Dossey, 2014).

1.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yurtdışında Yapılan Akademik Çalışmalar

Gelişmeleri kaçırma korkusu alanında yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde Przybylski ve ark. (2013) 'ün çalışması, ampirik olarak yürütülen ilk çalışmadır. Çalışmada Gelişmeleri kaçırma korkusu üç şekilde incelenmektedir. İlk bölümde 10 soruluk bir Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği geliştirilmiştir. İkinci bölümde, demografik ve bireysel yapı faktörleri ile gelişmeleri kaçırma korkusunun sağladığı sosyal medya katılımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Üçüncü bölümde duygusal ve davranışsal ilişki incelenmiştir. Analizler, ihtiyaç doyumu ve yaşam doyumundaki bireysel farklılıkların sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı değişken olarak rol oynadığını göstermiştir. Özellikle genç erkekler gelişmeleri kaçırma korkusunu daha çok hissetmektedir. İhtiyaçları karşılandıkça ve yaşam doyumu azaldıkça, gelişmeleri kaçırma korkusu artmaktadır. Çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Hato (2013), yüksek lisans tezinde, gelişmeleri kaçırma korkusundan kaynaklanan cep telefonu kullanımını ölçecek bir ölçeğin geliştirilmesi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışma da üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu hisseden kişilerin cep telefonlarını sürekli kontrol ettikleri tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik motivasyonları, internete bağlılıkları ve gelişmeleri kaçırma korkusu incelenmiştir (Alt, 2015). Ulaşılan sonuçlara göre; akademik motivasyonu düşük öğrenciler sosyal medya araçlarını daha çok kullanma eğilimindedirler. Gelişmeleri kaçırma korkusu bu ilişkiye dahil olduğunda, bu doğrudan anlamlı ilişki ortadan kalkmaktadır. Bunlara göre güdü değişkenlerinin Gelişmeleri kaçırma korkusu ile pozitif ilişkisi bulunmakta ve oluşan bu durum internet bağımlılığında artış olduğunu tespit etmektedir.

Chaudhry'nin (2015) araştırmasında, Gelişmeleri kaçırma korkusu olgusunun ve cep telefonu bağımlılığının insan ilişkilerine olan etkisini araştırmıştır. Sosyal medya kullanan gençlerin %75' inde gelişmeleri kaçırma korkusu bulguları bulunmuştur. Bu, cep telefonunun internet bağımlılığına sebep olmakta ve bireyler arasındaki iletişimin değeri düşmektedir.

Bir diğerk çalışmada sosyal medya kullanımının ve gelişmeleri kaçırma korkusunun yurt dışındaki öğrenciler üzerindeki etkisi incelenmiştir. (Hetz vd., 2015). Bu öğrenciler öncelikle arkadaşları ve ebeveynleri ile bağlantıda kalabilmek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Gelişmeleri kaçırma korkusu burada farklı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yurtdışındaki öğrenciler, arkadaşlarından daha tatmin edici ve ilginç tecrübeleri olduklarını düşünmekte ve kendi deneyimlerini paylaşarak arkadaşlarına gelişmeleri kaçırma korkusunu yaşatmayı hedeflemektedirler.

Başka bir çalışmada, sosyal medyada kaçırılan bir sosyal aktivitenin fotoğraflarını görmenin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. Bireyin içinde bulunduğu durum daha keyifli ve çekici olsa da kaçırılan aktivite ona daha eğlenceli gelmektedir. Bireyin arkadaşı sadece kendi fotoğrafını paylaşıyorsa gelişmeleri kaçırma korkusu görülmemektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin sosyal çevresinde ya da arkadaş grubunda olmadığı düşüncesiyle tetiklenir (Rifkin vd., 2015).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile alkol tüketimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireyler daha fazla alkol tüketmekte ve alkol kullanımından olumsuz sonuçlar almaktadır (Riordan vd., 2015).

Gelişmeleri kaçırma korkusu konusu hakkında yapılan çalışmalardan biri de Abel ve ark. çalışmasıdır (2016). Araştırma sonuçlarına göre; sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu fazla olan bireyler sosyal medyayı daha sık kontrol etmektedirler.

Alt'ın (2016) üniversite öğrencilerinin örneklem olduğu bir çalışmada, üniversite öğrencisinin üniversitedeki uyumsuzluğu ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarındaki ilişkinin gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığıyla güçlü bir şekilde olduğu görülmüştür.

Beyens ve ark. (2016), gelişmeleri kaçırma korkusunun ait olma ihtiyacı ile popüleriteye duyulan ihtiyaç ile Facebook kullanımlarındaki artış arasında aracılık ettiği olumlu bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça Facebook kullanımının neden olduğu stresin de artış gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusunun, gençlerin mutlu olmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Elhai vd. (2016), Amazon çalışanları üzerindeki araştırmalarının bir sonucu olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu ile akıllı telefonların yüksek derecede kullanımı

arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmacılara göre; gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığının güçlü bir belirleyicisidir.

Buglass vd. (2017), Facebook kullanıcıları ile yapılan bir çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığıyla sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir olumsuz ilişki sonucuna ulaşılmıştır.

Facebook kullanıcıları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma olan narsisizm, aşırı Facebook kullanımı ve yaşam doyumu üzerine son çalışmalardan biri Polonya'da incelenmiştir (Blachnio ve Przepiorka, 2018). Araştırmadan elde edilen verilere göre; yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi ve yüksek narsisizm aşırı Facebook bağımlılığını anlatırken, gelişmeleri kaçırma korkusu ve narsisizm düzeyleri azaldıkça yaşam doyumu artış göstermektedir.

1.2.4. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Akademik Çalışmalar

Türkiye’de gelişmeleri kaçırma korkusu konusunda yapılan çalışmaların sayısı oldukça azdır.

Gökler vd. (2016), gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik test etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin üzerinde uygulanan araştırmada Przybylski’ nin (2013) araştırmacılar ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir alıcı araç olduğunu saptamışlardır.

Çınar (2017), üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi, öğrenciler ve sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili faktörler üzerine yaptığı çalışmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun derslerden sıkılan ve ders sırasında her fırsat bulduğunda sosyal medyaya giren ve bunların 1. sınıf öğrencilerde daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Gezgin vd. (2017), sosyal medyanın sorunlu kullanımını ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili değişkenleri ortaya çıkarmak ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile farklı sosyal medya uygulamaları arasındaki ilişkileri açığa çıkarmak amaç görülmektedir. Türkiye'deki öğretmen adaylarında uygulanan bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre Türkiye'deki öğretmen adayları gelişmeleri kaçırma korkusunu orta düzeyde hissetmektedir. Erkekler kadınlara kıyasla, 21 yaşın altındaki insanlar da diğerlerinden daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu

hissetmektedirler. Gün içinde sosyal ağların kullanımı da gelişmeleri kaçırma korkusu tetikleyicileri arasında yer almaktadır.

Bu çalışma üniversite öğrencisi örnekleminden oluşmaktadır. Bu çalışmada, öğrencilerin orta seviyede gelişmeleri kaçırma korkusu, her zaman yanlarında şarj cihazı taşıyan ve her zaman akıllı telefonlarıyla meşgul olan öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusunun daha fazla olduğu görülmektedir (Hoşgör vd., 2017).





İKİNCİ BÖLÜM
GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki etkinin incelenmesidir. Çalışmada öğrencilerin internette ne kadar süre geçirdiklerine, internette en çok geçirdikleri sosyal medya uygulamalarına ve internette hangi aktivite için vakit geçirdiklerine bununla birlikte cinsiyet, yaş, okudukları bölüm gibi demografik bilgilere göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinde oluşabilecek farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır.

2.2. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma nicel bir çalışmadan oluşmaktadır.

2.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın çalışma evreni, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma örneklemini ise 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Konya Selçuk Üniversitesindeki Spor Bilimleri Fakültelerinden oluşan 735 öğrenciden oluşmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenliğinden 243, Antrenörlük bölümünden 273, Rekreasyon bölümünden 65 ve Spor Yöneticiliğinden 154 kişinin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir.

2.4. ARAŞTIRMANIN YAPILIŞI (PROSEDÜR)

Üniversite öğrencilerine 2 bölümden oluşan 29 sorudan ve kişisel bilgi formundan oluşan anket uygulanmıştır. İlk bölümde 7 maddeden oluşan kişisel bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise 10 maddelik Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ile 19 maddelik İnternet Bağımlılığı Ölçeği bulunmaktadır. Bu çalışmada online anket uygulanarak veri toplanmıştır. Anketlerde gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Uygulama sonucunda 735 anket elde edilmiş bulunmakta ve veriler Excel'e aktarılarak IBM SPSS Statistics 20.0 programı ile analiz edilmiştir. Depremden dolayı okullarda online eğitime geçilmesiyle birlikte anketlerin online ortamlarda, WhatsApp'taki BESYO topluluk gruplarında, telegramdaki BESYO topluluk gruplarında anket online link şeklinde paylaşılmıştır. Belirtilen okullarda hala öğrenim görmekte olan

arkadaşlara ve akrabalara iletişim sağlanmış olup anketler link yoluyla dağıtılmıştır. Belirtilen üniversitelerde çalışan tanıdık üniversite hocalarına ve üniversitelerdeki ilgili hocalara e-posta yoluyla anket link paylaşımı sağlanmıştır.

2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak; üniversite öğrencilerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu düzeylerini belirlemek için Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, internet bağımlılık düzeylerini belirlemek için İnternet Bağımlılığı ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Uygulama yapılmadan önce yapılan çalışmanın amacı anlatılarak cevaplarda gerçeği yansıtmasının önemi vurgulanmıştır. Yaptığımız anketlerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı, kişisel bilgi formunun da istatistiksel işlemlerde kullanılacağı belirtilmiştir. Anketler kişilere okulların online eğitim kararının alması nedeniyle online olarak dağıtılmıştır. Ölçekteki maddelerin boş bırakılmaması rica edilmiştir.

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş okuduğu üniversite, bölümü, günlük mobil cihaz kullanım sıklığı, mobil cihaz kullanım sebebi, en sık kullandığı sosyal medya hesabına ilişkin sorular bulunmaktadır.

2.5.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Hahn ve Jerusalem tarafından geliştirilen Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 3 faktörlü 19 sorudan oluşan 5’li likert formatında bir ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeğin “Kontrol Kaybı” alt boyutunda 7 madde, “Online Kalma İsteği” alt boyutunda 4 madde, “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” alt boyutunda 8 madde bulunmaktadır. Bu ölçek “1-Hiçbir Zaman ile 5- Her Zaman” şeklinde puanlamadan oluşmaktadır. Puanların yüksek çıkması bireydeki internet bağımlılığının yüksekliğini, puanların az çıkması ise bireyin internet bağımlılığının düşüklüğünü belirtmektedir.

Bu çalışmada yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin iç tutarlılığı belirlenmiştir. Bunu için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını Cronbach Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Türkçeye uyarlanan formunda İnternet Bağımlılığı Ölçeği ’nin toplamında Cronbach alfa katsayısı 0,85 olarak

hesaplanmıştır (Şahin ve Korkmaz, 2011). Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayısı 0,97 Olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada verilere ulaşmak için SPSS 20.0 programı kullanılmıştır.

2.5.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Ölçme aracı Przybylski (2013) tarafından geliştirilmiş, Gökler ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış, 10 sorudan oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. 5'li likert modeli için geliştirilen ölçek üzerindeki her madde 1- 5 puan (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı şekilde doğrudur) arasında derecelendirilmiştir. Katılımcıların ölçek üzerinden aldıkları puan 10-50 arasında değişmektedir. Ölçek kişilerin kendi hayatları hakkında değerlendirmeleri içermektedir. Ölçme aracından alınan puan ne kadar artarsa bireylerin gelişmeleri kaçırmaktan korkmalarının olası olma durumunu belirtmektedir (Gökler ve diğerleri, 2016). Gökler vd. tarafından 2016 yılında yapılan Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.81 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayı değeri 0,91 Olarak hesaplanmıştır.

2.6. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ VE YORUMLANMASI

Çalışmadan elde edilen verileri değerlendirirken, istatistiksel analizler için SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarına bakılarak basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Verileri analiz etmek için T-testi, ikiden fazla gruplarda ise ANOVA testi ve puanlar arasındaki etkiyi görmek amacıyla da regresyon analizi kullanılmıştır. Normallik dağılımını incelemek için Kolmogorov-Smirnov Test Analizi uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. BULGULAR

Bu bölümde Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla katılımcılara uygulanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen verilere yer verilmektedir.

Tablo 3.1: İnternet Bağımlılığı ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

	N	Mean	SS
Kontrol Kaybı	735	20,19	7,76
Daha Fazla Online Kalma İsteği	735	11,86	4,71
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	735	17,89	7,86
İnternet Bağımlılığı Toplam	735	49,95	18,74

Tablo 3.1 incelendiğinde, Kontrol Kaybı Alt Boyutu ortalaması 20,19(ss=7,76), Daha Fazla Online Kalma İsteği Alt Boyutu ortalaması 11,86(ss=4,71), Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk Alt Boyutu ortalaması 17,89(ss=7,86), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalaması 49,95(ss=18,74)dür.

Tablo 3.2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

	N	Mean	SS
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Toplam	735	29,12	8,39

Tablo 3.2 incelendiğinde Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği ortalaması 29,12 (ss=8,39)dür.

Tablo 3.3: Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	456	62,0
	Erkek	279	38,0
Yaş	20 ve altı	88	12,0
	21-23	333	45,3
	24-26	209	28,4
	27 ve üstü	105	14,3
Üniversite	Afyon Kocatepe Üniversitesi	166	22,6
	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	155	21,1
	Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi	137	18,6
	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	134	18,2
	Konya Selçuk Üniversitesi	143	19,5
	Beden Eğitimi Öğretmenliği	242	32,9
Bölüm	Antrenörlük	274	37,3
	Rekreasyon	65	8,8
	Spor Yöneticiliği	154	21,0
Günlük Mobil Cihaz Kullanım Sıklığı	0-1 saat	72	9,8
	2-3 saat	306	41,6
	4-5 saat	256	34,8
	6 saat ve daha fazla	101	13,7
Mobil Cihaz Kullanım Sebebi	Sosyal Medya	445	60,5
	Film, dizi, program izleme	59	8,0
	Oyun Oynama	82	11,2
	Ders Çalışma	53	7,2
	Haberler	39	5,3
	Video, Fotoğraf Çekme vb.	17	2,3
	Diğer	40	5,4
En Sık Kullanılan Sosyal Medya Hesabı	Tik tok	132	18,0
	Twitter	86	11,7
	Facebook	77	10,5
	WhatsApp	102	13,9
	Instagram	338	46,0

Katılımcıların cinsiyet durumuna bakıldığında %62,0'ı (456) kız, %38'i (279) erkek olarak belirtilmiştir. Katılımcıların yaş durumuna bakıldığında, %12,0'ı (88) 20 yaş ve altı, %45,3'ü (333) 21-23 yaş, %28,4'ü (209) 24-26 yaş, %14,3'ü (105) 27 yaş ve üstü yaşlardadır. Katılımcıların okuduğu üniversitelere bakıldığında, %22,6'sı (166) Afyon Kocatepe Üniversitesinde, %21,1'i (155) Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde, %18,6'sı (137) Isparta Süleyman Demirel Üniversitesinde, %18,2'si (134) Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde, %19,5'i (143) Konya Selçuk Üniversitesinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların bölümlerine bakıldığında %32,9'u (242) beden eğitimi öğretmenliği, %37,3'ü (274) antrenörlük, %8,8'i (65) rekreasyon, %21,0'ı (154) spor yöneticiliği bölümündedir. Katılımcıların günlük mobil cihaz kullanım sıklığına bakıldığında %9,8'i (72) 0-1 saat, %41,6'sı (306) 2-3 saat, %34,8'i (256) 4-5 saat, %13,7'si (101) 6 saat ve daha fazla internete bağlanmaktadır. Katılımcıların mobil cihaz

kullanım sebebine bakıldığında %605'i (445) sosyal medya, %8,0'ı (59) film, dizi, program izleme vb. , %11,2'si (82) oyun oynama, %7,2'si (53) ders çalışma, %5,3'ü (39) haberler, %2,3'ü (17) video, fotoğraf çekme vb. , %5,4'ü (40) diğer olarak kullanılmaktadır. Katılımcıların en çok kullanılan sosyal medya hesabına bakıldığında %18,0'ı (132) Tik tok, %11,7'si (86) Twitter, %10,5'i (77) Facebook, %13,9'u (102) WhatsApp, %46,0'ı (338) Instagram olarak belirtilmiştir.

Tablo 3.4: Normal Dağılım Testi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Basıklık	Çarpıklık
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kontrol Kaybı	-0,903	0,050
	Daha Fazla Online Kalma İsteği	-0,984	-0,048
	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	-0,959	0,310
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği		-0,570	0,158

Tablo 3.4'te ölçek alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerleri verilmektedir. Verilerin sonuçlarına bakıldığında verilerin +1 ile -1 arasında değiştiği görülmektedir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilmiştir.

Tablo 3.5: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/Cinsiyet

Faktörler	Cinsiyet	N	X	SS	T	P
Kontrol Kaybı	Kadın	456	20,77	7,48	2,559	0,011
	Erkek	279	19,24	8,13		
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Kadın	456	12,19	4,56	2,421	0,016
	Erkek	279	11,31	4,91		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Kadın	456	18,51	7,78	2,734	0,006
	Erkek	279	16,88	7,91		
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	Kadın	456	3,05	0,83	5,952	0,000
	Erkek	279	2,68	0,79		

T-testi sonucu incelendiğinde, internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinin ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma ölçeğinin katılımcıların cinsiyet durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,005$).

Tablo 3.6: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/Yaş

Faktörler	Yaş	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kontrol Kaybı	20 ve altı	88	23,84	6,56	32,537	0,000	1-2
	21-23	333	20,99	7,75			1-3
	24-26	209	20,42	7,41			1-4
	27 ve üstü	105	14,16	6,14			
Daha Fazla Online Kalma İsteği	20 ve altı	88	13,93	4,07	29,168	0,000	1-2
	21-23	333	12,41	4,61			1-3
	24-26	209	11,86	4,50			1-4
	27 ve üstü	105	8,39	4,22			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	20 ve altı	88	21,51	8,40	20,756	0,000	1-2
	21-23	333	18,44	7,62			1-3
	24-26	209	17,85	7,70			1-4
	27 ve üstü	105	13,20	6,25			
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	20 ve altı	88	33,06	8,66	25,937	0,106	
	21-23	333	29,81	8,17			
	24-26	209	29,23	7,75			
	27 ve üstü	105	23,40	7,28			

Tablo 3.6. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği faktörleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin yaş gruplarına göre analiz edilmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Yaş gruplarına göre yapılan ANOVA testinde internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeği faktörleri hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirtmek amacıyla Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. 20 yaş ve altı grubunun kontrol kaybına yönelik algıları ($X=23,84$), diğer tüm yaş gruplarından ; 21-23 yaş grubunun daha fazla online kalma isteğine yönelik algıları ($X=12,41$), 27 ve üstü yaş gruplarından ($X=8,39$) ; 24-26 yaş grubunun sosyal ilişkilerde olumsuzluk durumuna yönelik algıları ($X=17,85$), 27 ve üstü yaş gruplarından ($X=8,39$) daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Tablo 3.7: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği / Üniversite

Faktör	Üniversite	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kontrol Kaybı	Afyon Kocatepe Üniversitesi	166	19,17	7,74	18,002	0,000	3-1
	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	155	19,56	8,41			3-4
	Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi	137	24,93	8,01			
	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	134	18,08	6,57			
	Konya Selçuk Üniversitesi	143	19,50	5,93			
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Afyon Kocatepe Üniversitesi	166	11,50	4,87	20,681	0,000	1-4
	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	155	11,57	5,15			2-4
	Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi	137	14,83	4,46			3-1
	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	134	10,17	4,02			3-2
	Konya Selçuk Üniversitesi	143	11,33	3,54			3-4
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Afyon Kocatepe Üniversitesi	166	16,15	7,41	4,712	0,001	3-5
	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	155	18,00	9,08			5-4
	Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi	137	18,28	8,07			5-1
	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	134	17,38	7,77			5-2
	Konya Selçuk Üniversitesi	143	19,90	6,27			5-4

Tablo 3.7: (Devam) İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği / Üniversite

Faktör	Üniversite	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Afyon Kocatepe Üniversitesi	166	27,69	8,34	2,198	0,068	
	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	155	29,85	9,37			
	Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi	137	28,56	8,45			
	Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	134	30,01	7,67			
	Konya Selçuk Üniversitesi	143	29,69	7,72			

Tablo 3.7. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği faktörleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin üniversite gruplarına göre analiz edilmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Üniversite gruplarına göre yapılan ANOVA testinde internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinin üniversite gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeği faktörleri hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirtmek amacıyla Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Isparta Süleyman Demirel Üniversitesindeki grubun kontrol kaybına yönelik algıları ($X=24,93$), Afyon Kocatepe Üniversitesi ($X=19,17$) ve Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi grubundan ($X=18,08$) ; Afyon Kocatepe Üniversitesindeki grubun daha fazla online kalma isteğine yönelik algıları ($X=11,50$), Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi grubundan ($X=10,17$) ; Kütahya Dumlupınar Üniversitesindeki grubun Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi grubundan ($X=10,17$) ; Isparta Süleyman Demirel Üniversitesindeki grubun ($X=14,83$), diğer tüm üniversite gruplarından ; Konya Selçuk Üniversitesindeki grubun ($X=11,33$), Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesindeki ($X=10,17$) grubundan daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Tablo 3.8: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/Bölüm

Faktör	Bölüm	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kontrol Kaybı	Beden Eğitimi Öğretmenliği	242	19,59	7,54	0,990	0,097	
	Antrenörlük	274	20,23	7,76			
	Rekreasyon	65	21,06	8,28			
	Spor Yöneticiliği	154	20,71	7,88			
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Beden Eğitimi Öğretmenliği	242	11,49	4,78	1,453	0,226	
	Antrenörlük	274	11,88	4,59			
	Rekreasyon	65	12,83	5,21			
	Spor Yöneticiliği	154	12,00	4,58			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Beden Eğitimi Öğretmenliği	242	17,67	8,01	2,888	0,051	
	Antrenörlük	274	17,39	7,38			
	Rekreasyon	65	17,00	7,26			
	Spor Yöneticiliği	154	19,50	8,53			
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Beden Eğitimi Öğretmenliği	242	27,73	8,91	4,899	0,002	2-1
	Antrenörlük	274	29,25	7,88			4-1
	Rekreasyon	65	29,32	8,85			4-2
	Spor Yöneticiliği	154	31,00	7,90			

Tablo 3.8. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği faktörleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin bölüm gruplarına göre analiz edilmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Bölüm gruplarına göre yapılan ANOVA testinde sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin bölüm gruplarına göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeği hangi bölüm grupları arasında farklılık gösterdiğini belirtmek amacıyla Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Antrenörlük bölümü grubunun gelişmeleri takip edememe ölçeğine yönelik algılarının ($X=29,25$), beden eğitimi öğretmenliği bölümü grubundan; spor yöneticiliği grubunun ($X=31,00$), beden eğitimi öğretmenliği ($X=27,73$) ve antrenörlük grubundan ($X=29,25$) daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Tablo 3.9: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/ Kullanım Sıklığı

Faktör	Günlük Kullanım Sıklığı	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kontrol Kaybı	0-1 saat	72	10,91	4,67	78,221	0,000	2-1
	2-3 saat	306	18,65	6,98			3-1
	4-5 saat	256	22,91	7,05			3-2
	6 saat ve daha fazla	101	24,57	6,63			4-1
							4-2
						4-3	
Daha Fazla Online Kalma İsteği	0-1 saat	72	6,34	2,82	75,334	0,000	2-1
	2-3 saat	306	10,91	4,24			3-1
	4-5 saat	256	13,53	4,32			3-2
	6 saat ve daha fazla	101	14,44	4,26			4-1
							4-2
						4-3	
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0-1 saat	72	10,56	4,57	59,074	0,000	2-1
	2-3 saat	306	16,18	7,39			3-1
	4-5 saat	256	19,77	7,19			3-2
	6 saat ve daha fazla	101	23,52	7,22			4-1
							4-2
						4-3	
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	0-1 saat	72	20,51	5,39	40,873	0,000	2-1
	2-3 saat	306	28,79	7,54			3-1
	4-5 saat	256	30,33	7,89			3-2
	6 saat ve daha fazla	101	33,19	9,46			4-1
							4-2
						4-3	

Tablo 3.9. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği faktörleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin bölüm gruplarına göre analiz edilmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Günlük mobil cihaz kullanım süresi gruplarına göre yapılan ANOVA testinde internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinin ve sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin günlük mobil cihaz kullanım süresi gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeği faktörleri ve sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeği hangi günlük mobil cihaz kullanım süresi grupları arasında farklılık gösterdiğini belirtmek amacıyla Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Mobil kullanım süresi 2-3 saat olan grubun kontrol kaybına yönelik algıları ($X=18,65$), 0-1 saat olan ($X=10,91$) grubundan; mobil cihaz kullanım süresi 4-5 saat olan grubun ($X=22,91$), 0-1 saat olan grubundan ($X=10,91$) ve 2-3 saat olan ($X=18,65$) grubundan; mobil cihaz kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan grubun ($X=24,57$), 0-1 saat ($X=10,91$) olan grubundan ,2-3 saat ($X=18,65$) olan grubundan ve 4-5 saat ($X=22,91$) olan grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

Mobil kullanım süresi 2-3 saat olan grubun daha fazla online kalma isteğine yönelik algıları ($X=10,91$), 0-1 saat olan grubundan ($X=6,34$); mobil cihaz kullanım

süresi 4-5 saat olan grubun ($X=13,53$), 0-1 saat olan grubundan ($X=6,34$) ve 2-3 saat olan ($X=10,91$) grubundan; mobil cihaz kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan grubun ($X=14,44$), 0-1 saat ($X=6,34$) olan grubundan ,2-3 saat ($X=10,91$) olan grubundan ve 4-5 saat ($X=13,53$) olan grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

Mobil kullanım süresi 2-3 saat olan grubun sosyal ilişkilerde olumsuzluklara yönelik algıları ($X=16,18$), 0-1 saat olan grubundan ($X=10,56$); mobil cihaz kullanım süresi 4-5 saat olan grubun ($X=19,77$), 0-1 saat olan grubundan ($X=10,56$) ve 2-3 saat olan ($X=16,18$) grubundan; mobil cihaz kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan grubun ($X=23,52$), 0-1 saat ($X=10,56$) olan grubundan ,2-3 saat ($X=16,18$) olan grubundan ve 4-5 saat ($X=19,77$) olan grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

Mobil kullanım süresi 2-3 saat olan grubun gelişmeleri takip edememe ölçeğine yönelik algıları ($X=28,79$), 0-1 saat olan grubundan ($X=20,51$); mobil cihaz kullanım süresi 4-5 saat olan grubun ($X=30,33$), 0-1 saat olan grubundan ($X=20,51$) ve 2-3 saat olan ($X=28,79$) grubundan; mobil cihaz kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan grubun ($X=33,19$), 0-1 saat ($X=20,51$) olan grubundan ,2-3 saat ($X=28,79$) olan grubundan ve 4-5 saat ($X=30,33$) olan grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.10: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/ Kullanım Sebebi

Faktör	Kullanım Sebebi	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kontrol Kaybı	Sosyal medya	445	20,82	7,58	26,792	0,000	1-2,4,5,7 2-4,5 3- 1,2,4,5,6,7 4-5 6-4,5 7-5
	Film, dizi, program vb. izleme	59	18,30	6,24			
	Oyun oynama	82	26,63	6,14			
	Ders çalışma	53	15,62	5,73			
	Haberler	39	11,87	5,67			
	Video, fotoğraf çekme vb.	17	20,05	7,40			
	Diğer	40	17,00	6,41			

Tablo 3.10: (Devam) İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/ Kullanım Sebebi

Faktör	Kullanım Sebebi	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Sosyal medya	445	12,26	4,57	26,639	0,000	1-2,4,5,7 2-4,5 3- 1,2,4,5,6,7 6-4,5,7 7-5
	Film, dizi, program vb. izleme	59	10,77	4,04			
	Oyun oynama	82	15,74	3,68			
	Ders çalışma	53	8,94	3,25			
	Haberler	39	7,25	3,70			
	Video, fotoğraf çekme vb.	14	12,47	5,17			
	Diğer	40	9,22	3,71			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Sosyal medya	445	18,11	7,67	13,828	0,000	6-2 6-4 6-5 7-5
	Film, dizi, program vb. izleme	59	15,57	6,95			
	Oyun oynama	82	23,06	6,86			
	Ders çalışma	53	14,98	8,07			
	Haberler	39	11,64	6,30			
	Video, fotoğraf çekme vb.	17	20,52	8,82			
	Diğer	40	17,07	6,85			
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	Sosyal medya	445	30,70	8,54	9,861	0,000	1-2,3,5,7 2-5 4-5,7 6-2,3,5,7
	Film, dizi, program vb. izleme	59	27,25	6,21			
	Oyun oynama	82	26,10	8,62			
	Ders çalışma	53	28,54	6,76			
	Haberler	39	23,94	6,88			
	Video, fotoğraf çekme vb.	17	31,82	6,73			
	Diğer	40	25,15	7,56			

Tablo 3.10. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği faktörleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin mobil cihaz kullanım sebebi gruplarına göre analiz edilmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Mobil cihaz kullanım sebebi gruplarına göre yapılan ANOVA testinde internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinin ve sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin mobil cihaz kullanım sebebi

gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeği faktörleri ve sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeği hangi günlük mobil cihaz kullanım süresi grupları arasında farklılık gösterdiğini belirtmek amacıyla Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır.

Mobil cihaz kullanım sebebi sosyal medya olan grubun kontrol kaybına yönelik algıları (X=20,82), film, dizi, program izleme vb. grubundan, ders çalışma grubundan (X=15,62), haberler grubundan (X=11,87) ve diğer grubundan; film, dizi, program izleme vb. olan grubun (X=18,30), ders çalışma olan grubundan ve haberler olan grubundan (X=11,87); oyun oynama olan grubun (X=26,63), diğer tüm gruplardan; ders çalışma olan grubun (X=15,62) haberler grubundan (X=11,87); video, fotoğraf çekme vb. olan grubun (X=20,05), ders çalışma grubundan (X=15,62) ve haberler grubundan (X=11,87); diğer olan grubun (X=17,00) haberler grubundan (X=11,87) büyük olduğu tespit edilmiştir.

Mobil cihaz kullanım sebebi sosyal medya olan grubun daha fazla online kalma isteğine yönelik algıları (X=12,26), film, dizi, program izleme vb. olan grubundan (X=10,77), ders çalışma olan grubundan (X=8,94), haberler olan grubundan (X=7,25) ve diğer olan grubundan (X=9,22); film, dizi, program izleme vb. olan grubun (X=10,77), ders çalışma (X=8,94) ve haberler grubundan (X=7,25); oyun oynama grubunun (X=15,74), diğer tüm gruplardan; video, fotoğraf çekme vb. olan grubun (X=12,47), ders çalışma (X=8,94), haberler (X=7,25) ve diğer grubundan (X=9,22); diğer (X=9,22) grubunun ise haber grubundan (X=7,25) daha büyük olduğu tespit edilmiştir.

Mobil cihaz kullanım sebebi sosyal medya olan (X=18,11) grubun sosyal ilişkilerde olumsuzluk faktörüne yönelik algıları, film, dizi, program izleme vb. (X=15,57) grubundan, ders çalışma (X=14,98) grubundan ve haberler (X=11,64) grubundan; film, dizi, program izleme vb. (X=27,25) grubunun, haberler (X=11,64) grubundan; oyun oynama grubunun (X=23,06) video, fotoğraf çekme vb. hariç diğer tüm gruplardan; ders çalışma grubunun (X=14,98), haberler grubundan (X=11,64); video, fotoğraf çekme vb. (X=20,52) olan grubun, film, dizi, program izleme vb. (X=15,57) grubundan, ders çalışma grubundan (X=14,98) ve haberler (X=11,64) grubundan; diğer grubunun (X=17,07) ise haberler grubundan (X=11,64) büyük olduğu tespit edilmiştir.

Mobil cihaz kullanım sebebi sosyal medya olan (X=30,70) olan grubun gelişmeleri takip edememe korkularına yönelik algıları, film, dizi, program izleme vb. (X=27,25) grubundan, oyun oynama grubundan (X=26,10), haberler (X=23,94)

grubundan; film, dizi, program izleme vb. olan grubunun ($X=27,25$), haberler olan grubundan ($X=23,94$); ders çalışma olan grubun ($X=28,54$), haberler grubundan ($X=23,94$) ve diğer grubundan ($X=35,15$); video, fotoğraf çekme vb. olan grubun ($X=31,82$), film, dizi, program izleme vb. ($X=27,25$) grubundan, oyun oynama ($X=26,10$) grubundan, haberler grubundan ($X=23,94$) ve diğer ($X=25,15$) grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.11: İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Takip Edememe Ölçeği/En Sık Kullanılan Sosyal Medya

Faktör	Sosyal Medya Hesabı	N	X	SS	F	P	Anlamlı Fark
Kontrol Kaybı	Tik Tok	132	23,46	7,52	14,492	0,000	1-2,3,4,5
	Twitter	86	17,91	7,96			
	Facebook	77	20,85	9,14			
	WhatsApp	102	16,56	6,05			
	Instagram	338	20,44	7,33			
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Tik Tok	132	14,13	4,45	18,624	0,000	1-2-3-4-5
	Twitter	86	10,51	4,82			
	Facebook	77	12,10	5,53			
	WhatsApp	102	9,32	3,69			
	Instagram	338	12,03	4,40			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Tik Tok	132	18,68	7,97	4,751	0,001	1-2,4
	Twitter	86	15,29	7,38			
	Facebook	77	18,57	8,18			
	WhatsApp	102	16,22	7,36			
	Instagram	338	18,60	7,84			
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	Tik Tok	132	30,06	8,96	17,611	0,022	1-2,3,4
	Twitter	86	27,67	7,38			
	Facebook	77	23,88	7,75			
	WhatsApp	102	26,40	7,09			
	Instagram	338	31,14	8,13			

Tablo 3.11. incelendiğinde internet bağımlılığı ölçeği faktörleri ile sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin mobil cihaz kullanım sebebi gruplarına göre analiz edilmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Mobil cihaz kullanım sebebi gruplarına göre yapılan ANOVA testinde internet bağımlılığı ölçeği faktörlerinin ve sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeğinin mobil cihaz kullanım sebebi gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeği faktörleri ve sosyal ortamlarda gelişmeleri takip edememe ölçeği hangi günlük mobil cihaz kullanım süresi grupları arasında farklılık gösterdiğini belirtmek amacıyla Post Hoc testlerinden LSD testi kullanılmıştır.

En sık kullanılan sosyal medya hesabı tik tok olan grubun ($X=23,46$) kontrol kaybı faktörüne yönelik algıları, tüm gruplardan ; Facebook grubunun ($X=20,85$), Twitter

(X=17,91) grubundan ve WhatsApp (X=16,56) grubundan; Instagram grubunun (X=20,44), Twitter (X=17,91) grubundan ve WhatsApp (X=16,56) grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

En sık kullanılan sosyal medya hesabı tik tok olan grubun (X=14,13) daha fazla online olma isteğine yönelik algıları, tüm gruplardan; Facebook grubunun (X=12,10) Twitter (X=10,51) ve WhatsApp (X=9,32) grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

En sık kullanılan sosyal medya hesabı tik tok olan grubun (X=18,68) sosyal ilişkilerde olumsuzluk aktörüne yönelik algıları, Twitter (X=15,29) ve WhatsApp (X=16,22) grubundan; Facebook grubunun (X=18,57), Twitter (X=15,29) ve WhatsApp (X=16,22) grubundan; Instagram grubunun (X=18,60), Twitter (X=15,29) ve WhatsApp (X=16,22) grubundan büyük olduğu tespit edilmiştir.

En sık kullanılan sosyal medya hesabı tik tok olan grubun gelişmeleri takip edememe durumuna yönelik algıları, Twitter grubundan (X=27,67), Facebook grubundan (X=23,88), ve WhatsApp grubundan (X=26,40); Twitter grubunun (X=27,67), Facebook grubundan (X=23,88); WhatsApp grubunun (X=26,40) Facebook grubundan (X=23,88); Instagram grubunun, Twitter (X=27,67), Facebook (X=23,88) ve WhatsApp grubundan (X=26,40) büyük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.12: İnternet Bağımlılığının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	β	t	P	R	R ²	F	p
İnternet Bağımlılığı	Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	,249	,014	,556	18,125	,000	,556	,309	328,52	,000

Anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olduğu için kurulan regresyon modeli anlamlıdır. İlişkinin yordanmasına göre yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre; internet bağımlılığının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Tablonun açıklama gücü olarak ifade edilen R² değeri: ,309 olarak hesaplanmıştır (R= ,556; R² = ,309; $p < ,05$). Bu değer sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu değişkeninin %3,09'unun tablodaki bağımsız değişken, yani internet bağımlılığı tarafından açıklandığını göstermektedir.

Regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenin Beta katsayısı= ,556'dır ($p<,05$). Buna göre internet bağımlılığı $p<,05$ olduğu için sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.





DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. TARTIŞMA

Bu bölümde üzerinde çalışma yapılan bireylerde internet bağımlılıkları ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile ilişkili olabilecek sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi için Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bulguların tartışması yapılmaktadır.

Spor Bilimleri Fakültesi Üniversitelerindeki öğrencilerin cinsiyet değişkeninde, Öğrencilerin internet bağımlılık dereceleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu dereceleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu doğrultuda hipotez 1 kabul edilmiştir. Yani cinsiyet değişkeni, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu çalışmasına katılan öğrencilerin internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Ünal (2015) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların sosyal medyaya erkeklerden daha fazla bağımlı olduklarını tespit etmiştir. Yani cinsiyet ile internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Kadınların sosyal medyada erkeklerden daha fazla meşgul oldukları ve sosyal medyadan daha fazla duygusal destek aldıkları, erkeklerin ise sosyal medya ile çatıştığı, başka bir deyişle olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Kuzu (2019) yapmış olduğu çalışmalara göre gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyetle arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Ünübol vd. (2020) cinsiyet ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı farklılık bulamamıştır.

Spor Bilimleri Fakültesi Üniversitelerindeki öğrencilerin yaş değişkeninde, öğrencilerin internet bağımlılığı dereceleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı fark vardır hipotezi göz önüne alındığında anlamlı fark bulunmuştur. Hipotez 2 kabul edilmiştir. Kovan ve Ormancı (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre internet bağımlılığı derecesi ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunun değerlendirilmesi açısından anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Tutgun-Ünal ve Deniz (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ancak 20-22 yaş arasındaki öğrencilerin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek internet bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmaya bakıldığında üniversiteye göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi arasında anlamlı bir fark görülmezken internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Buna göre hipotez 3 kabul edilmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde bölümlere göre incelenen bir çalışma bulunamamıştır.

Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin bölümlere göre internet bağımlılığı ölçeği alt faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak bölüm ile gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. İnternet bağımlılığı düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır hipotezine bakıldığında hipotez 4 kabul edilmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde bölümlere göre incelenen bir çalışma bulunamamıştır.

Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrencilerin günlük mobil cihaz kullanım sıklığı değişkeninde, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı fark vardır hipotezine bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur. Bu doğrultuda hipotez 5 kabul edilmiştir. Kovan ve Ormancı (2021) yaptığı çalışmada günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ve internet bağımlılıkları açısından anlamlı fark bulmuştur. Öğrencilerin her gün harcadıkları zaman arttıkça internet bağımlılıklarının arttığını belirtmiştir. Kırık vd. (2015), Türkiye'deki gençlerde sosyal medya bağımlılığı düzeyine ilişkin niceliksel bir çalışmada sosyal medya profillerine günlük ziyaret sıklığı bağımlılıkta önemli bir fark yaratmaktadır. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında, Ganjayeva (2019), Eysenck'in Öğrenci sosyal medya bağımlılığı, kişilik envanteri ve kendine güven arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, sosyal medyada günde ortalama 1-3 saat harcayan kişilerin ortalaması, 1 saatten az zaman harcayan kişilerin ortalamasından önemli ölçüde daha yüksektir. 3 saatten fazla harcayan kişilerin ortalaması, 1 saat ve 1-3 saatten az harcayan kişilerin ortalamasından önemli ölçüde daha yüksektir.

Spor Bilimleri Fakültesi üniversitelerindeki öğrencilerin günlük mobil cihaz kullanım sebebi değişkeninde, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu doğrultuda hipotez 6 kabul edilmiştir. Kovan & Ormancı (2021) tarafından yapılan bir çalışmaya katılımcıların sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya kullanım sebebi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal medyada ne yaptıkları hakkında bilgi almak için arkadaşlarının ihtiyaçlarına cevap olarak kullanmaları ve bir tür izleme kavramına atıfta bulunması

önemli görülmektedir. Bu temelde, öğrencilerin hem sosyal çevrelerini hem de kişisel gelişimlerini geliştirmek için sosyal medya kullandıklarını bildirmiştir. Çalışmanın sonuçlarından farklı olan Koçer (2012) çalışmasında, öğrenciler tarafından Sosyal Medya kullanımının esas olarak bilgi edinme ve araştırma olduğunu bulmuştur. Özkan (2013), bu amacın katılımcıların zamanını geçirmek olduğunu tespit etmiştir. Koçak ve Traş (2021) tarafından yapılan çalışmada Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ölçeğindeki puanların sosyal medya kullanım amacına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

İnternet bağımlılığı düzeyi ile gelişmeleri kaçırma korkusu sonuçlarına bakıldığında en çok kullanılan sosyal medya hesabı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Hipotez 7 kabul edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin en fazla kullandıkları sosyal medya sitelerine sırasıyla bakıldığında; tik tok, Facebook; Instagram, Twitter, WhatsApp ve diğer uygulamalar olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada, bu çalışmaya benzer şekilde Hoşgör vd. (2017)'e göre, WhatsApp, Instagram, Facebook, Youtube, Snapchat, Twitter, Swarm, Pinterest, Tumblr, LinkedIn ve Periscope olduğu tespit edilmiştir. Gezgin vd. (2017) çalışmasında, WhatsApp, Instagram ve Facebook öğretmen adaylarının kullanım sırasının olduğu saptanmıştır. Belirtilen diğer çalışmaların yapıldığı tarihte Tik tok uygulaması pek bilinmediğinden kaynaklı çalışmalarında kullanılmamış olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı düzeyi ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Hipotez 8 kabul edilmiştir. Bu sonuca göre, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri artarken sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun da arttığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada daha fazla zaman harcadıkça daha fazla insanı takip etme ve takip ettikleri kişilerin neler yaptığını takip etme isteklerini teşvik edecektir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş olabilir (Hamutoğlu vd., 2020). Yurt dışındaki çalışmalar incelendiğinde; Taylor ve Stavropoulos (2018), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal ağ siteleri bağımlılığını anlamlı düzeyde bulmaktadır. Bloemen ve De Coninck (2020), gençlerin sosyal medya kullanımının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Kacker ve Saurav (2020), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma

korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik faktörler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.2. SONUÇ

Bu çalışmada Afyon Kocatepe Üniversitesi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi ve Konya Selçuk Üniversitesindeki Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılıkları ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki etki incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların erkeklere göre daha fazla internet bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. . Bu durum kızların erkeklere göre daha çok aktiviteye katılmaları ve arkadaş ortamlarında daha çok bulunmaları nedeniyle açıklanabilir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çalışmaya bakıldığında 21-23 yaşlarındaki katılımcıların diğer yaşlara göre daha fazla internete bağımlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri üniversiteye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ancak gelişmeleri kaçırma korkusu üniversiteye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. katılımcılarda, internet bağımlılığı ölçeği alt faktörleri olan daha fazla online kalma isteği, kontrol kaybı ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk durumlarına bakıldığında anlamlı farklılık vardır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun üniversitelerle farklılık göstermedikleri neredeyse aynı oldukları belirtilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri bölümlere göre anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin bölümlere göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği alt faktörlere göre internet bağımlılığı düzeyi yaklaşık aynı düzeydedir. İnternet bağımlılığının spor bilimleri fakültelerindeki bölümlere göre ilişkisini inceleyen çalışmalar az sayıdadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu günlük mobil cihaz kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. İnternet bağımlılığı ölçeği alt boyutlarına bakıldığında kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında farklılıklar görülmektedir. 6 saat ve daha fazla saat internete bağlı kalan öğrenciler daha çok görülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu günlük mobil cihaz kullanım sebebine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. İnternet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin mobil cihaz kullanım sebebine bakıldığında oyun oynama ve sosyal medya yüksek düzeyde görülmektedir. Ancak haberler çok düşük düzeydedir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu en sık kullanılan sosyal medya hesabına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırmaya göre katılımcılar en fazla Tik-Tok'ta zaman geçirmektedir ancak Twitter ve WhatsApp'ta geçirilen zaman diğerlerine göre düşüktür.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre internet bağımlılık düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada elde edilen verilere göre internet bağımlısı olarak nitelendirebileceğimiz kişi sayısı %90,3 dir. Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlarla karşılaştırıldığında bu oranın yüksek olduğu saptanmıştır.

4.3. ÖNERİLER

- Bu konuda nitel araştırma yöntemleri (etnografik, odak grup çalışmaları, vaka çalışmaları vb.) ile karma araştırma yöntemlerinin kullanılmasıyla daha zengin içeriğin elde edilebileceğine inanılmaktadır.
- Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığına odaklanan daha geniş örneklem grupları kullanarak niceliksel araştırmalar yapmak literatüre anlam katabilir.
- Farklı sosyodemografik değişkenlere sahip, farklı yaş grupları (ortaokul, lise, lisansüstü, çalışanlar, orta yaş, yaşlılar vb.) ayrıntılı olarak incelenebilir.

- Üniversiteler tarafından farkındalık çalışmaları yapılmalı ve bu bilinç içselleştirilmelidir. Böylece yeni öğretmen olanların veya üniversitede yeni göreve başlayanların mesleğe başladıklarında aynı bilinci kendi öğrencilerine de aktardığında bilinçlenmenin oluşması giderek artış gösterebilir ve internet bağımlılığının artışı azaltılmış hale getirilebilir.
- Kampüslerde psikolojik danışma hizmetleri tarafından sosyal medya ve bağımlılıkları ile ilgili olarak yürütülen terapötik (tedavi edici) müdahaleler yoluyla öğrencilerin ruh sağlığına ve refahına olumlu bir etki yaratacağı düşünülmektedir.
- İşlevsel ve bilinçli kullanım için çeşitli sosyal medya kullanımı eğitimlerinin organize edilmesinin yanı sıra sosyal medyanın, özellikle gençlerin sağlıklı kullanımını teşvik etmek için zaman yönetimi eğitimleri, seminerler ve konferanslar düzenlemenin yararlı olabileceği düşünülmektedir.
- Medya okuryazarlığı hazırlanabilir. Bu, gençleri, özellikle de sosyal medyaya bağımlılığa büyük ölçüde eğilimli olanları korumaya yardımcı olurken, aynı zamanda sosyal medyanın etkili ve sağlıklı kullanımıyla ilgili koşulların yaratılmasını kolaylaştırabilir. Sosyal medyaya bağımlılığın önlenmesine yönelik çeşitli sosyal ve kültürel etkinliklere yönlendirilebilir.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzin

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.03.2023-104



KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kuru

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 2023/02
Toplantı Tarihi : 28.02.2023
Toplantı Saati : 14:00
Toplantı Yeri : Rektörlük Toplantı Salonu

GÜNDEM

2. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 22.02.2023 tarihli ve 182557 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sude ÜLGER'in "*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR

2. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 22.02.2023 tarihli ve 182557 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sude ÜLGER'in "*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama, anket-görüşme sorularının ve ölçüklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ali ÇELİK
Başkan

Prof. Dr. Abdullah İLGAZİ
Üye

Prof. Dr. Çetin ÖZDİLEK
Üye

Prof. Dr. Muhammed Sait
GÖKALP
Üye

Prof. Dr. Orhan ELMACI
Üye

Prof. Dr. Ramazan KILIÇ
Üye

Prof. Dr. Selda MANT MENAY
Üye

Adres: Evliya Çelebi Yeri, Keçiçi Tarzanlı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA
Tel: (fon: 0 274) 442 43 Faks: 2742652014
e-Posta: etikkurul@cpu.edu.tr Web: http://www.dpu.edu.tr
Kep Adresi: dumlupinaruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ebru Yüce
Unvanı: Raportör
Tel No: 0274 443 16 65-1655



Bu belge, Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Etik Kurul Raporu

T.C.

KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

ÖĞRENCİ NUMARASI	: 202185141020
ADI SOYADI	: Sude Ülger
BİLİM DALI	: Beden Eğitimi ve Spor ABD
PROGRAMI	: <input type="checkbox"/> Doktora <input checked="" type="checkbox"/> Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Tezsiz Yüksek Lisans
KONU *	: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi
UYGULAMA YERİ	: Afyonkarahisar ve çevresi iller
UYGULAMA KİTLESİ	: Afyonkarahisar ve çevresi illerdeki Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri
UYGULANACAK YÖNTEM VE TEKNİK	: <input checked="" type="checkbox"/> Anket <input type="checkbox"/> Uygulama <input type="checkbox"/> Görüşme <input type="checkbox"/> Belge Tarama <input type="checkbox"/> Diğer
<p>Yukarıda belirtilen yapmak istediğim lisansüstü çalışmaya ilişkin gerekli izinlerin alınması hususunda gereğini arz ederim.</p> <p>Ekler :</p> <p>Ek-1: Bilgi Formu (1 sayfa) Ek-2: Taahhüt Formu (1sayfa) Ek-3: Uygulanacak Çalışma (2) sayfa</p> <p>Adres :</p> <p style="text-align: right;">SUDE ÜLGER</p> <p>GSM No :</p> <p style="text-align: right;">İmza</p> <p>Eposta Adresi :</p>	
<p>Danışmanlığımı yürüttüğüm öğrencimin ilgili çalışması tarafımdan uygun bulunmaktadır.</p>	
<p>DANIŞMAN ONAY Prof. Dr. Adnan ERSOY</p> <p style="text-align: right;">İmza</p>	
<p>(*) Doktora ve Tezli programı öğrencileri tez öneri tez konusu tezsiz programı öğrencileri ise dönem projesi adı yazılmalıdır.</p>	

EK-1:BİLGİ FORMU

Projenin Adı	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin İncelenmesi
Projenin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Proje Araştırmacıları	Sude ÜLGER Prof. Dr. Adnan ERSOY
Proje Yürütücüsünün Haberleşme Bilgileri	
Araştırmacının Amacı	Araştırma çalışmasının genel amacı, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisinin incelenmesidir.
Araştırmanın Gerekçesi	İnternet kullanım sürelerinin artış göstermesi ile internet bağımlılığının artması nedeniyle sosyalleşmelerin azaldığı görülmektedir. Bu çalışma gerçekleştirildiğinde kişideki etkinin incelenmesi için ankete katılan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisini incelemeye yönelik bir çalışmadır.
Araştırmanın Yöntemi	Araştırmada kullanılacak ölçekler aşağıda belirtilmiştir. <ul style="list-style-type: none"> • Araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcılara ait kişisel bilgilerin analiz edilmesi için sosyo-demografik bilgi formu • Przybylski (2013) tarafından geliştirilen, 10 sorudan oluşan 5'li likert formatında Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği • Hahn ve Jerusalem tarafından geliştirilen Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 3 faktörlü 19 sorudan oluşan 5'li likert formatında İnternet Bağımlılığı Ölçeği

<p>Kullanılacak Yöntemleri İrdeleyen Etik Özet</p>	<p>Bağımlılık, madde kullanmak veya bir davranışı koşullu olarak yinelemek, vazgeçilmez bir tutku, alışkanlık durumuna getirme eylemi olarak tanımlanmaktadır.</p> <p>Kandell (1998: 12), internet bağımlılığını “bağlandıktan sonra yapılan faaliyetten bağımsız olarak internete psikolojik bağlılık duymak” şeklinde tanımlamaktadır.</p> <p>Özellikle sosyal medyanın artan kullanımı hayatın birçok alanında değişimlere ve yeni kavramların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu yeni kavramlardan biri olan “Gelişmeleri Takip Edememe Korkusu” (FOMO), diğer insanlardan habersiz olma korkusu nedeniyle zamanlarının çoğunu sosyal medyada geçirmelerine neden olan bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. (Przybylski, Murayama, R. DeHaan, & Gladwell, 2013).</p> <p>İnternetin sosyal etkileşim, bilgiye ulaşma ve ticari işlemlerin kolaylaşmasını sağlamasının yanı sıra farklı amaçlar doğrultusunda aşırı kullanımı, internet bağımlılığının toplumlarda sık görülmesini sağlamaktadır (AKAR Mustafa, 2016).</p> <p>Bu kapsamda katılımcılara sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu ve internet bağımlılığı ölçekleri kullanılmıştır.</p>
---	---

ADI-SOYADI VE UNVANI: Sude ÜLGER
TARİH VE İMZASI

Ek-2: TAAHHÜT FORMU

	EVET	HAYIR
1. Çalışma için, ilgili danışman ya da sorumlusunun uygunluk onayı (içerik, amaç ve yöntem açısından) alınmış mıdır? (Eğer başvuru danışman tarafından yapılmıyor ise)	X	
*		
2. Çalışmanın başlığı, içeriğini yansıtmakta mıdır?	X	
*		
3. Çalışmadan elde edilecek olan veriler bilimsel anlam taşımakta mıdır?	X	

*	
4. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, katılımcıların rızası alınmış/alınacak mıdır?	X
*	
5. Sosyal ve beşeri bilimlerde yapılacak anket ve tutum araştırmalarında, araştırma bir kurumda yapılacaksa, katılımcıların bağlı oldukları kurumun izni alınmış mıdır?	X
*	
6. Çalışmanın başlığı ve içeriği ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?	X
*	
7. Çalışmada kullanılacak yöntemler ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?	X
*	
8. Çalışmanın olası sonuçları, ilgili olduğu bilim alanı araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?	X
*	
9. Çalışma bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilgili bilim alanının araştırma ve yayın etiğine uygun mudur?	X
*	

Not: Formda "hayır" kısmını işaretlediyseniz, ilgili maddenin altındaki (*) bölüme, gerekçenizi yazınız. Çalışma ile ilgili belirtmek istediğiniz başka husus varsa ayrıca yazabilirsiniz

Yukarıda verdiğim bilgilerin doğruluğunu taahhüt ederim.

Başvuru sahibinin

ADI-SOYADI VE UNVANI: Sude ÜLGER

TARİH VE İMZASI:

Ek 3: Anket Soruları

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1-Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

2-Yaşınız?

20 yaş ve altı () 21-23 () 24-26 () 27 ve üstü ()

3-Hangi üniversitede okuyorsunuz?

Afyon Kocatepe Üniversitesi () Kütahya Dumlupınar Üniversitesi () Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi ()
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi () Konya Selçuklu Üniversitesi ()

4-Bölümünüz ?

Beden Eğitimi Öğretmenliği () Antrenörlük () Rekreasyon () Spor Yöneticiliği ()

5-Günlük Mobil Cihaz Kullanım Sıklığınız Nedir?

0-1 saat () 2-3 saat () 4-5 saat () 6 saat ve daha fazla ()

6-Mobil Cihaz Kullanım Sebebiniz Nedir?

Sosyal Medya () Film, Dizi, Program vb. İzleme () Oyun Oynama () Ders Çalışma ()

Haberler () Video, Fotoğraf Çekme vb. () Diğer ()

7-En Sık Kullandığınız Sosyal Medya Hesabı Nedir?

Tik-tok () Twitter () Facebook () WhatsApp () Instagram ()

SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

		Hiç doğru değil	Doğru değil	Kısmen Doğru	Doğru	Aşırı şekilde doğru
1	Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
2	Arkadaşlarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
3	Arkadaşlarının ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	1	2	3	4	5
4	Arkadaşlarının neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.	1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	1	2	3	4	5

7	Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkıyor.	1	2	3	4	5
8	İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
9	Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkıyor.	1	2	3	4	5
10	Tatile çıktığımda arkadaşlarımla ne arkadaşlarımla 'aralarındaki şakaları, muhabbetleri' anlamak benim için önemlidir.yaptığımı takip etmeye devam ederim.	1	2	3	4	5

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	1	2	3	4	5
2	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	1	2	3	4	5
3	Çok uzun süre internette kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	1	2	3	4	5
4	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	1	2	3	4	5
5	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	1	2	3	4	5
6	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı deneşim ama sonuç alamadım.	1	2	3	4	5
7	İnternet için harçayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum	1	2	3	4	5
8	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor	1	2	3	4	5
9	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor	1	2	3	4	5
10	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum	1	2	3	4	5
11	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	1	2	3	4	5
12	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarımla benden uzaklaştı	1	2	3	4	5
13	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	1	2	3	4	5
14	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor	1	2	3	4	5
15	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	1	2	3	4	5
16	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum	1	2	3	4	5
17	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.	1	2	3	4	5
18	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
19	İnternete öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

- Akar, M. (2016). Bağımlılık insanın kendisinden ümidini kesmesidir, bir bağımlılık diğerini tetikler ve kolaylaştırır. *E-Dergisi*, (31), 14-26.
- Alt, D. (2015). College students academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, (49), 111-119.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College*, 50(1), 21-26.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Current Approaches in Psychiatry*, (1), 55-67.
- Aslanbay, M. (2006). *A compulsive consumption: Internet use addiction tendency the case of turkish high school students* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayaş, T., ve Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online*, 11(2), 369-380.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (Fomo) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (17), 415-426.
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve bilgisayarın 18-24 yaş gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Baker, Z. G., Krieger, H., ve Leroy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness ve physical symtoms. *Translational Issues In Psychological Science*, 2(3), 275.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., ve Oren, A. (2009). Internet addiction among norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psycholog*, 50, 121-127.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.

- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beard, K., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beyens, I., Frison, E., ve Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, (64), 1-8.
- Blachino, A., ve Przepiorka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Computers in Human Behavior*, 116, 69-72.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(2), 244-245.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet cafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., ve Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behaviora measurement instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.

- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Carbonell, X., Oberst, U., ve Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool? *In Principles Of Addiction*, 1, 901-909.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “İnternet bağımlılığı”. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (22), 83-98.
- Chapman, P., ve Mullis, A. (2002). Readdressing gender bias in the coopersmith self-esteem inventory-short form. *Journal of Genetic Psychology*, 4(163), 403.
- Chaudry, L. A. (2015). *Can you please put your phone away? Examining how the FOMO phenomenon and mobile phone addiction affect human relationships*. (2018, 5 Kasım). Erişim Adresi: <https://Scholarscompass.Vcu.Edu/Uresposters/143> adresinden alındı
- Chou, C., Condrón, L., ve Belland, J. C. (2005). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: The Taiwan Callege students case. *A Review of the Research on Internet Addiction*, 35(1), 65-80.
- Conlin, L., Billings, A. C., ve 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.
- Custer, N. (2016). Test anxiety and academic procrastination among pre-licensure nursing students. *Nursing Education Perspectives*, 39(3), 162-163.
- Çavuşoğlu, A. Ç. (2019). Kendimi biliyorum, kor(m)uyorum! Yenilikleri kaçırma korkusu (Fomo) ve sosyal medya dijital üstbilişin rolü. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, 33, 682-697.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Journal of Theory and Practice in Education*, 4, 19-30.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

- Dodgson, L. (2018). Here's What's Really going on in your brain when you experience "FOMO"- the fear of missing out. (2019, 23 Nisan). Erişim Adresi: <https://www.businessinsider.com/why-we-experience-fear-of-missing-out>.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore (NY)*, 10(2), 69-73.
- Durak Batıgün, A., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı: Kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler, sosyal destek ve ilişkili bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım, F. K., ve Durmuş, H. I. (2016). Teknolojiye bağımlı yaşama! *Türkiye Yeşilay Cemiyeti. Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Ekinci, A. (2002). *Aziz Antonius'un baştan çıkarılması: Bir kötü alışkanlık olarak internet.* (2009, 16 Şubat). Erişim Adresi: <http://www.felsefekibi.com/site/default/.asp?PG=500>.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, (63), 509-516.
- Ergin, A., Uzun, S. U., ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı: İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüsellüğün yordama güçleri. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(3), 1091-1114.
- Ertemel, A. V., ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *The Turkish Journal Of Addictions*, 5, 665-690.
- Eryılmaz, A., ve Deniz, M. E. (2019). *Tüm yönleriyle bağımlılık.* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlili internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: Problemlili internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *Istanbul University Faculty of Communication Journal*, (49), 75-97.
- Fox, J. M. (2015). The dark side of social net-working sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Human Behavior*, (45), 168-176.
- Gemikonaklı, O., ve Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Gezgin, D. M., ve Hamutoğlu, N. B. (2017). Nomophobia and fear of missing out among turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(4), 549-561.
- Goldberg, I. (1999). *Internet addiction disorder*. (2018, 2 Mart). Erişim Adresi: <http://www.cog.brown.edu>.
- Gökçearslan, Ş., ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- 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(1), 53-59.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? The psychologist. Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu? 12(2), 246-250. Türk Psikoloji Bülteni. doi: ISSN: 1300-7408
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Gülbahar, Y., Kalelioğlu, F., ve Madran, O. (2010, 2-4 Aralık). Sosyal ağların eğitim amaçlı kullanımı. İçinde S. Ketenci, G. Akın (Ed.), [Sözlü bildiri]. XV. Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul. Erişim Adresi: XV. Türkiye'de İnternet Konferansı (inet-tr.org.tr).

- Gültutan, Ş. (2007). *İlköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin internet kullanma alışkanlıkları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Günüç, S. (2013). İnternet bağımlılığını yordayan bazı değişkenlerin cart ve chaid analizleri ile incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 88-101.
- Günüç, S., ve Doğan, A. (2013). The relationships between turkish adolescents internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*(29), 2197-2207.
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Hayran, C., Anik, L., ve Gurhan Canlı, Z. (2016). Exploring the antecedents and consumer behavioral consequences of feeling of missing out (Fomo). *North American Advances (Abstract)*, 468.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(4), 151-175.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*(3), 213-223.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kalkan, M., ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet bağımlılığı, sorunlar ve çözümler*. (1. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, (1), 11-17.

- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivity kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve fomo hastalıklarına yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253-256.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M., Yeun, E., Choi, S., Seo, J., ve Nam, B. (2006). Internet addiction in korean adolescents and Its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Kim, S., ve Kim, R. (2002). A study of İnternet addiction: Status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Koçak, M., ve Tıraş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 18, 70-85.
- Kovan, A., ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu. *Erciyes İletişim Dergisi*(2), 125-145.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuzu, A., ve Tozkoparan, S. B. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (Fomo) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 87-110.
- Landers, R. N., ve Lounsbry, J. W. (2006). An investigation of big five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 283-293.

- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 333-348.
- Mcintire, E., Wiener, K., ve Saliba, A. J. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computer in Human Behavior*, 48(c), 569-574.
- Messias, E., Castro, J., Saini, A., Umsan, M., ve Peeples, D. (2011). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: Results from the youth risk behavior survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(2), 1-9.
- Metin, B., Pehlivan, R., ve Tarhan, N. (2017). Reliability and validity of Uskudar fear of missing out scale. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2), 43-46.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, (161), 13-29.
- Muise, A., Christofides, E., ve Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyber Psychology and Behavior*, 12(4), 441-444.
- Muslu Karayağız, G., & Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Onay, M., Saygın, M., ve Sakallı, S. Ö. (2015 6-7 Kasım). *Gelişmeleri kaçırma korkusunun sağlık çalışanlarının iş tatmini ve ağ kurma davranışlarına etkisi üzerine bir araştırma*. İçinde K. Özeyer, S. Polatçı, M. S. Döven (Ed.), [Sözlü bildiri]. 3. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı (s. 24-29). Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Erişim Adresi: 3__ob__orgut_Tabanli_Benlik_Saygisi.pdf (kafkas.edu.tr)
- Orhan, F., ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.

- Ögel, K. (2002). *Bağımlılığı önleme anne-babalar öğretmenler için kılavuz*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öz, H., ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Jurnal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM*, 2(3), 146-159.
- Özcan, N. K., ve Buzlu, S. (2005). Problemlerle internet kullanımının belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeği'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özkan, P. (2013, 2-4 Mayıs). *Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri*. İçinde A. Şimşek, A. Gümüş, F. Dabaj (Ed.), [Sözlü bildiri]. II. Uluslararası İletişim, Medya, Teknoloji ve Dizayn Konferansı. (ss. 386-390). Doğu Akdeniz Üniversitesi. sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri (googleusercontent.com)
- Park, S. K., Kim, J. Y., ve Cho, C. B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Parlak, A. (2005). *İnternet ve Türkiye'de internetin gelişimi* (Bitirme Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Przyblyski, 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.
- R, H. P., Dawson, C. L., ve Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FOMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272.
- Rifkin, J., Cindy, C., ve Kahn, B. (2015). Fomo: How the fear of missing out leads to missing out. *Advances in Consumer Research*, 43, 244-248.

- Riordan, B. C., Flett, J. A., Scarf, D., ve 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.
- Sağlan, R. (2017). Evaluation of internet addiction and dry eye disease among secondary and high school students. *Euras J Fam Med*, 6(3), 117-26.
- Seymen, D. (2014). *Yeni sanal hastalık FOMO!* (2019, 23 Nisan). Erişim Adresi: <https://www.sabah.com.tr/saglik/2014/03/10/sanal-lem-duskunlugu-uyusturucu-gibi-tehlikeli>.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., ve Mcelroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal Of Affective Disorders*, 272(1-3), 267.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, S. T., Gold, M. S., ve Dan, S. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Siyez, D. M. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 24.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stead, H., ve Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*(1), 359-362.
- Şahin, C., ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim okulu öğrencilerindeki internet bağımlılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Taçyıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. (9.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarı Cömert, I., ve Ögel, K. (2009). İstanbul örneğinde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp Dergisi*, 6(1), 9-16.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31.
- Tozkoparan, S. B., ve Kuzu, A. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 87-110.
- Tsai, C., ve Lin, S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 373-376.
- Turnalar, G. K. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam*, 15(1), 46-50.
- Üçkardeş, E. A. (2010). *Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, Ç. (2019). *Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ünüböl, H., ve Sayar, G. H. (2020). Investigation of the association of the fear of missing out with attention deficit and impulsivity in terms of age, gender and tobacco dependence. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 260-270.
- Waldron, H. B., ve Turner, C. W. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for adolescent substance abuse. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(1), 232-61.
- Whang, L. S., Lee, S., ve Chang, G. (2003). Internet over-users psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Wolfart, U., ve Doll, J. (2001). Motives of adolescents to use the internet as a function of personality traits, personal and social factors. *Journal of Educational Computing Research*, 24(1), 13-27.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yellowless, P. M., ve Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction. *Computers In Human Behavior*(23), 1447-1453.
- Yılmaz, D. (2010). *Çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları anabilim dalına başvuran çocuk ve ergenlerde bilgisayar oyunu ve internet kullanımı ile utangaçlık ve sosyal fobi ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, (3), 237-244.
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K., ve Rodgers, C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

DİZİN**-B-**

Bağımlılık, 13, 14, 15, 18, 25, 27, 28,
29, 32, 35, 36, 37, 49, 52, 67, 68

-G-

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, v
Gelişmeleri Takip Edememe, v, 13, 38,
55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64

-İ-

İnternet Bağımlılığı, v, 12, 18, 19, 27,
28, 55, 57, 59, 62, 63, 69

-M-

Medya, 13, 38, 39, 42, 43, 54, 68, 69
Mobil, 14, 15, 49, 53, 59, 60, 61, 63, 68

-S-

Sosyal Medya, v, 13, 14, 15, 39, 40, 42,
43, 44, 45, 48, 49, 54, 62, 63, 64, 68,
69