

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (GKK) VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Selda KAÇIK¹

ORCID: 0000-0003-1354-8086

Fusun ACAR²

ORCID: 0000-0002-4841-8508

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 09.06.2020

Kabul Tarihi: 29.06.2020

DOI:

Online Yayın Tarihi: 30.06.2020

Özet

İnsanlar, sosyal varlıklardır ve temel ihtiyaçlarından biri çevrelerinde olup bitenleri öğrenmektir. Son zamanlarda, sosyal medya tarafından da tetiklenen GKK, kısaca gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ifade edilmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) insanların yaşantılarını etkilemekte ve sosyal medyadaki arayışlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bunların demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, okurken herhangi bir sektörde çalışma durumu) göre farklılıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, Kayseri Üniversitesindeki 16.734 öğrenci evreninde, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında lisans ve önlisans programlarında öğrenim gören, basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 307 gönüllü üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan GKK ve Yaşam Doyumu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlerin normal dağılım göstermesine istinaden parametrik istatistiklerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız örneklem t-testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre GKK ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca GKK düzeyinin cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleriyle de bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Ancak katılımcıların GKK düzeylerinde yaş ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaşam doyumu düzeyleri ile demografik değişkenler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri

THE EVALUATION OF FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AND THE LEVEL OF LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF DEMOGRAPHIC VARIABLES

Abstract

People are social beings and one of their basic needs is to learn what is happening around them. Recently triggered by social media, FoMO is briefly expressed as the fear of missing developments. The fear of missing out developments (FoMO) affects people's lives and is associated with their searches on social media. This research was administered to examine the relationship between university students' FoMO levels and life satisfaction levels and their differences according to demographic variables (gender, age, class, working status in any sector while studying). The research is related to 307 volunteer university students studying in undergraduate and associate degree programs at the University of Kayseri at 16,734 students in the 2019-2020 academic year, by simple random sampling method. FoMO and Life Satisfaction Scales with validity and reliability studies in Turkish were used as data collection tools. Based on the normal distribution of variables, one-way analysis of variance (ANOVA), independent sample t-test and pearson correlation analysis were used in the study. According to the findings obtained as a result of the research, no significant relationship was found between FoMO and life satisfaction. It was also revealed that the level of FoMO does not differ with the variables of gender and employment status. However, significant differences were found in the participants' FoMO levels according to age and class variables. No significant relationship was found between life satisfaction levels and demographic variables.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Life Satisfaction, University Students

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Kayseri Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İnsan Kaynakları Yönetimi, kacikselda@gmail.com.

² Dr. Öğr. Üyesi, Kayseri Üniversitesi, İzzet Bayraktar Uygulamalı Bilimler Fakültesi, İnsan Kaynakları Yönetimi, acar@kayseri.edu.tr.

1. GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişmesi ve akıllı telefonlar sosyal ağların kullanım sıklığını artırmıştır. Almanya'nın öncülüğünde ortaya çıkan Endüstri 4.0 kavramı halen tartışılırken, Japonya'da ortaya atılan Toplum 5.0 felsefesi dijital teknolojinin en üst tabakasına işaret etmektedir. Süper Akıllı Toplum olarak adlandırılan bu felsefe, teknolojinin yeniliklerini insanı merkeze alarak onun refahını artıracak unsurları içinde barındırmaktadır. Dünya'da ülkemiz de dâhil 180'den fazla ülkede hastalık ve ölümlere sebep olan Covid-19 salgını, Toplum 5.0'ın önemine dikkat çekmiş ve gündemde kalmasına neden olmuştur (Saracel ve Aksoy, 2020). Bu salgınla birlikte, insanlar kendilerini izole ederek evlerinde daha çok vakit geçirmeye başlamıştır. Yeni bir devrin başlangıcı olan Toplum 5.0 felsefesi, insanların gerçek hayattan kendilerini soyutlayıp sosyal ağlar üzerinden etkileşimde bulunduğu bu dönemde, sağladığı kolaylıklarla dikkat çekse de birtakım sorunların artmasına zemin hazırlamıştır.

İnsanlarının teknolojiyi kullanma sıklığını ortaya koyan "We Are Social" ve "Hootsuite" işbirliği ile hazırlanan Digital in 2020 Global Overview raporu Nisan ayı verilerine bakıldığında, 7.77 milyar nüfusa sahip dünyamızda 4.57 milyar (nüfusun %59'u) internet kullanıcısı ve 3.81 milyon (nüfusun %49'u) aktif sosyal medya kullanıcısının olduğu açıklanmaktadır. Ayrıca raporda, bireylerin herhangi bir cihaz üzerinden ortalama internet kullanım süresinin 6 saat 39 dakika olduğu belirtilmektedir. (<https://wearesocial.com>).

Aynı raporun Türkiye verilerine bakıldığında, 62.07 milyon (nüfusun %74'ü) internet kullanıcısı ve 54.00 milyon (nüfusun %64'ü) aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir. Nisan 2019 ile Ocak 2020 verileri arasında, aktif internet kullanıcı sayısının %4 ve aktif sosyal medya kullanıcı sayısının %4,2 artış gösterdiği belirtilmiştir. Bireylerin, herhangi bir cihaz üzerinden, ortalama internet kullanım süresinin 7 saat 29 dakika; ortalama sosyal medya kullanım süresinin 2 saat 51 dakika olduğu bildirilmiştir (<https://dataportal.com>).

Dünya genelinde ortalama internet kullanım süresi ile ülkemizde ortalama internet kullanım süresi kıyaslandığında, Türkiye ortalamasının 1 saat 53 dakika daha fazla olduğu görülmektedir. Bu oran ülkemiz için azımsanmayacak kadar önemlidir. İnterneti ve sosyal medyayı bu denli yakından takip eden ülkemizde, insanlar teknolojinin getirdiği kolaylıklardan faydalanmaktadır. Bu kolaylıklar sayesinde bireyler arası iletişim, sosyal medyanın yaygınlaşması vasıtasıyla hızlanmış ve daha ulaşılabilir bir hale gelmiştir. Fakat sosyal medyanın yaygınlaşması iletişimi kolaylaştırmasının yanı sıra bazı sorunların ortaya çıkmasına da sebep olmuştur. İnternetin ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte bu sorunlar, literatüre yeni bir kavram daha kazandırmıştır. Türkçeye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak geçen bu kavram, teknolojinin getirdiği yeni bir hastalık (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) olarak değerlendirilen önemli bir problem alanıdır. Bu yeni nesil korku, beraberinde birçok soruyu akıllara getirmiş ve son zamanlarda araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Buradan hareketle, teknolojinin bu kadar içinde olan insanların, Süper Akıllı Toplum'u oluşturmalarına karşın yaşadıkları bu korku ile yaşantılarından duydukları tatminin bir ilişkisinin olup olmadığı merak konusu olmuştur. Bu sebeple, araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumu kavramları incelenmiştir. Araştırma, günümüzde teknolojiyle iç içe olan üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin ve bunların demografik değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesi amacını taşımaktadır. Yapılan analizlerle, söz konusu kavramların ilişkisi ve farklılıkları üzerine ulusal literatürde az olan kaynaklara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out-FoMO)

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu kavramı, Fear Of Missing Out ifadesinin baş harflerinin kodlanmasıyla, İngilizcede FoMO olarak; Türkçede ise GKK olarak adlandırılır. GKK, bireyin kendisinin olmadığı bir ortamda, başkalarının iyi deneyimler yaşamış olmasından duyduğu endişe hissini tanımlamakta ve birey duyduğu bu his sonucunda başkalarıyla sürekli bağlantıda kalmayı istemektedir (Przybylski vd., 2013). Bu kavram, ilk defa Dr. Dan Herman tarafından 1996 yılında bir pazarlama ve markalama metodolojisi üzerinde çalışma yaparken tespit edilmiştir. Herman 2000 yılında, GKK hakkında Marka Yönetimi Dergisi'nde bir akademik makale yayınlayarak bu olgunun

marka yönetimi ve pazarlama alanı açısından nasıl kullanılabileceğini anlatmıştır. Nispeten yeni bir kavram olan GKK, tanım olarak 2013 yılında Oxford İngilizce Sözlüğü'ne girmiştir. Bu sözlüğe göre bireylerin içinde bulunmadığı bir yerde ilginç veya heyecan verici bir olayın yaşandığı düşüncesiyle hissettiği endişe duygusu olarak tanımlanmıştır (<https://oxfordlearnersdictionaries.com>). GKK ile ilgili olarak akademik çalışmalar, web siteleri ve sözlükler gibi birçok farklı alanda çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. GKK konusunda ulusal literatürde yapılan çalışmalar yurt dışı çalışmalarına kıyasla oldukça azdır. Ülkemizde GKK kavramının “gelişmeleri kaçırma hissi” (Hayran vd.,2016), “gelişmeleri kaçırma korkusu” (Ertemel ve Aydın, 2018; Gökler vd., 2016; Yıldız, 2019), “sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu” ve “gündemi kaçırma korkusu” (Ündar, 2018), “yenilikleri kaçırma korkusu” (Aliçavuşoğlu, 2019) vb. gibi çeşitli ifadelerle açıklandığı görülmektedir. GKK en genel tanımıyla, bireylerin yaşadıkları ve onlar için önem arz eden gelişmeleri kaçırdıklarını düşündüren psikolojik bir durumdur (Baker vd., 2016).

Literatürde GKK'nin günümüzde hemen hemen herkeste, özellikle de Z kuşağı bireylerde görüldüğünü ve bu olgunun birtakım belirtilerinin olduğunu açıklayan birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde GKK'nin bireylerde görülen belirtileri şu şekilde özetlenebilir (Gandhi, 2017; Fox, 2016; McGinnis, 2017; Sapadin, 2015; Tekayak ve Akpınar, 2017):

- Bireyin daima sosyal medya ağlarını takip etmesi ve sosyal ortamlarda arkadaşlarıyla birlikteyken bile sürekli bir şekilde mobil cihazını kontrol etmesi, gördüğü her şeyin fotoğrafını çekip, paylaşımlar yaparak aktif olma çabasına girmesi,
- Bireyin sosyal ağlarda takip ettiği arkadaşlarının yaşantılarına ve paylaşımlarına bakarak diğerlerinden geride olduğu hissine kapılıp, kendini kötü hissetmesi,
- Tatildayken, kalabalık bir ortamdayken veya yorgun ya da hasta olma durumu gibi hallerde bile sosyal medya hesabında bakılmamış bir şeyin kaldığı düşüncesiyle tedirgin olması,
- Bireyin alım gücünü zorlayarak, bütçesine zarar vermesine rağmen, gerçek hayatta yerine getirmesi gereken sorumluluklar yerine sanal âlemde yapılan sosyal aktivitelere kendisinin de katılma zorunda olduğunu hissetmesi; diğerleri tarafından gelen tüm etkinlik ve davetleri kabul etmesi, başkalarının tercihlerini veya tekliflerini reddedememesi.

Yukarıdaki belirtilere bakıldığında, bireyler arası iletişimde sosyal medya ağlarının sıklıkla kullanılmasından doğan diğerlerini sürekli olarak takip etme ihtiyacı, bireylerin kendini geri planda tuttuğunda gerginlik ve endişe hissi yaşamasına sebep olmaktadır. Bu olumsuz ruh hallerini azaltmak için ise bireyler yine sosyal medyada aktif olarak rahatlamayı tercih etmektedir. Bu da bireylerin kısır bir döngüye girmelerine sebep olmaktadır. Değişen iletişim kültürü ile bireyler artık daha çok sosyal medya ağları üzerinden iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bu durum, bireylerde GKK düzeyinin artmasının bir nedeni olarak düşünülmektedir.

GKK'nin belirtilerini yüksek düzeyde gösteren bireylerin yaşantılarında olumsuz etkilerin oluştuğu görülmektedir. Dykman (2012) GKK'nin bireylerin satın alacağı ürünlerdeki kararlarını etkilediğini belirtmiştir. Bireylerin, başkaları tarafından dışlanma endişesiyle veya başkalarının kendisinden daha iyi bir şeyler alacak olması korkusuyla ya da iyi bir fırsatı kaçırma ihtimaliyle GKK'nin etkisinde kalarak tercih yaptığı görülmektedir (Dykman, 2012). Ayrıca GKK'nin bireylerde yalnızlık duygusu (Dossey, 2014), depresif belirtiler (Baker vd., 2016) ve anksiyete (Blackwell vd., 2017) gibi olumsuz etkilere de neden olduğu yapılan araştırmalarca ortaya konulmuştur. Bireyler GKK'nin getirmiş olduğu etkilere maruz kaldıklarında, GKK düzeyleri artış göstermekte ve içinde buldukları durum zorlaşmaktadır. Araştırmacılar, GKK ile baş etme yolları konusunda, bu korkudan kurtulmak için çaba sarf etmek gerektiğine değinmişler ve bazı stratejiler geliştirmişlerdir. Bu stratejiler şu şekilde sıralanabilir (Beck, 2014; Sokol, 2016):

- GKK'nin yalanlara dayalı olduğunu, gerçeklere bağlı olmadığını fark etmek,
- GKK ile savaşmak, GKK'yi gelişmeleri kaçırma korkusu olarak korku gibi olumsuz bir duyguyu çağrıştıracak ifadelerle tanımlamak yerine pozitif düşünceler içinde olmak,
- Anı yaşamak için kendini durdurmak, aynı anda birçok şey yaşamak yerine önemli şeylere öncelik vererek sadece o an için bir işle ilgilenmek,
- GKK'ye karşı önlem alabilmek için günlük tutmak, yazı yazarak internet ve akıllı telefondan uzak kalmak,
- Başkalarıyla kendini kıyaslamamak ve kendinden memnun olmak,

- Maddiyat odaklı olmamak, para ile mutluluğu eşdeğer görmemek.

Yapılan araştırmalarda GKK'nin farklı değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Literatürde GKK ile birlikte farklı kavramların ele alındığı görülmektedir. Bu kavramlardan biri olan tüketici davranışları (Aydın, 2018; Çetinkaya, 2019; Şenel, 2018) ile ilgili yapılan çalışmalarda pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. GKK ile ilişkilendirilen diğer araştırmalarda kıtlık algısı ve içgüdüsel alımlar (Aydın, 2018) ile internet bağımlılığı (Çınar ve Mutlu, 2019) kavramları arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. GKK ile sosyal ağ kullanımı ve akıllı telefona düşkünlük (Gökler vd., 2016; Hoşgör, vd., 2017; Karatay, 2018; Traş ve Öztemel, 2019) kavramları ve sosyal kimlik (Ait olma hissi) ve online oyun bağımlılığı (Duman ve Özkara, 2019) kavramlarını ilişkilendiren çalışmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erdoğan ve Şanlı (2019), araştırmalarında GKK ile genel öz yeterlilik arasında negatif bir ilişki tespit ederken, farklı bir araştırma kapsamında ele aldıkları GKK ile sosyal medya tutumları kavramları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Erdoğan ve Şanlı, 2019). Anksiyete (Blackwell vd., 2017; Kartol ve Peker, 2020), sosyal ağ kullanım amacı (Yaman ve Kavuncu, 2019), nomofobi (Arslan vd., 2019; Yaman ve Kavuncu, 2019; Yıldız vd., 2020) ve iş yükü (Özcan ve Umut, 2019) kavramları ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, GKK ile aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. GKK'nin fiziksel belirtiler ve daha fazla depresyon ile ilişkili olduğuna yer veren çalışmalar da mevcuttur (Baker vd., 2016; Elhai vd., 2016). Bireylerde yalnızlık duygusu (Dossey, 2014) gibi olumsuz etkilere de neden olduğu görülmektedir. GKK ve problemlerle internet kullanımı arasında yapılan bir araştırmada problemlerle internet kullanımının bütün alt boyutlarının GKK ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu ve araştırma sonuçlarına göre GKK'nin problemlerle internet kullanımının bir alt boyutu olarak düşünülebileceği belirtilmiştir (Orhan Göksün, 2019). Milyavskaya vd. (2018), araştırmalarında stres, fiziksel belirtiler, yorgunluk ve yetersiz uyku ile GKK'nin daha çok yaşandığı deneyimler arasında olumsuz sonuçlar oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar yukarıda da belirtildiği gibi, GKK'nin bireylerin yaşamlarında önemli etkilere sahip olduğunu ve ciddi sorunlara yol açtığını desteklemektedir.

Modern çağda teknoloji vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Teknolojinin imkânlarını zararı en düşük seviyede, faydayı ise en yüksek seviyede alacak şekilde kullanmak gerekmektedir. GKK gibi bireyleri etkileyen ve olumsuz sonuçlar doğuran durumlarda önlem almak, içinde bulunulan durumdan kurtulmak için adım atmak/harekete geçmek gibi birtakım stratejiler yaşam doyumunu da artırmaktadır. Przybylski vd. (2013), GKK ile yaşam doyumunu kavramları arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bireyler yaşamlarından tatmin olduklarında GKK'nin olumsuz etkileriyle daha kolay baş edebilmektedirler.

2.2. Yaşam Doyumu (Life Satisfaction)

Mutluluk ve kaynakları geçmişten günümüze kadar araştırılan bir konu olmuştur. Günümüz insanların teknoloji ile iç içe olması yaşam tarzlarında değişiklik meydana getirmiş ve bazı kavramların anlamları farklı bir boyut kazanmıştır. Yaşam doyumunu kavramı 1961 yılında ilk kez Neugarten tarafından insanların beklentileri ve sahip olduğu imkânlarının karşılaştırılması ile ortaya çıkan bir sonuç olarak yorumlanmıştır (Özer ve Karabulut, 2003). Bu kavram araştırmacılar tarafından öznel iyi oluş ve mutluluk gibi ifadelerle yer verilerek açıklanmış ancak ortak bir tanım oluşturulamamıştır (Diener vd., 1985). “Öznel iyi oluş; bireylerin yaşadığı deneyimlerin, acıdan kaçınmayla hazzı ulaşmanın bulunduğu hedonistlik iyi-oluş kapsamında, yaşam doyumunu, olumlu his durumunun var olması ve olumsuz his durumunun olmaması boyutlarını içine alan ve mutluluk ile eş anlamda kullanılan bireylerin ifade ettiği iyi-oluş durumunu ifade etmektedir” (Sahraç, 2007; akt. Özger, 2019: 32). “Mutluluk; bir özellikten ziyade zihinsel bir durumu ifade etmektedir. Mutluluk, bireylerin yaşamını bir bütün olarak değerlendirerek öznel olarak beğenmesi ve takdir etmesi şeklinde tanımlanabilir” (Sahraç, 2007; akt. Özger, 2019: 33). Karatepe ve Baddar (2006)'a göre ise bireyin genel yaşantısını değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan duygusal olgu yaşam doyumunu ifade etmektedir. Bu kavramın tanımlanmasında ortaya çıkan farklılıklar araştırmacıların “bilişsel” ya da “duyuşsal” kuram yaklaşımına bağlı olarak araştırma yapımlarıyla değişkenlik göstermektedir (Gül, 2016).

Yaşam doyumunu, bilişsel kuram yaklaşımıyla araştırma yapanlara göre bireylerin yaşam

koşullarının standartlara uygunluğunu (Diener vd., 1985) ifade ederken; duyuşsal kuram yaklaşımıyla araştırma yapanlara göre ise bireylerin yaşamlarından doyum elde etmelerinde olumlu yöndeki duygular ile olumsuz yönde olan duyguların oranlarının kıyaslanmasıdır (Frish, 2006, Akt.: Kıvılcım, 2014: 25). Yaşam doyumunu üzerinde etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler şu şekilde sıralanabilir (Dockery, 2003: 2; Akt.: Tutcu, 2018: 100):

- “Özgürlük ve demokrasinin hâkim olduğu, iktisadi açıdan zengin bir ülkede yaşamak,
- Siyasi istikrar,
- Azınlıktan ziyade çoğunluğun parçası olmak,
- Toplumdaki sosyal katmanın üst grubu içerisinde yer almak,
- Evli olmak, ailesi ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içerisinde olmak,
- Fiziki ve ruhsal bakımdan sağlıklı olmak,
- Açık fikirli ve aktif olmak,
- Kendi yaşamının denetimini elinde bulundurduğunu hissetmek, para kazanma ve siyasi olarak muhafazakâr olmak yerine, sosyal değerlere sahip olmaya karşı arzulu olmak.”

Yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu etkileyen faktörler genel olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, maddi gelir düzeyi, dini inanç, sosyal destek, kişilik özellikleri, çalışma ve iş koşulları çerçevesinde şekillenmektedir (Yeşil Kocagazioğlu, 2019). Olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha baskın olan, hayattan daha çok zevk alan, iyimser bir bakış açısıyla yaşamını idame eden bireylerde yaşam doyumunun yüksek olduğu görülmüştür (Çakar ve Karataş, 2017). Yaşam doyumunu yüksek olan birey, yaşantısında karşısına çıkan engeller ve sorunlarla baş etmede daha başarılı olabilmektedir. Bireylerin sahip olduğu imkânlarla hayattan beklentileri arasındaki farkın az olması, yaşam doyumunu seviyesinin yüksek olmasına işaret etmektedir.

Yaşam doyumunu ile ilgili literatüre bakıldığında, yaşam doyumuyla ilişkilendirilen kavramlardan biri olan internet bağımlılık düzeyi (Batıgün ve Kılıç, 2011; Çinar ve Mutlu, 2019; Wang vd., 2008) ile arasında ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güngör (2011), araştırmasında yaşam doyumunu ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgularken yaşam doyumunu ile durumluk kaygı arasında bir ilişkiye rastlanmadığını belirtmiştir. Aileler üzerinde yapılan bir çalışmada ekonomik sıkıntı çeken, işsiz ve çocuklu olan bireylerde yaşam doyumunun da düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Blom vd., 2019). Yaşam doyumunu ile ilişkilendirilen bir diğer kavram yalnızlıktır. Yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu ve yalnızlık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Ogurlu vd., 2016). Araştırmalara genel olarak bakıldığında yaşam doyumunu ile ilişkilendirilen kavramlarla GKK ile ilişkilendirilen kavramların ortak alanda buluşması dikkat çekmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı ve önemi, evren ve örnekleme, hipotezleri, sınırlılıkları ve veri toplama araçlarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin GKK düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisinin ve bu kavramların demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, okurken herhangi bir sektörde çalışma durumu) göre bir fark gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Çalışmanın önemi ise henüz araştırılmaya başlanmış GKK kavramı ile ilgili literatüre katkı sağlamasıdır. Ayrıca diğer bir önem boyutu olarak, bu çalışmanın sonuçlarının, üniversitelerin öğrencilerle ilgili yapacağı faaliyetlerin konu başlıklarına ve içeriklerine bir bilgi kaynağı olacağı, fayda sağlayacağı düşünülmüştür.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni Kayseri Üniversitesindeki 16.734 öğrenciden oluşmaktadır. Örnekleme, özellikleri gereği seçildiği evreni temsil etme yeterliliğine sahiptir. Olasılığa dayanan örneklem tekniklerinden biri olan basit tesadüfi örnekleme yöntemi, araştırma evrenindeki her birimin örnekleme seçilme şansının eşit olduğu bir tekniktir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu araştırmanın örneklemini ise 2019–2020 eğitim-öğretim yılında Kayseri Üniversitesinde, lisans ve önlisans

programlarında öğrenim gören 1, 2, 3 ve 4. Sınıf öğrencileri arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 191 (%62,2) kadın, 116 (%37,8) erkek olmak üzere toplamda 307 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Yapılan literatür taraması sonucunda GKK ile yaşam doyumu kavramlarının ilişkili olduğu görülmektedir (Çınar, 2017; Çınar ve Mutlu, 2019; Gökler vd., 2016; Przybylski vd., 2013; Uzun vd., 2019). Bu bilgiler doğrultusunda GKK ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olabileceği düşünülmüştür.

Literatürde GKK ve yaşam doyumunun demografik değişkenler ile arasındaki farklılıkların incelendiği görülmektedir (Baker vd., 2016; Batıgün ve Kılıç, 2011; Busch, 2016; Çınar, 2017; Dossey, 2014; Hoşgör vd., 2017; Özcan ve Umut 2019; Przybylski vd., 2013; Uzun vd., 2019; Yaman ve Kavuncu; 2019; Yıldız vd., 2020). Bu kavramların demografik değişkenler ile arasındaki farklılıklar incelendiğinde, bazı çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlar birbirine benzerken bazı çalışmalarda farklı sonuçlar olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalara genel olarak bakıldığında, GKK'yle ilişkilendirilen kavramlar ile yaşam doyumuyla ilişkilendirilen kavramların ortak bir noktada buluşması, bu iki kavramın anlamlı bir ilişkisi olabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca ulusal literatürde, Sarıbay ve Durgun (2019)'nun içerik analizi çalışması sonuçlarına göre, söz konusu kavramların arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak doğrudan araştırıldığı çalışmalara çok az sayıda yer verildiği bulgulanmıştır. Bu bulgular ışığında, araştırmanın ulusal literatürde az olan kaynaklara sağlayacağı katkılar da araştırma hipotezlerinin oluşturulmasında etkili olmuştur.

Bu doğrultuda, araştırma hipotezleri, araştırmanın amacı ve ölçme araçlarına göre belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında ortaya çıkan hipotezler aşağıdaki gibidir:

- H1: Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri, demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1a: Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1b: Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri, yaşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1c: Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H1d: Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

- H2: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2a: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2b: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, yaşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2c: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H2d: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir.

- H3: Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Sonuç olarak; GKK ile yaşam doyumu düzeylerinin ilişkisi ve bu kavramların demografik

değişkenlere göre farklılıkları üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir.

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 11 Mart-1 Haziran tarihleri arasında, ülkemizi de saran Covid-19 salgını pandemisinin başlangıcından normalleşme dönemine kadar geçen süreçte, gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturması ve Covid-19 pandemisi sürecinde ülke genelinde uygulanan okulların uzaktan eğitime dönmesi ve sokağa çıkma yasakları gibi olağandışı haller daha geniş bir kitleye ulaşmakta güçlük oluşturmuştur. Hazırlanan anket formları bu süreçten dolayı Google Forms ile çevrimiçi hale dönüştürülüp sosyal ağlar üzerinden öğrencilere iletilmiştir. Dolayısıyla yüz yüze anket yapma imkânının ortadan kalkması sınırlılık dâhilindedir. Ayrıca verilerin 2019-2020 yılı ikinci yarıyıl döneminde öğrenim gören Kayseri Üniversitesi öğrencileriyle sınırlı olması ve bu öğrencilerin belirli bir eğitim düzeyinde olması da araştırmanın sınırlılığı kapsamındadır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Uygulanan anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü cinsiyet, yaş, sınıf ve okurken herhangi bir sektörde çalışma durumundan oluşan demografik değişkenler ile ilgili sorular oluşturmaktadır. İkinci bölümde GKK Ölçeği soruları ve üçüncü bölümde ise Yaşam Doyumu Ölçeği soruları yer almaktadır. Andrew ve arkadaşları tarafından geliştirilen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) Ölçeği'nin Türkçe güvenilirlik çalışması Gökler vd. (2016) tarafından yapılmıştır (Gökler vd., 2016). Ölçekte yer alan her madde, 5'li Likert tipinde, 1 ile 5 (1= hiç doğru değildir, 5= aşırı şekilde doğrudur) arasında, puanlandırılmaktadır. Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır (Köker, 1991; akt. Telef, 2011). Bu ölçekte ise 7'li Likert tipi, 1 ile 7 (1= kesinlikle katılmıyorum ve 7= kesinlikle katılıyorum) arasında puanlandırılmaktadır.

3.6. Ölçme Araçlarının Geçerliliği ve Güvenirliği

3.6.1. Ölçme Araçlarının Güvenirliği

Bu araştırmada kullanılan GKK ölçeği on sorudan, yaşam doyumu ölçeği ise beş sorudan oluşmaktadır. Ölçeklerin güvenilirliklerini ölçmek için alfa katsayısı kullanılmıştır. Güvenirlik katsayısı (Cronbach's Alpha), 0 ile 1 arasında değerler almaktadır. Cronbach's Alfa Katsayısının (α) $0,61 < \alpha < 0,80$ aralığında olması ölçeğin orta güvenilirlikte olduğunu ve $0,81 < \alpha < 1,00$ aralığında olması ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğunu ifade etmektedir (Kılıç, 2016). Bu araştırmada Cronbach's Alfa değeri GKK ölçeği için 0,84 ve yaşam doyumu ölçeği için 0,83 olarak hesaplanmıştır. Tablo 1'de görüldüğü üzere ölçeklerin yüksek güvenilirlikte olduğu söylenebilir.

Tablo 1. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach's Alfa Katsayısı (α)
GKK	0,84
Yaşam Doyumu	0,83

3.6.2. Ölçme Araçlarının Geçerliliği

Ölçme araçlarının geçerliliği incelendiğinde, verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Sphericity testi sonuçlarına bakılmalıdır. "KMO'nun 0,60'tan yüksek olması ve Bartlett testinin anlamlı çıkması, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir" (Büyüköztürk, 2008; akt. Çetinkaya, 2019: 88). Araştırmada faktör analizi uygulanan değişkenlere ait veriler Tablo 2'de görüldüğü gibidir.

Tablo 2. KMO ve Bartlett testi sonuçları

	KMO	Barlett testi	df	Sig.
GKK ölçeği	0,832	1091,323	45	0,000
Yaşam Doymu Ölçeği	0,853	561,187	10	0,000

Tablo 2’de görüldüğü üzere KMO değerleri, GKK ölçeği (0,832) ve yaşam doymu ölçeği (0,853) için 0,60’dan yüksek olması sebebiyle ölçekler, faktör analizine uygun bulunmuştur. Yapılan Bartlett testi sonucu anlamlı ($p=0,000<0,05$) olduğundan değişkenler arasında ilişki olduğu kabul edilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmada, değişkenlerin normal dağılım göstermesine istinaden parametrik istatistiklerden tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t-testi ve pearson korelasyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu bölümde, araştırmada elde edilen diğer bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırma Hipotezleri ve Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerin GKK ve yaşam doymu ölçeklerine ilişkin özet istatistikleri Tablo 3’te görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin GKK ve Yaşam Doymu Ölçeklerine İlişkin Özet İstatistikleri

	N	Min.	Max.	M (SD)
GKK	307	1	5	2,43 (0,779)
Yaşam Doymu	(191 Kadın-116 Erkek)	1	7	3,89 (1,290)

Tablo 3’te görüldüğü üzere araştırmaya %62,2’si kadın, %37,8’i erkek olmak üzere 307 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin GKK ortalama puanı 2,43 ve yaşam doymu ortalama puanı ise 3,89’dur.

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin GKK Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin GKK düzeyleri ile cinsiyet, yaş, sınıf ve okurken herhangi bir sektörde çalışma durumundan oluşan demografik değişkenler arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre GKK düzeyleri Tablo 4’te görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre GKK Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

GKK				
Cinsiyet	N	M (SD)	t	p
Kadın	191	2,39 (0,66)	-1,011	0,313
Erkek	116	2,49 (0,93)		

Tablo 4’te görüldüğü üzere bağımsız örneklem t-testi (t), GKK ve cinsiyet değişkenleri için gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 191’i kadın, 116’sı erkek olmak üzere 307 öğrencinin cinsiyet dağılımına bakıldığında; kadın öğrenci oranının erkek öğrenci oranından daha fazla olduğu görülmektedir. Bağımsız örneklem t-testi (t) sonucunda cinsiyet ve GKK toplam puanı arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$t(186,6)=-1,011$; ($p>.05$)] bulunamamıştır. Bu verilere göre üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri bazında cinsiyetleri etkili olmamaktadır. *H1a hipotezi RED edilir*. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre GKK düzeyleri Tablo 5'te görülmektedir.

Tablo 5. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA): GKK ve Yaş Değişkeni

Yaş	GKK			
	M (SD)	F	p	Post Hoc.
20 ve altı ¹	2,43 (0,74)			
21-25 ²	2,37 (0,73)	7,434	0,000*	1-3 p=0,000
26-30 ³	3,53 (1,13)			2-3 p=0,000
36 ve üstü ⁴	2,25 (0,63)			

* $p<0.05$

ANOVA testi ikiden fazla grup arasındaki farklılıkları değerlendirme sürecinde kullanılmaktadır. Katılımcıların GKK düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, GKK ve yaş verileri için Tablo 5'te sunulmuştur. Bu süreçte varyans analizi %95 güvenirlilik düzeyinde uygulanmıştır. Yapılan ANOVA testi sonucunda GKK'nin yaş değişkenine göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(3,303)=7,434$; $p=,000$]. Bu verilere bakıldığında üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri bazında yaşlarının etkili olduğu görülmektedir. Gruplar arasında "20 ve altı" yaş ile "26-30" yaş aralığı ve "21-25" yaş aralığı ile "26-30" yaş aralığında anlamlı bir farklılık ($p=0,000<0,05$) tespit edilmiştir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin GKK düzeyleri yaşlarına göre değişkenlik göstermektedir. *H1b hipotezi KABUL edilir*.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre GKK düzeyleri Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 6. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA): GKK ve Sınıf Değişkeni

Sınıf	GKK			
	M (SD)	F	p	Post Hoc.
1. Sınıf ¹	2,38 (0,65)			
2. Sınıf ²	2,45 (0,70)	5,893	0,001*	1-3 p=0,014
3. Sınıf ³	2,75 (1,09)			3-4 p=0,000
4. Sınıf ⁴	2,19 (0,60)			

* $p<0.05$

GKK ve sınıf değişkeni verilerinin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6'da gösterilmektedir. Bu süreçte varyans analizi %95 güvenirlilik düzeyinde uygulanmıştır. ANOVA testi sonucuna bakıldığında GKK'nin sınıf değişkenine göre gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$F(3,303)=5,893$; $p=,001$]. Üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri bazında okudukları sınıf düzeyinin etkili olduğu görülmektedir. Gruplar arasında "1. Sınıf" ile "3. Sınıf" düzeyinde anlamlı bir farklılık ($p=0,014<0,05$) tespit edilmiştir. Ayrıca "3. Sınıf" ile "4. Sınıf" düzeyinde de anlamlı bir farklılık ($p=0,000<0,05$) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, araştırmaya katılan öğrencilerin GKK düzeyleri okudukları sınıf düzeyine göre değişkenlik göstermektedir. *H1c hipotezi KABUL edilir*.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma durumu değişkenine göre GKK düzeyleri Tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 7. Çalışma Durumu Değişkenine Göre GKK Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

GKK				
Çalışma Durumu	N	M (SD)	t	p
Evet	76	2,34 (0,85)	-1,074	0,284
Hayır	231	2,45 (0,75)		

Tablo 7’de görüldüğü üzere bağımsız örneklem *t*-testi (*t*), GKK ve çalışma durumu değişkenleri için gerçekleştirilmiştir. Burada çalışma durumu öğrencilerin okurken herhangi bir sektörde çalışıyor olup olmamasını açıklamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerden okurken herhangi bir sektörde çalışanların oranı %24,7 iken çalışmayanların oranı %75,2’dir. Bu bilgilere göre okurken herhangi bir sektörde çalışanların oranı çalışmayanların oranına göre oldukça düşüktür. Bağımsız örneklem *t*-testi (*t*) sonucunda çalışma durumu ve GKK toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$t(305)=-1,074$; ($p>.05$)] bulunamamıştır. Bu verilere göre üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri bazında çalışma durumları etkili olmamaktadır. *H1d hipotezi RED edilir.*

4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet, yaş, sınıf ve okurken herhangi bir sektörde çalışma durumundan oluşan demografik değişkenler arasındaki farklılıkların incelendiği analizlere yer verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Yaşam Doyumu				
Cinsiyet	N	M (SD)	t	p
Kadın	191	3,92 (1,12)	0,510	0,611
Erkek	116	3,84 (1,52)		

Bağımsız örneklem *t*-testi (*t*), yaşam doyumu ve cinsiyet değişkenleri için gerçekleştirilmiştir. Tablo 8’de görüldüğü üzere bağımsız örneklem *t*-testi (*t*) sonucunda cinsiyet değişkeni ve yaşam doyumu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$t(191,1)=,510$; ($p>.05$)] bulunamamıştır. Yani bu verilere göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri bazında cinsiyetleri etkili olmamaktadır. *H2a hipotezi RED edilir.*

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri Tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 9. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA): Yaşam Doymu ve Yaş Değişkeni

Yaş	Yaşam Doymu		
	M (SD)	F	p
20 ve altı	4,06 (1,10)	1,228	0,300
21-25	3,79 (1,32)		
26-30	4,26 (1,80)		
36 ve üstü	3,80 (3,11)		

Tablo 9’da yaşam doymu ve yaş değişkeni verileri için, katılımcıların yaşam doymu düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmektedir. Bu süreçte varyans analizi %95 güvenirlilik düzeyinde uygulanmıştır. Yaş değişkeni ve yaşam doymu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$F(3,303)= 1,228$; $p=,300$] bulunamamıştır. Bu verilere göre üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düzeyleri bazında yaşları etkili olmamaktadır. *H2b hipotezi RED edilir.*

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre yaşam doymu düzeyleri Tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 10. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA): Yaşam Doymu ve Sınıf Değişkeni

Sınıf	Yaşam Doymu		
	M (SD)	F	p
1. Sınıf	4,04 (1,15)	1,031	0,379
2. Sınıf	3,75 (1,20)		
3. Sınıf	3,95 (1,55)		
4. Sınıf	3,77 (1,32)		

Tablo 10’da yaşam doymu ve sınıf değişkeni verilerinin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmektedir. Bu süreçte varyans analizi %95 güvenirlilik düzeyinde uygulanmıştır. ANOVA testi sonucuna bakıldığında yaşam doymunun sınıf değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$F(3,303)= 1,031$; $p=,379$] bulunamamıştır. Yani üniversite öğrencilerinin yaşam doymu düzeyleri bazında okudukları sınıf düzeyi etkili olmamaktadır. *H2c hipotezi RED edilir.*

Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma durumu değişkenine göre yaşam doymu düzeyleri Tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doymu Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Çalışma Durumu	Yaşam Doymu			
	N	M (SD)	t	p
Evet	76	3,68 (1,43)	-1,549	0,124
Hayır	231	3,96 (1,23)		

Tablo 11’de görüldüğü üzere bağımsız örneklem *t*-testi (*t*) yaşam doyumu ve çalışma durumu değişkenleri için gerçekleştirilmiştir. Çalışma durumu değişkeni öğrencilerin okurken herhangi bir sektörde çalışıyor olup olmamasını ifade etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden okurken herhangi bir sektörde çalışanların oranı %24,7 iken çalışmayanların oranı %75,2’dir. Bağımsız örneklem *t*-testi (*t*) sonucunda çalışma durumu ve yaşam doyumu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$t(113,5)=-1,549; (p>.05)$] bulunamamıştır. Bu veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri bazında çalışma durumlarının etkili olmadığı görülmektedir. *H2d hipotezi RED edilir.*

4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin GKK Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin GKK düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin GKK ve yaşam doyumu düzeylerinin ilişkisi Tablo 12’de görülmektedir.

Tablo 12. GKK ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Analizi

		GKK	Yaşam Doyumu
GKK	r	1	
Yaşam Doyumu	r	,035	1

Tablo 12’de görüldüğü üzere, GKK düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde GKK ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=.035; p>.05$). Yani bu verilere göre üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. *H3 hipotezi RED edilir.*

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

18. yüzyılın ortalarında başlayan, sanayi alanında teknolojinin ilk hareketi olan Endüstri 1.0 döneminin, günümüzde Süper Akıllı Toplum dönemine evrilmesiyle internet vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Aynı zamanda internet, teknolojinin hızlanmasını büyük ölçüde etkilemiştir. İçinde bulunduğumuz modern çağın avantajlarına bakıldığında, geçmişe nazaran daha iyi koşullarda yaşandığı görülmektedir. Bireylerin yaşam koşullarının bu denli değişmesi refah seviyesini artırsa da bazı sıkıntıları beraberinde getirmiştir. Literatürde yeni bir kavram olarak sayılan GKK, bireylerin içinde bulunmadıkları ortamlarda, ilgilerini çeken, heyecan verici olayların yaşandığı düşüncesiyle duyduğu endişe/korku hissini ifade ederken teknoloji kaynaklı bir sorun olduğu anlaşılmaktadır. Bireyler, teknoloji sayesinde başkalarının ne yaptığını takip edebilmektedir. Demek oluyor ki; teknolojinin getirdiği bu olanak yeni sorunların doğmasına da neden olmuştur. Yaşam doyumu ise kısaca bireylerin yaşantılarda olumlu duygular oluşturan etmenlerin olumsuz duygular oluşturan etmenlerden daha fazla olmasıyla duyduğu haz olarak yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin yaşantılarında olumsuz duygular hissetmesinde etkisi olduğu düşünülen GKK’nin Z kuşağı bireylerdeki etkisi merak konusu olmuştur. Bu nedenle, araştırma yeni nesil Z kuşağının çoğunlukta olduğu üniversite öğrencilerini kapsamaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri, cinsiyet, çalışma durumu ve yaşam doyumuna göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri de tüm demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla H1a, H1d, H2 ve H3 hipotezleri reddedilmiştir. Yapılan araştırmalarda, GKK ve yaşam doyumunun birbiri ile olan ilişkisinin daha önceki çalışmalarda incelendiği görülmektedir. Ancak ulusal literatürde GKK ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak doğrudan araştırıldığı çalışmalara çok az sayıda yer verilmiştir (Sarıbay ve Durgun, 2019). GKK ile ilgili yapılan çalışmaların öncüsü niteliğinde olan ve deneysel olarak yapılan ilk çalışma Przybylski ve

diğerlerinin yapmış olduğu çalışmada belirtildiği gibi Andrew vd., yaşam doyumu ile GKK düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki bulgulamıştır (Przybylski vd., 2013). Bu sonucu destekleyen bir başka çalışma ise ulusal literatüre bu konuda önemli katkıları olan Gökler ve arkadaşları tarafından hazırlanmış GKK Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesidir. Araştırmaya göre genel yaşam memnuniyeti ile GKK düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Gökler vd., 2016). Yaşam doyumu ile GKK arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmaya bakıldığında, yaşam doyum algı düzeyleri ile GKK düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Uzun vd., 2019).

Öğrenciler üzerinde yapılan bir diğer araştırmaya bakıldığında, Busch'a (2016) göre GKK öğrencileri olumsuz etkilemektedir. GKK yaşayan öğrencilerde odaklanmanın azalması, yüz yüze iletişimin azalması, düzensiz uyku, sorumlulukları geciktirme ve stres seviyesinin yükselmesi gibi etkilerin gözlemlendiği görülmektedir (Busch, 2016). Bu sonuçlar göz önüne alındığında yaşam doyumunun da etkileneceği düşünülmüştür. Fakat yapılan bu araştırmada anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu araştırmayı destekleyen nitelikte diğer çalışmalara bakıldığında ise GKK'nin cinsiyet ve yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir (Çınar, 2017). Bir başka araştırmada da GKK'nin cinsiyet ile ilişkisinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Uzun vd., 2019). Bu araştırmada ise araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin GKK düzeyleri ile sınıf ve yaşlarına göre anlamlı farklılık bulgulanmıştır. Dolayısıyla H1b ve H1c hipotezleri kabul edilmiştir. Çınar'a (2017) göre bireylerin GKK düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca Özcan ve Umut (2019) araştırmalarında GKK ile yaş ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit ederken, GKK ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

Görüldüğü üzere kabul edilen ve reddedilen hipotezleri destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu araştırmada reddedilen hipotez bulgularının, literatürden farklı sonuçlar vermesi ve diğer araştırmalarda kabul edilen hipotez bulgularıyla değişkenlik göstermesi, kullanılan araştırma yöntemleri ve örneklemin farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bu araştırma Kayseri Üniversitesinde öğrenim gören lisans ve önlisans programlarında okuyan öğrencilerle sınırlı olup, sonraki araştırmalar farklı üniversite ve programlarla genişletilebilir. Ayrıca Covid-19 pandemi döneminde yapılan bu çalışmanın sonuçlarıyla, ileriki dönemlerde yapılacak çalışma sonuçlarının kıyaslanmasına yönelik araştırmalar yapılabilir. Konu hakkında çalışma yapacak araştırmacılara GKK ile yaşam doyumu ve demografik değişkenler arasındaki ilişkinin ve farklılıkların daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi de önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alicavuşoğlu, Ç. (2019), Kendimi Biliyorum, Kor(M)Uyorum! Yenilikleri Kaçırma Korkusu (Fomo) ve Sosyal Medya Dijital Üstbilişin Rolü. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, Vol. 6, Issue:33, 682-697.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B. ve Kurt, A. A. (2019), Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Aydın, H. (2018), “Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (Fomo) İlgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı ile Açıklanması.” *International Journal Of Economics And Administrative Studies* 17: 415426.
- Baker, Z. G., Krieger, H. ve Leroy, A. S. (2016), Fear Of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues In Psychological Science*, 2(3), 275.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011), İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Beck, M. (2013), “Fighting Fomo: 3 Strategies To Beat Your Fear of Missing Out”, https://www.huffpost.com/entry/fomo-fear-of-missing-out_n_3685195, Erişim Tarihi: 23.05.2020
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss M. (2017), “Extraversion, Neuroticism, Attachment Style And Fear Of Missing Out As Predictors of Social Media Use And Addiction”. *Personality And Individual Differences*, 116, 69-72
- Blom, N., Kraaykamp, G. ve Verbakel, E. (2019), Current and Expected Economic Hardship and Satisfaction With Family Life In Europe. *Journal of Family Issues*, 40(1), 3-32.
- Busch, B. (2016), Fomo, Stress and Sleeplessness: Are Smartphones Bad for Students?. *The Guardian*.
- Çakar, F.S. ve Karataş, Z. (2017), Adolescents’ Self-Esteem, School Anger and Life Satisfaction As Predictors of Their School Attachment. *Education and Science*. 42(189), 121-136. <https://doi.org/10.15390/eb.2017.6573>
- Çetinkaya, F. Ö. (2019), “Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Kişinin Tatil Satın Alma Niyetine Etkisi” Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Çinar, Ç.Y. (2017), Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi ve İlişkili Etmenler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çinar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019), “İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi”. *Bağımlılık Dergisi*, Cilt. 20, Sayı. 3, P. 133-142.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985), The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dossey, L. (2014), “Fomo, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment”. *Explore, Bilim ve Şifa Dergisi*, 10 (2), 69-73.
- Duman, H. ve Özkara, B. Y. (2019), “The Impact of Social Identity on Online Game Addiction: The Mediating Role of The Fear of Missing Out (Fomo) And The Moderating Role of The Need To Belong.” *Current Psychology* 1-10.
- Dykman, A. (2012), The Fear of Missing Out, Retrieved May 2012, From Forbes: <https://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fear-of-missing-out/#5eb848be46bd>, Erişim Tarihi: 23.05.2020.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016), Fear Of Missing Out, Need For Touch, Anxiety and Depression Are Related To Problematic Smartphone Use. *Computers In Human Behavior*, 63, 509–516.

- Erdoğan, P. ve Şanlı, Y. (2019), Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sosyal Medya Tutumları Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 615-627.
- Erdoğan, P. ve Şanlı, Y. (2019), Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Genel Özyeterliliğin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1-1.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018), Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri.
- Fox, Emma. (2016), 6 Signs You're Suffering From Fomo (Fear of Missing Out) <https://www.get.com/blog/6-signs-youre-suffering-fomo-fear-missing-out/>, Erişim Tarihi:22.05.2020.
- Gandhi, S. (2017), Exploring The Antecedents and Consumer Behavioral Consequences 14 Symptoms You Are Suffering From Fomo <https://wethecouple.com/2017/07/14/14-symptoms-you-are-suffering-from-fomo/>, Erişim Tarihi:22.05.2020.
- 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: 53-59.
- Gül, T. (2016), *İşgörenlerde İş ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Çalışma Sosyolojisi Bağlamında Bir Araştırma, Konaklama İşletmeleri Üzerine, Kuşadası Örneği*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, T. (2011), *Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hayran, C., Anık, L. ve Gurhan-Canli, Z. (2016), Exploring The Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of “Feeling of Missing Out (Fomo)” *North American Advances*, (Abstract), P. 468.
- Hoşgör, H. Tütüncü, S. Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017), “Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)* 17:213-223.
- Herman, D. (2000), <http://fomofearofmissingout.com/fomo>, Erişim Tarihi:18.05.2020.
- Karatay, S. (2018), “*Hyperconnectivity Kavramı Bağlamında Mobil Sosyal Medya Uygulamaları: Nomofobi ve Fomo Rahatsızlıklarına Yönelik Bir Araştırma*”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Karatepe, O.M. ve Baddar, L. (2006), An Empirical Study of The Selected Consequences of Frontline Employees’ Work Family Conflict and Family-Work Conflict. *Tourism Management*, (27), 1017-1028.
- Kartol, A. ve Peker, A. (2020), Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Yordayıcılarının İncelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 1-1.
- Kılıç, S. (2016), Cronbach's Alpha Reliability Coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.
- Kıvılcım, P. (2014), *Öğretmenlerde İş Doyumu, Özyeterlik İnancı ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- McGinnis, P. (2017), 7 Symptoms of Fomo You Need To Treat <http://patrickmcginnis.com/blog/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now/>, Erişim Tarihi:22.05.2020.
- 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.
- Ogurlu, Ü., Birben, F.Y., Öpengin, E. ve Yalın, H.S. (2016), Üstün Yetenekli Ergenlerde Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31,161-184.
- Orhan Göksün, D. (2019), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal Of The Faculty Of Education*, 15(2).

Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Gkk) ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kaçık, S., Acar, F.

Oxford English Dictionary, (2020), <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com> Erişim Tarihi:19.05.2020.

Özcan, H. M. ve Umut, K. O. Ç. (2019), Dijitalleşmenin Karanlık Yüzü Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Banka Çalışanları Örnekleme. *Business & Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2851-2862.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003), Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74

Özger, Ç. (2019), *Üniversite Öğrencilerin Kimlik Tanımı Yaşam Doyumu ve Bilişsel Davranışsal Öz Yeterlilik*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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, 1841–1848.

Sapadin, L. (2015), Fear of Missing Out! <https://drsapadin.com/fear-of-missing-out/>, Erişim Tarihi: 22.05.2020.

Saracel, N. ve Aksoy, İ. (2020), Toplum 5.0: Süper Akıllı Toplum. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(2), 26-34.

Sarıbay, B. ve Durgun, G. (2019), Dokunmatik Toplamların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Journal Of Yaşar University*, 15, 280-294.

Sokol, R. (2016), Here Are 8 Ways To Shut Down Your Fomo, <https://www.thehealthy.com/mental-health/fear-of-missing-out/>, Erişim Tarihi: 23.05.2020.

Şenel, M. (2018), “Farklı Kıtık Mesajlarının Plansız Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkisi ve Fomo (Fırsatları Kaçırma Korkusu) 'Nun Aracı Rolü”.” Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.

Tekayak, H. V. ve Akpınar, E. (2017), Tıp Alanında Yeni Bir Dönem: Dijital Çağda Doğan Yeni Hastalıklar. *Eurasian Journal Of Family Medicine/Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 6(3), 93-100.

Telef, B.B. (2011), “The Study Of Teachers’ Self-Efficacy, Job Satisfaction, Life Satisfaction And Burnout”, *Elementary Education Online*, 10(1), 91-108, S. 95.

Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019), “Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” *Addicta: The Turkish Journal On Addictions* 1: 91-113.

Tutcu, A., (2018), *Duyusal Sermayenin İş ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin Duyuşsal İyilik Algısının Aracılık Etkisi*, Doktora Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Uzun, V., Gözükara, E. ve Bilgin, M. (2019), Bazı Sosyal Medya Değişkenleri Açısından Ergen ve Genç Yetişkinlerin Fomo Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Arts & Social Studies*. 2(2), 43-59.

Ündar, H. R. (2018), Değişen Dünyada Yeni Bir Problem Gelişmeleri Kaçırma Korkusu. *Daimon Dergi*, Aralık, Sayı:5

Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C. ve Wang, M. C. H. (2008), The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games. *Adolescence*, 43(169).

We Are Social. Digital in 2020 Global Overview, (2020), <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey> Erişim Tarihi: 30.04.2020.

We Are Social. Digital in 2020 Global Overview, (2020), <https://wearesocial.com/us/blog/2020/04/digital-around-the-worldin-april-2020> Erişim Tarihi: 30.04.2020.

Yaman, Z. ve Kavuncu, B. (2019), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun ve Sosyal Ağ Kullanım Amacının Nomofobi Düzeyine Etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.

Yeşil Kocagazioğlu, S., (2019), *Adli Alanda Çalışanlarda Adil Dünya İnancı, Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018), “Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo”.
Sdü Tıp Fakültesi Dergisi, Doi: 10.17343/Sdutfd.380640.
- Yıldız, H. (2019), Sosyal Medya Çağında Nispetizm Fenomeni. *Mbb Bilgi Teknolojileri Platform Bülteni*, 2019, Sayı: 6, S.35-40.
- Yıldız, K., Kurnaz, D. ve Kırık, A. M. (2020), Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.