

Bilişsel Hataların Yordayıcıları: Medya Çoklu Görevi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Predictors of Cognitive Failures: Media Multitasking and Fear of Missing Out

 Nurdan Ulusoy Kök¹

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada günlük hayatta karşılaşılan bilişsel hataların medya çoklu görev sıklığına ve gelişmeleri kaçırma korkusuna bağlı olarak değişimi incelenmiştir.

Yöntem: İlişkisel kesitsel desen kullanılarak yürütülen araştırmaya Bilişsel Hatalar Ölçeği, Medya Çoklu Görev Ölçeği, Sosyal Medya Çoklu Görev Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğini dolduran 18- 35 yaşları arasında (Ort.yaş = 20,69, SS = 3,05) 315 katılımcının verisi dahil edilmiştir. Veriler, Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Regresyon modelinde yaş ve günlük sosyal medya kullanım süresi kontrol edilmiştir.

Bulgular: Bilişsel hata puanları ile günlük sosyal medya kullanım süresinin ($r = .19, p < .001$), medya çoklu görev sıklığının ($r = .30, p < .001$), akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığının ($r = .30, p < .001$) ve gelişmeleri kaçırma korkusunun ($r = .30, p < .001$) anlamlı yönde pozitif ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Regresyon analizi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun ($\beta = .206, p < .001$), medya çoklu görevi sıklığının ($\beta = .197, p < .001$) ve akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığının ($\beta = .171, p = .003$) birlikte bilişsel hata puanlarındaki varyansın %17'sini açıkladığı görülmüştür (düzeltilmiş $R^2 = .170$). Bilişsel hataların en büyük yordayıcısının gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu saptanmış olup ardından sırasıyla medya çoklu görev sıklığı ve akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı gelmiştir.

Sonuç: Bulgular, bilişsel hataların sosyal medyada geçirilen süreden ziyade, gelişmeleri kaçırma korkusu gibi medya kullanım motivasyonları ve çoklu görev davranışları gibi kullanım bağlamlarıyla daha güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Bilişsel hatalar, medya çoklu görevi, gelişmeleri kaçırma korkusu

ABSTRACT

Objective: This study examined how cognitive failures encountered in daily life vary depending on the frequency of multitasking and the fear of missing out (FoMO).

Method: Using a correlational cross-sectional design, the study included data from 315 participants aged 18-35 (Mage = 20.69, SD = 3.05) who completed the Cognitive Failures Questionnaire, the Short Media Multitasking Measure, the Social Media Multitasking Scale, and the Fear of Missing Out Scale. The data were analyzed using Pearson correlation and hierarchical multiple regression. In the regression model, age and daily time spent on social media were included as control variables.

Results: Cognitive failure scores showed significant positive correlations with daily time spent on social media ($r = .19, p < .001$), media multitasking frequency ($r = .30, p < .001$), academic-social media multitasking frequency ($r = .30, p < .001$), and FoMO ($r = .30, p < .001$). Hierarchical regression results indicated that fear of missing out ($\beta = .206, p < .001$), media multitasking frequency ($\beta = .197, p < .001$), and academic-social media multitasking frequency ($\beta = .171, p = .003$) together accounted for 17% of the variance in cognitive failures (adjusted $R^2 = .170$). FoMO emerged as the strongest predictor of cognitive failures, followed by media multitasking frequency and academic-social media multitasking frequency.

Conclusion: The findings suggest that cognitive failures are more strongly associated with media use motivations such as FoMO, and with the context of media use, such as multitasking behaviours, rather than with the amount of time spent on social media.

Keywords: Cognitive failures, media multitasking, fear of missing out

Giriş

Biliş; algı, dikkat, bellek, düşünme ve problem çözme gibi bir dizi zihinsel işlevi kapsayan soyut bir kavramdır (Goldstein 2013, Solso ve ark. 2018). Bilişsel beceriler günlük hayatta işlevselliği sürdürmeyi sağlayan önemli yetilerdir. Bilişsel kapasite hem bireysel farklılıklar açısından hem de içinde bulunulan koşullara göre sınırlılıklar gösterebilir. Örneğin çalışma belleği kapasitesi, zekâ ve diğer bilişsel beceriler üzerinde belirleyici rolüyle öne çıkan temel bilişsel süreçlerdendir (Goldstein 2013: 255-259). Ancak bu kapasite uykusuzluk (Frenda ve Fenn 2016), dikkat dağınıklığı (Unsworth ve Robison 2016), yorgunluk (Chen ve ark. 2021) veya çevresel dikkat dağıtıcıların (Rodrigues ve Pandeirada 2015) etkisiyle dalgalanma gösterebilir. Bu dikkat dağıtıcıların önemli bir kısmını da akıllı telefonlarla birlikte her geçen gün hayatımıza daha çok dahil olan sosyal medya platformları oluşturmaktadır.

Günümüzde teknolojiye uzak yaşamak neredeyse imkansızdır. Bunun öne çıkan nedenlerinden biri teknolojik

gelişmelerin ve internet araçlarının hayatımızı birçok açıdan kolaylaştırıcı olmasıdır. Bu araçların kullanımı günden güne yaygınlaşmakta, kullanım sıklığı ve süresi hem bireysel hem de toplumsal ölçekte artış göstermektedir. Ülkemizde 16-74 yaş arası bireylerde internet kullanımının 2021 yılında %82,6 olduğu bildirilmiş olup; 2024'te bu oran %88,8 olarak kaydedilmiştir (TÜİK 2021, 2024). Bu tür gelişmelerin hayatımıza katkıları olduğu kadar olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, problemli internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı gibi kavramların doğuşu ve literatürde bu kavramlar ile ilgili güncel araştırmaların artışı da buna işaret etmektedir. İnternet ve teknoloji araçlarının bilişsel performansa etkileri de bu alanda incelenen konulardan biridir. Özellikle teknoloji kullanımıyla ilgili bölünmeler, dikkat dağınıklığı, anlık bildirimler bilişsel hatalara zemin hazırlamakta ve üretkenliği azaltmaktadır (Montag ve Markett 2023). Andrews ve arkadaşlarının (2015) çalışmasındaki katılımcıların günde ortalama 85 defa telefonlarını kontrol ettikleri ve günde yaklaşık 5 saat telefonlarını kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların tüm kullanımların yarısından fazlasının (%55) 30 saniyeden kısa süreli olması, bireylerin telefonlarını gün içinde sık ama kısa aralıklarla kontrol ettiğini göstermektedir. Konuyla ilgili çalışmalardan biri ekran süresinden ziyade akıllı telefonu sık kontrol etmenin bilişsel hataları arttırdığını (Hartanto ve ark. 2023); bir diğeri ise akıllı telefonu sık kontrol etmenin ve akıllı telefon bağımlılığının saldırganlık ölçeğinin düşmanlık alt boyutunu yordadığı, fakat ekran süresinin saldırganlığın hiçbir alt boyutunu yordamadığını göstermiştir (Khoo ve Yang 2021). Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde akıllı telefon kullanım süresinden ziyade, telefonu sık ve kısa süreli kontrol etme davranışının sadece bilişsel işlevler üzerinde değil aynı zamanda duygusal süreçlere de olumsuz etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bilişsel süreçlerle doğrudan ilişkili olan uyku kalitesinin medya araçlarıyla olan ilişkisine yönelik araştırmalardan elde edilen sonuçlar da dikkat çekicidir. Bu çalışmalardan birinde akıllı telefon bağımlılığının bilişsel hatalar ile ilişkisinde uyku süresinden çok uyku kalitesinin önemli olduğu gösterilmiş ve öz düzenleme becerisinin yüksek olmasının koruyucu bir etkisi olabileceği vurgulanmıştır (Hong ve ark. 2020). Bir diğer çalışmada da sosyal ağ sitelerine bağımlılık arttıkça uyku kalitesinin düştüğü ve bunun da bilişsel hataları arttırdığı belirtilmiştir (Xanidis ve Brignell 2016).

Bazı araştırmalar, çevrimiçi ortamlarla kurulan yoğun etkileşimin yanı sıra bu ortamları sağlayan teknolojik cihazların yalnızca ortamdaki varlığının bile bilişsel performansı etkileyebileceğini göstermiştir (Tanil ve Yong 2020, Niu ve ark. 2022, Skowronek ve ark. 2023). Tanil ve Yong (2020) bilgisayar üzerinden uyguladıkları çalışma belleği görevi esnasında telefonu önündeki masada ekranı masaya kapalı şekilde bulunan katılımcıların, telefonu yanında olmayan katılımcılara göre hatırlama doğruluğu açısından daha düşük performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde Niu ve arkadaşları (2022) da akıllı telefon grubunun işlemsel uzam görevinde daha düşük doğruluk ve daha uzun tepki süresiyle performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Ayrıca akademik görevler gibi yüksek bilişsel kaynak gerektiren işlerde dikkati toplama ve verimliliği arttırmak için akıllı telefonlardan uzak durmanın en iyi yol olduğu önerilmiştir (Niu ve ark. 2022). Benzer bir sonuca ulaşan Skowronek ve arkadaşları (2023) ise bu sonucu akıllı telefonların ortamdaki varlığının sınırlı bilişsel kaynağı kullanarak daha düşük bir bilişsel performansa yol açtığı şeklinde yorumlamışlardır. Teknoloji ve medya araçlarının bilişsel süreçler üzerindeki olumsuz etkileri akademik performans da düşürmektedir (Sana ve ark. 2013, Carrier ve ark. 2015, Wang ve ark. 2025). Bu çalışmalardan birinde ders esnasında dizüstü bilgisayarla çoklu görev yapan katılımcıların sadece kendi başarıları değil, görüş alanında oldukları sınıf arkadaşlarının başarıları da olumsuz etkilenmiştir (Sana ve ark. 2013). Bir diğerinde üniversite öğrencilerinin medya araçları aracılığıyla maruz kaldıkları aşırı bilgi yüklemesinin zihinsel yorgunluk ve bilişsel tükenmeye yol açtığı, bu bilişsel tükenmenin dikkati odaklama ve bilgiyi işleme süreçlerinde bozukluklara neden olduğu, nihayetinde akademik performans olumsuz etkilediği ortaya konmuştur (Wang ve ark. 2025). Aynı araştırmada öz-kontrolün aşırı bilgi yüklenmesi ve tükenmişlik arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olduğu; sosyal medya yoğun kullanımıyla ilgili olumsuz etkileri yönetmede de önemli olduğunun altı çizilmiştir.

Medya araçlarının bilişsel performansa etkisiyle ilgili öne çıkan kavramlardan biri çoklu görev (multitasking) davranışdır. Çoklu görev, en genel tanımıyla iki veya daha fazla işi aynı anda yürütmeyi içerir. Bu doğrultuda bir kişinin aynı anda birden fazla içerik veya medya akışını tüketmesi ise medya çoklu görevi (media multitasking) olarak isimlendirilmiştir (Ophir ve ark. 2009). Medya çoklu görevi hem bu davranışın sıklığı açısından hem de bu davranış kapsamında eş zamanlı yürütülen görevlerin içeriği açısından farklı şekillerde ele alınmaktadır. Davranış sıklığı açısından, medya çoklu görevini inceleyen araştırmaların bir kısmında katılımcıların bu davranışlarının yoğunluk düzeyine göre, yoğun (HMM, heavy media multitaskers) ve hafif (LMM, light media multitaskers) olarak gruplandırıldığı görülmektedir (Ophir ve ark. 2009, Minear ve ark. 2013, Hadlington ve Murpy 2018). Bu araştırmalardan birinde yoğun medya çoklu görevi yapan bireylerin dikkat filtreleme becerilerinin zayıflayarak görev değiştirme ve bilgi işleme performansını düşürdüğü (Ophir ve ark. 2009), bir diğerinde yoğun medya çoklu görevi yürütmenin dürtüsellik ve düşük akıcı zeka ile ilişkili olduğu ancak dikkat ve görev değiştirme performansında belirgin bir bozulmanın görülmediği (Minear ve ark. 2013), başka bir çalışmada ise yoğun medya çoklu görevi yapan grubun hafif medya çoklu görevi yapan gruba kıyasla daha fazla

bilişsel hata bildirdiği tespit edilmiştir (Hadlington ve Murphy, 2018). Konuyla ilgili bir derlemede yoğun şekilde çoklu görev davranışının bellek performansında azalma gibi bilişsel bozulmalarla ilişkili olduğu ve öğrenme esnasında medya çoklu görevinin akademik performansı da olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir (Uncapher ve ark. 2017).

Eş zamanlı yürütülen görevlerin içeriği açısından incelendiğinde ise iki tür çoklu görev bulunmaktadır. Bunlardan biri medya ile ilişkili olan iki görevin birlikte yürütülmesidir. Ophir ve arkadaşlarının (2009) tanımındaki gibi bu medya çoklu görevi televizyon izlerken, müzik dinlemek, sosyal medyada gezinmek veya mesajlaşmak olarak örneklendirilebilir (Baumgartner ve ark. 2017). Medya çoklu görevinin incelendiği araştırmaların önemli bir bölümünde kullanılan medya çoklu görev ölçekleri, medya araçlarının ne sıklıkla eş zamanlı kullanıldığını değerlendirmektedir (Ophir ve ark. 2009, Baumgartner ve ark. 2017). Ophir ve arkadaşları (2009) katılımcılardan 12 farklı medya türünü haftalık kullanım sıklıklarına göre değerlendirmelerini ve bir medya türünü kullanırken diğerlerini ne sıklıkla aynı anda kullandıklarını belirtmelerini istemiştir. Benzer şekilde Baumgartner ve arkadaşları da (2017) geliştirdikleri kısa medya çoklu görev ölçeğinde televizyon izlerken müzik dinleme, mesaj gönderme veya sosyal medya kullanma gibi dokuz farklı maddeyle medya çoklu görevini ölçmüştür. Rosen ve arkadaşları (2013b) ise 'Medya ve Teknoloji Kullanımı ve Tutumları Ölçeği'nde çoklu görevi, Poposki ve Oswald'ın (2010) Çoklu Görev Tercihi Envanteri'nden aldıkları 'Birden fazla görev yaparken, tek tek yapmak yerine, görevler arasında geçiş yapmayı tercih ederim.' gibi genel ifadeler içeren dört maddeyle değerlendirmişlerdir. Özetle, medya çoklu görevini ölçen araçlar genellikle bireylerin birden fazla medya aracını eş zamanlı kullanma sıklığını ya da bu tür etkinliklere yönelik tercihlerini değerlendirerek çoklu görev eğilimini tespit etmeye odaklanmaktadır.

Medya çoklu görevinin diğer türü ise, medya ile ilişkili bir iş yürütürken medya dışı ve genellikle akademik bir görevin eş zamanlı yürütülmesidir (Bowman ve ark. 2010, Wood ve ark. 2011, Junco 2012, van der Schuur ve ark. 2020, Mason ve ark. 2025). Örneğin sınıfta medya araçlarını ders dışı amaçlarla kullanmak, ödev yaparken sosyal medyada çevrimiçi kalmak, ders çalışırken sosyal medya hesaplarını kontrol etmek gibi davranışlar bu tür çoklu görevler kapsamındadır. Akademik aktiviteler esnasında akademik bir amaç içermeyen bu tür medya kullanımları akademik-medya çoklu görevi olarak adlandırılmıştır (van der Schuur ve ark. 2020). Diğer taraftan literatürde akademik-medya çoklu görevi olarak tanımlanabilecek çoklu görev davranışlarının da farklı isimler ile araştırıldığı görülmektedir. Bunlar, görev dışı çoklu görev (off-task multi-tasking) (Wood ve ark. 2011), sınıf içi çoklu görev (in-class multitasking) (Junco 2012), dersle ilgili olmayan çoklu görev (non-lecture-related multitasking) (Demirbilek ve Talan 2018), sosyal medya çoklu görevi (Lau 2017) gibi sıralanabilir. Bu yönüyle literatürde çoklu görev kavramına ilişkin terminoloji davranışın görüldüğü bağlamı da göz önünde bulundurarak birbirinin yerine kullanılıp farklı isimlerle yer alsa da akademik-medya çoklu görevinde odak noktası çeşitli medya araçlarının o an içinde bulunulan akademik bağlamın dışında amaçlarla kullanılmasıdır. Diğer bir ifadeyle akademik bir iş ile kullanılan medya çoklu görev ifadesi eş zamanlı yürütülen görevler açısından 'medya ve medya' çoklu görevini değil; 'akademik ve medya' çoklu görevini işaret etmektedir. Akademik ortamlarda çoklu görev davranışını ölçmek için genellikle medya çoklu görevine yönelik ölçekler akademik bağlama uyarlanarak kullanılmaktadır. Örneğin akademik-medya çoklu görev davranışını inceleyen van der Schuur ve arkadaşları (2020), Medya Çoklu Görev İndeksini (Ophir ve ark. 2009) akademik bağlama uyarlamışlar ve katılımcılardan hem ders esnasında hem de ödev yaparken sosyal medya kullanma, müzik dinleme vb. gibi akademik olmayan etkinlikleri ne sıklıkla gerçekleştirdiklerini değerlendirmelerini istemişlerdir. Benzer şekilde Junco (2012), öğrencilerin ders esnasında sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, telefonla konuşma, dersle ilgisi olmayan bir bilgiyi internette arama gibi ders dışı çoklu görev davranış sıklığını değerlendirmiştir. Burak (2012), sınıf içi çoklu görev davranışlarını sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, telefonda konuşmaya ek olarak başka derslerle ilgilenme, müzik dinleme ve yeme-içme gibi daha geniş bir yelpazede ele almıştır. Özer (2014), öğrencilerin ders çalışırken ve ödev yaparken sosyal medya hesaplarını kontrol etme eğilimlerini incelediği sosyal medya çoklu görev davranışını üç madde ile değerlendirmiştir. Deng ve arkadaşları (2022) ise bu davranışları ders esnasında mesajlaşma ve sosyal ağ kullanım sıklığı üzerinden incelemiştir. Literatürde akademik görevler esnasında medya ve sosyal medya kullanımını içeren bu davranış sıklıkla "akademik-medya çoklu görevi" olarak tanımlanmaktadır. Ancak mevcut araştırmada kullanılan Sosyal Medya Çoklu Görev Ölçeği (Özer 2014) akademik görevler esnasında sosyal medya kullanımını değerlendirdiğinden, bu çalışma kapsamında ilgili davranış ölçeği tutarlılık sağlamak amacıyla "akademik-sosyal medya çoklu görevi" olarak ifade edilmiştir.

Çoklu görev davranışı her ne kadar az zamanda daha çok işi tamamlamak gibi görünse de araştırmacılar akademik bir görevde aynı performans düzeyine ulaşmak için aslında daha fazla zamana ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir (Bowman ve ark. 2010). Özellikle bilişsel yükü fazla olan akademik işlerde çoklu görev davranışı aslında zaman kazandırmamaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma, sosyal medyanın akademik amaçlı kullanımının akademik performansı anlamlı düzeyde yordamadığını, buna karşılık sosyal medyanın video

oyunları gibi akademik olmayan amaçlarla kullanımının ve sosyal medya çoklu görev davranışının akademik performansı anlamlı düzeyde olumsuz yönde yordadığını göstermiştir (Lau 2017). Akademik-medya çoklu görevini araştıran çalışmalar sıklıkla bu davranışın genel -veya belirli derslerin- not ortalamasıyla değerlendirilen akademik başarıyla olan ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür (Burak 2012, Junco 2012, Özer 2014, van der Schuur ve ark. 2020). Araştırmalar öğrencilerin, önemli bir kısmının sınıf içinde çoklu görev yaptıklarını (Burak 2012) ve ders esnasında sosyal medya kullanımı ve mesajlaşma gibi çoklu görevlerinin (Junco 2012) daha düşük not ortalaması ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar arasından akademik-medya çoklu görevinin akademik başarının yanı sıra sınıf içi dikkat düzeyi (van der Schuur ve ark. 2020) ve riskli davranışlar (Burak 2012) ile de ilişkili olabileceği bulunmuştur. Okuma esnasında çoklu görev davranışının okunan metnin anlaşılması üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu (Mason ve ark. 2025) ve ders dinlerken ders dışı dijital etkinliklere katılmanın öğrenmeyi olumsuz etkilediği de (Wood ve ark. 2011) gösterilmiştir. Rosen ve arkadaşları (2013a) ortaokul, lise ve üniversite düzeylerinden öğrencileri ev ortamlarında 15 dakikalık bir çalışma süresince gözlemlemiştir. Sonuçlar, öğrencilerin çalışmaya başladıktan sonra ortalama altı dakikadan kısa bir sürede dikkatlerinin dağıldığını ve genellikle başka bir etkinliğe yönelindiklerini göstermiştir. En yaygın dikkat dağıtıcıların ise sosyal medya, mesajlaşma ve çoklu görev tercihi olduğu görülmüştür. Ayrıca, çoklu görev yapmayı tercih eden öğrencilerin çevrelerinde daha fazla dikkat dağıtıcı teknoloji bulunduğu ve bu öğrencilerin görev dışı davranışa daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (Rosen ve ark. 2013a). Güncel bir meta analizde öğrenme esnasında cep telefonu kaynaklı dikkat dağınıklığının dersi hatırlamada olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir (Chen ve ark. 2025). Bir diğer meta analizde ise akademik-medya çoklu görevinin akademik başarıyla düşük ancak anlamlı düzeyde negatif bir ilişki gösterdiği, literatürdeki çalışmaların sonuçlarındaki tutarsızlıkların ise konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu ortaya koyduğu ifade edilmiştir (Cvetković ve ark. 2025).

Yukarıda da sunulduğu üzere akademik-sosyal medya çoklu görevinin akademik başarı, dersi veya okuduğunu anlama gibi akademik çıktılarla ilişkilerine odaklanılırken genel olarak bilişsel performansla ilişkisini doğrudan değerlendiren az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bunlardan birinde 11-18 yaş arası ergenlerden ödev yaparken medya çoklu görev davranışında bulunanların daha çok yürütücü işlev bozukluğu sergiledikleri ve çalışma belleği, bilgi işleme, dil ve matematik alanlarında daha kötü performans gösterdikleri bulunmuştur (Martín-Perpiñá ve ark. 2019). Van der Schuur ve arkadaşları (2020) ise 11-15 yaş arasındaki ergenlerde akademik-medya çoklu görevinin kısa ve uzun vadeli etkilerini incelemişlerdir. Kısa vadede akademik-medya çoklu görevi ile akademik başarı arasında ilişki bulunsa da bu ilişkinin uzun vadede doğrudan ya da dolaylı sürmediği görülmüştür. Buna karşılık akademik-medya çoklu görevinin 3-4 ay sonra akademik dikkat sorunlarını pozitif yönde yordadığını göstermişlerdir. Bu sonucun, akademik-medya çoklu görevini daha sık yapan ergenlerin zamanla akademik etkinliklerde 'dağınık dikkat' (scattered attention) geliştirdiğini öne süren hipotezle (Ophir ve ark. 2009, van der Schuur ve ark. 2015) uyumlu olduğu belirtilerek dağınık dikkat hipotezinin medya-medya çoklu görevinin yanı sıra akademik-medya çoklu görevine de genellenebileceği vurgulanmıştır. Bu bulgular, ergenlerin sık tekrarlanan akademik-medya çoklu görev davranışlarının, dikkat dağınıklığının zamanla alışkanlık haline gelmesine yol açabileceğini ve çalışmada dikkat sorunlarının kısa vadede akademik başarıya yansımamasının, akademik-medya çoklu görevinin başarıdan bağımsız biçimde bilişsel süreçleri olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir (van der Schuur ve ark. 2020).

Sosyal medya kullanımıyla ilgili son dönemde yürütülen araştırmalarda dikkat çeken bir diğer değişken de gelişmeleri kaçırma korkusudur (GKK; FoMO, fear of missing out) (Przybylski ve ark. 2013, Elhai ve ark. 2025). GKK'nin tanımında iki önemli özellik dikkat çekmektedir (Elhai ve ark. 2025). Bunlardan ilki bireyin kendisinin bulunmadığı ortamlarda başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşıyor olabileceğine yönelik yaygın bir kaygı haliyken, ikincisi ise diğerlerinin neler yaptığını takip etme isteğidir (Przybylski ve ark. 2013). Özellikle akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte GKK üzerine yürütülen araştırmaların birçoğunda ölçümler akıllı telefon kullanımı üzerinden değerlendirilmektedir. Nitekim Balcı ve Bal (2022) akıllı telefon kullanım süresi ile GKK'nin anlamlı ilişkisi olduğunu göstermiş ve GKK'nin artışının akıllı telefon kullanım süresini de arttırdığını bulmuştur. Montag ve Markett (2023) ise sosyal medya kullanmayan bireylerin hem GKK hem de bilişsel hata puanlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada sosyal medya kullanan bireylerde sosyal ağ sitelerini kullanım bozukluğuna eğilimin, GKK ile bilişsel hatalar arasında aracı etkisi olduğu da görülmüştür. Li ve Ye (2022), GKK'nin bilişsel hatalar aracılığıyla erteleme davranışını arttırdığını ve özdenetimin GKK ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi düzenlediğini ortaya koymuştur. Bakioglu ve arkadaşları ise (2023) üniversite öğrencilerinde GKK düzeyi arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığını, bilişsel esnekliğin de internet bağımlılığıyla GKK arasındaki ilişkide aracılık rolü üstelendiğini bildirmiştir. GKK'nin sosyal medyayı kontrol etme gibi çeşitli dikkat dağıtıcılara hassasiyetle yakından ilişkili olduğu ve medya çoklu görev davranışının kişinin GKK'siyle başa çıkma yollarından biri olabileceği de öne sürülmüştür (Popławska ve ark. 2021). Wu ve arkadaşları (2025) ise GKK ile çevrimiçi sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin erteleme ve medya çoklu görev

davranışlarının kısmi aracılığında açıklandığını göstermişlerdir. Bir diğer çalışmada GKK'nin akademik-sosyal medya çoklu göreviyle pozitif yönde ilişkili olduğu, bu çoklu görevin bilişsel dikkat dağınıklığını arttırdığını ve dikkat dağınıklığının da akademik performansta düşüşle ilişkili olduğu gösterilmiş olup bu ilişkiler, Durum-Organizma-Davranış-Sonuç modeli çerçevesinde yapısal eşitlik analiziyle doğrulanmıştır (Zhao 2023). Ayrıca başka bir araştırmada, GKK ve depresyondaki artışın sosyal medya bağımlılık düzeyini arttırdığı, hatta sosyal medya bağımlılık düzeyini arttırmada en güçlü etkinin GKK'den geldiği de tespit edilmiştir (Çağlayan ve Arslantaş 2023). GKK'si yüksek bireylerin bilişsel performanslarının ortamdaki akıllı telefonun varlığından daha fazla etkilendiği de görülmüştür (Niu ve ark. 2022).

GKK ile ilgili her geçen gün yapılan yeni çalışmalar hem bu kavramı daha iyi anlamamızı sağlamakta hem de yeni soruları gündeme getirmektedir. Örneğin GKK'nin ilişkili olduğu değişkenlerin tespitine yönelik yürütülen bir araştırmada GKK'nin daha çok toplulukçu kültür bağlamında ortaya çıkan bağımlı benlik kurgusuyla pozitif ilişkili olduğuna dair bulgular sunulmuştur (Doğan 2019). Çalışmada deneysel olarak bağımlı benlik kurgusu etkinleştirilen katılımcıların, kontrol koşulundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde GKK yaşadıkları görülmüştür. Bu bilgi GKK gibi bireysel farklılıkların sosyokültürel farklılıklarla yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Son olarak Tanhan ve arkadaşları (2022) GKK'nin nedenleri, belirtileri, olumsuz etkileri ve baş etme yollarını ele alan derlemelerinde GKK'nin bireylerin özellikle sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinden yaşam kalitesini, psikolojik iyi oluşunu ve akademik-sosyal işlevselliğini olumsuz etkilediğini belirterek bu konuda farkındalık ve müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulduğunun altını çizmişlerdir.

Mevcut araştırmada, gündelik yaşamda sıklıkla karşılaşılan bilişsel hataların, bireylerin medya çoklu görevi, akademik-sosyal medya çoklu görevi ve GKK ile ilişkisi incelenmiştir. Literatürde akademik görevler esnasında yapılan medya veya sosyal medya çoklu görevleri ile GKK'nin genellikle akademik başarıyla ilişkisine yönelik çok sayıda çalışma bulunmasına karşın, bu iki değişkenin bir arada yönetici işlev (Martín-Perpiñá ve ark. 2019) ve dikkat (van der Schuur ve ark. 2020) gibi bilişsel süreçlerle ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca genellikle yordanan değişkenlerden birinin akademik başarı da olduğu bu çalışmalarda 11-15 ve 11-18 yaş gruplarında ergen örneklemlemler ile çalışılmıştır. Araştırmalar, üst düzey bilişsel süreçlerin beyindeki karşılığı olan prefrontal korteksin ergenlik döneminde halen gelişimini sürdürdüğünü göstermektedir (Arain ve ark. 2013, Konrad ve ark. 2013). Dolayısıyla mevcut araştırma, genç yetişkin örneklemle yürütülmesi, çoklu görevi medya-medya ve akademik-sosyal medya olmak üzere iki farklı boyutuyla ele alarak GKK ile birlikte bu üç değişkenin bilişsel hatalarla ilişkisini incelemesi bakımından literatüre anlamlı bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK ile bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi incelemek ve bahsi geçen bu değişkenlerin bilişsel hataları ne ölçüde yordadığını değerlendirmektir. Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir: (H1) Günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK'nin bilişsel hatalarla pozitif yönde anlamlı şekilde ilişkili olması beklenmektedir. (H2) Medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK'nin birlikte dahil edildiği regresyon modelinin bilişsel hataları anlamlı düzeyde yordaması beklenmektedir.

Yöntem

Bu çalışma teknoloji ve sosyal medya kullanımının bilişsel, psikolojik ve sosyal etkilerini incelemek amacıyla yürütülmüş daha kapsamlı bir araştırmanın parçasıdır. Araştırma Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 31.07.2019 tarih ve T2019-7 sayılı toplantısında etik yönden değerlendirilerek uygun bulunmuştur. Etik kurul onayı, araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçme araçlarını ve uygulama sürecini kapsamaktadır. Katılımcılardan araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettiklerine dair onam alınmıştır.

Örneklem

Bu araştırma kapsamında toplam 402 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların, bilişsel becerilerin önemli ölçüde olgunlaştığı (Arain ve ark. 2013, Konrad ve ark. 2013) aynı zamanda yaşa bağlı bilişsel gerilemenin henüz belirginleşmediği (Hartshorne ve Germine 2015) genç yetişkinlik dönemi ve sosyal medya kullanımının yoğun olduğu yaş aralığında olmaları dikkate alınmıştır (Perrin 2015). Bu amaçla araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18-35 yaş arasında üniversite öğrencisi veya mezunu olmak, araştırmaya gönüllü olarak katılıp yazılı onam formunu imzalamak ve anket formlarının en az %90'ını doldurmuş olmak olarak belirlenmiştir. Veri temizleme sürecinde anketlerin %10'dan fazlasını boş bırakanlar (n = 71) ile ters ve düz maddelere aynı yönde tutarsız yanıt vererek anketi dikkatsiz doldurduğu tespit edilen katılımcılar (n = 16) analiz dışı bırakılmıştır. Bu süreç sonunda

315 katılımcının verisi analize dahil edilmiştir. Analize dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması 20,68 (SS = 3,05)'dir. Bir katılımcı cinsiyet sorusunu boş bırakmış olup çalışmada 100 erkek (Ort.yaş = 21,40, SS = 3,09) 214 kadın (Ort.yaş = 20,34, SS = 2,98) yer almıştır.

İşlem

Araştırmanın verileri, COVID-19 pandemisi nedeniyle uygulanan tam kapanmalar başlamadan önce, kağıt-kalem yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama süreci hem sınıf ortamında grup halinde hem de bireysel dağıtım yoluyla yürütülmüştür. Grup uygulamalarında katılımcılar Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi dersliklerinde sessiz bir ortamda yaklaşık bir saatlik bir süre içerisinde anketleri doldurmuşlardır. Katılımcılara araştırmanın amacı kısaca açıklanmış, tüm soruları dürüst bir şekilde yanıtlamaları konusunda bilgilendirilmişlerdir. Ardından gönüllü olduklarını belirten yazılı onam formunu okuyup imzalamışlar ve varsa soruları yanıtlanmıştır. Anket formunun bireysel olarak katılımcılara ulaştırıldığı durumda da katılımcılara aynı bilgilendirmeler yapılmış ve anketleri dikkatlerinin dağılmayacağı sessiz bir ortamda doldurmaları istenmiştir. Grup veya bireysel katılım fark etmeksizin her iki durumda da katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmada yer almışlardır. Ayrıca katılımcılar araştırmaya katılımları karşılığında tablet çekilişine katılmaya hak kazanmıştır.

Araştırma daha kapsamlı bir araştırmanın parçası olduğundan anket formu çok sayıda ölçekten oluşmaktadır. Katılımcıların, formun başlangıcında daha yüksek motivasyona sahip olup ilerleyen bölümlerde dikkat kaybı veya yorgunluk yaşamalarının, yanıtlarını sistematik bir şekilde etkilememesi ve karıştırıcı bir değişken yaratmaması amacıyla ölçeklerin sırası beş farklı form versiyonunda düzenlenerek dengelenmiştir. Veriler toplandıktan sonra tüm formlardaki bilgiler ilk olarak excel programına girilmiş, girişlerin doğruluğu kontrol edilmiş ardından eksik, çelişkili veya dikkat dağınıklığına işaret eden yanıtlar açısından taranarak veri temizleme başlığında belirtildiği şekilde temizlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik ve Sosyal Medya Kullanım Bilgi Formu

Bu form ile katılımcıların demografik bilgileri, sosyal medya kullanım sıklıkları, hangi sosyal medya platformlarını tercih ettikleri gibi bilgiler alınmıştır.

Bilişsel Hatalar Ölçeği (BHÖ)

Bu araştırmada yordanan değişken olarak belirlenen günlük hayatta yaşanan bilişsel hataları değerlendirmek için kullanılmıştır. Broadbent ve arkadaşlarının (1982) geliştirdiği bu ölçek Türkçe'ye Şenkal ve arkadaşları (2015) tarafından uyarlanmıştır. Algı-konsantrasyon, bellek, dikkat ve motor işlevselliği değerlendiren ölçek 25 madde içermekte olup beşli Likert olarak doldurulmaktadır. Ölçekten 0-100 arasında puan alınabilir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısının ,89; test-tekrar test güvenirliliğinin $r = ,82$ olduğu saptanmıştır (Broadbent ve ark. 1982). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları toplam puan için ,91'dir, toplam puan için test tekrar test güvenirliliği $r = ,54$ 'tür (Şenkal ve ark. 2015). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmış olup Cronbach alfa katsayısı ,91 olarak hesaplanmıştır.

Medya Çoklu Görev Ölçeği (MÇGÖ)

Bu araştırmada yordayıcı değişkenlerden biri olarak belirlenen medya çoklu görev davranışını değerlendirmek için kullanılmıştır. Baumgartner ve arkadaşlarının (2017) geliştirdiği bu ölçek "Televizyon izlerken ne sıklıkla... müzik dinlersiniz / bilgisayar ya da telefon üzerinden mesaj gönderirsiniz / sosyal paylaşım sitelerini kullanırsınız?" şeklinde medya araçlarının eş zamanlı kullanımının farklı kombinasyonlarını değerlendiren 9 madde içerir. Her bir madde 1 = hiçbir zaman, 4 = çok sık olmak üzere dördü Likert üzerinden değerlendirilir. Baumgartner ve arkadaşları (2017) ölçekte yer alan 9 maddenin ortalamasının medya çoklu görev sıklığının bir göstergesi olarak alınabileceğini bildirmişlerdir. Ölçeğin 11-18 yaş arası ergen örneklemindeki iç tutarlılık, Cronbach alfa katsayısı ,88'dir (Baumgartner ve ark. 2017). Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach alfa katsayısı ,73 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Çoklu Görev Ölçeği (SMÇGÖ)

Bu çalışmada, yordayıcı değişkenlerden biri olan akademik-sosyal medya çoklu görev davranışını değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Akademik-sosyal medya çoklu görevi, ders çalışma ve ödev yapma gibi akademik işleri sürdürürken sosyal medya kullanımına ara vermeme olarak tanımlanmaktadır. Özer'in (2014) geliştirdiği üç maddelik bu ölçek; "Ders çalıştığım sırada sosyal medya hesaplarıma bakarım; ödevlerimi yaparken sosyal medya sitelerinde çevrimiçi kalırım; okulla ilgili çalışırken sosyal medya hesaplarımı kontrol etmem." ifadelerinin beşli

Likert üzerinden değerlendirilmesiyle yanıtlanmaktadır. Lau (2017), ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve Cronbach alfa katsayısının ,719 olarak hesaplandığını belirtmiştir. Ölçeğin mevcut çalışmadaki Cronbach alfa katsayısı ise ,81 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada bu ölçeğin tercih edilmesinin nedeni, madde sayısının azlığı nedeniyle kolay uygulanabilir olması ve literatürde öğrencilerin akademik etkinlikler sırasında en sık sosyal medya ve mesajlaşma gibi teknolojik dikkat dağıtıcılarla meşgul olduklarının gösterilmesidir (Rosen ve ark., 2013a).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ)

Bu araştırmada, bireyin kendisinin bulunmadığı ortamlarda başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşıyor olabileceğine yönelik kaygısı ve diğerlerinin neler yaptığını sürekli olarak takip etme isteği olarak tanımlanan gelişmeleri kaçırma korkusunu değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Przybylski ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği ölçek 10 maddeden oluşmakta olup her bir madde beşli Likert üzerinden doldurularak sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu değerlendirmektedir. Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ,81 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ,80'dir.

Kontrol Değişkenleri

Araştırmalar, sosyal medyada geçirilen sürenin hem ruh sağlığı (Fardouly ve ark. 2018) hem de bilişsel performans (Poles 2025) üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşla ilişkili bilişsel gerilemelerin genellikle ileri yaşlarda belirginleştiği görülmekle birlikte (Heiskanen ve ark. 2024), bazı çalışmalar 20'li ve 30'lu yaşlarda dahi belirli bilişsel alanlarda düşüşlerin başlayabileceğini bildirmiştir (Salthouse 2009). Bunun yanı sıra yaşın, teknoloji kullanımı ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkide de düzenleyici bir değişken olabileceği de gösterilmiştir (Matthews ve ark. 2022). Literatürdeki bu bulgulardan hareketle mevcut çalışmada veriler analiz edilirken katılımcıların yaşları ve sosyal medya kullanım süreleri kontrol değişkenleri olarak modele dahil edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın verileri SPSS ile analiz edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi ,05'tir. Analiz öncesi eksik veya tutarsız veriler tespit edilerek aşağıda açıklandığı şekilde veri temizliği yapılmıştır. Ardından hipotez testlerinde kullanılacak analizlerin varsayımları incelenmiş ve bu varsayımların sağlanmasıyla hipotezlerin testine yönelik analizler yürütülmüştür.

Ölçekleri dolduran 402 katılımcının verisi girildikten sonra veri kalitesini arttırmak amacıyla veri temizliği yapılmıştır. Bunun için ilk olarak analize dahil edilecek olan anket sorularında eksik madde bırakan veya ilgili anketi tamamen boş bırakan katılımcılar analiz dışında tutulmuştur. Bu amaçla her bir anketteki madde sayısına oranla %10'dan fazla eksik varsa o katılımcının verisi analize dahil edilmemiştir (Bennett 2001). Araştırmanın analizine dahil edilen her bir anket verisi madde bazında incelendiğinde madde sayısı daha az olan dokuz maddelik MÇGÖ ve üç maddelik SMÇGÖ'de katılımcıların bir maddeyi bile boş bırakmaları durumunda %10 oranını aşacakları için bu ölçeklerde eksik madde olmamasına dikkat edilmiştir. Ardından 10 maddelik GKKÖ'de iki ve üstü sayıda maddeyi boş bırakan katılımcılar ile 25 maddelik BHÖ'de üç ve üstü sayıda maddeyi boş bırakan katılımcılar da elenmiştir (n = 71). Bu şekilde örneklem N = 331'e düşmüştür. Son olarak anketleri dikkatsiz veya özensiz yanıtladığı düşünülen katılımcıların verileri de analiz dışında bırakılmıştır. Bunu tespit edebilmek için ters madde içeren SMÇGÖ'de düz (madde 1 ve 2) ve ters (madde 3) maddelere aynı yönde tutarsız yanıt veren (n = 16) katılımcıların verisi de analize dahil edilmemiştir.

Analize dahil edilen katılımcıların (N = 315) verilerinde GKKÖ'de yalnızca bir, BHÖ'de ise en fazla iki madde eksik olduğu için ve bu eksiklik ölçeklerin tümüne oranla %10'un altında kaldığından eksik veri analizi yapılmıştır. Eksik veri analizi sonucuna göre GKKÖ'de Little's MCAR testi sonucu anlamsızdır ($\chi^2(72) = 78,17, p = ,289$). Bu sonuç eksik verilerin rastlantısal dağıldığını gösterdiğinden veriler madde bazlı incelenmeden eksik veri ataması serinin ortalaması yöntemiyle yapılmıştır. BHÖ'de ise Little's MCAR testi anlamlıdır ($\chi^2(357) = 407,659, p = ,033$). Bunun üzerine eksik veriler madde madde incelenmiş ve en çok eksik olan maddenin bile %1,3 oranında eksik olduğu yani %5'in çok altında olduğu ve eksiklerin ölçeğin tümüne oranla %10'un altında olduğu (%7,1) dikkate alınarak serinin ortalaması yöntemiyle eksik değer ataması yapılmıştır (bkz. Tabachnick ve Fidell 2007).

Regresyon modelindeki yordanan değişken, yordayıcılar ve kontrol değişkenleri araştırmanın kuramsal çerçevesi ve literatürdeki önceki bulgular doğrultusunda belirlenmiştir. Bu amaçla yordanan değişken olarak bilişsel hatalar seçilmiş; medya çoklu görevi, akademik-sosyal medya çoklu görevi ve gelişmeleri kaçırma korkusu bilişsel

hatalar ile ilişkili değişkenler olarak literatürde öne çıktığı için temel yordayıcı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. Yaş ve günlük sosyal medya kullanım süresi de bilişsel performans ve medya kullanım örüntülerini etkileyebildiği bilinen değişkenler olduğundan olası karıştırıcı etkileri kontrol etmek amacıyla modele kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir.

Hipotez analizleri öncesinde ilk olarak verilerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Verilerin parametrik korelasyon analizi için gerekli varsayımları karşıladığı görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizi için de bağımlı değişkenin modele dahil edilecek tüm bağımsız değişkenlerle ilişkisi dağılım grafiği üzerinden kontrol edilmiş ve doğrusal bir ilişkide olduğu gözlenmiştir. Ayrıca modele dahil edilen bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık varsayımı için de VIF değerleri kontrol edilmiş ve değerlerin 1,040 ile 1,231 arasında değiştiği görülerek verilerin çoklu doğrusallık varsayımını sağladığı sonucuna varılmıştır. Durbin-Watson istatistik değeri (2,044) otokorelasyon olmadığını göstermiştir. Normallik varsayımında çarpıklık (,391) ve basıklık (,356) değerleri ile histogram ve plot grafikleri incelenmiş ve dağılımın normal olduğu görülmüştür.

İlişkisel hipotezi test etmek amacıyla, günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı, ve gelişmeleri kaçırma korkusunun bilişsel hata puanları ile ilişkisinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Yordayıcı hipoteze ilişkin bilişsel hata puanlarının temel yordayıcı değişkenleri olarak medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu; kontrol değişkenleri olarak ise yaş ve günlük sosyal medya kullanım süresi modele dahil edilerek hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. İlk aşamada sadece kontrol değişkenleri, ikinci aşamada ise kontrol değişkenlerine ek olarak temel yordayıcı değişkenler modele eklenmiştir.

Veri temizliği sürecinde analize dahil edilmeyen katılımcıların (n = 87) çıkarılmasının ardından, kalan örneklemenin (N = 315) yeterliliğini değerlendirmek amacıyla G*Power 3.1 (Faul ve ark. 2009) programı kullanılarak post hoc güç analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, korelasyon ve regresyon bulgularının ardından raporlanmıştır.

Bulgular

Bu çalışmada günlük hayatta karşılaşılan bilişsel hataların yordayıcıları olarak medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK'nin etkisi araştırılmıştır. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresinin 2-3 saat aralığında yoğunlaştığı görülmekle beraber (%57); katılımcıların %18'i günde yaklaşık bir saatini sosyal medyada geçirdiğini belirtirken, günde dört saat ve üzeri sosyal medya kullananların oranı %25'tir. Buna göre her dört katılımcıdan biri günde dört saat veya daha fazla süreyle sosyal medyada vakit geçirmektedir. Bunun bir günün yaklaşık altıda birine karşılık geldiği düşünüldüğünde katılımcıların sosyal medya kullanımının günlük yaşamda önemli bir zaman dilimini kapladığı söylenebilir. Katılımcıların tercih ettikleri sosyal medya platformlarının yüzdeleri incelendiğinde sıralamanın Instagram (%91,1), Youtube (%87), Twitter (güncel adıyla X) (%54), Facebook (%41,6), Snapchat (%29,5), diğer (%15,6) ve LinkedIn (%7,9) şeklinde olduğu görülmüştür. Araştırmanın temel değişkenlerine dair tanımlayıcı istatistik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenlere dair tanımlayıcı istatistikler

Değişken	n	Ort.	SS	En düşük değer	En yüksek değer
BHÖ Toplam Puanı	315	40,75	15,16	0,00	98,00
MÇGÖ Ortalama Puanı	315	2,81	0,56	1,22	4,00
SMÇGÖ Ortalama Puanı	315	2,92	1,05	1,00	5,00
GKKÖ Toplam Puanı	315	24,79	7,44	10,00	49,00

BHÖ: Bilişsel Hatalar Ölçeği; GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; MÇGÖ: Medya Çoklu Görev Ölçeği; SMÇGÖ: Sosyal Medya Çoklu Görev Ölçeği

Çalışmanın ilişkisel hipotezlerini test edebilmek amacıyla yürütülen korelasyon analizi sonucuna göre beklenen şekilde bilişsel hata puanları ile günlük sosyal medya kullanım süresi ($r = ,19$, $p < ,001$), medya çoklu görev sıklığı ($r = ,30$, $p < ,001$), akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ($r = ,30$, $p < ,001$) ve GKK ($r = ,30$, $p < ,001$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın ilişkisel hipotezini (H1) desteklemektedir. Tüm değişkenlerin Pearson korelasyon analizi sonuçlarına dair katsayıları ve anlamlılık değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Ayrıca regresyon modeline alınacak tüm değişkenlerin korelasyon değerleri incelendiğinde yaş değişkeniyle ilgili anlamlı sonuçlar da dikkat çekmektedir. Bulgulara göre yaş ile günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı ve GKK'nin negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Literatürdeki bilgilerden hareketle mevcut çalışmada yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde birinci blokta modele kontrol değişkenleri (yaş ve

günlük sosyal medya kullanım süresi), ikinci blokta bağımsız değişkenler (medya çoklu görev, akademik-sosyal medya çoklu görev ve GKK) “enter” yöntemiyle, yani her blokta değişkenlerin aynı anda modele dahil edilmesiyle eklenmiştir. Tüm bu değişkenlerin günlük hayatta karşılaşılan bilişsel hataları ne ölçüde açıklayacağı incelenmiştir. Bilişsel hataların yordayıcılarına yönelik yürütülen hiyerarşik çoklu regresyon analizinde kontrol değişkenleri olan yaş ve günlük sosyal medya kullanım süresinin yer aldığı modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2, 312) = 6,66, p = ,001, R^2$ düzeltilmiş = ,035). Bu sonuca göre kontrol değişkenleri bilişsel hatalardaki varyansın %3,5’ini açıklamaktadır. Modelde yer alan günlük sosyal medya kullanım süresinin bilişsel hataları anlamlı düzeyde açıkladığı görülürken ($\beta = ,173, p = ,002$), yaşın etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır ($\beta = -,076, p = ,180$).

Tablo 2. Değişkenler arası ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

	BHÖ	Yaş	SM Süresi	MÇGÖ	SMÇGÖ	GKKÖ
BHÖ	—					
Yaş	-,11	—				
SM Süresi	,19***	-,20***	—			
MÇGÖ	,30***	-,13*	,30***	—		
SMÇGÖ	,30***	-,03	,28***	,30***	—	
GKKÖ	,30***	-,18**	,17**	,15**	,29***	—

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$; BHÖ: Bilişsel Hatalar Ölçeği; GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; MÇGÖ: Medya Çoklu Görev Ölçeği; SMÇGÖ: Sosyal Medya Çoklu Görev Ölçeği; SM Süresi: Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi

İkinci blokta modele medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK birlikte dahil edilmiştir. Bu şekilde modelin bilişsel hatalardaki varyansı açıklayıcı etkisi artmış olup bu modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(5, 309) = 13,85, p < ,001, R^2$ düzeltilmiş = ,170). Dolayısıyla modele bağımsız değişkenlerin eklenmesiyle bilişsel hatalardaki açıklanan toplam varyans %17’ye yükselmiş ve bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu modele göre bilişsel hataların en güçlü yordayıcısı GKK’dır ($\beta = ,206, p < ,001$). GKK’yi sırasıyla medya çoklu görev sıklığı ($\beta = ,197, p < ,001$) ve akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ($\beta = ,171, p = ,003$) izlemiştir. İlk blokta anlamlı bir etkisi bulunan kontrol değişkenlerinden günlük sosyal medya kullanım süresi ($p = ,002$), ikinci blokta üç yordayıcı değişkenin eklenmesiyle birlikte anlamlılığını kaybetmiştir ($p = ,477$). Hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları araştırmanın regresyon hipotezinin (H2) desteklendiğini göstermektedir. Analiz sonuçlarına ilişkin ayrıntılar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Bilişsel hataların belirleyicilerine yönelik yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Blok 1		Blok 2	
Değişkenler	β	t	β	t
Yaş	-0,076	-1,344	-0,035	-0,650
SM Süresi	0,173**	3,064	0,040	0,712
MÇGÖ	-	-	0,197***	3,551
SMÇGÖ	-	-	0,171**	2,999
GKKÖ	-	-	0,206***	3,771
F	6,657**		13,851***	
R	0,202		0,428	
R ²	0,041		0,183	
Düzeltilmiş R ²	0,035		0,170	
ΔR^2	0,041		0,142	
ΔF	6,657**		17,925***	

* $p < ,01$, ** $p < ,001$; GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; MÇGÖ: Medya Çoklu Görev Ölçeği; SMÇGÖ: Sosyal Medya Çoklu Görev Ölçeği; SM Süresi: Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi

Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini değerlendirmek amacıyla G*Power 3.1 (Faul ve ark. 2009) programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde gözlenen en küçük korelasyon katsayısı için ($r = ,19$) istatistiksel güç ($1 - \beta$) = ,93, hiyerarşik çoklu regresyon modelinde ise (R^2 düzeltilmiş = ,170; $f^2 = ,205$) için ($1 - \beta$) > ,99 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, mevcut örneklemle yürütülen analizlerin yüksek istatistiksel güce sahip olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu çalışmada ilk olarak bilişsel hataların günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK ile ilişkisi incelenmiştir (H1). Korelasyon analizi sonuçları bireylerin günlük hayatta yaşadıkları bilişsel hatalar ile günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu

göstermiştir. Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde, bu ilişkilerin Cohen'in (1988: 79-80) sınıflandırmasına göre genellikle küçük düzeyde, bazı ilişkilerde ise orta düzeyin alt sınırına yakın olduğu görülmektedir (Tablo 2). Bulgular, araştırmanın ilişkisel hipotezini (H1) desteklemekte ve günlük sosyal medya kullanım süresi, medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK arttıkça bilişsel hataların da arttığını ortaya koymaktadır. Çoklu görevler açısından değerlendirildiğinde bu bulgu hem medya-medya çoklu görev davranışının hem de akademik bir görev esnasında sosyal medya kullanımını sürdürme olarak tanımlanan akademik-sosyal medya çoklu görevinin bilişsel hatalar ile pozitif ilişkili olduğunu göstermesi bakımından dikkate değerdir.

Çalışmada hiyerarşik regresyon analizinde kontrol değişkeni olarak girilen yaş değişkeninin de hem bilişsel hatalar hem de diğer değişkenler ile ilişkisine bakılmıştır. Analiz sonuçları yaş ile günlük sosyal medya kullanım süresinin, medya çoklu görev sıklığının ve GKK'nin negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu göstermiştir. Buna göre yaşla birlikte kişilerin günlük sosyal medya kullanımlarının daha az olduğu, daha az GKK yaşadıkları ve medya araçlarını daha az eş zamanlı kullandıkları söylenebilir. Araştırmanın hipotezleri arasında yer almayan bu sonuç dikkat çekici olup yaş arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığını gösteren Çağlayan ve Arslantaş'ın (2023) bulgularıyla tutarlıdır.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk bloğuna yaş ve günlük sosyal medya kullanım süresi girilerek oluşturulan modelin anlamlı olduğu ve bu kontrol değişkenlerinin bilişsel hatalardaki değişimin %3,5'ini açıkladığı görülmüştür. Modele birlikte dahil edilen yaşı anlamlı bir etkisinin olmadığı ama günlük sosyal medya kullanım süresinin hatalardaki değişimi düşük bir yüzdeyle de olsa anlamlı şekilde açıklayabildiği söylenebilir. H1 için yürütülen korelasyon analizi günlük sosyal medya kullanım süresi ile bilişsel hatalar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = ,19$, $p < ,001$). Hiyerarşik regresyon analizinde de bu değişken, yaş kontrol edildiğinde modelin açıkladığı varyansı %3,5 oranında arttırmış ve anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu ilişki, medya araçlarına olan aşırı bağımlılığın 'bilgi yorgunluğu' ile bağlantılı olabileceği ve bunun da bilişsel süreçlerdeki hatalarla ilişkilendirilebileceğini düşündürmektedir. Kiraz (2021), bilgi yorgunluğunu kronik yorgunluğa benzetmiş dikkat dağınıklığı, artan aciliyet ve baskı hissi, aşırı yüklenmiş yorgun sinir sistemleri olarak açıklamıştır. Ancak ikinci blokta bağımsız değişkenler olan medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK'nin modele eklenmesiyle birlikte sosyal medya kullanım süresinin anlamlılığı da ortadan kalkmıştır. Bu durum, bilişsel hatalardaki varyansın büyük ölçüde sosyal medya kullanım süresinin doğrudan etkisinden değil, bu değişkenlerle paylaşılan ortak etkilerden kaynaklandığını düşündürmektedir. Bu sonuç, literatürde sosyal medya kullanımı ile çalışma belleği ve inhibisyon gibi bilişsel süreçler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki raporlamayan Lara ve Bokoch'un (2021) bulgularıyla uyumludur. Benzer şekilde Stieger ve Wunderl (2022) geniş örneklemli çalışmalarında zeka, mekansal algı ve bilgi işleme gibi becerilerin sosyal medya kullanım örüntüleriyle ilişkisinin oldukça zayıf olduğunu göstermiştir. Hem literatürdeki bulgulardan hem de mevcut çalışmanın sonuçlarından hareketle, bilişsel hatalar ile ilişkili değişkenlerin kullanım süresinden çok kullanım motivasyonu (GKK) ve kullanım şekliyle (çoklu görev) ilişkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmada ikinci blokta eklenen değişkenlerle oluşturulan modelde de bu görülmüştür.

İkinci blokta modele medya çoklu görev sıklığı, akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığı ve GKK olmak üzere üç farklı yordayıcı değişken eklenmiştir. Bu üç değişkenin her birinin ayrı ayrı gündelik bilişsel hataları açıklayacağı ve hepsinin yer aldığı modelin de anlamlı olması beklenmiştir (H2). Sonuçlar regresyon hipotezini desteklemiş olup bulgulara göre model 2'de bilişsel hatalardaki açıklanan varyans %17'ye yükselmiştir. Bu üç yordayıcı değişkenin gündelik bilişsel hataların belirleyicilerinden olduğu ve bunlar arasında da GKK'nin en güçlü yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu sonuç kendisinin yokluğunda başkalarının olumlu deneyimler yaşadığını, sürekli bir şeyleri kaçırdığını ve birçok şeyden geri kaldığını düşünerek kaygı ve korkuya kapılan bireylerin günlük hayatta daha çok bilişsel hata yaptığı şeklinde yorumlanabilir. GKK'nin bilişsel süreçler üzerinde olumsuz etkilerinin olması şaşırtıcı değildir. Nitekim konuyla ilgili yürütülen çalışmalar GKK'nin bilişsel süreçler üzerindeki doğrudan veya dolaylı olumsuz etkilerini raporlamıştır. Örneğin akıllı telefonun ortamdaki varlığının bile bilişsel performansı olumsuz etkilediği Niu ve arkadaşlarının (2022) araştırmasında, GKK düzeyi yüksek olanların bu durumdan daha olumsuz etkilendikleri görülmüştür. Bir diğer çalışmada ise sosyal medya kullanımının düşük olduğu durumlarda GKK'nin akademik başarı üzerinde olumsuz bir etkisi varken, sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça bu etkinin ortadan kalktığı gösterilmiştir (Abd Ellatif Elsayed 2025). Przybylski ve arkadaşları (2013) GKK'si yüksek olan üniversite öğrencilerinin ders esnasında Facebook kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu tür bulgulardan hareketle Hadlington ve Murphy (2018) GKK'nin potansiyel olarak medya çoklu görev davranışının nedenlerinden biri olabileceğini öne sürmüşlerdir. Montag ve Markett (2023) sosyal medya kullanmayanların hem daha az GKK yaşadıklarını hem de bilişsel hatalarının daha az olduğunu göstermişlerdir. Diğer taraftan aynı çalışmada yürütülen aracı etki analizleri, GKK'nin bilişsel hatalar üzerindeki etkisinin doğrudan olmaktan ziyade sosyal ağ kullanım bozukluğu eğilimleri

aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığını da göstermiştir. Özellikle çevrimiçi davranışa yönelik tanımlanan durumluk GKK (state FoMO) bileşeninde, bilişsel hatalara yönelik doğrudan etkinin anlamlılığını yitirdiği ve etkinin tamamen sosyal ağ kullanım bozukluğu aracılığıyla gerçekleştiği raporlanmıştır (Montag ve Markett 2023). Bu bulgu, mevcut araştırmada ortaya çıkan GKK'nin bilişsel hataları doğrudan yordayıcılığıyla örtüşmemektedir. Bu durum GKK'nin bilişsel hatalarla doğrudan ilişkili olmaktan ziyade, aşırı sosyal medya kullanımını arttırarak dolaylı olarak ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Model 2'deki diğer değişkenler yordayıcılık sırasına göre medya çoklu görev sıklığı ve akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığıdır. Her iki çoklu görev türü de bilişsel hatalardaki varyansı anlamlı şekilde açıklamıştır. Bu bulgu, çoklu görev davranışının farklı biçimlerinin bilişsel hataları arttırabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, Ophir ve arkadaşlarının (2009) araştırmasında medya çoklu görev davranışını yoğun şekilde gösterenlerin görevle ilgisiz uyaranların bozucu etkisine daha açık olduklarını ve bu ilgisiz uyaranları filtreleme becerisindeki azalmadan kaynaklı bir görevden diğerine geçerken daha kötü performans sergiledikleri bulgusuyla uyumludur. Benzer şekilde yüksek düzeyde çoklu görev davranışına başvuran kişilerin daha az çoklu görev davranışı gösterenlere kıyasla günlük hayatlarında daha fazla bilişsel hata bildirdikleri gösterilmiştir (Hadlington ve Murphy 2018). Van der Schuur ve arkadaşlarının (2015) derlemesi de öz bildirim ölçeklerinin kullanıldığı çalışmalarda yüksek düzeyde medya çoklu görevinin sürekli dikkat ve günlük yaşamda bilişsel kontrolle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan aynı derlemede performans temelli ölçümler kullanıldığında medya çoklu görevinin çalışma belleği kapasitesi, görev değiştirme ve yanıt baskılama gibi göstergelerle anlamlı bir ilişki sergilemediği de belirtilmiştir. İmren ve Tekman (2019) yüksek medya çoklu görevi bildiriminin dikkati sürdürme becerisiyle negatif, ancak çalışma belleği performansı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar medya çoklu görevinin çalışma belleği performansı ile pozitif yöndeki ilişkisinde nöral plastisite kavramının rolü olabileceğini öne sürmüşlerdir. Buna göre medya araçlarının eş zamanlı kullanımı, iki görev arasında geçiş yapmayı içerdiğinden, bu durum aynı zamanda kullanılan medya araçlarının özellikleri arasında da geçiş yapmayı gerektirir. Bu süreç, çalışma belleği performansını destekleyici bir egzersiz işlevi görüyor olabilir (İmren ve Tekman 2019). Mevcut araştırmanın sonuçlarıyla da örtüşmeyen bu görüş, literatürde "eğitilmiş dikkat hipotezi" (trained attention hypothesis) olarak adlandırılan ve birden fazla medya arasında sürekli geçişin görev değiştirme ile ilgisiz bilgileri filtreleme becerilerini geliştirebileceğini savunan yaklaşımla paralellik göstermektedir (Van der schuur ve ark. 2015, Ophir ve ark., 2009). Bununla birlikte, literatürdeki bulguların eğitilmiş dikkat hipotezinden ziyade çoklu görevin olumsuz etkisine işaret eden dağılmış dikkat hipotezini desteklediği de belirtilmiştir (Van der Schuur ve ark. 2015).

Literatürde, ders çalışmak, problem çözmek yeni bir şeyler öğrenmek gibi akademik görevlerin daha fazla bilişsel yük oluşturabileceği belirtilmiştir (Paas ve ark. 2003, Lin 2009). Buradan hareketle, akademik-sosyal medya çoklu görevinin medya çoklu görevine kıyasla daha fazla bilişsel yük oluşturması ve bu durumun ise bilişsel hatalarla pozitif yönde ilişkili olması beklenebilir. Mevcut araştırmada medya çoklu görev ($\beta = ,197$) ve akademik-sosyal medya çoklu görev ($\beta = ,171$) sıklıklarının bilişsel hataların anlamlı yordayıcıları olduğu ve yordayıcılıklarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Medya çoklu görevin katkısı görece biraz daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak belirgin bir üstünlük göstermemektedir. Bu bulgu şaşırtıcıdır çünkü özellikle akademik görevlerin bilişsel sisteme daha fazla yükleneyeceği ve daha çok bilişsel hataya yol açacağı yönündeki yaygın beklentiyle çelişmektedir. Ancak, elde edilen β değerleri arasındaki farkın küçük olması, medya ve akademik-sosyal medya çoklu görevlerinin bilişsel hatalar ile olan ilişkilerinin birbirine oldukça yakın düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum bilişsel hataların sadece yürütülen görevin akademik niteliğinden değil, çoklu görev davranışının kendisinden kaynaklanan dikkat bölünmesi ve görev geçiş maliyetlerinden de etkilenebileceğini düşündürmektedir (Ophir ve ark. 2009). Mevcut araştırmada her iki türden çoklu görevin bilişsel hatalarla ilişkisi aynı modelde incelendiğinden bu tür bir karşılaştırma yapılabilmektedir.

Medya ve sosyal medya kullanımının bilişsel süreçlerle ilişkisine yönelik çalışmalarda GKK'nin (Li ve Ye 2022, Niu ve ark. 2022, Bakioğlu ve ark. 2023, Montag ve Markett 2023) ve çoklu görev davranışının (Ophir ve ark. 2009, Minear ve ark. 2013, Hadlington ve Murphy 2018, Martín-Perpiñá ve ark. 2019, van der Schuur ve ark. 2020, Marriner ve ark. 2025) ilişkilerinin incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Bunlar arasında çoklu görevi inceleyen araştırmaların bir kısmının medya çoklu görevini (Ophir ve ark. 2009, Minear ve ark. 2013, Hadlington ve Murphy 2018, Marriner ve ark. 2025) diğer bir kısmının ise ergen örneklerle akademik-sosyal medya çoklu görevini (Martín-Perpiñá ve ark. 2019, Van der Schuur ve ark. 2020) incelediği görülmüştür. Bunlar dışında akademik-medya çoklu görevini inceleyen birçok araştırma ağırlıklı olarak bu çoklu görev türünün akademik performans (Junco 2012, Lau 2017), öğrenme (Wood ve ark. 2011) ve okuduğunu anlama ile (Bowman ve ark. 2010) ilişkisini incelenmiştir. Bu nedenle, mevcut araştırmada akademik-medya çoklu görevinin bilişsel hatalar ile ilişkisinin genç yetişkin örneklerinde incelenmesinin, bu davranışın sadece akademik başarıyla değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerin günlük hayattaki çıktıları olan bilişsel hatalarla bağlantısını ortaya koyması

açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada bilişsel hataların belirleyicileri olarak GKK ve çoklu görev aynı model üzerinden incelenmiş olup iki farklı tür çoklu görev de ele alınmıştır. Buna göre hem medya çoklu görev hem de akademik-sosyal medya çoklu görev sıklıklarının bilişsel hatalardaki varyansı anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür. Bu sonuç çoklu görevlerin hangi görevler arasında yapılırsa yapılsın bilişsel bir yük oluşturduğunu düşündürmektedir. Diğer taraftan günlük sosyal medya kullanım süresinin ilk blokta anlamlıyken ikinci blokta yordayıcı değişkenlerin modele dahil olmasıyla anlamlı etkisini kaybetmesi bilişsel süreçler üzerindeki olumsuz etkinin sosyal medya kullanım süresinden çok kullanım şekli (çoklu görev) ve kullanım motivasyonundan (GKK) kaynaklanıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmanın çeşitli sınırlılıkları mevcuttur. İlk olarak, bu araştırmanın bulguları değerlendirilirken, verilerin COVID-19 pandemisinin hemen öncesinde, yani kapanma önlemlerinden önce toplandığı göz önünde bulundurulmalıdır. Pandemiyle birlikte tam kapanma ve uzaktan eğitim süreçlerinin başlamasından sonra bireylerin sosyal medya kullanımı ile dijital platformlardan dizi/film izleme ve mesajlaşma servislerini kullanma sürelerinde belirgin artışlar yaşanmıştır (Sharma ve ark. 2020). Bu nedenle mevcut bulgular değerlendirilirken günümüzdeki medya ve sosyal medya kullanım örüntülerinin farklılaşmış olabileceği ve bu farklılıkların, bilişsel süreçlerle olan ilişkisine de yansıtılabileceğine dikkat edilmelidir.

Araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri verilerin anket yöntemiyle toplanmış olmasıdır. Öz-bildirim ölçeklerinin kullanıldığı bu tür çalışmalarda katılımcılar yanıltıcı yanıtlar verebilirler. Bunun önüne geçebilmek için, çoklu görev ve bilişsel hatalara ilişkin değişkenlerin değerlendirilmesinde öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra, yakınların gözlemleri ve davranış temelli ölçümler kullanılabilir. Özellikle akademik-sosyal medya çoklu görev sıklığının bilişsel performans ile ilişkisinin önerilen yöntemlerle araştırılması örneklem sayısında azalma riskini taşısa da katılımcıların öznel yanlılığının önüne geçildiğinden daha nesnel güvenilir bulgular sağlayabilir. Davranışı gözlem veya performans ölçümü ile veri toplanan çalışmalardan elde edilecek bulguların gerçek hayata genellenebilirliği de daha doğru olacaktır. Konuyla ilgili Doğan (2019) sosyal medya kullanımıyla ilgili GKK'nin ekolojik geçerliliğini arttırmak amacıyla öz-bildirim temelli ölçümler yerine davranışsal yaklaşımların kullanılmasının daha güvenilir sonuçlar sağlayacağını belirtmiştir. Nitekim öz-bildirim yanıtlarının her zaman gerçek davranışları yansıtmayabileceği görülmüştür. Örneğin Andrews ve arkadaşları (2015) öz bildirim verilerinin gerçek akıllı telefon kullanımını ne ölçüde yansıttığını incelemiş ve bulgular, bireylerin günlük kullanım süresine ilişkin tahminlerinin kısmen geçerli olsa da, telefonu kullanma sıklığına yönelik tahminlerinin gerçek kullanım verileriyle tutarlı olmadığını göstermiştir. Araştırmacılar çalışmalarının örneklem yetersizliğine de dikkat çekerek, araştırmalarda öz-bildirime dayalı tahmini akıllı telefon kullanım verilerinin dikkatli şekilde yorumlanması gerektiğini vurgulamışlardır (Andrews ve ark. 2015).

Bir diğer sınırlılık ise GKK'nin bu çalışmada tek boyutlu değerlendirilmiş olmasıdır. Montag ve Markett (2023) çalışmalarında GKK'yi genel ve durumluk olmak üzere iki farklı şekilde değerlendirmişlerdir. Bu amaçla Wegmann ve arkadaşlarının (2017) geliştirdiği ölçeği kullanmışlardır. Söz konusu ölçek, GKK'yi hem sosyal medyadan bağımsız bir kişilik özelliği (trait FoMO) olarak hem de özellikle çevrimiçi ortamlarda deneyimlenen duruma özgü bir kavram (state FoMO) olarak ayrıştırmaktadır. Araştırmalarında sosyal medya kullanan katılımcıların GKK ve bilişsel hataları arasındaki ilişkide sosyal ağ kullanım bozukluğunun aracı rolü olduğu görülmüş olup bu aracılığın GKK'nin durumsal bileşeni için öne çıktığı raporlanmıştır. Aynı çalışmada bilişsel hata puanı yüksek olanların GKK yaşama olasılıklarının daha yüksek olabileceğini çünkü bilişsel hataları yüksek olanların öz-düzenleme konusunda daha fazla sorun yaşayabilecekleri de belirtilmiştir (Montag ve Markett 2023). Dolayısıyla GKK gibi psikolojik süreçler ile ilişkili bir kavramının değerlendirilmesinde, bireysel farklılıkların da dikkate alınması önemli olabilir. Özellikle duygusal düzenleme becerileri gibi bireysel değişkenler, GKK'nin farklı boyutlarının bilişsel süreçlerle ilişkisini etkileyebilmektedir. Ayrıca, literatürde GKK'nin kültürel bağlamda da farklı şekillerde ortaya çıkabileceğine dair bulgular bulunmaktadır. Bu konuya dair, Doğan (2019), daha çok toplulukçu kültürlerle ilişkili olan bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin, bireyselci kültürlerde yaygın olan bağımsız benlik kurgusuna sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde GKK yaşayabileceklerini öne sürmüştür. Bu amaçla, çoklu görev ve GKK'nin bilişsel hatalarla ilişkisini ele alan modellerde, bilişsel hatalar ve bu süreçlerle ilişkili olabilecek kişilik özellikleri (Sutin ve ark. 2020), anksiyete düzeyi (Goodhew ve Edwards 2024) ve olumsuz duygudurum (Payne ve Schnapp 2014) gibi değişkenler de dikkate alınabilir.

Bu çalışmada 18-35 yaş arası katılımcılardan veri toplanmış olup daha ileri yaşta katılımcı grupları yer almamıştır. İnternet ve medya araçlarının kullanımının ileri yaşlarda bireyler tarafından da kullanıldığı düşünüldüğünde literatürde daha geniş bir aralıktaki yaş gruplarını içeren araştırmalar dikkat çekmektedir (Rosen ve ark. 2013b, Montag ve Markett 2023). Yaşla birlikte bilişsel becerilerin de gerilediği düşünüldüğünde

gelecek araştırmalarda bu tür medya araçlarının yaşla birlikte bilişsel performans üzerindeki etkisine yönelik geniş yaş aralığında farklı katılımcı grupları da kullanılabilir.

Son olarak bu araştırmanın deseni gereği hipotezlerin ilişkisel ve yordayıcı olması dolayısıyla doğrudan nedensel çıkarımlar yapılamamaktadır. Bilişsel hataların nedenlerine ilişkin çıkarımlar için deneysel desenlere ihtiyaç vardır. Uncapher ve arkadaşları (2017) medya çoklu görevin bilişsel, psikolojik ve nöral etkilerine yönelik yayınladıkları derlemede nedenselliğin yönünün anlaşılana kadar bu tür ilişkisel bulguların dikkatli değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar medya çoklu görevinin mi davranışsal ve nöral farklılıklara neden olduğu yoksa bu tür farklılıklara sahip bireylerin mi medyayla daha sık çoklu görev yapma eğiliminde olup olmadığının tespit edilmesi gerektiğini önermişlerdir (Uncapher ve ark. 2017). Bu da ancak konuyla ilgili deneysel desenlerle yürütülecek araştırmalarla mümkündür.

Sonuç

Bu çalışmanın sonuçları, GKK gibi medya kullanım motivasyonlarının yanı sıra medya ve akademik-sosyal medya gibi çoklu görev türlerinin de gündelik yaşamda karşılaşılan bilişsel hataların varyansının bir kısmını açıkladığını göstermiştir. Özellikle GKK bilişsel hatalar üzerinde daha güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkmıştır. Bulgular, medya ve sosyal medya kullanımının bilişsel süreçlere etkilerini anlamak için kullanım süresinden ziyade bu kullanımın hangi motivasyonlarla ve hangi tür çoklu görev bağlamında gerçekleştiğine odaklanmanın kapsamlı bir çerçeve sağlayacağını göstermektedir.

Bu doğrultuda, gelecekte yürütülecek çalışmaların daha geniş yaş aralıklarını içeren örneklemelerle yapılması; öz-bildirim ölçeklerine ek olarak davranışsal ve performans temelli bilişsel görevlerin kullanılması; kişilik ve duygu düzenleme gibi bireysel farklılıkların, kültürel etkenlerin ve GKK'nin farklı boyutlarının modellere dahil edilmesi alandaki bilgi birikiminin genişlemesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, gelecekteki araştırmalarda, teknolojiyle ilişkili çoklu görev davranışlarının ve GKK'nin farklı alt boyutlarının akademik başarı ve bilişsel performans üzerindeki etkilerinin deneysel desenlerle incelenmesi, bilişsel hataların nedenlerine ilişkin daha kapsamlı ve genellenebilir bir anlayış geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Abd Ellatif Elsayed H (2025) Fear of missing out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Front Psychol*, 16:1582572.
- Andrews S, Ellis DA, Shaw H, Piwek L (2015) Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PLoS One*, 10:e0139004.
- Araín M, Haque M, Johal L, Mathur P, Nel W, Rais A et al. (2013) Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 9: 449-461.
- Bakıoğlu F, İkinci N, Deniz M (2023) Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve internet bağımlılığı: Bilişsel esnekliğin aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26:264-275.
- Balci Ş, Bal E (2022) Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 6:103-120.
- Baumgartner SE, Lemmens JS, Weeda WD, Huizinga M (2017) Measuring media multitasking: Development of a short measure of media multitasking for adolescents. *J Media Psychol*, 29:92-101.
- Bennett DA (2001) How can I deal with missing data in my study? *Aust N Z J Public Health*, 25:464-469.
- Bowman LL, Levine LE, Waite BM, Gendron M (2010) Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Comput Educ*, 54:927-931.
- Broadbent DE, Cooper PF, FitzGerald P, Parkes KR (1982) The Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) and its correlates. *Br J Clin Psychol*, 21:1-16.
- Burak L (2012) Multitasking in the university classroom. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 6:8.
- Carrier LM, Rosen LD, Cheever NA, Lim AF (2015) Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Dev Rev*, 35:64-78.
- Chen Q, Yan Z, Moeyaert M, Bangert-Drowns R (2025) Mobile multitasking in learning: A meta-analysis of effects of mobilephone distraction on young adults' immediate recall. *Comput Human Behav*, 162:108432.
- Chen Y, Fang W, Guo B, Bao H (2021) Fatigue-related effects in the process of task interruption on working memory. *Front Hum Neurosci*, 15:703422.
- Cohen J (1988) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, 2nd ed. New York, Psychology Press.
- Cvetković K, Lazović N, Krulj J, Vidosavljević M, Kostić JO (2025) The correlation between academic media multitasking and achievement-a meta-analysis. *International Journal of Cognitive Research in Science Engineering and Education*, 13:63-73.

- Çağlayan MT, Arslantaş H (2023) Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24:334-348.
- Demirbilek M, Talan T (2018) The effect of social media multitasking on classroom performance. *Active Learning in Higher Education*, 19:117-129.
- Deng L, Zhou Y, Hu Q (2022) Off-task social media multitasking during class: Determining factors and mediating mechanism. *Int J Educ Technol High Educ*, 19:14.
- Doğan V (2019) Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *J Cross Cult Psychol*, 50:524-538.
- Elhai JD, Casale S, Montag C (2025) Worry and fear of missing out are associated with problematic smartphone and social media use severity. *J Affect Disord*, 379:258-265.
- Fardouly J, Magson NR, Johnco CJ, Oar EL, Rapee RM (2018) Parental control of the time preadolescents spend on social media: Links with preadolescents' social media appearance comparisons and mental health. *J Youth Adolesc*, 47:1456-1468.
- Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG (2009) Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41:1149-1160.
- Frenda SJ, Fenn KM (2016) Sleep less, think worse: The effect of sleep deprivation on working memory. *J Appl Res Mem Cogn*, 5:463-469.
- Goldstein EB (2013) *Bilişsel Psikoloji* (Çeviri Ed. O Gündüz). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Goodhew SC, Edwards M (2024) Elevated cognitive failures in trait anxiety. *Pers Individ Dif*, 216:112418.
- Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S (2016) Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 17:53-59.
- Hadlington L, Murphy K (2018) Is media multitasking good for cybersecurity? Exploring the relationship between media multitasking and everyday cognitive failures on self-reported risky cybersecurity behaviors. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 21:168-172.
- Hartanto A, Lee KYX, Chua YJ, Quek FYX, Majeed NM (2023) Smartphone use and daily cognitive failures: A critical examination using a daily diary approach with objective smartphone measures. *Br J Psychol*, 114:70-85.
- Hartshorne JK, Germine LT (2015) When does cognitive functioning peak? The asynchronous rise and fall of different cognitive abilities across the life span. *Psychol Sci*, 26:433-443.
- Heiskanen MA, Nevalainen J, Pakkala K, Juonala M, Hutri N, Kähönen M et al. (2024) Cognitive performance from childhood to old age and intergenerational correlations in the multigenerational Young Finns Study. *J Neurol*, 271:7294-7308.
- Hong W, Liu RD, Ding Y, Sheng X, Zhen R (2020) Mobile phone addiction and cognitive failures in daily life: The mediating roles of sleep duration and quality and the moderating role of trait self-regulation. *Addict Behav*, 107:106383.
- İmren M, Tekman HG (2019) The relationship between media multitasking, working memory and sustained attention. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20:1075-1100.
- Junco R (2012) In-class multitasking and academic performance. *Comput Human Behav*, 28:2236-2243.
- Khoo SS, Yang H (2021) Smartphone addiction and checking behaviors predict aggression: A structural equation modeling approach. *Int J Environ Res Public Health*, 18:13020.
- Kiraz E (2021) Yeni medya ve aşırı bilişsel yüklenme. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 6:159-173.
- Konrad K, Firk C, Uhlhaas PJ (2013) Brain development during adolescence. *Dtsch Arztebl Int*, 110:425-431.
- Lara RS, Bokoch R (2021) Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? *Acta Psychol (Amst)*, 221:103429.
- Lau WWF (2017) Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Comput Human Behav*, 68:286-291.
- Li X, Ye Y (2022) Fear of missing out and irrational procrastination in the mobile social media environment: A moderated mediation analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 25:59-65.
- Lin L (2009) Breadth-biased versus focused cognitive control in media multitasking behaviors. *Proc Natl Acad Sci USA*, 106:15521-15522.
- Marriner S, Cantelon J, Elmore WR, Elkin-Frankston S, Ward N (2025) Investigating the relationship between media multitasking and executive function within a military population. *Cogn Res Princ Implic*, 10:23.
- Martín-Perpiñá M, Viñas Poch F, Malo Cerrato S (2019) Media multitasking impact in homework, executive function and academic performance in Spanish adolescents. *Psicothema*, 31:81-87.
- Mason L, Carretti B, Ronconi A, Pizzigallo E, Haverkamp YE, Bråten I (2025) "Should you really chat while reading?" effects of on-screen multitasking and text disfluency on integrated understanding. *Comput Educ*, 224:105172.
- Matthews N, Mattingley JB, Dux PE (2022) Media-multitasking and cognitive control across the lifespan. *Sci Rep*, 12:4349.
- Minear M, Brasher F, McCurdy M, Lewis J, Younggren A (2013) Working memory, fluid intelligence, and impulsiveness in heavy media multitaskers. *Psychon Bull Rev*, 20:1274-1281.
- Montag C, Markett S (2023) Social media use and everyday cognitive failure: investigating the fear of missing out and social networks use disorder relationship. *BMC Psychiatry*, 23:872.

- Niu GF, Shi XH, Zhang ZL, Yang WC, Jin SY, Sun XJ (2022) Can smartphone presence affect cognitive function? The moderating role of fear of missing out. *Comput Human Behav*, 136:107399.
- Ophir E, Nass C, Wagner AD (2009) Cognitive control in media multitaskers. *Proc Natl Acad Sci USA*, 106:15583-15587.
- Özer İ (2014) Facebook® addiction, intensive social networking site use, mulitasking, and academic performance among university students in the United States, Europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach (Doctoral thesis). Kent, Kent State University.
- Paas F, Renkl A, Sweller J (2003) Cognitive load theory and instructional design: Recent developments. *Educ Psychol*, 38:1-4.
- Payne TW, Schnapp MA (2014) The relationship between negative affect and reported cognitive failures. *Depress Res Treat*, 2014:396195.
- Perrin A (2015) Social Media Usage: 2005-2015. Washington DC, Pew Research Trust.
- Poles A (2025) Impact of social media usage on attention spans. *Psychology (Irvine)*, 16:760-772.
- Popławska A, Szumowska E, Kuś J (2021) Why do we need media multitasking? A self-regulatory perspective. *Front Psychol*, 12:624649.
- Poposki EM, Oswald FL (2010) The multitasking preference inventory: toward an improved measure of individual differences in polychronicity. *Hum Perform*, 23:247-264.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*, 29:1841-1848.
- Rodrigues PFS, Pandeirada JNS (2015) Attention and working memory in elderly: the influence of a distracting environment. *Cogn Process*, 16:97-109.
- Rosen LD, Carrier LM, Cheever NA (2013a) Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Comput Human Behav*, 29:948-958.
- Rosen LD, Whaling K, Carrier LM, Cheever NA, Rokkum J (2013b) The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Comput Human Behav*, 29:2501-2511.
- Salthouse TA (2009) When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiol Aging*, 30:507-514.
- Sana F, Weston T, Cepeda NJ (2013) Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Comput Educ*, 62:24-31.
- Sharma MK, Anand N, Ahuja S, Thakur P, Mondal I, Singh P et al. (2020) Digital burnout: Covid-19 lockdown mediates excessive technology use stress. *World Soc Psychiatry*, 2:171-172.
- Skowronek J, Seifert A, Lindberg S (2023) The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Sci Rep*, 13:9363.
- Solso RL, Maclin MK, Maclin OH (2018) Bilişsel Psikoloji (Çeviri Ed. A Ayçiçeği Dinn). İstanbul, Bilge Kültür Sanat.
- Stieger S, Wunderl S (2022) Associations between social media use and cognitive abilities: Results from a large-scale study of adolescents. *Comput Human Behav*, 135:107358.
- Sutin AR, Aschwanden D, Stephan Y, Terracciano A (2020) Five factor model personality traits and subjective cognitive failures. *Pers Individ Dif*, 155:109741.
- Şenkal İ, Palabıyıkoglu NR, Bakar EE, Çandar T, Ekinci EBM, Bozoğlu EF et al. (2015) Bilişsel hatalar ölçeği ile subjektif bellek yakınmaları ölçeği'nin Türkçe versiyonlarının psikometrik özellikleri. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji*, 5:5-12.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2007) *Experimental Designs Using ANOVA*, Vol. 724. Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Tanhan F, Özok Hİ, Tayiz V (2022) Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14:74-85.
- Tanil CT, Yong MH (2020) Mobile phones: The effect of its presence on learning and memory. *PLoS One*, 15:e0219233.
- TÜİK (2021) Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437#:~:text=%C4%B0nternet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%202021%20y%C4%B1%C4%B1nda,w%2C5%20oldu%C4%9Fu%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437#:~:text=%C4%B0nternet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%202021%20y%C4%B1%C4%B1nda,w%2C5%20oldu%C4%9Fu%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC). (Accessed 26.07.2025).
- TÜİK (2024) Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=%C4%B0nternet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,y%C4%B1%C4%B1nda%20%88%2C8%20oldu](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=%C4%B0nternet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,y%C4%B1%C4%B1nda%20%88%2C8%20oldu). (Accessed 26.07.2025).
- Uncapher MR, Lin L, Rosen LD, Kirkorian HL, Baron NS, Bailey K et al (2017) Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences. *Pediatrics*, 140(Suppl 2):S62-S66.
- Unsworth N, Robison MK (2016) The influence of lapses of attention on working memory capacity. *Mem Cognit*, 44:188-196.
- van der Schuur WA, Baumgartner SE, Sumter SR, Valkenburg PM (2015) The consequences of media multitasking for youth: A review. *Comput Human Behav*, 53:204-215.
- van der Schuur WA, Baumgartner SE, Sumter SR, Valkenburg PM (2020) Exploring the long-term relationship between academic-media multitasking and adolescents' academic achievement. *New Media Soc*, 22:140-158.

- Wang X, Zhao X, Yu C (2025) The influence of information and social overload on academic performance: the role of social media fatigue, cognitive depletion, and self-control. *Revista de Psicodidáctica* (English ed), 30: 500164.
- Wegmann E, Oberst U, Stodt B, Brand M (2017) Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addict Behav Rep*, 5:33-42.
- Wood E, Zivcakova L, Gentile P, Archer K, De Pasquale D, Nosko A (2011) Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning. *Comput Educ*, 58:365-374.
- Wu W, Zhang J, Jo N (2025) Fear of missing out and online social anxiety in university students: Mediation by irrational procrastination and media multitasking. *Behav Sci (Basel)*, 15:84.
- Xanidis N, Brignell CM (2016) The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Comput Human Behav*, 55:121-126.
- Zhao L (2023) Social media multitasking and college students' academic performance: A situation–organism–behavior–consequence perspective. *Psychol Sch*, 60:3151-3168.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.