

Araştırma Makalesi

DİJİTAL YERLİLER İÇİN SOSYAL MEDYA KULLANIM YORGUNLUĞU ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ¹

Haydar Kerem HOŞGÖR*

Özet

Bu çalışmada, dijital yerliler olarak da bilinen genç yetişkinlerin Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu düzeylerini ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini bir devlet üniversitesinde 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde okumakta olan 258 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda 36 maddeden oluşan bir taslak madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu sırasıyla kapsam geçerliği, görünüş geçerliği, pilot uygulama, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi süreçlerine tabi tutulmuş ve iki boyuttan oluşan 12 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,904, toplam varyans açıklayıcılığı oranı ise %61,851 olarak bulunmuştur ($p < 0,001$). Ölçeğin "Fiziksel/Zihinsel Yorgunluk" alt boyutuna ait Ca iç güvenilirlik katsayısının 0,880, "Psikolojik Yorgunluk" alt boyunun 0,857, genel ölçek Ca'sının ise 0,904 ile yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğu saptanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yapılarının yapı geçerliğini test etmek için birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilerek ölçeğin iki boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Analizler sonucunda modele ilişkin elde edilen uyum indeksi değerlerinin ($\chi^2/df = 1,719$; GFI=0,952; AGFI=0,918; NFI=0,951; IFI=0,979; TLI=0,969; CFI=0,979; RMSEA=0,053) iyi düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Fiziksel Yorgunluk, Zihinsel Yorgunluk, Psikolojik Yorgunluk, Ölçek Geliştirme

*Doç. Dr., Uşak Üniversitesi, haydar.hosgor@usak.edu.tr; 0000-0002-1174-1184

Gönderim Tarihi: 15.03.2025

Kabul Tarihi: 30.04.2025

1 Bu makalenin araştırması, Uşak Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28.02.2025-E.267075 tarihli 02 sayılı kararı gereğince Etik Kurul Onayı almıştır."

Research Paper

DEVELOPMENT OF THE SOCIAL MEDIA USAGE FATIGUE SCALE FOR DIGITAL NATIVES

Haydar Kerem HOŞGÖR*

Abstract

This study aims to develop a valid and reliable scale to measure the level of Social Media Usage Fatigue among young adults, also known as digital natives. The study sample consists of 258 university students enrolled in a state university during the 2024-2025 academic year. For this purpose, an initial item pool of 36 statements was created. The item pool underwent processes including content validity, face validity, pilot testing, exploratory factor analysis, and confirmatory factor analysis, resulting in a 12-item scale with two dimensions. The results of the exploratory factor analysis indicated that the Kaiser-Meyer-Olkin value of the scale was 0.904, and the total variance explained was 61.851% ($p < 0.001$). The internal consistency coefficients (Cronbach's Alpha) were found to be 0.880 for the "Physical/Mental Fatigue" subdimension, 0.857 for the "Psychological Fatigue" subdimension, and 0.904 for the overall scale, indicating high reliability. To assess the construct validity of the factor structures obtained through exploratory factor analysis, first- and second-order confirmatory factor analyses were conducted, confirming the two-dimensional structure of the scale. The fit indices obtained from the analyses ($\chi^2/df = 1.719$; GFI = 0.952; AGFI = 0.918; NFI = 0.951; IFI = 0.979; TLI = 0.969; CFI = 0.979; RMSEA = 0.053) demonstrated a good model fit. In conclusion, the Social Media Usage Fatigue Scale has been shown to be a valid and reliable measurement tool.

Keywords: *Social Media, Physical Fatigue, Mental Fatigue, Psychological Fatigue, Scale Development*

* Assoc. Prof., Uşak University, haydar.hosgor@usak.edu.tr, 0000-0002-1174-1184

Received: 15.03.2025

Accepted: 30.04.2025

DİJİTAL YERLİLER İÇİN SOSYAL MEDYA KULLANIM YORGUNLUĞU ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ

GİRİŞ

Sosyal medya gençler için günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmekte ve onların bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisini keşfetmek önem kazanmaktadır (Zhu ve Yao, 2025: 2). Sosyal medya genellikle sosyal etkileşimlere, topluluk temelli paylaşımlara ve kullanıcılar tarafından oluşturulan içeriklerin paylaşımına odaklanan, üçüncü taraf internet tabanlı platformları ifade eder. Bu platformlar, üçüncü taraflardan lisanslanan içerikler yerine yalnızca kullanıcıları tarafından oluşturulan içerikleri barındırır (Pellegrino vd., 2022). Facebook, Instagram ve TikTok gibi başlıca sosyal ağ siteleri, sosyal medyanın öne çıkan örnekleridir ve coğrafi mesafe veya diğer engellerden bağımsız olarak bireylerin çevrimiçi dünyada bağlantıda kalmasına olanak tanır (Kaye, 2021).

Yaş grupları açısından ele alındığında, dünya genelinde sosyal medya bağımlılığından en fazla etkilenen grubun ergenler ve genç yetişkinler olduğu bilinmektedir (Arshad ve Raheed, 2020). Gençler tarafından sosyal ağların genellikle bir iletişim ve sosyalleşme aracı olarak kullanıldığı, sosyal kimliklerinin inşasında etkili olduğu ve sanal dünyadaki popülerliklerini artırarak sosyal yapıda kabul görmelerini kolaylaştırdığı ifade edilebilir (Badenes-Ribera vd., 2019: 227).

İnternet ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin bilgiler sunan We Are Social'ın 2024 Raporu'na göre, dünyadaki sosyal medya kullanıcı sayısı 5,04 milyar olup bu oran dünya nüfusunun %62,3'üne denk gelmektedir. Türkiye'de ise 57,5 milyon sosyal medya kullanıcısı olup, bu oran Türkiye nüfusunun %66,8'ine karşılık gelmektedir. Raporda, dünya genelinde sosyal medya kullanım ortalamasının 2 saat 23 dakika olduğu, Türkiye'de ise bu oranın 2 saat 44 dakika ile dünya ortalamasının üzerinde olduğu bilgisi yer almaktadır. Sosyal medyada geçirilen süre açısından Türkiye'nin Kenya, Güney Afrika ve Brezilya

gibi ülkelerden sonra 14. sırada yer aldığı raporlanmıştır. Ayrıca bu raporda, dünyadaki en favori ilk beş sosyal medya platformunun sırayla Instagram, WhatsApp, Facebook, WeChat ve TikTok iken Türkiye'de ise bu sıralamanın Instagram, WhatsApp, Facebook, X ve Telegram şeklinde olduğu bulgusuna yer verilmiştir. Söz konusu raporda yer alan bu bulgular, Türkiye'de sosyal medya platformlarına yönelik ilginin ve nüfusun muhtemel bağımlılık düzeyinin giderek arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Günümüzde yaygın bir halk sağlığı sorunu halini alan sosyal medya bağımlılığı, bireylerin aşırı zaman harcayarak günlük aktivitelerine, ilişkilerine, fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyi oluşlarına zarar veren, endişe verici bir olgudur (Chung vd., 2019: 62). Bu bağımlılık türü genellikle sürekli güncellemeleri kontrol etme ihtiyacı, beğeni ve yorumlar aracılığıyla onay arayışı ve sosyal medyadan kopamama şeklinde kendini göstermektedir (Han, 2024: 73).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-V'nin şu anki güncel versiyonundayeralmasada,sonraki versiyonlarında teknolojik bağımlılıkların bir türü olan sosyal medya bağımlılığının daha geniş yer bulacağı öngörülmektedir (Hoşgör vd., 2021: 1966). Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı bir davranışsal bağımlılık türü olarak kabul edilmekte ve bireylerin günde iki saatten fazla sosyal ağ sitelerini kullanması ya da her 12 dakikada bir sosyal medya platformlarını ziyaret etme zorunluluğu hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Majid vd., 2020: 505).

Literatür incelendiğinde, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının neden olduğu çeşitli sorunların raporlandığı görülmektedir. Best vd. (2014, 31) tarafından yapılan bir sistematik derlemede sosyal izolasyon, depresyon, siber zorbalık ve artan kullanım riski gibi sonuçlara erişildiği ortaya konulmuştur. Çin'de 250 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada (Hou vd., 2019), gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yükseldikçe zihinsel sağlık, benlik saygısı ve akademik performans düzeylerinde azalma olduğu ortaya konulmuştur. Yang vd. (2025, 1)'nin çalışmasındaysa aşırı sosyal medya kullanımı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki incelemiş ve komorbidite ağında en merkezi semptomların panik, anksiyete, huzursuzluk, stres, keder ve depresyon olduğunu tespit etmiştir. Tüm bunlara ek olarak, aşırı sosyal medya maruziyetinin bireylerde, özellikle de Z kuşağını temsil eden genç yetişkinlerde,

fiziksel, zihinsel, duygusal ve/veya ruhsal sorunlara neden olarak, onların yorgunluk algısı düzeylerini artırdığı da bilinmektedir (Ornell vd., 2020; Limone ve Toto, 2021; Mustafaog lu vd., 2021: 75).

Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu

Sosyal medya platformlarının aşırı ve problemli kullanımının yol açtığı bir diğer önemli sorun da yorgunluktur. Yorgunluk, hekimlerin sıkça karşılaştığı ve tedavisinde zorlandığı yaygın ancak özgül olmayan bir şik yettir. Yorgunluk; fiziksel veya psikiyatrik hastalıkların belirtisi olabileceği gibi, sağlıklı bireylerde de geçici olarak görülebilir. Yorgunluk, genel halk popülasyonunda ve sağlık hizmetine başvuran hastalar arasında en yaygın belirtilerden biridir. Özellikle ergenlerde tek başına ortaya çıkabilen baskın bir belirti olabilir (Sayın ve Candansayar, 2007: 1).

Sosyal medya kullanım yorgunluğu, sürekli  evrimi i olma hali ve modern iletişim teknolojilerinin yaygın kullanımıyla ortaya çıkan stres ve tükenmişlik hissini ifade etmektedir (Z. Tuncer ve T. Levendeli, 2023: 481). Sosyal medya yorgunluğu, sosyal ağ kullanıcılarında ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal belirtiler ile kendini gösteren olumsuz bir durumdur. Sosyal medya yorgunluğuna maruz kalan kişilerde depresyon, anksiyete, stres, tükenme, bıkkınlık ve halsizlik gibi bazı semptomların belirginleştiği ifade edilmektedir (Acar, 2024: 288).

Sosyal medya kullanım yorgunluğu, uzun süreli sosyal medya etkileşimi sonucu ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve psikolojik yorgunlukla karakterize edilen yeni bir yorgunluk türüdür. Sürekli  evrimi i olma ve yoğun içerik akışı, bireylerde stres ve motivasyon kaybına yol açabilir. Özellikle sosyal medyanın profesyonel ve kişisel amaçlarla yaygın kullanımı, bu yorgunluğu artıran temel faktörlerdendir (Tutar ve Mutlu, 2024: 62).

Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk: Fiziksel yorgunluk, kasların kuvvet üretme kapasitesine etki eden bir güç kaybı sonucunda ortaya çıkan bedensel bir durumdur. Bu durum dinlenme, uyuma ve beslenme gibi yöntemlerle akut yorgunluk gibi geçici olarak hafifletilebilir (Acar ve Gülnar, 2023). Fiziksel yorgunluğun yaygın belirtilerinden biri, uzun süre ekrana bakmaktan kaynaklanan göz yorgunluğudur. Bu durum göz kuruluğu, bulanık görme, baş ağrısı ve kas-iskelet sisteminde ağrılara yol açarak genel vücut yorgunluğunu

artırılabilir (Tutar ve Mutlu, 2024: 63).

Fiziksel yorgunluk, bedensel aktivitelerin ardından ortaya çıkan bir durumdur. Zihinsel yorgunluk ise, zihinsel çaba gerektiren işlerde yoğun şekilde çalışmanın bir sonucudur. Fiziksel yorgunluk genellikle dinlenme isteği, uyku düzensizlikleri, halsizlik, enerji düşüklüğü ve fiziksel güçsüzlük gibi belirtilerle kendini gösterirken; zihinsel yorgunluk ise konsantrasyon eksikliği, düşük düşünme hızı, hafıza problemleri, stres, duygusal dalgalanmalar, uyku problemleri ve baş ağrıları gibi sorunlara yol açabilir ( ktem  zg r ve Demirbilek, 2024: 48).

Aşırı sosyal medya kullanımı, gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluk düzeylerini artıran önemli bir faktördür. Sürekli ekran maruziyeti, uyku düzeninin bozulmasına ve göz yorgunluğuna neden olurken, sosyal medya etkileşimlerinin duygusal baskısı zihinsel tükenmişliği artırmaktadır (Carter vd., 2016: 1204). Bunların yanı sıra aşırı sosyal medya kullanımının gençler üzerinde çeşitli vücut ağrıları, duruş bozuklukları (Mustafaoğlu vd., 2021: 77) ve dikkat dağınıklılığı (Ra vd., 2022: 256) gibi sorunlara neden olarak onların fiziksel/zihinsel yorgunluk hissetmesine neden olduğu da bilinmektedir.

Psikolojik Yorgunluk: Psikolojik yorgunluk, bireylerin bilişsel ve duygusal kaynaklarında tükenme hissi yaşaması, motivasyon kaybı, odaklanma güçlüğü ve duygusal dalgalanmalar gibi belirtilerle kendini gösteren çok boyutlu bir durumdur (Hockey, 2013). Yorgunluğun bu türünün kendini, özellikle Covid-19 Pandemisi döneminde gösterdiği ve hatta toplumsal prevalansının o dönemde daha da arttığı bilinmektedir. Sosyal izolasyon ve zorunlu karantina uygulamaları nedeniyle dünya genelinde normal yaşamın devam etmesi zorlaşmıştır. Bu durum, hem profesyonel işler hem de eğlence amaçlı olarak günlük hayatta teknoloji kullanımının artmasına zemin hazırlamıştır (Limone ve Toto, 2021: 1126). Özellikle de dijital yerlileri olarak da bilinen Z kuşağının internet ve sosyal medya kullanım sürelerinin arttığı görülmüştür. Söz konusu bu artışın bireylerin fiziksel, duygusal ve/veya ruhsal dengelerini olumsuz yönde etkilediği pek çok çalışmada (Ornell vd., 2020; Woods vd., 2020: 55; Pfefferbaum ve North, 2020: 510; Pedrosa vd., 2020; Miyah vd., 2022) raporlanmıştır. Nitekim, Pandemi döneminde Türkiye'den 4700 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada (Morgül vd., 2020: 128), bireylerin %64,1'inin psikolojik açıdan yorgun olduğu

ortaya konulmuştur. Buna ek olarak; Keleş vd. (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, problemlili sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve psikolojik yorgunluk düzeylerini artırdığını göstermiştir. Bir diğeri araştırma (Dhir vd., 2018:141) sonucu ise, aşırı sosyal medya kullanımının gençlerde kendini başkalarıyla kıyaslama, düşük özsaygı ve tükenmişlik hissini tetiklediğini ortaya koymuştur.

Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, dijital yerliler olarak da ifade edilen Z kuşağının sosyal medya kullanım yorgunluklarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir “Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu” ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Sosyal medya yorgunluğu kavramı literatürde “sosyal ağ yorgunluğu,” (Ravindran vd., 2014: 2306) “sosyal ağ hizmetleri yorgunluğu” (Xiao vd., 2019: 2006), “sosyal medya tükenmişliği” (Han, 2018: 122) ve “sosyal medya yorgunluğu” (Dhir vd., 2018: 141) gibi farklı terimlerle ifade edilmektedir. Tüm bu kavramlar genel olarak sosyal medya platformlarının bireyler tarafından terk edilmesi eğilimini yansıtmaktadır. Bu çalışmada ise söz konusu bu kavram “Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu” şeklinde ele alınmış ve kullanılmıştır.

Mevcut alan yazın incelendiğinde, bireylerin sosyal medya yorgunluğunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan az sayıda ölçüm aracının olduğu görülmesine rağmen, söz konusu bu çalışma ölçek ifadelerinin/maddelerinin içeriği dolayısıyla diğlerinden farklılaşmaktadır. Bu sebeple ölçek, “Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu” olarak isimlendirilmiştir. Bu ölçeğin aksine, literatürdeki diğeri ölçeklerde (Brigh vd., 2015; Zhang vd., 2021; Faraci ve Nasonte, 2024) bireylerin yorgunluğu yalnızca sosyal medyadan fazla bildirim veya arkadaşlık isteği almak, sosyal medya platformlarına girdikten sonra hangi amaçla girdiğini unutmak, çok fazla zaman geçirmek ve bu duruma öfkelenmek gibi ifadelerin yer aldığı görülmüştür. Fakat bu ölçekte ise teknoloji kullanımına daha aşına oldukları düşünülen dijital yerlilerin, sosyal medya platformlarını aşırı kullanmaları sonucunda hissettikleri/deneyimledikleri fiziksel/zihinsel ve psikolojik sorunlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Dolayısıyla bu ölçeğin, temel itibari ile mevcut ölçeklerden farklı olduğu ve bu bağlamda literatüre yeni bir bakış açısı getireceği belirtilebilir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, “Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu” Ölçeği geliştirme süreci ile verilerin toplanması ve analizi aşamaları sunulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu ölçek geliştirme çalışması, tarama modelinde tasarlanmıştır. Sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan bu araştırma türünde (Gürbüz ve Şahin, 2018), evrenin geneline yönelik bir kanaate varmak için evrenin tamamı ya da onu temsil yeteneği olan bir örneklem üzerinden hareket edilir (Erçetin ve Açıkalin, 2020: 33). Böylelikle, çalışma grubunun nitelikleri mevcut haliyle betimlenebilir (Karasar, 2012).

Madde Havuzunun Oluşturulması

Ölçek geliştirme süreci kapsamında ilk olarak mevcut literatür taranarak tümünden gelim yöntemiyle madde havuzu oluşturulmuştur. DeVellis (2016)'e göre ölçek geliştirme aşamasında faktörler, alan yazındaki mevcut kuramsal çerçeve doğrultusunda önceden belirlenebilir. Buradan hareketle, alan yazın okumaları temel alınarak sosyal medya kullanım yorgunluğu algısını temsil edebilecek gösterge ifadelerin ve alt boyutların neler olabileceği belirlenmiştir (Acar ve Gülnar, 2023; Z. Tuncer ve T. Levendeli, 2023; Tutar ve Mutlu, 2024; Acar, 2024). Bu bağlamda “Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu” ölçeği; Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk ile Psikolojik Yorgunluk olmak üzere iki faktör olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda 36 maddeden oluşan ölçeğin ilk deneme formu oluşturulmuştur.

Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Z kuşağına mensup üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları gibi bazı tanımlayıcı nitelikleri yer almaktayken ikinci bölümde ise taslak ölçeğe ilişkin maddeler bulunmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: katılmıyorum; 3: kararsızım; 4: katılıyorum; 5: kesinlikle katılıyorum). Herhangi bir kesim noktasının olmadığı ölçekte, toplam puan hesaplaması yapılmamakta ve ölçek maddelerinin ortalaması hesaplanmaktadır. Bir diğer ifadeyle, ölçekte üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım yorgunluğu düzeylerini belirlemek için ilgili alt boyutların ortalama puanlarının alınması tercih edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarından elde

edilen puan ortalamaları bir öğrencide sosyal medya kullanımı kaynaklı hangi yorgunluk düzeyinin daha baskın olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçekte tersten puanlama gerektiren herhangi bir madde mevcut değildir.

Kapsam Geçerliğinin Sağlanması

Geçerliği sağlamanın en temel koşullarından biri olan kapsam geçerliği, ölçme aracının ölçülmek istenen kazanımları sorgulamada yeterli olmasıdır (Büyüköztürk vd., 2008). Lawshe (1975: 568)'ye göre kapsam geçerliğinde objektif sonuçlara erişilebilmesi için en az 5 en fazla 40 uzmanın görüşüne ihtiyaç vardır. Bu çalışmada ölçek deneme formunun kapsam geçerliğini sağlamak için sosyal bilimler alanında doktora derecesine sahip, ölçek geliştirme konusunda bilimsel yayınları olan ve ölçme-değerlendirmeye hâkim altı akademisyenin görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşleri “madde uygun değil (1)”, “biraz uygun (2)” ve “oldukça uygun (3)” ve “çok uygun (4)” şeklinde dört seçenekli bir form yardımıyla toplanmış ve ölçek maddelerinin %80'inin uzmanlar tarafından uygun veya çok uygun şeklinde değerlendirmesi beklenmiştir (Burns ve Grove, 1997). Uzmanlardan gelen geribildirimler sonucunda, kapsam geçerlik indeksi 0,80'in altında kalan 5 madde deneme ölçek formundan çıkartılmış ve 31 maddenin kapsam geçerlik indeksi 0,91 bulunmuştur.

Görünüş Geçerliğinin Sağlanması

Görünüş geçerliği, ölçme aracının neyi ölçtüğünü değil de neyi ölçer göründüğünü ifade eden bir kavramdır (Ercan ve Kan, 2004: 213). Bu geçerlik türü ölçeğin başlık, kenar boşlukları, madde düzeni ve açıklamalar ile ilgili değerlendirilmesini içermektedir (Zengin ve Tabancalı, 2024: 80). Ölçeğin görünüş geçerliğinin değerlendirilmesinde uzmanlık alanı Türk Dili ve Edebiyatı olan iki akademisyenden görüş alınmış ve bu öneriler doğrultusunda iki ifade revize edilmiştir.

Pilot Uygulama Yapılması

Kapsam ve görünüş geçerlikleri yapıldıktan sonra form yeniden düzenlenmiş ve çalışmanın pilot uygulama aşamasına geçilmiştir. Karakoç ve Dönmez (2014:42) tarafından belirtildiği üzere, pilot grubun özelliklerinin ölçeğin esas uygulamasının yapılacağı grubun özelliklerine uygun olmasına dikkat edilmiştir. Evcı ve Aylar (2017: 46) tarafından önerildiği üzere, pilot uygulama

hedef kitlenin yaklaşık %5'inden oluşan küçük bir gruba uygulanmıştır. Bu amaçla 31 maddeden oluşan ölçek deneme formu bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 20 üniversitesi öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, anlaşılmasa nedeniyle 3 madde ölçekten çıkarılmış ve 28 maddeden oluşan ölçek deneme formuna ulaşılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinde 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda okumakta olan ve Z kuşağını temsil eden genç yetişkinler oluşturmaktadır. Zaman ve maddi kısıtlar dolayısıyla bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme hacminin belirlenmesinde, ölçekteki toplam madde sayısının 5 ila 20 katı arasında olması gerektiğini öneren Alpar (2016)'ın yaklaşımı temel alınmıştır. Bu doğrultuda ölçek deneme formunda 28 madde bulunması nedeniyle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) için en az 140 an çok 560 katılımcıya erişilmesi hedeflenmiş ve ölçek deneme formu 235 öğrenciye Google Formlardan oluşturulan bir e-anket vasıtasıyla ulaştırılmıştır. Gerçekleştirilen AFA ve güvenirlik analizleri sonucunda ölçek madde sayısı 12'ye düşürülmüştür. Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) için ölçeğin yeni formu 258 öğrenci üzerinden analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde öncelikle AFA uygulanmış ve verilerin faktör yapısı ortaya konulmuştur. Daha sonra, elde edilen faktör yapılarının teyit edilmesinde ise DFA kullanılmıştır. AFA'nın uygulanmasında IBM SPSS V.26, DFA'nın uygulanmasında ise IBM AMOS V.23 istatistik paket programları kullanılmıştır.

Araştırma Etiği

Bu çalışma Helsinki Deklarasyonu'nda da belirttiği üzere, bilimsel ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ilgili proje için, Uşak Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik onam alınmıştır (Evrak Tarihi ve Sayısı: 28.02.2025-E.267075, Toplantı Sayısı: 02). Araştırmanın verileri, veri toplama süreci öncesinde konuyla ilgili olarak bilgilendirilen ve çalışmaya kendi rızalarıyla dâhil olan bireylerden toplanmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin tanımlayıcı niteliklerini içeren Tablo 1 incelendiğinde %75,6'sının kadınlardan oluştuğu, %67,8'inin yurttta kaldığı ve yaş ortalamalarının 19,9±1,5 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin günlük sosyal medya kullanma süresi ortalamalarının 4,5±2,4 saat, sosyal medya kullanma yılı ortalamalarının 5,4±1,1 yıl olduğu ve en fazla zaman geçirdikleri sosyal medya platformunun %60,5 ile Instagram olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %43,4'ünün daha önce dijital detoks kavramını duydukları, %79,8'inin ise daha önce hiç dijital detoks uygulamadıkları ortaya konulmuştur (Tablo 1).

Değişkenler	Gruplar	f	%	Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	195	75,6	En Fazla Zaman Geçirilen Sosyal Medya Platformu	Instagram	156	60,5
	Erkek	63	24,4		TikTok	43	16,7
Yaş ($\bar{x}$: 19,9±1,5)	≤ 19	111	43,0		WhatsApp	23	8,9
	≥ 20	147	57,0		X	10	3,9
Yaşanılan Yer	Aile yanı	44	17,1	Sosyal Medya Platformu	YouTube	23	8,9
	Ev	39	15,1		Snapchat	2	0,8
	Yurt	175	67,8		Facebook	1	0,4
Günlük Sosyal Medya Kullanma Süresi (Saat) ($\bar{x}$: 4,5±2,4)	1-4 saat	151	58,5	Sosyal Medya Kullanma Yılı	1 yıldan az	5	1,9
	5-8 saat	95	36,8		1 yıldır	3	1,2
	≥ 9 saat	12	4,7		2 yıldır	17	6,6
					3 yıldır	19	7,4
Dijital Detoks Kavramını Duyma Durumu	Evet	112	43,4	(̄x: 5,4±1,1)	4 yıldır	38	14,7
	Hayır	146	56,6		5 yıl ve üzeri	176	68,2
Dijital Detoks Uygulama Durumu	Evet	52	20,2	TOPLAM		258	100,0
	Hayır	206	79,8				

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Nitelikleri

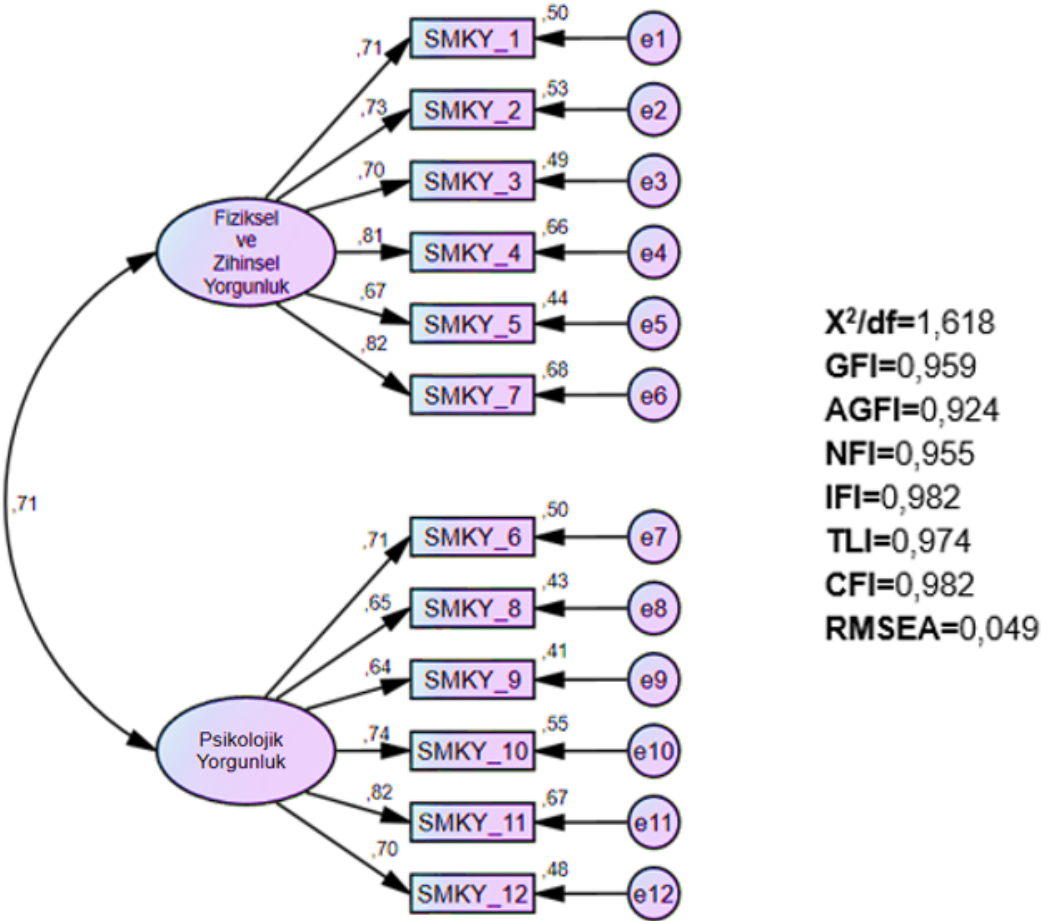
Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu (SMKY) Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarının yer aldığı Tablo 2 incelendiğinde, KMO değerinin 0,904 olduğu görülmekte olup faktör analizi için geçerli ölçüt olan 0,60'dan büyük olduğu anlaşılmıştır (Kahveci ve Demirtaş, 2013, 172). Ayrıca Barlett Küresellik Testi sonuçlarının da bu örneklem üzerinden faktör analizi yapmak için yeterli olduğu anlaşılmıştır (χ^2 : 1583,127; df: 66; p: 0,000).

SMKY ölçeğinin kaç faktörden oluştuğunu tespit etmek için Maksimum Likelihood yöntemi ve Varimax dik döndürme tekniği uygulanmıştır. AFA sonucunda ölçeğin, özdeğeri 1'den büyük iki alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. SMKY-13 ve SMKY-14 ifadeleri faktör yükü 0,50'nin altında olması ve binişik madde olması dolayısıyla ölçekten çıkarılmıştır. SMKY-1, SMKY-2, SMKY-3, SMKY-4, SMKY-5 ve SMKY-7 ifadelerinden oluşan ilk boyut "Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk" olarak adlandırılırken, SMKY-6, SMKY-8, SMKY-9, SMKY-10, SMKY-11 ve SMKY-12 ifadelerinden oluşan ikinci boyut ise "Psikolojik Yorgunluk" olarak adlandırılmıştır. Bu haliyle ölçek 12 ifadeden oluşan ölçeğin toplam varyans açıklayıcılığı oranı %61,851 olarak hesaplanmıştır. Bunlardan "Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk" alt boyutuna ait faktör açıklayıcılığının 49,083, Ca değerinin 0,880; "Psikolojik Yorgunluk" alt boyutunun ise 12,768, Ca değerinin 0,857 olduğu bulunmuştur. SMKY ölçeğine ait Ca değerinin ise 0,904 ile oldukça yüksek bir iç güvenirliğe sahip olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen bu değerler, açıklanan varyans oranlarının %40'tan ve Ca değerlerinin 0,70'den büyük olması (Büyüköztürk, 2015) ölçütünü karşıladığını göstermektedir. Ayrıca AFA sonrası elde edilen ölçek alt boyutları benzeşim geçerliği (AVE: Average Variance Extracted) ve iç tutarlılık (CR: Composite Reliability) açılarından da incelenmiştir. AVE değeri, bir faktörün maddeleri arasındaki benzerliği ölçen bir değer olup, 0,50'den büyük olması arzu edilen bir durumdur. CR değeri ise bir faktörün bileşik tutarlılığını ölçen bir değer olup, 0,70'den büyük olması arzu edilmektedir (Aydoğdu, 2023). Tablo 2 incelendiğinde "Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk" alt boyutuna ait AVE değerinin 0,555, CR değerinin 0,881; "Psikolojik Yorgunluk" alt boyutuna ait AVE değerinin 0,523, CR değerinin 0,867 olduğu görülmektedir. Elde edilen bu değerler SMKY ölçeğinin benzeşim geçerliğinin ve bileşik tutarlılığının sağlandığını teyit etmektedir.

Ölçek Maddeleri	Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk	Psikolojik Yorgunluk	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach Alpha	*AVE	**CR
SMKY_2	0,824					
SMKY_3	0,817					
SMKY_4	0,738					
SMKY_1	0,730		49,083	0,880	0,555	0,881
SMKY_7	0,726					
SMKY_5	0,618					
SMKY_11		0,841				
SMKY_12		0,733				
SMKY_8		0,726				
SMKY_9		0,722	12,768	0,857	0,523	0,867
SMKY_10		0,682				
SMKY_6		0,619				
KMO	χ^2/df	p	Toplam Açıklanan Varyans	Genel Cronbach Alpha	*Average Variance Extracted	**Composite Reliability
0,904	1583,127/66	0,000	61,851	0,904	> 0,5	> 0,7

Tablo 2. Ölçeğin Açıklayıcı Faktör Analizi, AVE ve CR Sonuçları

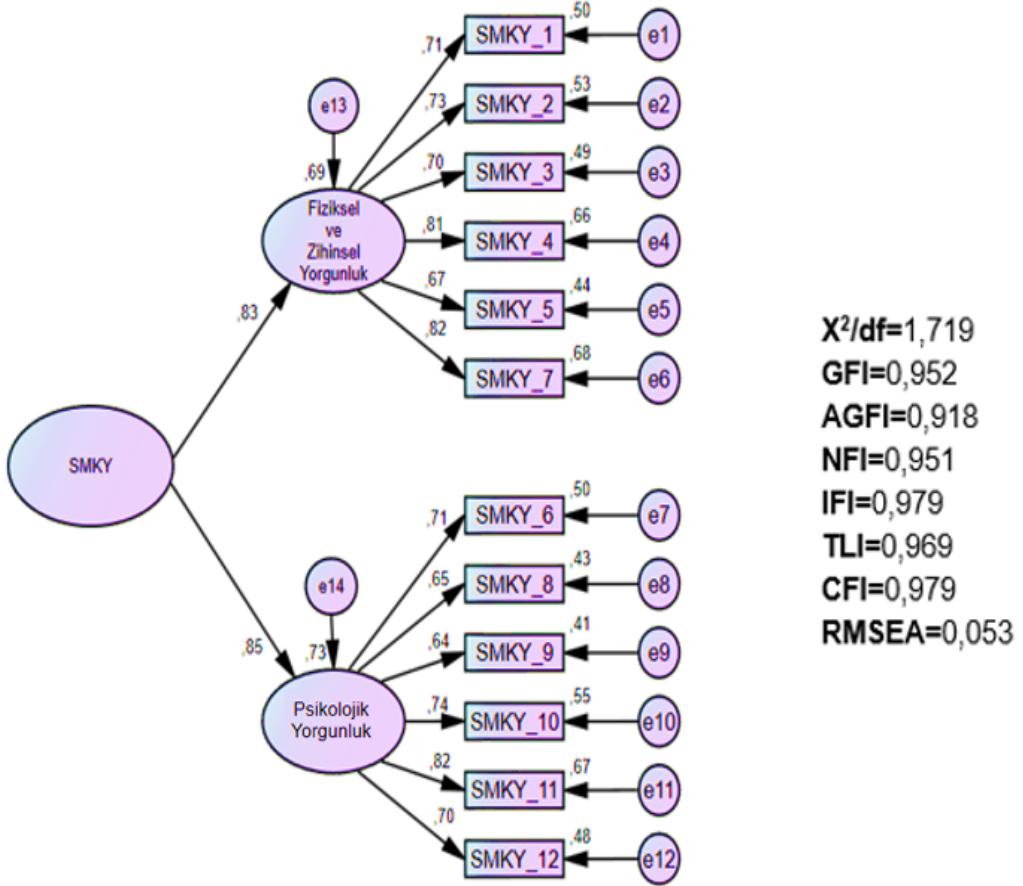
AFA sonrasında elde edilen değerlerden hareketle, ölçeğin yapısal açıdan geçerli olup olmadığı DFA ile test edilmiştir. Bu kapsamda ölçek maddelerine birinci düzey DFA uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Şekil 1'de sunulmuştur. Bu aşamada ölçekten herhangi bir maddenin silinmesi gerekmemiş ve modifikasyon işlemi uygulanmamıştır. İşlem sonrasında ölçeğe ilişkin uyum iyiliği değerlerinin iyi düzeyde ($\chi^2/df = 1,618$; GFI=0,959; AGFI=0,924; NFI=0,955; IFI=0,982; TLI=0,974; CFI=0,982; RMSEA=0,049) olduğu (Kline, 1998; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2001) tespit edilmiştir.



Şekil 1. Birinci Düzey Doğrulamalı Faktör Analizi

SMKY Ölçeği için gerçekleştirilen birinci düzey DFA sonrası ölçeği oluşturan faktörlerin SMKY örtük değişkenini açıklayıp açıklamadığını tespit etmeye yönelik ikinci düzey doğrulamalı DFA yapılmıştır. İkinci düzey DFA sonuçlarının yer aldığı Şekil 2 incelendiğinde ölçeğe ilişkin uyum iyiliği değerlerinin $x^2/df=1,719$; $GFI=0,952$; $AGFI=0,918$; $NFI=0,951$; $IFI=0,979$; $TLI=0,969$; $CFI=0,979$ iyi düzeyde, $RMSEA=0,053$ uyum iyiliği değerinin ise kabul edilebilir düzeyde (Kline, 1998; Schermelleh-Engel vd., 2003; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2001) olduğu tespit edilmiştir. SMKY için yapılan ikinci düzey DFA sonuçlarına göre ölçeği oluşturan her iki faktörün de SMKY üzerinde pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. “Psikolojik Yorgunluk” faktörünün SMKY’ya $r=0,85$ ($p<0,01$) düzeyinde, “Fiziksel

ve Zihinsel Yorgunluk” faktörünün ise $r=0,83$ ($p<0,01$) düzeyinde etkilediği saptanmıştır. Buradan hareketle, her iki alt boyutun da SMKY’yi anlamlı şekilde açıkladığı ve SMKY Ölçeği’nin yapı geçerliğinin sağlandığı ifade edilebilir.



Şekil 2. İkinci Düzey Doğrulamalı Faktör Analizi

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin SMKY ölçek ortalamalarının orta düzeyde ($3,11\pm0,78$), “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” alt boyut ortalamalarının ($3,43\pm0,87$) yüksek düzeyde, “Psikolojik Yorgunluk” alt boyut ortalamalarının ($2,79\pm0,86$) ise orta düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçek ve alt boyutlarına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, ± 1 değer aralığında yer aldığı ve dolayısıyla normal dağılım sergilediği (Morgan vd., 2004) anlaşılmıştır. Ölçek ve alt boyutları arasında gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları SMKY ölçeği ile “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” ($r:0,898$) ve “Psikolojik Yorgunluk” ($r:0,898$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve güçlü bir ilişkiyi ortaya

koymuştur ($p < 0,01$). “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” ile “Psikolojik Yorgunluk” ($r: 0,613$) alt boyutları arasında ise pozitif yönlü, anlamlı ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,01$). SMKY ($r: 0,214$), “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” ($r: 0,182$) ve “Psikolojik Yorgunluk” ($r: 0,202$) ile sosyal medya kullanım süresi değişkeni arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,01$). “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” alt boyutu ile sosyal medya kullanım yılı değişkeni arasında pozitif yönlü, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,01$). Öte yandan SMKY, “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” ve “Psikolojik Yorgunluk” ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konulmuştur ($p > 0,05$).

Ölçek Boyutları ve Değişkenler	$\bar{x} \pm$	Basıklık	Çarpıklık	2	3	4	5	6
Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk (1)	$\bar{x}:3,43 \pm 0,87$	0,158	-0,500	0,613**	0,898**	-0,033	0,182**	0,154*
Psikolojik Yorgunluk (2)	$\bar{x}:2,79 \pm 0,86$	-0,147	0,156		0,898**	0,011	0,202**	-0,034
SMKY_GENEL (3)	$\bar{x}:3,11 \pm 0,78$	0,322	-0,111			-0,012	0,214**	0,067
Yaş (4)	$\bar{x}:19,9 \pm 1,5$						-0,069	0,131*
SM Kullanım Süresi (5)	$\bar{x}:3,11 \pm 0,80$							0,152*
SM Kullanım Yılı (6)	$\bar{x}:3,11 \pm 0,81$							

** . Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır * . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

$\bar{x}$: Ortalama $\pm$: Standart Sapma

Tablo 3. Ölçeğin Normallik Testi ve Değişkenler Arasındaki İlişkileri

SONUÇ

Sosyal medya, bireylerin bilgiye hızlı erişimini sağlarken aynı zamanda sürekli etkileşim ve içerik tüketimi nedeniyle fiziksel, zihinsel ve ruhsal yorgunluğa yol açabilir. Sürekli bildirimler, sonsuz kaydırma alışkanlığı ve bilgi bombardımanı, bireylerin odaklanma becerilerini zayıflatarak bilişsel tükenmeye sebep olabilir. Özellikle dijital dünyada var olma baskısı, kullanıcıların kendilerini sürekli çevrimiçi tutmalarına neden olarak psikolojik stresi artırabilir. Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerinde kopukluk yaşamasına, uyku düzenlerinin bozulmasına ve genel yaşam tatminlerinin düşmesine yol açabilir.

Dijital detoks uygulamaları ve bilinçli sosyal medya kullanımı, bu yorgunluğu azaltmada etkili stratejiler olabilir. Kullanıcıların, sosyal medya kullanım sürelerini sınırlandırarak ve içerik tüketimini bilinçli bir şekilde yöneterek gerek fiziksel ve zihinsel gerekse de psikolojik sağlıklarını korumaları mümkündür.

Ayrıca, sosyal medya kullanım yorgunluğu bireylerin duygusal durumlarını da olumsuz etkileyebilir. Sosyal ağ platformlarında sürekli başkalarıyla karşılaştırma yapma eğilimi, yetersizlik hissi ve dijital ortamdaki olumsuz içeriklere maruz kalma, kaygı ve depresyon riskini artırabilir. Bu nedenle, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve dijital refahlarını koruyacak dengeli bir kullanım stratejisi belirlemeleri önemlidir. Sosyal medyanın bilinçli kullanımı, fiziksel, zihinsel ve ruhsal/psikolojik iyi oluşu destekleyerek bireylerin daha sağlıklı bir dijital deneyim yaşamasına katkı sağlayabilir. Sosyal medya kullanımının ve onun neden olduğu çeşitli sorunların özellikle üniversite çağındaki genç yetişkinlerde yaygın şekilde görüldüğü bilinmektedir. Bu bağlamda dijital yerliler olarak da bilinen Z kuşağının Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu (SMKY) düzeylerinin saptanması için bir ölçeğe ihtiyaç vardır. Dolayısıyla SMKY Ölçeğinin geliştirilmesi alan yazın bakımından önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, dijital yerliler olarak da ifade edilen Z kuşağının sosyal medya kullanım yorgunluklarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir “Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu” ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla öncelikle konuyla ilgili bir ölçek havuzu oluşturulmuş, uzman görüşleri alınarak maddelere son hali verilmiş ve ön uygulama süreçleri tamamlanmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için ilk olarak AFA, belirlenen faktör yapılarının doğrulanması için birinci ve ikinci düzey DFA yapılmıştır.

AFA sonucunda ölçeğin iki alt boyuttan oluştuğu ortaya konulmuş ve bu boyutlar “Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk” ile “Psikolojik Yorgunluk” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeği oluşturan faktörlere ilişkin madde yüklerinin 0,618 ile 0,841 arasında değiştiği ve ölçeğin toplam varyans açıklayıcılık oranının yaklaşık %62 olduğu belirlenmiştir. SMKY ölçeğine dair Ca, AVE ve CR değerlerinin de arzu edilen sınırlar üzerinde yer aldığı anlaşılmıştır. Buradan hareketle, ölçeğin yüksek bir iç güvenirliğe (Ca: 0,904) sahip olduğu, benzeşim geçerliğinin (AVE_{Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk}: 0,555; AVE_{Psikolojik Yorgunluk}: 0,523) ve bileşik tutarlığın (CR_{Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk}: 0,881; CR_{Psikolojik Yorgunluk}: 0,867) sağlandığı sonucuna varılmıştır.

SMKY ölçeğinin iki boyutlu yapısını test etmek için gerçekleştirilen birinci düzey DFA sonucunda, uyum iyiliği indekslerinin iyi düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır ($\chi^2/df=1,618$; GFI=0,959; AGFI=0,924; NFI=0,955; IFI=0,982; TLI=0,974; CFI=0,982; RMSEA=0,049). Benzer şekilde ikinci düzey DFA'ya ilişkin uyum iyiliği değerlerinin de RMSEA hariç iyi düzeyde olduğu ortaya konulmuştur ($\chi^2/df =1,719$; GFI=0,952; AGFI=0,918; NFI=0,951; IFI=0,979; TLI=0,969; CFI=0,979). RMSEA=0,053 değerinin ise kabul edilebilir düzeyde olduğu ortaya konulmuştur. Elde edilen analiz sonuçları, 12 ifade ve iki alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipindeki SMKY Ölçeğinin, dijital yerliler olarak da bilinen üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımlarıyla alakalı yorgunluk düzeylerinin ölçülmesinde geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışma sonucunda öğrencilerin *Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk*" ortalamalarının yüksek düzeyde, *"Psikolojik Yorgunluk"* ortalamalarının ise orta düzeyde olduğu ortaya konulmuştur. SMKY ile *"Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk"* ve *"Psikolojik Yorgunluk"* alt boyutları arasında pozitif yönde ve güçlü ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır. Bir diğer ifadeyle dijital yerlilerin sosyal medya kullanımı kaynaklı yorgunluk düzeylerinin arttıkça, fiziksel/zihinsel ve Psikolojik Yorgunluk düzeylerinin de anlamlı derecede yükseldiği anlaşılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri ve yılları arttıkça fiziksel/zihinsel ve psikolojik yorgunluk düzeylerinin de anlamlı şekilde yükseldiği anlaşılmıştır. Öte yandan öğrencilerin yaş düzeyleri ile genel ölçek ve ölçek alt boyutları arasında herhangi anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır. Örneklem grubunun Z kuşağından oluşan dijital yerlilerden meydana geldiği düşünüldüğünde, elde edilen sonuçların şaşırtıcı olmadığı ifade edilebilir.

Alan yazında genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımı kaynaklı yorgunluk düzeylerini fiziksel/zihinsel ve psikolojik yönlerden ele alan herhangi bir ölçeğe rastlanmamış olması, gelecekteki konuyla ilgili araştırmalara katkı sunabilme noktasında önemli bir ihtiyaca cevap verebilir. Ölçek geliştirme sürecinde yalnızca bir örneklem grubundan veri toplanması ve Instagram, Facebook, Snapchat, TikTok, X, YouTube veya WhatsApp gibi spesifik bir sosyal medya platformunun kullanımı kaynaklı yorgunluğun ölçmek yerine tüm sosyal ağ platformlarına odaklanması çalışmanın en önemli sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Dolayısıyla, ölçeğin farklı öğrenci gruplarına veya yoğun sosyal medya kullanımı eğilimi gösteren farklı yaş gruplarından meslek sahiplerine

uygulanarak başka çalışmalarda kullanılması önerilmektedir. Ayrıca çalışma sonuçları eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve aileler gibi çeşitli gruplar için değerli çıkarımlar sunmaktadır. Bu gruplar, özellikle gençlerde sosyal medya kullanımının zaman yönetimi, duygusal refah ve uyku kalitesi üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak için bilgiye ihtiyaç duymaktadır. Ebeveynler ve eğitimciler, gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını yönetme konusunda bilinçli olmalı ve sağlıklı dijital davranışlar konusunda rehberlik sunmalıdır. Psikolojik danışmanlar ise bireylerin sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki olası etkilerini değerlendirerek destek sağlayabilirler. Çalışma kapsamında güvenilirliği ve geçerliği test edilmiş olan SMKY Ölçeğinin nihai hali ekte sunulmuştur.

Kaynakça

Acar, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin platform kullanım amaçlarına göre sosyal ağ yorgunluk düzeylerinin belirlenmesi. *Rumeli Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (42), 286-298.

Acar, N., & Gülnar, B. (2023). İletişim bilimlerinde yeni bir kavram: "Sosyal ağ yorgunluğu". *Etkileşim*, 12, 506-524.

Alpar, R. (2016). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik ve güvenirlik* (4. bs.). Detay Yayıncılık.

Arshad, A., & Raheed, R. (2020). Relationship between social media and employees' job performance: Mediating role of job engagement. *South Asian Review of Business and Administrative Studies*, 2(1), 35-52.

Aydoğdu, F. (2023). AVE ve CR hesaplama. *Fuat Aydoğdu Resmi Web Sitesi*. <https://www.fuataydogdu.com/avec>

Badenes-Ribera, L., Fabris, M., Gastaldi, F., Prino, L., & Longobardi, C. (2019). Parent and peer attachment as predictors of Facebook addiction symptoms in different developmental stages (early adolescents and adolescents). *Addictive Behaviors*, 95, 226-232.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.

Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155.

Burns, N., & Grove, S. K. (1997). *The practice of nursing research: Conduct, critique & utilization* (3rd ed.). W. B. Saunders Company.

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. baskı). Pegem Akademi.

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208.

Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67.

DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.

Ercan, İ., & Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.

Erçetin, Ş. Ş., & Açıkalin, Ş. N. (2020). Bilimsel araştırmalarda temel yaklaşımlar, araştırma modelleri ve desenleri. Ş. Ş. Erçetin (Ed.), *Araştırma teknikleri içinde* (ss. 29-49). Nobel Yayıncılık.

Evcı, N., & Aylar, F. (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik düzeyleri öz-algı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 44-58.

Faraci, P., & Nasonte, G. (2024). The Brief Social Media Fatigue Scale (BSMFS): A new short version through exploratory structural equation modeling and associations with trait anxiety, fear of missing out, boredom proneness, and problematic use. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-27.

Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Han, B. (2018). Social media burnout: Definition, measurement instrument, and why we care. *Journal of Computer Information Systems*, 58(2), 122-130.

Han, Y. (2024). Social media addiction, fatigue, and the effects on young adults' academic performance in China. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(5), 70-80.

Hockey, R. (2013). *The psychology of fatigue: Work, effort and control*. Cambridge University Press.

Hoşgör, H., Ülker Dörttepe, Z., & Memiş, K. (2021). Social media addiction and work engagement among nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1966-1973.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).

Kahveci, G., & Demirtaş, Z. (2013). Öğretmenler için Örgütsel Sessizlik Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 167-182.

Karakoç, F. Y., & Dönmez, L. (2014). Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 13(40), 39-49.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Nobel Yayıncılık.

Kaye, L. K. (2021). Exploring the “socialness” of social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100083.

Keleş, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.

Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and emotional effects of digital technology on children in COVID-19 pandemic. *Brain Sciences*, 11(9), 1126.

Majid, A., Yasir, M., Javed, A., & Ali, P. (2020). From envy to social anxiety and rumination: How social media site addiction triggers task distraction amongst nurses. *Journal of Nursing Management*, 28(3), 504-513.

Miyah, Y., Benjelloun, M., Lairini, S., & Lahrichi, A. (2022). COVID-19 impact on public health, environment, human psychology, global socioeconomy, and education. *The Scientific World Journal*, 2022(1), 5578284.

Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.

Morgul, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktaş, S., Bhugra, D., & Jordan, T. R. (2021). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(2), 128-135.

Mustafaoglu, R., Yasaci, Z., Zirek, E., Griffiths, M. D., & Ozdincler, A. R. (2021). The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: A cross-sectional study. *The Korean Journal of Pain*, 34(1), 72-81.

Ornell, F., Halpern, S. C., Kessler, F. H. P., & Narvaez, J. C. D. M. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00063520.

Öktem Özgür, A., & Demirbilek, T. (2024). Fiziksel ve zihinsel yorgunluk ile algılanan stresin işe tutkunluk üzerine etkisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (42), 37-60.

Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., De Brito, S. B. C. S., & Simões e Silva, A. C. (2020). Emotional, behavioral, and psychological impact of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 566212.

Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506.

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.

Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., De La Cerda, J., Goldenson, N. I., Moroney, E., & Leventhal, A. M. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *JAMA*, 320(3), 255-263.

Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320.

Sayın, A., & Candansayar, S. (2007). Yorgunluk kavramı ve yorgun hastalara klinik yaklaşım. *Gazi Medical Journal*, 18(1), 1-8.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Lawrence Erlbaum.

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.

Tutar, H., & Mutlu, H. T. (2024). Dijital yorgunluk ölçeği (DİYÖ): Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (67), 56-74.

We Are Social. (2024). *Global Digital Report*. Retrieved from https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/?utm_source=chatgpt.com

Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., ... & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports medicine and health science*, 2(2), 55-64.

Xiao, L., Mou, J., & Huang, L. (2019). Exploring the antecedents of social network service fatigue: a socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*, 119(9), 2006-2032.

Yang, Z., Xu, W., Yan, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Problematic social media use and psychological distress: a symptom-focused network analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.

Z. Tuncer, R., & Tanır Levendeli, Ş. (2023). Bağ (ım) lı Bireyden Yorgun Bireye: Dijital İletişim Çağında Sosyal Ağ Yorgunluğu. *Selçuk İletişim*, 16(2), 479-507.

Zengin, T., & Tabancalı, E. (2024). Bürokratik Okul Kültürü Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 78-99.

Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective. *PloS one*, 16(1), e0245464.

Zhu, Y., & Yao, J. (2025). Social media use and subjective well-being among young adults in Mainland China: mediated by social media fatigue and social capital. *Current Psychology*, 1-13.

Madde No	Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu (SMKY) Ölçeği*	5'li Likert*				
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medya kullanımı, vücut ağırları yaşamama neden oluyor	☐	☐	☐	☐	☐
2	Sosyal medya kullanımı, göz sağlığımı olumsuz etkiliyor	☐	☐	☐	☐	☐
3	Sosyal medya kullanımı, uyku kalitemi bozuyor	☐	☐	☐	☐	☐
4	Sosyal medya kullanımından sonra enerjimin düştüğünü hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
5	Sosyal medya kullanımı, dikkatimin dağılmasına yol açıyor	☐	☐	☐	☐	☐
6	Sosyal medya platformlarından sürekli bildirim almak, beni tükenmiş hissettiriyor	☐	☐	☐	☐	☐
7	Sosyal medya kullanımı sonrasında kendimi zihinsel olarak yorgun hissediyorum	☐	☐	☐	☐	☐
8	Sosyal medya üzerinden gelen yorumlar, huzursuz hissetmeme neden oluyor	☐	☐	☐	☐	☐
9	Sosyal medya kullanımı sırasında kendimi başkalarıyla kıyaslamak, eksiklik hissetmeme neden oluyor	☐	☐	☐	☐	☐
10	Sosyal medya kullanımı, ruh halimi olumsuz etkiliyor	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sosyal medya kullanımı, gerçek hayattaki ilişkilerimi olumsuz etkiliyor	☐	☐	☐	☐	☐
12	Sosyal medya kullanımı, sosyalleşmemi olumsuz etkiliyor	☐	☐	☐	☐	☐

Ek: Sosyal Medya Kullanım Yorgunluğu (SMKY) Ölçeği

* Ölçekte ters kodlama gerektiren bir madde yer almamaktadır. Ölçekten elde edilen ortalamanın artması, katılımcıların yüksek düzeyde sosyal medya kullanım yorgunluğu deneyimledikleri şeklinde yorumlanmaktadır.

(1): Hiç Katılmıyorum; (2): Katılmıyorum; (3): Kararsızım; (4): Katılıyorum; (5): Kesinlikle Katılıyorum

*1.00-1.80 Çok Düşük; 1.81-2.60 Düşük; 2.61-3.40 Orta; 3.41-4.20 Yüksek; 4.21-5.00 Çok Yüksek