



ERGENLERDE SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN (FoMO) BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELEMESİ

EXAMINATION OF ADOLESCENT'S FEAR OF MISSING OUT (FoMO) THE DEVELOPMENTS ON SOCIAL MEDIA IN TERMS OF SOME VARIABLES

Eser KARAL

Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Şırnak/Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-8532-106X

Lokman BİRLİK

Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Şırnak/Türkiye
ORCID ID: 0000-0003-4187-3011

Cite As: Karal, E. & Birlik, L. (2021). "Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Bazı Değişkenler Açısından İncelemesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 7(52): 2999-3005.

ÖZET

Bu çalışma ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu (FoMO) bazı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, nedensel karşılaştırma modeli benimsenerek yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında eğitimlerine uzaktan devam eden farklı liselerde ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören farklı demografik yapıya sahip 355 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışmada araştırmacılar tarafından katılımcıların kişisel özelliklerinin belirlenmesi için oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Przybylski ve arkadaşlarının (2013) bireylerin sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunu ölçmek için geliştirdiği; geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gökler ve ark. (2016) tarafından yapılarak Türkçeye uyarlanma çalışmasının yapıldığı Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.00 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile katılımcıların internet kullanım sıklığı değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgusu ise; sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile katılımcılar tarafından kullanılan sosyal medya hesabı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO); katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyleri, gelir durumları ve kullanılan teknolojik araç değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırma, ileride yapılacak çalışmalara yol gösterici olabilecektir. Araştırma sonuçları doğrultusunda ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) düzeyini azaltacak çalışmalara yer verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fomo, sosyal medya, ergenler.

ABSTRACT

This study was conducted to examine the fear of missing out on social platforms (FoMO) in adolescents in terms of some variables. The research was conducted by adopting the causal comparison model. The study group of the research consists of 355 people with different demographic structures who continue their education as distanced in the 2020-2021 academic year, studying at different high schools and different grades. The sample group of the research was determined by the easily accessible sampling method. In the study, the Personal Information Form created by the researchers to determine the personal characteristics of the participants, a validity and reliability study to measure individuals' fear of missing out on social networks developed by Przybylski and friends (2013), The Fear of Missing Out in Social Environments Scale (SOGKKÖ), which was made and adapted to Turkish by Gökler and friends (2016), was used. SPSS 23.00 package program was used in the analysis of the data. As a result of the analysis, a significant difference was found between the fear of missing out on social media (FoMO) and the frequency of internet use of the participants. Another finding of the study is that there is a statistically significant difference between the fear of missing out on social media (FoMO) and the social media account used by the participants. It was observed that the fear of missing out on social media (FoMO) did not differ according to the participants' gender, grades, income status and technological tool variables. The research may be a guide for future studies. In line with the results of the research, studies can be included to reduce the level of fear of missing out (FoMO) in social environments.

Key words: FoMO, social media, adolescents.

1. GİRİŞ

Günümüzde teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte toplumlar dijitalleşmekte, internet ve sosyal medya kullanımları günden güne artmaktadır. Yaşanan bu değişim ve gelişim toplumlarda küresel dönüşümlere neden olmaktadır. Dijital dünya, teknoloji ile bağlantılı olarak insanlar için artık vazgeçilmez bir hal almıştır. Günümüz teknoloji çağında internet kullanımını oranında ciddi artışlar görülmektedir (Ercengiz, 2020).

İletişim ve bilgi teknolojilerinde hızla meydana gelen değişim, bireylerin teknolojiyi daha fazla kullanmak istemesi, geçmişe göre daha ucuz bir şekilde internete erişimin sağlanması, güçlü alt yapı çalışmaları, hem interneti hem de akıllı cihaz kullanımını cazip hale getirmektedir (Sarıbay ve Durgun, 2020). İnternetin gelişmesi ve paralelinde yaygınlaşması, beraberinde her yaş grubundan birey tarafından kullanılmasına olanak sağlamıştır (Şahin ve Çavuş, 2020). Ayrıca sosyal medyanın; sürekli olarak güncellenebilme

imkânının olması, aynı anda çok fazla kişi tarafından kullanılabilmesi, bireylerin paylaşımlarına hızlı bir şekilde olanak sağlaması, sosyal medyanın en çok tercih edilen alan olmasını sağlamıştır (Vural ve Bat, 2010). Bu alanın gelişmiş ve ihtiyaca cevap veren özellikleri bireylerin onu daha fazla kullanmasını sağladığı söylenebilir.

İnternet ve sosyal medya özellikle ergenlerin çevresiyle etkileşim kurmasını, sanal ortamda kendisini ifade etmesini, kabullenmesini ve değer görmesini, eğlenmesini, bilgiye kolayca ulaşmasını ve paylaşmasını sağlamaktadır (Eşitti, 2015). İnternet ve sosyal medyanın ergenlere sunduğu bu olanaklar, onların ihtiyaçlarını büyük ölçüde karşıladığı söylenebilmektedir.

Bireylerin internet ortamında geçirdikleri zaman ve interneti kullanma durumunu belirten Digital in 2021 Ocak ayı verilerine göre toplam 7.83 milyar dünya nüfusunun %59.5'i (4.66 milyar) insan internet kullanıcısıdır. Ayrıca 4.20 milyar insanın aktif bir şekilde sosyal medyayı kullandığı açıklanmıştır. 2020 yılına göre sosyal medyayı kullanan bireylerin sayısı 2021 yılında %13'ten daha fazla artmış olup 4.2 milyara yükseldi. Bireylerin teknolojik araçları kullanarak internette geçirdikleri süre; 6 saat 56 dakika olarak açıklanmıştır. Raporla 84,69 milyon nüfusa sahip Türkiye'de, 65.80 milyon internet kullanıcısı (nüfusun %77,7'si) ve 60.00 milyon (nüfusun %70,8'i) aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir.

Sosyal medya kullanımının günlük hayatımızda her alanda yer edinmiş olması, insanlara internet ortamında yeni ve farklı deneyimlerden uzak kalacağı, sosyalleşme fırsatlarından yoksun düşeceği endişesi yaşatmaktadır (Taylor, 2019). Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016), teknolojinin ve akıllı cihazların bireylere sağlamış olduğu hızlilik, yer ve zamandan bağımsız olma, bilgiye kolay ulaşabilme ve paylaşabilme, zaman tasarrufu gibi kolaylıkların yanında birçok olumsuz durumu da beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Gelişen internet teknolojisiyle birlikte bireyler arasında hızla yayılan bu olumsuz durumlardan biri de FoMO'dur. Fear of Missing Out kelimesinin baş harfleriyle oluşturulan FoMO kavramı, Türkçeye "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" olarak girmiştir (Uzun, Gözükara ve Bilgin, 2019). FoMO "eksik hissetme" olarak açıklanabilmektedir (Przybylski ve ark., 2013).

Gökler ve ark. (2016), FoMO'yu bireylerin sosyal ortamlarda sürekli güncel olması şeklinde tanımlamıştır. Bireyler sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırmaktan endişe ederek telefon, tablet gibi teknolojik araçları kullanarak vakit geçirebilmekte, günün büyük kısmını buna ayırabilmektedir. Aydın (2018) ise FoMO'yu kişinin sanal ortamda daha fazla bulunma ve vakit geçirme isteğiyle birlikte oluşan korku hali olarak tanımlamıştır. FoMO, bireylerin kendilerini ilgilendiren önemli bir durum hakkında habersiz kaldığını, gelişimleri takip edemediğini ve gelişmeleri kaçırdığını düşündüren davranışsal ve psikolojik bir durum olarak tanımlanabilir. FoMO kavramı, 1996 yılında, Dr. Dan Herman tarafından ilk defa kullanılmıştır. Psikoloji alanında ise; Przybylski ve ark., (2013) ise FoMO ile ilgili ilk psikoloji makalelerini yayınlamıştır. Oxford Sözlüğüne 2013 yılında giren kavram; kaçırma korkusu, yoksunluk hissi ve kayıp olarak tanımlanmıştır (Hayran ve ark., 2016).

Yapılan çalışma sonuçları değerlendirildiğinde, akıllı telefonların paylaşımlara kolay bir şekilde ulaşabilmesi ve kontrol edilebilmesi, bireylerde FoMO oluşmasıyla ilişkilidir. (Arslan ve ark., 2019). Schmidt ve ark. (2018)'nin yapmış oldukları çalışmada bireylerin, teknolojik araçlardan telefonla bir odada yalnız kalması, telefonsuz kalmasından daha az kaygı yaşadığı gözlemlenmiştir. Hayran ve ark. (2016) tarafından 936 katılımcı ile yapılan çalışmada araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun (%81) FoMO yaşantısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Herman (2011) yaptığı çalışmada ise; yine yetişkinlerin büyük kısmının FoMO'yu farklı düzeylerde yaşadığı sonucuna varılmıştır. Milyavskayave ve ark. (2018)'na göre FoMO'nun en büyük dezavantajı, insanları içinde bulunulan andaki deneyimlerinden uzaklaştırması olarak görülmektedir.

Sonuç olarak sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO), sosyal medyada geçirilen zamanı arttırdığı, bireyleri teknolojik araçlara bağımlı hale getirdiği ve bu sonuçların ergenlerin yaşantısında önemli sorunlara yol açtığı söylenebilir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nedensel karşılaştırma modeli kullanılmış, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) bazı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan katılımcılara herhangi bir müdahalesöz konusu değildir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında eğitimlerine uzaktan devam eden; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve ekonomik durum bakımından farklılık gösteren 355 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu pratik nedenlerden dolayı uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Demografik Bilgiler	F	%	
Cinsiyet	Kız	205	57,7
	Erkek	150	42,3
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	86	24,2
	10.sınıf	68	19,2
	11.sınıf	93	26,2
	12.sınıf	108	30,4
Maddi Durum	Kötü	17	4,8
	Orta	194	54,6
	İyi	116	32,7
	Çok İyi	28	7,9

Araştırmanın çalışma grubunu 205 kız ve 150 erkek olmak üzere 355 tane lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın %57,7'si kız öğrencilerinden geri kalan diğer %42,3'ü ise; erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Katılımcıların %24'ü (86 kişi) 9.sınıf, %19,2'si (68 kişi) 10.sınıf, %26,2'si (93 kişi) ve son olarak %30,4'ü (108 kişi) ise 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcılara İnternet Kullanımına Ait Bilgiler

Demografik Bilgiler	F	%	
İnternet kullanım sıklığı	0-2 saat	104	29,3
	3-5 saat	141	39,7
	6-8 saat	62	17,5
	+8 saat üstü	48	13,5
Sosyal medya için kullanılan teknolojik araçlar	Telefon	296	83,4
	Tablet	26	7,3
	Bilgisayar	30	8,5
	Diğer	3	0,8
İnternette en çok zaman geçirilen sosyal medya hesabı	Facebook	18	5,1
	İnstagram	225	63,4
	Twitter	42	11,8
	Tik-Tok	70	19,7

Tablo 2'de katılımcıların internet kullanım sıklığı incelendiğinde %29,3'ü (104 kişi) 0-2 saat, %39,7'si (141 kişi) 3-5 saat, %17,5'i (62 kişi) 6-8 saat ve son olarak %13,5'i (48 kişi) 8 saatin üstünde internet kullanmaktadır.

Sosyal medya için kullanılan teknolojik araçlara ait bilgiler kısmında da katılımcıların %83,4'ü (296 kişi) telefonu, %7,3'ü (26 kişi) tableti, %8,5'i (30 kişi) bilgisayarı ve %0,8'i (3 kişi) ise diğer şeklinde cevap vermiştir.

İnternette en çok zaman geçirilen sosyal medya hesabı sorusuna katılımcıların %5,1'i (18 kişi) Facebook, %63,4'ü (225 kişi) İnstagram, %11,8'i (42 kişi) ve %19,7'si (70 kişi) ise Tik-Tok cevabını vermiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu bilgilerini belirlemek için "Kişisel Bilgi Formu (KBF)" ve katılımcıların sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili düzeylerini belirlemek için "FoMO" ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Form araştırmacılar tarafından oluşturulup katılımcılara ait cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu ve internet ile sosyal medya kullanımına dair 6 maddelik sorudan oluşmaktadır.

2.3.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMO)

Ölçek 2013 yılında Przybylski ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Türkçeye uyarlanması Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, (2016) tarafından yapılmıştır. 10

maddeden oluşan FoMO ölçeği, tek faktör sergilemektedir. 1 ile 5 puan arasında puanlanan ölçek, 5'li likert yapıdadır. Ölçekten minimum 10, maksimum 50 puan alınabilmektedir. 50 puan ve yakın puanlar, bireyin gelişmeleri kaçırma korkusunun fazla olduğunu işaret etmektedir ve değerlendirme sonucu alınan düşük puanlar ise FoMO' nun daha az olduğunu anlamına gelmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı .95, Türkçe' ye uyarlanmış ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak verilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik analizlerine bakılmış ve nunparametrik testler kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca verilerin analizi sonucu elde edilen bulgular ve yorumları da yer almaktadır.

Tablo 3. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) İle Cinsiyet Değişkenine Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra toplamı	U	P
FoMO Düzeyi	Kız	205	176,94	36273,50	15158,500	,821
	Erkek	150	179,44	26916,50		

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde FoMO düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Z= -,227; p<0.05).

Tablo 4. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) İle Sınıf Düzeyi Değişkenine Ait Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	P
FoMO Düzeyi	9.sınıf	86	176,19	,267
	10.sınıf	68	181,21	
	11.sınıf	93	192,98	
	12.sınıf	108	164,52	

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde FoMO düzeyinin katılımcıların sınıf düzeyine değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir (p<0.05).

Tablo 5. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) İle Gelir Durumu Değişkenine Ait Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	P
FoMO Düzeyi	Kötü	17	218,44	,427
	Orta	194	176,21	
	İyi	116	175,81	
	Çok İyi	28	174,93	

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde FoMO düzeyinin katılımcıların gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir (p<0.05).

Tablo 6. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) İle İnternet Kullanım Sıklığı Değişkenine Ait Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	İnternet Kullanım Sıklığı	N	Sıra Ortalaması	P
FoMO Düzeyi	0-2 saat	104	156,11	,000
	3-5 saat	141	165,05	
	6-8 saat	62	200,40	
	8 saat ve üstü	48	234,55	

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde FoMO ile katılımcıların internet kullanım sıklığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmaktadır (p<0.05). Kruskal Wallis H testi sonucu hesaplanan sıra ortalaması değerlerine göre, bu anlamlı farklılığın interneti 8 saat ve üstünde kullanan bireylerin lehine olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 7. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) İle Kullanılan Teknolojik Araç Değişkenine Ait Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Kullanılan Teknolojik Araç	N	Sıra Ortalaması	P
FoMO Düzeyi	Telefon	296	180,06	,829
	Tablet	26	162,15	
	Bilgisayar	30	171,03	
	Diğer	3	182,00	

*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde FoMO ile katılımcıların en çok kullandığı teknolojik araç değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamaktadır (p<0.05).

Tablo 8. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) İle Kullanılan Sosyal Medya Değişkenine Ait Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Kullanılan Sosyal Medya	N	Sıra Ortalaması	P
FoMO Düzeyi	Facebook	18	103,97	,001
	Instagram	225	192,02	
	Twitter	42	162,40	
	Tiktok	70	161,33	

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde FoMO ile katılımcıların en çok kullandığı sosyal medya değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur (p<0.05). Kruskal Wallis H testi sonucu hesaplanan sıra ortalaması değerleri incelendiğinde, bu anlamlı farklılığın sosyal medya hesaplarından Instagram lehine olduğu söylenebilmektedir.

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırma, ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunu (FoMO) bazı değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada FoMO ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Hoşgör ve ark. (2017) tarafından üniversitede eğitim gören öğrencilerle yapılan çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Gökler ve diğerleri (2016), sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) cinsiyete göre değişmediğini ortaya koymuşlardır. Alt ve Boniel Nissim (2018)'in yaptığı çalışmada FoMO ve cinsiyet değişkeni arasında düşük bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın Casale ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada kadınlarda FoMO düzeyinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. FoMO'nun cinsiyet değişkenine göre farklı araştırma sonuçlarının olması araştırma gruplarının internet ve sosyal medyada geçirilen sürelerin farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Diğer araştırma bulgularına bakıldığında FoMO ile sınıf düzeyi ve gelir durumu arasında da herhangi bir anlamlı farklılığın bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Kaçık ve Acar (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da FoMO ile sınıf düzeyi arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların FoMO ile internet ve sosyal medyayı kullanım süresi arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışma bulgularını destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Erdem ve ark., 2016; Gezgin ve ark., 2017; Sırakaya, 2018; Yoğurtçu, 2018). Przybylski ve ark. (2013) da çalışmalarında FoMO'yu sosyal medya katılımıyla güçlü bir şekilde bağlantılı bulmuştur.

Araştırmanın son bulgusu olan FoMO ile kullanılan sosyal medya hesabı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ve bu sosyal medya hesaplarından instagram lehinedir. Araştırma bulgusunu destekler nitelikte Arslan ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların FoMO ile sosyal medya hesaplarından instagram kullanımları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Instagram kullanan öğretmenlerin FoMO düzeyleri, kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun nedeni, son yıllarda Instagram kullanımının artması ile açıklanabilir. Beyens ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada sosyal medya hesaplarından facebooku fazla kullanan bireylerin FoMO düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak teknolojinin hızla geliştiği günümüzde insanlara sağladığı kolaylıklarla birlikte bazı psikolojik problemleri de ortaya çıkarmıştır. İnsanlar sürekli kitle iletişim araçlarını kullanmakta fakat teknolojideki gelişmelerin doğru bir şekilde çözümlenmemesi nedeniyle bireylerin sosyal ağlarda sürekli güncel kalma davranışı olarak da tanımlanan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olarak bilinen FoMO (Fear of Missing Out) bu davranışsal bozukluğun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Fox & Moreland, 2015).

Dünya’da yaşanan dijital büyüme ve dönüşümün yansımaları Türkiye’de de görülmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde FoMO etkisi daha da fazla görülebilmektedir.

5.ÖNERİLER

Teknolojiye ve sosyal medyaya ayırdığımız zamanın günden güne arttığı çağımızda sosyal medya araçlarının doğru ve kontrollü bir şekilde kullanımı zorunluluk haline gelmiştir. İnsanlara sunduğu büyük kolaylıkların yanında FoMO (Fear of Missing Out) diye adlandırılan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu diye tanımlanan bazı psikolojik problemlerin oluşmasına neden olabilmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışma ileride yapılacak çalışmalara yol gösterici olabilecektir. Bu bağlamda bu çalışma sadece 2020-2021 eğitim öğretim yılında eğitimlerine uzaktan devam eden lise öğrencileri örneklemini içerdiğinden dolayı sınırlılığı olan bir araştırmadır. Yapılacak yeni çalışmaların farklı yaş gruplarında yapılması önerilir. Sosyal Medya Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olarak bilinen FoMO ile ilgili Türkiye’de sınırlı sayıda çalışma olduğu sonucuna varılmıştır. İnsanların teknoloji kullanım sıklığıyla ilişkili olan FoMO’ ya yönelik daha fazla çalışmalar yapılması önerilir. FoMO konusunda farkındalık oluşması adına, okullarda psikolojik danışmanlar tarafından önleyici rehberlik çalışmaları (seminer, bilgilendirme afişleri, broşürler vb.) planlanabilir. Medya okuryazarlığı ve bilinç internet kullanımını konularını eğitim-öğretim programlarında daha fazla yer verilebilir. İlkokul düzeyinden itibaren bilinçlendirme ve farkındalık çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Alt, D. ve Boniel Nissim, M. (2018). Links between adolescents deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30-39.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B. ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *UIİİD-IJES*, 17, 415-426.
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). I don’t want to miss a thing: Adolescents fear of missing out and its relationship to adolescents social needs, facebook use and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Casale, S. Rugai, L., ve Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87.
- Ercengiz, M. (2020). Dürtüsellik ile sosyal medya aşırma arasındaki ilişkide FOMO’ nun aracılık etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 854-877.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2016). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-12.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlerli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 49, 75-97.
- Fox, J. and Moreland J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Human Behav*, 45, 168-76.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59.
- Hayran, C., Anik, L. ve Gurhan Canli, Z. (2016). Exploring the antecedents and consumer behavioral consequences of feeling of missing out (Fomo). *North American Advances*, 44,. 468.

Herman, D. (2011). The fear of missing out. Fear of Missing Out. Erişim tarihi: 17.10.2020, <http://FoMOofearofmissingout.com/FoMO>

Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.

Kaçık, S. ve Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, (1), 74-90.

Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntüleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69.

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Sarıbay, B. ve Durgun, G. (2020). Dokunmatik toplumların fobileri: Netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Journal of Yaşar University*, 15, 280-294.

Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.

Şahin, E. ve Çavuş, B. F. (2020). Sosyal medya algısı ve FoMO' nun tüketici satın alma davranışına etkisinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. *Fırat Üniversitesi İİBF Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(1), 149.

Taylor, D. G. (2018, June). Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: An exploratory study: An Abstract. In *Academy of Marketing Science World Marketing Congress* (pp. 857-858). Springer, Cham.

Uzun, V., Gözükara, E. ve Bilgin M. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin FoMO düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Arts and Social Studies Dergisi*, 2(2), 43 - 59.

Vural, B. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma, *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.

Yoğurtçu D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. İstanbul Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

We Are Social, (2020). Digital in 2021 raporu. Erişim tarihi: 15.06.2021, <https://wearesocial.com>