




## Ortaöğretim Öğrencilerinin Günceli Kaçırma Korkusu Deneyimleri ve Günlük Yaşamlarına Yansımaları

### Secondary School Students' Experiences of Fear of Missing Out and its Reflections on Their Daily Lives

Sayfa | 1120

Ali Rıza Yavrutürk , Uzman Psikolojik Danışman, MEB, ar\_yavruturk@outlook.com

**Geliş tarihi - Received:** 3 Kasım 2024  
**Kabul tarihi - Accepted:** 8 Mart 2025  
**Yayın tarihi - Published:** 28 Nisan 2025



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 1120-1147.*

*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 1120-1147.*

*Araştırma Makalesi / Research Paper*

**Öz.** Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımalarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 8'i kadın ve 4'ü erkek olmak üzere toplam 12 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma, nitel araştırma modellerinden olgu-bilim deseninde tasarlanmıştır. Çalışma verileri, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda katılımcıların günceli kaçırma korkusunu psikolojik, sosyal ve teknolojik tanımlamalar olmak üzere üç kategoride ele aldıkları görülmüştür. Katılımcıların günceli kaçırma korkusu ile birlikte yetersizlik hissi, geride kalma hissi, kaygı ve stres, sosyal izolasyon hissi ve bağımlılık hislerini yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, katılımcıların günlük yaşantılarında günceli kaçırma korkusunun dikkat dağınıklığı, uyku sorunları, zihinsel yorgunluk, özgüven kaybı ve sağlık sorunları yaşamalarına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların günceli kaçırma korkusu ile baş etmede sosyal medya kullanımını yönetme, kendi hayatına odaklanma ve farkındalık pratiği yapma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital kaygı, Günceli kaçırma korkusu, Olgu bilim, Sosyal medya bağımlılığı.

**Abstract.** This study aims to examine the experiences of secondary school students regarding the fear of missing out and their reflections on their daily lives. The study group consists of 12 students, 8 of whom are women and 4 of whom are boys. The study was designed in the phenomenological design, one of the qualitative research models. The study data were collected using a semi-structured interview form developed by the researcher. The qualitative data obtained in the study were analyzed using the content analysis method. As a result of the content analysis, it was observed that the participants defined the fear of missing out in three categories: psychological, social and technological definitions. It was concluded that the participants experienced feelings of inadequacy, feeling left behind, anxiety and stress, social isolation and dependency along with the fear of missing out. In addition, it was concluded that the fear of missing out in the participants' daily lives caused distraction, sleep problems, mental fatigue, loss of self-confidence and health problems. As a result of the study, it was concluded that the participants used methods such as managing social media use, focusing on their own lives and practicing awareness in coping with the fear of missing out. The results obtained were discussed in the light of the relevant literature.

**Keywords:** Digital anxiety, Fear of missing out, Phenomenology, Social media addiction.



## Extended Abstract

**Introduction.** The rapid development of the digital age and the ubiquitous accessibility of technological tools have radically changed communication and information sharing among young people. With the popularization of social media platforms, individuals' awareness of what is happening around them and their need to access instant information have increased significantly. This situation creates intense pressure, especially on young people of secondary school age. This situation, defined as "fear of missing out," causes young people to feel the need to stay online constantly, increase the time they spend on social media, and worry about missing any developments in their social environment. Fear of missing out affects young people's mental health, social relationships, academic success, and even sleep patterns in their daily lives. The need for rapid access to information and instant sharing sometimes puts young people in a challenging cycle in the digital world and shapes their social media usage habits. In this context, students' desire to stay constantly up-to-date on what is happening in the digital world, in addition to their academic responsibilities, poses threats to their mental health, and causes distraction and increased stress. This article aims to examine secondary school students' experiences of fear of missing out, to reveal the reasons for this fear, and to evaluate its effects on their daily lives. Research conducted in recent years has revealed that increasing social media use among young people has an important place in the process of gaining acceptance in a social context and developing social identity. In this process, it has been observed that young people experience emotional distress, especially in situations such as being excluded by their peers or missing any updates. Fear of missing out has become a phenomenon that triggers their social media use, affects their mental and physical health, and is reflected in their daily routines. This article will focus on the definition, prevalence, effects of fear of missing out, and the ways students manage this situation, and will provide a broader assessment of the subject. Fear of missing out is a concept that is rapidly spreading especially among young people, is a product of today's digital age, and has many psychological, social, and academic effect. The intense penetration of social media and digital technologies into our lives has caused individuals to feel the need to follow what is happening around them at all times and not to be left behind in the content shared on social media. This situation, felt in many age groups, especially secondary school students, creates significant pressure on individuals' mental health and negatively affects their quality of daily life. In this context, the importance of this article written on the fear of missing out is to raise awareness to cope with this problem and to contribute to a deeper understanding of the effects of this situation on young people.

**Method.** This study examined the experiences of secondary school students' fear of missing out and their reflections on their daily lives. The study was conducted based on the phenomenological design within the framework of a qualitative research approach. Phenomenological design is a method used to determine how individuals define the events they have experienced. In qualitative studies, phenomenological design is used to obtain comprehensive and in-depth information about the phenomenon, subject or concept to be examined by directly consulting the opinions of people related to the research topic. The data obtained within the framework of phenomenological design is usually classified by content analysis. In order to conceptualize the data, first of all, themes are tried to be determined for the concepts and phenomena investigated. Then, the obtained data is tried to be conveyed by describing them with figures and tables. Finally, the data obtained from the



participants is tried to be supported with direct quotes. Qualitative studies aim to examine the subject matter in depth. Despite this, it is known that qualitative studies have some advantages and some disadvantages. While accessing detailed information about the subject of the study and obtaining the findings directly from the primary source are considered as advantageous features of qualitative studies, experiencing some problems regarding the reliability and validity of the studies is considered as disadvantageous aspects of qualitative studies. In this respect, it is important to conduct reliability and validity studies meticulously in the context of the nature of the qualitative studies conducted. In this study, which examines the fear of missing out on current events among secondary school students and their reflections on their lives, data was obtained through an interview form developed by the researchers. Within the scope of the study, findings on how students define the fear of missing out on current events, what kind of feelings and thoughts they have when they experience fear, how the fear of missing out on current events affects their routine lives, and how they try to cope with the fear of missing out on current events were discussed.

**Results.** In this study, it is seen that the participants defined the fear of missing out in three categories: psychological definitions, social definitions and technological definitions. In the psychological definitions category, the participants made definitions focused on anxiety, definition focused on addiction, definition focused on lack of self-confidence, definition focused on need for social approval, definition focused on stress and burnout and definition focused on decreased self-esteem. When the participants' views are examined, it is seen that they define the fear of missing out by associating it with dependency, low self-confidence and self-esteem, need for social approval and anxiety. In the social definitions category, the participants made definitions focused on social acceptance, peer pressure, search for social status, continuity in social relationships, comparison with others and compliance with social norms and trends. When the participants' views are examined, it is seen that they define the fear of missing out by associating it with social acceptance and the establishment and maintenance of social relationships. In the technological definitions category, the participants made definitions focused on social media addiction, instant notification, following the digital agenda, online social interaction and digital prestige. In the study, it was observed that when the participants experienced fear of missing out, they experienced a feeling of inadequacy, anxiety and stress, a feeling of being left behind, comparison, a feeling of dependency and fear of social isolation. Some of the participants listed the effects of fear of missing out on their daily lives as mental fatigue, difficulty in making decisions, distraction and decreased self-confidence/self-esteem, sleep disturbance, feeling of dependency, social anxiety and feeling of inadequacy, difficulties in time management, moving away from living in the moment, health problems and neglecting personal interests. In addition, it is seen that the participants stated that they used the methods of managing social media use, focusing on their own life and interests and practicing mindfulness in coping with the fear of missing out. In the category of managing social media use, it is seen that the participants used the methods of setting a time limit for social media use, avoiding constantly browsing social media and taking a break by doing a social media detox.

**Discussion and Conclusion.** This study examined secondary school students' experiences of fear of missing out and their reflections on their daily lives. According to the study data, it was seen that the participants defined the fear of missing out in three different categories: psychological, social and technological. "Fear of Missing Out" (FoMO) has become one of the most striking and widespread



psychological phenomena of the modern age. In the digitalized world, people's constant access to information via social media and the internet has made daily life easier on the one hand, while on the other hand, it has led individuals to feel the need to constantly keep up with the "current". FoMO can be defined as individuals' social and cultural anxiety about "missing out"; individuals feel the need to stay online and follow what's happening in the digital world, and when they don't do this, they feel incomplete, excluded or inadequate. In order to understand FoMO more deeply, it is first necessary to touch on social comparison theory and some basic needs in human psychology. Social According to comparison theory, people determine their value and position by comparing themselves to others. Constantly encountering flashy events, success stories, and perfect life scenes on digital media triggers individuals to feel that their own lives are inadequate. Especially observing the lives of others on social media platforms can cause individuals to realize the deficiencies in their lives. Therefore, FoMO manifests itself as a result of these social comparisons and can negatively affect individuals' lives because they think they are missing out on events that others experience. FoMO causes individuals to react both emotionally and behaviorally. Emotionally, FoMO can trigger feelings such as restlessness, anxiety, stress, and dissatisfaction. When an individual constantly witnesses others living a more fun, full, and colorful life, they may feel dissatisfied with their own life. This situation plays an important role especially in terms of social relationships. A person may believe that the individuals around him/her constantly need to do something and feel like they are in a race with this speed. This feeling forces individuals to spend more time on social media. Because social media is the most common digital platform where individuals can both express themselves and observe others.



## Giriş

Dijital çağın hızla gelişmesi ve teknolojik araçların her an erişilebilir hale gelmesi, gençler arasındaki iletişim ve bilgi paylaşımını köklü bir şekilde değiştirdiği düşünülmektedir. Sosyal medya platformlarının popülerleşmesiyle birlikte, bireylerin çevrelerinde olan bitenlere dair farkındalıkları ve anlık bilgiye ulaşma ihtiyaçları belirgin biçimde artmıştır (Baker, vd., 2016). Bu durum, özellikle ortaöğretim çağındaki gençler üzerinde yoğun bir baskı yaratmaktadır (Alt ve Boniel-Nissim, 2018). “Günceli kaçırma korkusu” olarak tanımlanan bu durum, gençlerin sürekli olarak çevrimiçi kalma gereksinimi hissetmelerine, sosyal medyada vakit geçirme sürelerinin artmasına ve sosyal çevrelerine dair herhangi bir gelişmeyi kaçırmaktan duydukları kaygıya yol açmaktadır (Behera, vd., 2019). Günceli kaçırma korkusu, günlük yaşamlarında gençlerin ruh sağlıklarını, sosyal ilişkilerini, okul başarılarını ve hatta uyku düzenlerini etkilemektedir (Bright ve Logan, 2018). Bilgiye hızlı erişim ve anında paylaşım duyulan ihtiyaç, gençleri zaman zaman dijital dünyada zorlayıcı bir döngüye sokmakta ve onların sosyal medya kullanım alışkanlıklarını şekillendirmektedir (Buglass, vd., 2017). Bu bağlamda, öğrencilerin akademik sorumluluklarının yanı sıra dijital dünyada olan bitene dair sürekli güncel kalma arzuları (Baker, vd., 2016), onların zihinsel sağlıklarına yönelik tehditler oluşturmaktadır (Blachnio ve Przepiorka, 2018), dikkat dağınıklığına ve stresin artmasına sebep olmaktadır (Barry, vd., 2017).

FOMO (Fear of Missing Out)’yu daha derinlemesine anlamak için öncelikle sosyal karşılaştırma kuramına ve insan psikolojisindeki bazı temel ihtiyaçlara değinmek gerekmektedir (Reer, vd., 2019). Sosyal karşılaştırma kuramına göre, insanlar kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak değer ve konum belirlerler. Dijital medyada sürekli olarak gösterişli etkinlikler, başarı hikâyeleri ve mükemmel hayat kesitleriyle karşılaşmak, bireylerde kendi yaşamlarının yetersiz olduğu duygusunu tetikler (Rogers ve Barber, 2019). Özellikle sosyal medya platformlarında diğerlerinin hayatlarını gözlemlemek bireylerin hayatlarındaki eksiklikleri fark etmesine neden olabilir. Dolayısıyla FoMO, bu sosyal kıyaslamaların bir sonucu olarak kendini gösterir (Scott ve Woods, 2018). Ayrıca bireylerin başkalarının deneyimlediği olayları kaçırdığı düşüncesiyle hayatlarını negatif yönde etkiler (Yin, vd., 2019). FoMO, bireylerin hem duygusal hem de davranışsal açıdan çeşitli tepkiler vermesine neden olmaktadır (Scott ve Woods, 2018). Duygusal anlamda FoMO, huzursuzluk, kaygı, stres ve tatminsizlik gibi hisleri tetikleyebilir. Bir birey, sürekli olarak başkalarının daha eğlenceli, dolu dolu ve renkli bir yaşam sürdüğüne tanık olduğunda kendi yaşantısından memnuniyetsizlik duyabilir (Servidio, 2019). Bu durum özellikle sosyal ilişkiler açısından önemli bir rol oynamaktadır (Reer, vd., 2019). Kişi, çevresindeki bireylerin sürekli olarak bir şeyler yapması gerektiğine inanabilir ve kendini bu hızla yarış halinde hissedebilir (Stead ve Bibby, 2017). Bu his, bireyleri sosyal medya üzerinde daha fazla zaman geçirmeye zorlar. Zira sosyal medya, bireylerin hem kendilerini ifade edebileceği hem de başkalarını gözlemleyebileceği en yaygın dijital platformdur (Steele, vd., 2020).

Davranışsal anlamda ise FoMO, bireylerin sosyal medya ve çevrim içi etkinliklere olan bağımlılıklarını artırabilir (Talwar, vd., 2019). Araştırmalara göre, özellikle gençler arasında yaygın olan bu durum, kişisel ilişkilerin zayıflamasına, konsantrasyon eksikliğine ve akademik ya da iş yaşamında verim düşüklüğüne neden olabilmektedir (Steele, vd., 2020; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). FoMO yaşayan bireyler, kendilerini sürekli bir meşguliyet içinde bulurlar ve bu durum, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını olumsuz etkiler (Wang, vd., 2018). FoMO’nun bireyler üzerindeki etkileri, Yavruturk, A.R. (2025). Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımaları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 1120-1147.*  
DOI. 10.51460/baebd.1578417





daha geniş bir toplumsal perspektiften bakıldığında da anlam kazanmaktadır (Wegmann, vd., 2017). Bu olgunun yaygınlaşması, toplumda bir tür “mükemmeliyet” kültürünün doğmasına zemin hazırlamıştır (Wolniewicz, vd., 2018). Sosyal medyada görülen idealize edilmiş hayatlar, bireylerin kendi yaşam standartlarını sürekli olarak sorgulamasına neden olurken, aynı zamanda bireyler arasında rekabet ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları da artırabilir (Xie, vd., 2018). FoMO’nun bir yan etkisi olarak bireyler, zamanla yüz yüze iletişim becerilerinde eksiklik yaşamaya ve sosyal bağlarının zayıfladığını hissetmeye başlayabilirler (Yin, vd., 2019). Özellikle pandemi döneminde dijital medya kullanımının daha da artması, FoMO’nun toplum genelinde yaygınlaşmasını hızlandırmıştır (Zhou, 2019). Sonuç olarak, günceli kaçırma korkusu, modern insanın en yaygın endişelerinden biridir ve bu olgu hem birey hem de toplumsal açıdan çeşitli sonuçlar doğurur (Baker, vd., 2016). FoMO’nun etkilerini azaltmak için, bireylerin dijital medya kullanımını kontrol altına alması ve kendi yaşamları ile başkalarının yaşamları arasındaki kıyaslamayı minimuma indirmesi önemlidir (Coskun ve Muslu, 2019) Bu noktada, dijital detoks uygulamaları ve sosyal medya kullanım süresini sınırlama gibi pratik çözümler bireylerin FoMO’dan kaynaklanan endişelerini hafifletmede etkili olabilir (Dossey, 2014).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, gençler arasında artan sosyal medya kullanımının, sosyal bağlamda kabul görme ve sosyal kimlik geliştirme sürecinde önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Beyens, vd., 2016). Bu süreçte gençlerin, özellikle akranları tarafından dışlanma ya da herhangi bir güncellemeyi kaçırma gibi durumlarda duygusal sıkıntılar yaşadıkları gözlemlenmiştir (Blackwell, vd., 2017). Günceli kaçırma korkusu, onların sosyal medya kullanımını tetikleyen, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını etkileyen ve günlük rutinlerine yansıyan bir olgu haline gelmiştir (Blanca ve Bendayan, 2018). Bu makalede, günceli kaçırma korkusunun tanımı, yaygınlığı, etkileri ve öğrencilerin bu durumu yönetme biçimleri üzerinde durulacak, konunun daha geniş bir çerçevede değerlendirilmesi sağlanacaktır.

Günceli kaçırma korkusu, özellikle gençler arasında hızla yayılan, günümüzdeki dijital çağın bir ürünü olarak karşımıza çıkan ve psikolojik, sosyal ve akademik açıdan birçok etkisi bulunan bir kavramdır (Blachnio ve Przepiorka, 2018). Sosyal medya ve dijital teknolojilerin hayatımıza bu kadar yoğun bir şekilde nüfuz etmesi (Buglass, vd., 2017), bireylerin her an çevrelerinde olan biteni takip etme, sosyal medyada paylaşılan içeriklerden geri kalmama gibi bir gereksinim hissetmelerine neden olmuştur (Casale, vd., 2018; Chai, vd., 2019). Ortaöğretim öğrencileri başta olmak üzere birçok yaş grubunda hissedilen bu durum, bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir baskı yaratmakta ve günlük yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir (Eide, vd., 2018). Bu bağlamda, günceli kaçırma korkusu üzerine yazılan bu makale günceli kaçırma korkusu sorunu yaşayan gençlerin bu sorunlarıyla baş edebilmeleri için bir farkındalık geliştirmek ayrıca bu durumun gençler üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlayabilmek için önemli olduğu düşünülmektedir.

Öncelikle, günceli kaçırma korkusunun araştırılması ve ele alınması, bu korkunun kökenlerini ve bireyler üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza olanak tanır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyal medya platformları, kullanıcıların hayatlarındaki çeşitli olayları, başarılarını ve mutlu anlarını sergiledikleri bir vitrin haline gelmiştir (Dhir, vd., 2018). Bu durum, özellikle gençler üzerinde sürekli bir karşılaştırma baskısı yaratarak kendilerini başkalarının hayatlarıyla kıyaslama eğilimine sürüklemektedir (Franchina, vd., 2018). Bu da kaçırılacak herhangi bir sosyal medya paylaşımının, öğrencilerin kendilerini yetersiz hissetmelerine, sosyal çevrelerinden dışlanacakları kaygısına ve hatta



sosyal izolasyona sebep olmaktadır (Clayton, vd., 2015). Bu konuyu ele alan bir makale, bireylerin bu tür düşünce ve davranışlarının nedenleri üzerinde düşünmelerine ve sosyal medyanın bu etkilerini sorgulamalarına yardımcı olacaktır. Alan yazında günceli kaçırma korkusunun bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir (Clayton, vd., 2015; Conlin, vd., 2016; Dogan, 2019). Araştırmalar FoMO'nun gençlerde anksiyete (Clayton, vd., 2015; Coskun ve Muslu, 2019), depresyon (Mehta ve Pandit, 2018), özgüven eksikliği (Blackwell, vd., 2017; Gezgin, 2018) ve uyku problemleri (Beyens, vd., 2016; Hunt, vd., 2018) gibi çeşitli ruhsal ve fiziksel sorunlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Sürekli olarak çevrimiçi kalma ve sosyal medya içeriklerini kaçırmama çabası, öğrencilerin zihinsel sağlığını tehdit eden bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Casale, vd., 2018).

Günceli kaçırma korkusu gençlerin sosyal duygusal gelişim alanını olumsuz etkilediği gibi akademik açıdan da ciddi sorunlara yol açtığı sonucuna ulaşan çalışmalar olduğu görülebilmektedir. Coşkun ve Muslu'nun (2019) yaptığı araştırmada günceli kaçırma korkusunun gençlerin yaşamları üzerinde olumsuz etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaöğretim çağındaki öğrencilerinin, akademik başarıları ile sosyal çevreleri arasında sıkışarak iki yönlü bir baskı altına girdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Francina vd. (2018) sosyal medya kullanımı nedeniyle dikkat dağınıklığı yaşamak, ders çalışmaya odaklanamamak ve sürekli bildirim kontrolü gibi davranışlar, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Günceli kaçırma korkusu üzerine yazılan bir makale, eğitimcilerin, ebeveynlerin ve öğrencilerin bu soruna yönelik bilinçlenmelerine katkıda bulunarak daha sağlıklı ve verimli eğitim süreçlerinin oluşturulmasına yardımcı olabilir. Ayrıca bireylerin, özellikle gençlerin sosyal medya ve dijital dünya ile olan ilişkilerini yeniden gözden geçirmelerine katkı sağlar (Gezgin, 2018). Sosyal medyanın sadece eğlence ve sosyalleşme aracı olmadığını, aynı zamanda bilgi kirliliği, yanlış yönlendirme gibi riskler içerdiğini gösterir (Buglass, vd., 2017). Gençlerin kendi kimliklerini ve benlik algılarını inşa etme sürecinde olan ortaöğretim öğrencilerinin, sosyal medyadaki görünürlüğü artırmaya çalışırken (Hetz, vd., 2015), kendi gerçekliklerinden uzaklaşma riskiyle karşı karşıya kaldıkları vurgulanabilir (Hunt, vd., 2018). Sosyal medyada geçirilen zamanın bilinçli bir şekilde yönetilmesi gerektiğini hatırlatarak gençlerin sosyal medya kullanımlarını daha kontrollü ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için rehberlik edici olabilir. Sonuç olarak, günceli kaçırma korkusu ile ilgili yazılacak bir makalenin, gençlerin psikolojik sağlığı, akademik başarıları ve sosyal medya kullanımı gibi çok yönlü etkileri açısından büyük bir önemi bulunmaktadır (Lai, vd., 2016; Mehta ve Pandit, 2018). Bu tür araştırmalar, toplumda artan FOMO sorunu hakkında farkındalık yaratmaya, gençlerin bilinçli sosyal medya kullanımı geliştirmelerine, ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu konuya daha duyarlı olmalarına katkıda bulunabilir. Günceli kaçırma korkusunun bireyler üzerindeki etkileri hakkında yapılacak çalışmalar, bu soruna yönelik çözüm önerilerinin ve bilinçli farkındalık çalışmalarının gelişmesine öncülük ederek bireylerin dijital dünyada daha sağlıklı bir denge kurabilmelerine yardımcı olacaktır. İlgili alanyazına bakıldığında ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimlerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimlerini ve bu deneyimin yaşamlarına nasıl yansıdığına incelenmesini esas almaktadır.

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin "günceli kaçırma korkusu" deneyimlerini ve bu deneyimlerin günlük yaşamlarına yansımalarını anlamak amaçlanmaktadır. Dijitalleşen dünyada gençlerin sosyal medyada yoğun zaman geçirmesi, sosyal etkileşimlerini çevrim içi sürdürme alışkanlıklarını pekiştirmekte ve bu da FoMO'nun ortaya çıkma riskini artırmaktadır. FoMO,





öğrencilerin sosyal çevrelerinde olup bitenleri kaçırma endişesiyle sürekli çevrim içi kalma ihtiyacı hissetmelerine, bu durum ise okul performansları, sosyal ilişkileri, uyku düzenleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu çalışma, ortaöğretim öğrencilerinin FoMO deneyimlerini nitel bir yaklaşımla inceleyerek FoMO'nun gençlerin akademik başarılarına, sosyal hayatlarına ve genel yaşam kalitelerine olan etkilerini derinlemesine ortaya koymayı hedeflemektedir. Elde edilen bulguların, öğrencilere yönelik rehberlik hizmetlerinin iyileştirilmesine, dijital medya kullanımına ilişkin farkındalık kazandırılmasına ve FoMO'nun etkilerini azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, Orta Karadeniz bölgesinde bir ilçede öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimlerinin incelenmesini amaçlanmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Günceli kaçırma korkusunu nasıl tanımlanmaktadır?
- 2- Günceli kaçırma korkusu yaşandığı durumlarda ne tür duygular yaşanıyor?
- 3- Günceli kaçırma korkusunun günlük rutin yaşantıyı nasıl etkilemektedir?
- 4- Bu korku ile başa çıkmak için hangi yöntem ve stratejiler kullanılmaktadır?

## Yöntem

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımaları incelenmiştir. Çalışma nitel araştırma yaklaşımı çerçevesinde olgu-bilim desen temel alınarak yapılmıştır. Olgu-bilim desen (fenomenolojik desen), bireylerin yaşamış olduğu olayları nasıl tanımladıklarını belirlemede kullanılan bir yöntemdir (Çepni, 2014; Demirkaya, 2008). Çalışmada, yorumlayıcı ve betimleyici fenomenoloji türü kullanılmıştır. Yorumlayıcı fenomenoloji, bireylerin deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları anlamaya odaklanarak, öznel yorumların ve bağlamsal etkileşimlerin önemini vurgular. Betimleyici fenomenoloji ise, bireylerin yaşadığı deneyimleri önyargısız bir şekilde tanımlamayı amaçlayarak, bilinç içeriklerinin doğrudan betimlenmesine odaklanır. Nitel çalışmalarda incelenmek istenen olgu, konu ya da kavramlar hakkında araştırma konusu ile ilgili kişilerin görüşlerine doğrudan başvurularak, kapsamlı ve derinlemesine bilgi elde edebilmek için olgu-bilim deseni kullanılır (Berg ve Lune, 2015; Büyükköztürk vd., 2017; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Creswell'e (2014) göre ise olgu-bilim desen, bir konu hakkında farklı veri toplama araçlarıyla detaylı bilgilere ulaşılması ve bu bilgiler ışığında kategoriler, temalar ve alt temalar hazırlanarak kurgulanan bir araştırma desendir. Olgu bilim desen çerçevesinde ulaşılan veriler genellikle içerik analizi yapılarak sınıflandırılır. Verilerin kavramsallaştırılması için öncelikle araştırılan kavram ve olgular için temalar belirlenmeye çalışılır. Daha sonra elde edilen veriler, şekil ve tablolar ile betimlenerek aktarılmaya çalışılır. En sonunda katılımcılardan elde edilen veriler doğrudan alıntılarla desteklenmeye çalışılır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Nitel çalışmalar, ele alınan konu olguyu derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır (Creswell, 2014). Çalışma konusu ile ilgili ayrıntılı bilgiye ulaşılması ve bulguların birincil kaynaktan doğrudan alınması, nitel çalışmaların avantajlı özellikleri olarak ele alınırken, çalışmaların güvenilirliği ve geçerliği ile ilgili bir takım sorunların yaşanması nitel çalışmaların dezavantajlı yönü olarak ele alınmaktadır (Balci, 2018). Bu açıdan, yapılan nitel çalışmaların niteliği bağlamında güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarının titizlikle yapılması önem taşımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve yaşamlarına yansımalarının incelendiği bu çalışmada veriler, araştırmacılar tarafından oluşturulan görüşme formu ile elde edilmeye çalışılmıştır. Çalışma kapsamında öğrencilerin günceli kaçırma korkusunu nasıl tanımladıkları, korkuyu yaşadıklarında ne tür duygu ve

Yavruturk, A.R. (2025). Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımaları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 1120-1147.*

DOI. 10.51460/baebd.1578417



düşünceler içerisinde oldukları, günceli kaçırma korkusunun rutin yaşantılarını nasıl etkilediği ve günceli kaçırma korkusuna karşı nasıl başa çıkmaya çalıştıklarına ilişkin bulgular ele alınmıştır.

### Çalışma grubu

Sayfa | 1129

Çalışmada görüşlerine başvurulmuş katılımcılar 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında Orta Karadeniz bölgesinde bir ilçede öğrenim gören 4'ü erkek ve 8'i kadın ve her bir sınıf düzeyinden 3'er öğrenci olmak üzere 12 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma araştırmacının görev yaptığı ilçede öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yapıldığı için araştırmanın örnekleme yöntemi, amaçlı örnekleme yöntemleri içerisinde sıkça kullanılan kolay ulaşılabılır örnekleme yöntemi seçilmiştir. Kolay ulaşılabılır örnekleme yöntemi çalışma sürecinde araştırmacıya zaman, çaba ve emek yönünde kolaylıklar sağlaması, verilere daha kolay ulaşılabilmesi, verilerin toplanılması ve değerlendirmesi süreçlerinde kolaylıklar sağlaması açısından genellikle nitel çalışmalarda kullanılan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmaya hız ve pratiklik kazandıran bu yöntemdeki temel anlayış yakın olan ve erişilmesi kolay olan örnekleme grubunun seçilmesidir. Çoğunlukla diğer örnekleme yöntemlerini kullanma olanağının bulunmadığı durumlarda tercih edilmektedir (Demirkaya, 2008).

Araştırmanın güvenilirliğini arttırmak amacıyla katılımcılar gönüllülük esasıyla çalışmada yer almıştır. Sürecin tüm aşamaları objektif ve detaylı olarak raporlanmıştır. Çalışma kapsamında analiz yapılırken önem arz eden görüşlerin gerçeği yansıtması ve güvenilirliğe katkı sağlaması için doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Bununla beraber nitel araştırmaların geçerlik ve güvenilirliği konusunda Pawson ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği TAPUPAS (saydamlık (transparency), doğruluk (accuracy), amaçlılık (purposivity), yarar (utility), ulaşılabılırlik (accessibility), özgünlük (specificity)) modeli çalışmanın tüm aşamalarında göz önünde bulundurulmuştur. Ayrıca, çalışmada uzman incelenmesi ve katılımcı teyidi alınarak araştırmanın güvenilirliği ve geçerliği güçlendirilmiştir. Araştırmacı çalışmayı yaptığı okulda psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. Öğrencilerin kendilerini rahat hissetmeleri için başta bilgilendirme çalışmaları olmak üzere terapötik ilişkiler kurulmuştur. Öğrencinin görüşleri olduğu gibi çalışmaya yansıtılmaya çalışılmıştır. Öğrenciye görüşmeden sonra yazdıkları kendisine okunmuş ve öğrencinin gerekli gördüğü yerlerde düzeltmeler yapılmıştır. Araştırma boyunca yapılan bütün çalışmalar çalışmanın amacına uygun yapılmıştır. Katılımcı öğrenci, veliler ve çalışmanın yapıldığı okul yönetimine çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma boyunca öğrenciye ulaşılabılır ve öğrenci için uygun zamanda çalışmanın yapılmasına özen gösterilmiştir. Çalışma sonucunun özgün olması için ilgili alan çalışmaları gözden geçirilmiştir. Nitel araştırmalarda zaman ve kaynak sınırları nedeniyle büyük gruplara ulaşmak mümkün olmadığından ve sabit kurallardan ziyade görüşmenin niteliği, derinliği ve süresi göz önünde bulundurulduğunda görüşme gruplarının sayısının nicel araştırmalardan daha küçük olduğu söylenebilmektedir. (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışma katılımcıları Kö1, Kö2, Kö3, Kö4.....şeklinde kodlanmıştır.

### Veri toplama aracı

Bu çalışmada veriler araştırmacılar tarafından hazırlanmış görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşme formunun hazırlanmasından önce yenilikçi ve esnek öğrenme alanları ile ilgili alanyazında yapılan çalışmalar (Beyens, vd., 2016; Blachnio ve Przepiorka, 2018; Chai, vd., 2019; Coskun ve Muslu, 2019; Franchina, vd., 2018) incelenmiştir. Görüşmede verileri elde etmek için kullanılacak olan



görüşme formu iki kısımdan oluşmaktadır. Görüşme formunun ilk kısmı katılımcının cinsiyeti, sınıfı ve okul türü ile ilgili sorulardan oluşurken, ikinci kısım katılımcıların yenilikçi ve esnek öğrenme alanlarında öğrenim görme sonucunda edindikleri beceriler ile ilgili dört açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Sonrasında oluşturulan görüşme formunun çalışmanın amacına uygun olup olmadığı ve görüşme formundaki soruların katılımcıların gelişim düzeylerine uygun olup olmadığını belirlemek için form psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde görev yapan iki öğretim üyesine gönderilmiştir. Öğretim üyelerinden görüşme formu ile ilgili formun kullanılabilmesine dair olumlu görüş alınmıştır. Daha sonra görüşme formu dil ve anlatım yönünden değerlendirilmesi için bir Türkçe öğretmenine gönderilmiştir. Türkçe öğretmenin değerlendirmelerine göre gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra görüşme formu son halini almıştır. Görüşme formu, amacına uygunluğu ve işlevselliği bakımından test edilmek üzere farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören üç öğrenciye uygulanmış ve bu yolla pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama sonucunda veri toplama aracı olarak hazırlanan görüşme formundaki soruların katılımcılar tarafından açık, net ve kolay anlaşılır olduğu ve katılımcıların çalışmanın amacına uygun cevaplar verdikleri görüldükten sonra çalışmada veri toplama aracı olarak görüşme formunun kullanılmasının uygun olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

### Veri toplama süreci

Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimlerini ve günlük yaşamlarına yansımalarını ele alan bu çalışmayı yapabilmek için öncelikle çalışmaya gönüllü katılmak isteyen öğrenciler tespit edilmiştir. Katılımcılar ile görüşmeden önce görüşmenin yapılacağı zaman ve görüşme yeri katılımcı ile araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Görüşme zamanı olarak öğrencinin derslerinin olmadığı zaman dilimi belirlenmiştir. Görüşme yeri ise öğrencilerin öğrenim gördükleri okulların rehberlik servisi görüşme odası olarak belirlenmiştir. Daha sonra araştırmanın yapılacağı kurumun idari personelleri ile görüşülmüştür. Okul müdürü ve okul rehberlik servisine çalışmanın içeriği ve amacı anlatılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler ile araştırmacı yüz yüze görüşerek çalışma hakkında bilgilendirme yapmıştır. Yüz yüze görüşmelerden sonra 12 öğrenci katılımcı olarak belirlenmiştir. Daha sonra katılımcıların velilerinden yazılı veli çalışma bilgilendirme formu ve velisi buldukları öğrencilerin çalışmaya katılımları için onay alınmıştır. Katılımcı öğrenciler veri toplama süreci hakkında bazı kurallar (gizlilik ilkesi, çalışmalardan çekilebilme hakkı, gönüllülük ilkesi vb.) hakkında bilgilendirilmiştir. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler öğrencilerin derslerini aksatmayacak biçimde ve kendilerinin uygun olduğu zamanlarda yapılmıştır. Görüşmeler ilgili okulun rehberlik servisi odalarında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler katılımcıların gerekli onayları alınarak cep telefonu aracılığıyla kayıt edilmiştir. Araştırma sürecinde ulaşılan her türlü kayıt çalışma etiği gereği verilerin analizinden sonra imha edilmiştir. Görüşmeler boyunca katılımcıların kendilerini rahat hissedebileceği, duygu ve düşüncelerini kolaylıkla ifade edebilecekleri bir ortam hazırlanmıştır. Görüşmeler 40-50 dakika kadar sürmüştür. Bütün görüşmeler yaklaşık olarak 630 dakika kadar zaman almıştır.

### Verilerin analizi

Çalışmada, verilerin analiz edilebilmesi için ilk olarak görüşmeler sonucunda elde edilen kayıtlar ve görüşmelerde elde edilen yazılı notlar temele alınarak veriler rapor edilmiştir. Çalışmada verilerin analizinde nitel çalışmalarda yaygın olarak kullanılan içerik analizi (Ekiz, 2013) yöntemi



kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi katılımcılardan elde edilen sözlü ve yazılı verilerin toplanması, derlenmesi, özetlenmesi ve verilerin rapor edilmesinde kullanılır (Creswell, 2014). Daha sonra ulaşılan veriler ortak yönlerine göre çalışmanın amacına paralel olarak farklı temalar altında sınıflandırılır ve kavram haritaları oluşturulur (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu yöntem ile çalışmada katılımcılardan elde edilen verilerden hareket edilerek çalışma sorularına uygun olarak öncelikle kodlar, sonrasında temalar oluşturulmuştur.

Sayfa | 1131

Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu ile günceli kaçırma korkusu ile baş etme yöntemleri il ilgili iki kategori oluşturulmuştur. Günceli kaçırma korkusu ile ilgili katılımcı görüşleri temele alınarak, psikolojik, sosyal ve teknik tanımlamalar olmak üzere üç tema belirlenmiştir. Psikolojik tanımlamalar kategorisinde, anksiyete, bağımlılık, özgüven eksikliği, stres ve tükenmişlik, sosyal onay ihtiyacı ve benlik saygısı azalması odaklı tanımlamaları kodları oluşturulmuştur. Sosyal tanımlamalar kategorisinde, sosyal kabul ihtiyacı, akran baskısı, sosyal statü arayışı, sosyal ilişkilerde süreklilik, başkaları ile kıyaslama, toplumsal norm ve trendlere uyum odaklı tanımlamaları kodları oluşturulmuştur. Son olarak teknolojik tanımlamalar kategorisinde ise, sosyal medya bağımlılığı, anlık bildirim, dijital gündemi takip etme, online sosyal etkileşim ve dijital prestij odaklı tanımlamalar kodları oluşturulmuştur. Günceli kaçırma korkusu yaşayan katılımcıların yetersizlik duygusu, geride kalma duygusu, kaygı ve stres, sosyal izolasyon korkusu ve bağımlılık hissi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada katılımcılar günceli kaçırma korkusunun günlük yaşantılarında dikkat dağınıklığı, uyku bozukluğu, sosyal anksiyete ve yetersizlik hissi, zihinsel yorgunluk, anı yaşamaktan uzaklaşma, karar vermede zorlanma, özgüven/özsaygı azalması, sağlık sorunları ve kişisel ilgi alanının ihmal edilmesi ile ilgili sorunlara neden olduğu verilerine ulaşılmıştır. Son olarak, günceli kaçırma korkusu ile baş etme yöntemleri ile ilgili sosyal medya kullanımını yönetme, kendi hayatına ve ilgi alanlarına odaklanma ve farkındalık pratiği yapma yöntemleri kategorileri oluşturulmuştur. Sosyal medya kullanımını yönetme kategorisinde, sosyal medya kullanımına zaman sınırı koymak, sosyal medyaya sürekli göz atmaktan kaçınma ve sosyal medya detoksu yaparak mola vermek kodları oluşturulmuştur. Kendi hayatına ve ilgi alanına odaklanma kategorisinde, Kendi hedeflerine ve hobileri üzerine odaklanmak, başkalarıyla kıyas yapmak yerine kendi başarılarını kutlamak ve kendi başarılarına ve gelişimine değer vermek kodları oluşturulmuştur. Son olarak, farkındalık pratiği yapma kategorisinde, farkındalık meditasyonu ile zihnini sakinleştirme, FoMO duygusunu fark etme ve ana odaklanma ve anı kaçırma korkusunu yenmek kodları oluşturulmuştur. Ayrıca, her bir tema ve kod için frekans değerleri belirlenmiştir. Böylece veriler tablolar aracılığı ile sunulmuştur. Son olarak katılımcılardan elde edilen verileri desteklemek için katılımcıların doğrudan görüşlerinden örnekler verilmiştir.

### **Geçerlik ve güvenilirlik**

Nitel çalışmaların bilimsel bir özellik kazanabilmesi açısından çalışmanın güvenilirliği ve geçerliği ile ilgili çalışmalar yapmak önemli görülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu kapsamda nitel çalışmalarda güvenilirlik ve geçerliği sağlamaya yönelik olarak araştırmanın yönteminin çalışma amacına uygun olarak seçilmesi ve yapılan seçimin nedenleri ile birlikte ele alınması gerekmektedir (Morrow, 2005). Çalışma için seçilen yöntem uygun yapılan bütün uygulama aşamalarının detaylı olarak ele alınması, başta örneklem grubunun seçilmesi ve tüm çalışmanın bir bütün olarak nitel araştırma sistematiği içerisinde ele alınması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu nedenle



yapılan çalışmada kullanılacak modelin belirlenmesi ve temellendirilmesinin yapılması, verilerin toplanması süreci ve verilerin uygun analiz edilmesi hakkında detaylı bilgiler verilmiş, çalışmanın bütün aşamalarında gerekli olan izinler ve onaylar alınmış ve ilgili kurum ve kişilerin bilgilendirilmesi yapılmıştır. Ayrıca çalışmanın bütün aşamalarında gizlilik ilkesi ve gönüllülük ilkesine uygun davranılmıştır. Nitel çalışmalarda veri toplama araçlarının çalışma amacına uygun olarak hazırlanması çalışmanın geçerliği için önemli bir etken olarak görülmektedir (Creswell, 2014). Bu çerçevede çalışma için hazırlanan veri toplama aracı olan görüşme formunu hazırlamadan önce çalışma konusu ile ilgili daha önceden yapılan çalışmalar incelenmiştir. Hazırlanan veri toplama aracının geçerliğinin artırılması için ilgili uzman görüşünden yararlanmasının, alan uygulayıcılarından görüş alınması ve uzman kişiler tarafından değerlendirmelerin yapılmasının önemli olduğu bilinmektedir (Morrow, 2005; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu bağlamda çalışmada veri toplama aracı olan görüşme formunun araştırma amacına uygun hale getirilmesi, formun uygun bir şekilde uygulanması ve elde edilen verilerin değerlendirilmesi aşamalarında hem alan uzmanlarının görüşlerinden yararlanılmış hem de alan uygulayıcılarının görüş ve değerlendirmeleri alınmıştır.

Nitel çalışmalarda verilerin elde edilmesi kadar elde edilen verilerin birbiriyle tutarlı bir örüntü oluşturması ve aynı zamanda verilerin net ve anlaşılır bir şekilde sunulması araştırmanın güvenilirliğini olumlu etkilemektedir (Merriam, 2009). Bu çerçevede verilerin elde edilmesi, verilerin kodlanması ve temaların verilere dayalı olarak nasıl hazırlandığı anlaşılır bir şekilde detaylandırılmıştır. Öte yandan nitel çalışmalarda verilerin tutarlı bir şekilde alıntılar ile desteklenmesinin de önerildiği bilinmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışmanın geçerliğini ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla, katılımcıların ifadelerinden birebir alıntılar yapılmış, veri seti bağımsız bir okuyucu tarafından tekrar kodlanarak iki kodlama arasındaki tutarlılık  $\Delta=C\div(C+\text{a})\times 100$  formülü (Miles ve Huberman formülü) ile hesaplanmıştır. Bu formülde  $\Delta$ : Güvenirlik katsayısını, C: Üzerinde görüş birliğine varılan terim sayısını, a: Üzerinde görüş birliği sağlanmayan terim sayısını ifade etmektedir ve iki kodlayıcı arasındaki görüş birliği oranının en az % 80 olması gerekmektedir (Baltacı, 2017). Bu çalışmada güvenilirlik katsayısı % 83.14 olarak bulunmuştur.

### **Etik prosedürler**

Çalışma kapsamında ilgili olan bütün kurum ve kişiler çalışma sürecine başlamadan önce bilgilendirilmiştir. Katılımcıların hem kendilerinden gönüllü olarak çalışmaya katıldıklarına dair yazılı onay alınmıştır, hem de velilerden yazılı onaylar alınmıştır. Çalışmanın bütün evrelerinde gizliliğe önem verilmesi ve çalışmaya gönüllü olarak katılma başta olmak üzere araştırmanın bilimsel çalışma etik kurallarına uygun yapılmasına özen gösterilmiştir. Çalışma sürecine Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 24.09.2024 tarih ve 01-29 sayılı etik kurul onayı alınarak başlanmıştır. Çalışmanın her aşamasında Amerikan Psikoloji Birliği (APA) ve Amerikan Eğitim Araştırmaları Birliği'nin (AERA) öngördüğü etik aşamalara uyulmuştur. Katılımcılar ile ilgili kişisel bilgiler (isim, soy isim, kimlik numarası vb.) alınmamıştır. Bulgular sunulurken katılımcılar kodlarla belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmanın herhangi bir evresinde her ne sebeple olursa olsun istemeleri halinde koşulsuz olarak araştırmadan ayrılacakları ile ilgili bilgi verilmiştir. Katılımcıların kişisel/özel mahremiyet alanları, itibarları ve haklarının güvence altında olduğu katılımcılar ile paylaşılmıştır. Çalışma, katılımcı öğrenciler için herhangi bir olumsuz etkiye sebep





olmayacak şekilde yürütülmüştür. Verilerin analizi ve verilerin raporlama sürecinde olabildiğince şeffaflık ilkesi göz önüne alınmıştır.

## Bulgular

Sayfa | 1133

Bu bölümde, çalışma soruları kapsamında, ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu ile ilgili deneyimleri ve yaşamlarına yansımalarına ilişkin görüşleri sunulmakta ve yorumlanmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin günceli kaçırma korkusunu tanımlamaları ile ilgili görüşleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.  
Katılımcıların günceli kaçırma korkusunu tanımlamaları

Kategoriler	Kodlar	f
Psikolojik tanımlamalar (f=54)	Anksiyete odaklı tanımlama (Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö12)	9
	Bağımlılık odaklı tanımlama (Kö1, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	10
	Özgüven eksikliği odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	10
	Sosyal onay ihtiyacı odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö12)	9
	Stres ve tükenmişlik odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö9)	8
Sosyal tanımlamalar (f=67)	Benlik saygısı azalması odaklı tanımlama (Kö1, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö10, Kö11, Kö12)	8
	Sosyal kabul ihtiyacı odaklı tanımlamalar (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö12)	11
	Akran baskısı odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö6, Kö7, Kö8, Kö11, Kö12)	7
	Sosyal statü arayışı odaklı tanımlama (Kö1, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö11)	8
	Sosyal ilişkilerde süreklilik odaklı tanımlama (Kö1, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	10
Teknik tanımlamalar (f=31)	Başkaları ile kıyaslama odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö3, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11)	9
	Toplumsal norm ve trendlere uyum odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	12
	Sosyal medya bağımlılığı odaklı tanımlama (Kö2, Kö3, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö11, Kö12)	8
	Anlık bildirim odaklı tanımlama (Kö3, Kö4, Kö5, Kö9, Kö10, Kö11)	6
	Dijital gündemi takip etme odaklı tanımlama (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	12
Online sosyal etkileşim odaklı tanımlama (Kö8, Kö11)	2	
Dijital prestij odaklı tanımlama (Kö1, Kö10, Kö12)	3	

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların günceli kaçırma korkusunu, psikolojik tanımlamalar (f=54), sosyal tanımlamalar (f=67) ve teknolojik tanımlamalar olmak üzere üç kategoride ele aldıkları Yavruturk, A.R. (2025). Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımaları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 16(1), 1120-1147.*  
DOI. 10.51460/baebd.1578417





görülmektedir. Katılımcılar psikolojik tanımlamalar kategorisinde, anksiyete odaklı tanımlama ( $f=9$ ), bağımlılık odaklı tanımlama ( $f=10$ ), özgüven eksikliği odaklı tanımlama ( $f=10$ ), sosyal onay ihtiyacı odaklı tanımlama ( $f=9$ ), stres ve tükenmişlik odaklı tanımlama ( $f=8$ ) ve benlik saygısı azalması odaklı tanımlamalar ( $f=8$ ) yapmışlardır. Aşağıda psikolojik tanımlamalar ile ilgili doğrudan katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Günceli kaçırma korkusunu bir bağımlılık sorunu olarak tanımlıyorum. Kendilerine güvenleri veya saygıları az olan kişiler başkalarından kabul görmek için yaşadıkları bir yetersizlik duygusunun yansıması olarak değerlendiriyorum” (Kö1)

“Günceli kaçırma korkusu insanların başkaları tarafından onaylanmak için sürekli güncel olan bilgileri bağımlılık derecesinde takip etme ile ilgili yaşadığı bir kaygı durumudur. Çoğu zaman kişinin kendisini eksik görmesinden kaynaklandığını düşünüyorum. İnsanlar yaşamış oldukları bu eksikliği günceli takip etmekle tamamlayacağını düşünüyorlar” (Kö3)

“Günceli kaçırma korkusu bireyin benlik saygısı ve özgüveninin düşük olmasından kaynaklanan bir bağımlılık türü olarak tanımlayabilirim.” (Kö11)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında günceli kaçırma korkusunu bağımlılık, özgüven ve benlik saygısının düşük olması, sosyal onay ihtiyacı ve anksiyete ile ilişkilendirerek tanımladıkları görülmektedir. Katılımcılar sosyal tanımlamalar kategorisinde, sosyal kabul ( $f=11$ ), akran baskısı ( $f=7$ ), sosyal statü arayışı ( $f=8$ ), sosyal ilişkilerde süreklilik ( $f=10$ ), başkaları ile kıyaslama ( $f=9$ ) ve toplumsal norm ve trendlere uyum ( $f=12$ ) odaklı tanımlamalar yapmışlardır. Aşağıda sosyal tanımlamalar ile ilgili doğrudan katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

“Günceli kaçırma korkusunu sosyal ortamda yer edinebilmek için bir arayış olarak tanımlıyorum. Sosyal ilişkilerin devam edebilmesi için bir gereklilik olarak görüyorum. Günceli kaçırma korkusu insanların sosyal çevrede bazı kurallar ya da belirli dönemde popüler olan bir takım bilgilerden haberdar olmak, karşılaştırma yapmak veya değerlendirmelerde bulunmak için insanların yaşadıkların korkudur.” (Kö10)

“Günceli kaçırma korkusu insanın akranları tarafından kabul görmesi için toplumsal kurallara uyum sağlayabilmesi ve günlük hayatta karşılaştığı durumlara yönelik sağlıklı değerlendirmelerde bulunabilmek için güncel olanlardan bilgi edinmeye yönelik yaşadığı korkudur” (Kö2)

“Günceli kaçırma korkusunu bireyin yaşadığı sosyal çevrede kabul görmesi, sosyal ilişkileri kurması ve sürdürebilmesi için bir takım güncel bilgilere sahip olabilmesi konusunda yaşadığı korkudur” (Kö12)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında günceli kaçırma korkusunu sosyal kabul, sosyal ilişkilerin kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi ile ilişkilendirerek tanımladıkları görülmektedir. Katılımcıların teknik tanımlamalar kategorisinde, sosyal medya bağımlılığı ( $f=8$ ), anlık bildirim ( $f=6$ ), dijital gündemi takip etme ( $f=12$ ), online sosyal etkileşim ( $f=2$ ) ve dijital prestij ( $f=3$ ) odaklı tanımlamalar yapmışlardır. Aşağıda teknolojik tanımlamalar ile ilgili doğrudan katılımcı görüşlerine yer verilmiştir:

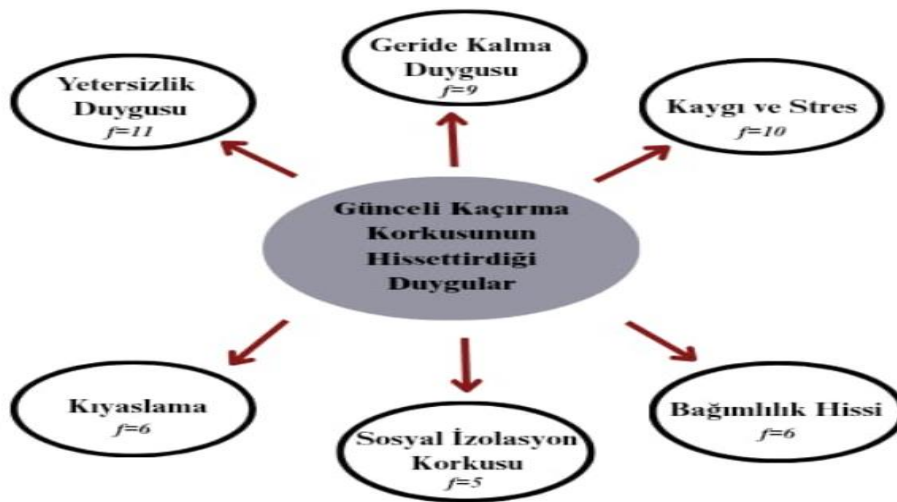
“Günceli kaçırma korkusu insanların dijital platformlarda bir takım bilgileri anlık olarak bağımlı olma gibi takip etme korkusudur” (Kö3)

“Günceli kaçırma korkusu güncel bilgileri bir saygınlık göstergesi olarak değerlendirip takip etme ile ilgili yaşanan korkudur.”(Kö10)

“Günceli kaçırma korkusu bireylerin sanal ortamda sürekli olarak bilgileri takip etme ile ilgili yaşadıkları endişedir.” (Kö7)

Katılımcıların günceli kaçırma korkusunu sosyal medya bağımlılığı ve dijital gündemi takip etme ile ilişkilendirerek tanımladıkları söylenebilir. Katılımcıların günceli kaçırma korkusu yaşadıkları durumlarda ne tür duygular içinde oldukları ile ilgili görüşleri şekil 1’de verilmiştir.

Sayfa | 1135



Şekil 1. Katılımcıların günceli kaçırma korkusu yaşadıklarında hissettikleri duygular

Şekil 1’e bakıldığında katılımcıların günceli kaçırma korkusu yaşadıklarında, yetersizlik duygusu ( $f=11$ ), kaygı ve stres ( $f=10$ ), geride kalma duygusu ( $f=9$ ), kıyaslama ( $f=6$ ), bağımlılık hissi ( $f=6$ ) ve sosyal izolasyon korkusu ( $f=5$ ) yaşadıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların günceli kaçırma korkusu ile birlikte yaşadıkları duygular ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir:

“Günceli kaçırma korkusu ile birlikte çok karmaşık duyguları yaşıyorum. Öncelikle birçok konuda yeterli olmadığımı, birçok kişiye göre birçok konuda yetersiz olduğumu hissediyorum. Aynı zamanda sürekli yeni şeyleri öğrenmeye çalışmakta bir nokta da bağımlı hale beni getiriyor.” (Kö4)

“Başta kendimi yetersiz hissetmeme neden oluyor, bu durum bende tanımlayamadığım bir strese duruma sokuyor. Çünkü sürekli kendimi başkalarıyla kıyaslıyorum. Bu durum sonucunda sürekli güncel bilgileri takip etme döngüsü içerisinde kalıyorum.” (Kö10).

“Aslında günceli kaçırma korkusu beraberinde birçok korku ve kaygıyı insana yaşıyor. Başta diğer insanlardan geride kalma korkusu olmak üzere, kaygı, stres ve sosyal çevreden ayrılma korkusu gibi birçok korkuyu yaşıyorum.” (Kö9)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında katılımcıların günceli kaçırma korkusu sebebiyle en fazla yetersizlik duygusu yaşadıkları daha sonra kaygı ve stresin takip ettiği görülmektedir. Katılımcıların günceli kaçırma korkusunun günlük yaşantıları üzerindeki etkileri ile ilgili görüşleri Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Günceli kaçırma korkusunun günlük yaşantılar üzerindeki etkileri

Şekil 2 incelendiğinde katılımcıların bir kısmı günceli kaçırma korkusunun günlük yaşantıları üzerindeki etkilerini, zihinsel yorgunluk ( $f=11$ ), karar vermede zorlanma ( $f=10$ ), dikkat dağınıklığı ( $f=9$ ) ve öz güven/öz saygı azalması ( $f=9$ ), uyku bozukluğu ( $f=8$ ), bağımlılık hissi ( $f=8$ ), sosyal anksiyete ( $f=4$ ), yetersizlik hissi ( $f=3$ ), zaman yönetimi zorlukları ( $f=5$ ), anı yaşamaktan uzaklaşma ( $f=5$ ), sağlık sorunları ( $f=4$ ) ve kişisel ilgi alanının ihmal edilmesi ( $f=3$ ) şeklinde sıraladıkları görülmektedir. Katılımcıların günceli kaçırma korkusunun günlük yaşantılarına etkisi ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir:

“Aslında günceli korkusu benim günlük yaşantımda birçok problem yaşamama neden oluyor. Örneğin dikkatimi toplayamıyorum, uyku sorunlarını yaşıyorum bu durumda çoğu zaman yorgun olmama neden oluyor. Zamanı iyi kullanamıyorum ve birçok konuda kara verme konusunda zorlanıyorum. Bütün bunlar haliyle sağlığıma da olumsuz etkiliyor.” (Kö3)

“Kendimi daha çok yetersiz hissetmeme neden olduğunu düşünüyorum. Beraberinde uyku bozukluğu, zihinsel ve bedensel yorgunluğa neden oluyor. Son olarak günceli kaçırma korkusu ile birlikte sürekli bilgilerin değiştiğini düşündüğüm için karar vermede zorlanıyorum. Bu durumda benim kendime olan güvenimi olumsuz etkilediğini düşünüyorum.” (Kö7)

“Başta yoğunlaşma sorunu ve sağlıklı karar vermek konusunda beni olumsuz etkiliyor. Uyku sorunları, Günceli yakalayayım derken mevcut andan bir zevk alamadığımı düşünüyorum. Böylece kendim ile ilgili yapmam gereken birçok işten eksik kaldığımı düşünüyorum.” (Kö10)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında günceli kaçırma korkusunun katılımcıların günlük yaşantılarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Katılımcıların günceli kaçırma korkusu ile başa çıkmak için kullandıkları yöntemler ile ilgili görüşleri Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4.  
Günceli kaçırma korkusu ile baş etme yöntemleri

Kategoriler	Kodlar	f
Sosyal Medya Kullanımını Yönetme (f=33)	Sosyal medya kullanımına zaman sınırı koymak (Kö1, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö12)	10
	Sosyal medyaya sürekli göz atmaktan kaçınma (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	12
	Sosyal medya detoksu yaparak mola vermek (Kö1, Kö2, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	11
Kendi hayatına ve ilgi alanlarına odaklanma (f=29)	Kendi hedeflerine ve hobileri üzerine odaklanmak (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	12
	Başkalarıyla kıyas yapmak yerine kendi başarılarını kutla (Kö1, Kö2, Kö3, Kö6, Kö7, Kö8, Kö11, Kö12)	8
	Kendi başarılarına ve gelişimine değer vermek (Kö1, Kö2, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö11)	9
Farkındalık pratiği yapma (f=29)	Farkındalık çalışmaları ile zihnini sakinleştirme (Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö11, Kö12)	9
	FoMO duygusunu fark etme (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö9, Kö10, Kö11)	8
	Ana odaklanma ve anı kaçırma korkusunu yenmek (Kö1, Kö2, Kö3, Kö4, Kö5, Kö6, Kö7, Kö8, Kö9, Kö10, Kö11, Kö12)	12

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların günceli kaçırma korkusunu ile baş etmede, sosyal medya kullanımını yönetme (f=33), Kendi hayatına ve ilgi alanına odaklanma (f=29) ve farkındalık pratiği yapma (f=29) yöntemlerini kullandıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanımını yönetme kategorisinde, sosyal medya kullanımına zaman sınırı koymak (f=10), sosyal medyaya sürekli göz atmaktan kaçınma (f=12) ve sosyal medya detoksu yaparak mola vermek (f=11) yöntemlerini kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanımını yönetme ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir:

“Günceli kaçırma korkusu ile baş etmede sosyal medyayı nasıl kullandığımızla doğrudan ilişkili olduğunu düşünüyorum. Sosyal medya kullanımına belli bir sınır koyabilirsek, sürekli kontrol etmekten kendimizi alabilirsek ve belirli aralıklarla sosyal medya kullanımına ara verdiğimizde bu korkunun üstesinden gelebiliyorum.” (Kö1)

“Bence en etkili yöntem bilinçli kullanma, zaman yönünden sınırlandırarak kullanma ve sınırlayıcı kurallar çerçevesinde sosyal medya kullanıldığında günceli kaçırma korkusunu azaltabiliriz” (Kö5)

“Günceli kaçırma korkusunu yaşadığımızda her ne yapıyorsak, bunları bırakarak üstesinden gelebiliyorum. Örneğin, korkuyu yaşadığımda hemen ara veriyorum ve sosyal medyadan haber veya bilgi takip etmeyi bırakıyorum” (Kö8)

Katılımcıların sosyal medya kullanımını yönetme konusunda ara verme ve zaman açısından bir takım kurallar çerçevesinde kullanmanın etkili olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların kendi hayatlarına ve ilgi alanlarına odaklanma kategorisinde, kendi hedeflerine ve hobileri üzerine odaklanmak (f=12), başkalarıyla kıyas yapmak yerine kendi başarılarını kutla (f=8) ve kendi başarılarına ve gelişimine değer vermek (f=9) baş etme yöntemlerini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların kendi hayatlarına ve ilgi alanlarına odaklanma ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir:



“Günceli kaçırma korkusu ile baş etmenin en etkili yöntemi kişinin kendi iç dünyasına odaklanması ve hedeflerine odaklanması olarak görüyorum. Başkalarını takip etmek yerine bendi yaptıklarına odaklanması ve değer vermesi daha etkili olur.” (Kö2)

“Başkalarının yapıp ettiklerini merak etmek yerine kişinin kendi yaptıklarını önemli görmesi ve kendisini ödüllendirmesi en önemli baş etme yöntemidir. Bireyin kendi başarılarına odaklanması bu konuda daha çok faydalı olduğunu düşünüyorum.” (Kö6)

“Bireyin ilgi odağını başka kişilerden kendisine çevirmesi gerektiğini düşünüyorum. Sevdiğim şeylerle uğraşmak beni günceli kaçırma korkusundan uzaklaştırıyor.” (Kö9)

Katılımcıların kendi hayatlarına ve ilgi alanlarına odaklanma ile ilgili görüşlerine bakıldığında, günceli kaçırma korkusu ile baş etmede bireyin kendileri ile ilgilenmenin etkili bir yöntem olduğuna dair görüş beyan ettikleri görülmektedir. Katılımcıların farkındalık pratiği yapma kategorisinde, farkındalık çalışmaları ile zihni sakinleştirme ( $f=9$ ), FoMO duygusunu fark etme ( $f=8$ ) ve ana odaklanma ve anı kaçırma korkusunu yenmek ( $f=12$ ) baş etme yöntemlerini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların farkındalık pratiği yapma ile ilgili görüşleri aşağıda verilmiştir:

“FoMO ile etkili baş edebilmek için FoMO duygusunu fark etmek önemlidir. Daha sonra çeşitli egzersizlerle hem zihinsel hem de davranışsal olarak bu korkunun üstesinden gelebildim.” (Kö3)

“Bence öncelikle birey nasıl bir korku yaşadığını tam olarak belirlemelidir. Başka bir ifade ile farkına varmalıdır. Daha sonrada bu korkudan kurtulmak için yaşamış olduğu ana odaklanmalıdır” (Kö7)

“FoMO’yu yenebilmek için FoMO’nun ne olduğunu ve nedenlerinin iyi bilinmesi gerektiğini düşünüyorum. Daha sonra da baş edebilmek için neler yapılacağı üzerinde çalışılabilir” (Kö10)

Katılımcıların FoMo ile baş etme konusunda farkındalık pratiği yapma ile ilgili görüşlerine bakıldığında FoMO’yu tanıma ve nedenleri bilmenin önemine atıf yaptıkları görülmektedir. Ayrıca, bir takım egzersizler ile FoMO korkusu ile baş edilebileceği ile ilgili görüşler ifade edilmiştir.

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımaları incelenmiştir. Çalışma verilerine göre katılımcıların günceli kaçırma korkusunu psikolojik, sosyal ve teknolojik olmak üzere üç farklı kategoride tanımladıkları görülmektedir. Günceli kaçırma korkusu" (Fear of Missing Out - FoMO) modern çağın en dikkat çekici ve yaygın psikolojik olgularından biri haline gelmiştir (James, vd., 2017). Alan yazında yapılan birçok araştırmada (Gezgin, 2018; Milyavskaya, vd., 2018; Oberst, vd., 2017), dijitalleşen dünyada insanların sürekli olarak sosyal medya ve internet aracılığıyla bilgiye anında ulaşabilmesinin bir yandan gündelik yaşamı kolaylaştırırken, diğer yandan bireylerin sürekli “günceli” yakalama zorunluluğu hissetmelerine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. FoMO, bireylerin sosyal ve kültürel açıdan “bir şeyleri kaçırmak olma” endişesi olarak tanımlanabilir; bireyler sürekli çevrim içi kalma ve dijital dünyada olan biteni takip etme ihtiyacı duymakta ve bunu yapmadıklarında kendilerini eksik, dışlanmış veya yetersiz hissetmektedirler (Buglass, vd., 2017; Popovac ve Hadlington, 2020). Bu bağlamda, alan yazındaki FoMO tanımlamalarının çalışma bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.





Çalışmada günceli kaçırma duygusunun günlük yaşantı üzerinde etkileri incelenmiştir. Araştırma verilerine göre günceli kaçırma korkusu kaygı, stres sosyal izolasyon, yetersizlik duygusu, geride kalma duygusu, kıyaslama ve bağımlılık gibi birçok olumsuz durumlara neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, dikkat dağınıklığı, uyku bozukluğu sosyal anksiyete, zaman yönetiminde zorlukların yaşanması, karar vermede zorlanma ve sağlık sorunlarına neden olduğuna yönelik veriler elde edilmiştir. Alan yazında yapılan bir çalışmada (Hetz, vd., 2015) çalışmanın bulguları ile paralel olarak günceli kaçırma korkusunun bireylerin sosyal ve dijital dünyada olup bitenleri kaçırma korkusundan kaynaklanan endişe ve kaygı duygusu olduğu sonucuna varılmıştır. Dijital medya ve sosyal ağların yaygınlaşması ile birlikte, bireylerin sürekli olarak başkalarının deneyimlerini, başarılarını ve gündelik hayatlarını gözlemlemesi FoMO'yu tetikleyen en önemli unsurlardan biri haline gelmiştir (Przybylski, vd., 2013). Bu korku, günlük yaşam üzerinde çok yönlü ve derin etkiler yaratmakta; bireylerin davranışlarından sosyal ilişkilerine, zihinsel sağlıklarından iş performanslarına kadar birçok alanda etkisini göstermektedir. Yapılan bir araştırmada (Stead ve Bibby, 2017) FoMO'nun sosyal ilişkilere yansıdığı sonucu ortaya konulmuş ve bu sonuç mevcut çalışmada elde edilen bulguları desteklemektedir. FoMO yaşayan kişiler, çevrelerindeki bireylerin daha iyi bir hayat yaşadığını düşündükçe, kendi yaşamlarını yetersiz bulabilirler. Bu da, kişileri sosyal ortamlara daha fazla katılmaya zorlar; davetleri reddetmemeye ve sürekli olarak bir şeyler yapmaya çalışırlar (Al-Furaih ve Al-Awidi, 2021). Ancak bu zorunluluk hissi, bireylerin kendileri için değil, yalnızca çevrelerinde olup biteni kaçırmamak adına sosyalleşmesine yol açar (Çınar ve Mutlu, 2019). Böylece, bireyler zamanla içsel tatminsizlik yaşamaya başlar ve ilişkilerinde derinlikten ziyade yüzeysellik hakim olur (Dossey, 2014). Söz konusu araştırma bulguları yapılan çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Araştırma bulgularına dayanarak FoMO'nun kişinin sosyal çevresi ile daha yüzeysel ilişkiler kurmasına, uzun vadede ise yalnızlık ve tatminsizlik hissini artmasına sebep olabileceği söylenebilir.

FoMO'nun etkilerinin bir diğer boyutu da bireylerin dijital medya kullanım alışkanlıklarında gözlemlenebilir (Holte ve Ferraro, 2020). Alan yazında yapılan birçok çalışmaya (Hoşgör, vd., 2017; Kacker ve Saurav, 2020; Karadağ ve Akçınar, 2019) göre FoMO yaşayan bireyler, sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirirler ve çevrim içi paylaşımları sürekli olarak takip etme ihtiyacı hissederler. Özellikle günün erken saatlerinde sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, bireyler güne stresli ve yorgun bir başlangıç yapabilir. Sabah telefonlarına bakma alışkanlığı, gün boyunca bu cihazlara daha fazla bağımlı olmalarına ve sürekli bildirimleri kontrol etmelerine neden olur. Dijital medya kullanımı sürekli hale geldiğinde ise, bu alışkanlık bireylerin iş ya da akademik performansını olumsuz etkileyebilir; çünkü sürekli olarak dikkatin dağılması ve çevrim içi paylaşımlar arasında zaman harcanması, verimliliği düşürür. Bireylerin zihinsel sağlığı da FoMO'dan doğrudan etkilenmektedir. Öte yandan, sosyal medyada başkalarının hayatlarını izlerken bireyler, kendi yaşamları ile başkalarının yaşantıları arasında kıyaslama yapma eğilimine girerler (Kartol ve Peker, 2020). Bir arkadaşının tatil fotoğraflarını gören bir birey, kendi tatil planlarının yetersiz olduğu düşüncesine kapılabilir veya bir iş arkadaşının terfi aldığını görünce kendi kariyer gelişimi ile ilgili eksiklik hissi yaşayabilir. Bu kıyaslama süreci, öz güven kaybına, kaygı bozukluğuna ve depresyona neden olabilir. FoMO'nun sürekli tetiklediği "başkaları benden daha iyi bir yaşam sürüyor" düşüncesi, bireylerde öz değer yargısının düşmesine ve psikolojik olarak daha kırılğan bir hale gelmelerine yol açabilir (Kim, Lee ve Kim, 2020). Özellikle genç bireylerde bu durum, kimlik gelişimini olumsuz etkileyebilir; kendilerini başkalarının standartlarına göre tanımlama eğilimi gösterebilirler (Metin, vd., 2017). FoMO'nun fiziksel sağlığa





etkileri de göz ardı edilmemelidir. Uyku düzeninin bozulması FoMO'nun en yaygın fiziksel sonuçlarından biridir (Milyavskaya, vd., 2018). Sosyal medya ve dijital dünyada olan biteni kaçırma endişesi ile bireyler, gece geç saatlere kadar ekran başında kalabilirler. Ekran süresinin uzaması ise uyku kalitesini bozabilir ve uzun vadede kronik yorgunluğa, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve stres seviyesinin artmasına yol açabilir (Dou, vd., 2021). FoMO'nun tetiklediği bu alışkanlıklar, bireylerin günlük enerji seviyesini ve motivasyonunu düşürebilir; bu da uzun vadede hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkiler (Metz, 2019). Alanyazında yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, her ne kadar araştırma bulguları, katılımcıların sosyo-kültürel özelliklerine göre farklılık gösterse de, alan yazında yapılan çalışmaların araştırma bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.

FoMO, günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen dijital medya kullanımı ile yakından ilişkili olduğundan, bu korkunun bireylerin zaman yönetiminde de etkili olduğu söylenebilir. FoMO'nun etkisi altında olan bireyler, sürekli bir şeyleri kaçırıyor olma endişesiyle çoğu zaman işleri ertelemekte ya da gereğinden fazla sosyal medya üzerinde vakit harcamaktadırlar (Aydın, vd., 2021). Bu durum, yapılması gereken işlerin birikmesine, son dakika stresine ve işlerin düzensiz yürütmesine neden olabilir. Ayrıca, bireylerin sürekli çevrim içi kalma ihtiyacı iş ve özel hayat dengesini bozar (O'Connell, 2020). İşteki bir göreve odaklanmak yerine sosyal medyada paylaşılan yeni bir etkinliği veya haberi takip etmek isteyen birey, bu iki alan arasında odaklanma problemi yaşayabilir. FoMO'nun etkilerini azaltmak ve günlük hayat üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için bazı önlemler almak mümkündür (Qutishat ve Sharour, 2019). Öncelikle, bireylerin dijital medya kullanım sürelerini sınırlamaları ve sosyal medyada geçirilen zamanı azaltmaları önemlidir (Zhou, 2019). Sosyal medya kullanımını belirli saatlerle sınırlandırmak veya dijital detoks günleri uygulamak, bireylerin günlük hayata daha fazla odaklanmasını sağlayabilir. Bunun yanında, bireylerin kendi yaşamlarını başkalarının yaşamları ile kıyaslamaktan kaçınmaları ve kişisel hedeflerine odaklanmaları FoMO'nun etkilerini hafifletebilir (Sarica-Keçeci, vd., 2021). Ayrıca, yüz yüze sosyal etkileşimlerin artırılması ve bireylerin kendilerini dijital dünyadan bir süreliğine uzaklaştırmaları, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık açısından olumlu sonuçlar doğurabilir (Santos, vd., 2021). Sonuç olarak, günceli kaçırma korkusu bireylerin günlük hayatında oldukça yaygın ve derin etkiler yaratan bir olgu haline gelmiştir. FoMO'nun etkilerini fark etmek ve bu etkilerle başa çıkmak için sağlıklı dijital medya alışkanlıkları geliştirmek, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir adım olabilir.

Çalışmanın bir diğer araştırma sorusu katılımcıların FoMO ile baş etme yöntemleri ile ilgilidir. Katılımcılar FoMO ile baş etmede, sosyal medya kullanımını yönetme, Kendi hayatlarına ve ilgi alanlarına odaklanma ve farkındalık pratikleri yapma gibi yöntemler kullandıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Alan yazında birçok çalışmada (Tandon, vd., 2021; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Yıldız, vd., 2020) araştırma bulgularını destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Günceli kaçırma korkusu (FoMO) ile baş etmek, dijital çağın bireyleri üzerinde yarattığı baskıları hafifletmek ve daha dengeli bir yaşam sürdürmek adına önemlidir (Tandon, vd., 2021). Sürekli çevrim içi olma ve başkalarının hayatlarını takip etme zorunluluğu, bireylerin kendi yaşamlarını yetersiz hissetmesine ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Bu nedenle, FoMO ile başa çıkabilmek için çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Bu stratejiler, bireylerin dijital medya kullanım alışkanlıklarını düzenlemeyi (Tandon, vd., 2021), içsel tatmin duygusunu güçlendirmeyi ve psikolojik sağlığı korumayı amaçlar (Yıldız, vd., 2020). FoMO ile başa çıkmanın en temel yollarından biri, bireyin sosyal medya kullanımını sınırlandırmasıdır (Tandon, vd., 2021). Dijital dünya, bireyleri sürekli bir bilgi



akışı ve sosyal karşılaştırma sürecine sokarak, kendi yaşamlarından memnun olmama duygusunu artırabilir (Baker, vd., 2016). Sosyal medya kullanımını sınırlandırmak, bireylerin bu akıştan uzaklaşarak gerçek yaşamlarına daha fazla odaklanmalarını sağlar (Dhir, vd., 2018). Sosyal medya uygulamalarına belirli bir süre kısıtlaması getirmek, “dijital detoks” günleri düzenlemek veya sadece belirli zaman aralıklarında çevrim içi olmak gibi önlemler alınabilir. Bu kısıtlamalar, bireylerin sosyal medya kaynaklı baskıyı azaltmalarına ve gerçek yaşam aktivitelerine daha fazla vakit ayırmalarına olanak tanır (Yıldız, vd., 2020). FoMO ile başa çıkmanın bir diğer önemli yolu, “mindfulness” (bilinçli farkındalık) ve meditasyon gibi zihin odaklı tekniklerin uygulanmasıdır (Tandon, vd., 2021; Yıldız, vd., 2020). Bilinçli farkındalık, bireylerin şimdiki anı kabul etmelerine, dış etkenlerin yarattığı kaygıyı azaltmalarına ve zihinsel huzuru korumalarına yardımcı olur (Dossey, 2014). FoMO yaşayan bireyler, sürekli olarak başkalarının hayatlarını düşünmek ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamak yerine, mindfulness uygulamalarıyla kendi yaşamlarına odaklanmayı öğrenebilirler (Eşer ve Alkaya, 2019). Meditasyon ise bireylerin zihinsel farkındalığını artırır ve stres seviyelerini düşürür (Hoşgör, vd., 2017). Düzenli olarak yapılan meditasyon, FoMO’nun tetiklediği kaygı ve tatminsizlik hissini hafifletebilir. Aynı zamanda bireyler, mindfulness sayesinde kendi istek ve ihtiyaçlarını daha net bir şekilde kavrayarak, dijital dünyadaki uyarıcılara olan bağımlılıklarını azaltabilirler (Eşer ve Alkaya, 2019).

FoMO’yu yenmede sosyal medya içeriklerinin eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirilmesi de önemlidir. Sosyal medyada paylaşılan içerikler çoğunlukla idealize edilmiş ve filtreden geçirilmiş hayat kesitlerinden oluşur. Bireyler, bu içeriklerin gerçek hayatı yansıtmadığını ve sosyal medyada gördükleri hayatların çoğu zaman bir “ideal” değil, bir “kurgu” olduğunu fark etmelidirler (Karadağ ve Akçınar, 2019). Bu farkındalık, bireylerin sosyal medyada gördükleri olayları daha sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olur (Hoşgör, vd., 2017). Bir birey sosyal medyada gördüğü tatil paylaşımlarının yalnızca kısa bir anı yansıttığını ve o kişinin de yaşamında çeşitli zorluklar yaşadığını unutmamalıdır. Bu bakış açısı, bireylerin kendi hayatlarından daha fazla tatmin duymasını sağlayarak FoMO’nun etkilerini hafifletir (Milyavskaya, vd., 2018). FoMO ile başa çıkmada kişisel tatmin ve kendini gerçekleştirme odaklı bir yaşam tarzı benimsemek de oldukça etkilidir (Oberst, vd., 2017). Bireylerin başkalarının deneyimlerine odaklanmaktan ziyade kendi hedeflerine yönelmeleri ve kendi değerlerini ön plana çıkarmaları önemlidir (Przybylski, vd., 2013). Bu, bireylerin hayatlarındaki küçük başarıları fark etmelerine, kendi ilgi alanlarına yönelmelerine ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duymalarına yardımcı olur (Roberts ve David, 2019). Bireyler kişisel hedeflerine ulaşmak için bir plan yaparak bu hedefleri adım adım gerçekleştirebilirler. Bu süreçte elde edilen başarılar, bireylerin kendi hayatlarından tatmin duymasını sağlar ve FoMO kaynaklı eksiklik hissini azaltır (Oberst, vd., 2017). Aynı zamanda, bireylerin sosyal çevrelerinden onay beklemeleri yerine içsel olarak tatmin sağlayan faaliyetlere yönelmeleri, özgüvenlerini ve öz değerlerini artırır (Gezgin, 2018). Sosyal ilişkilerde yüz yüze etkileşimlerin artırılması da FoMO ile başa çıkmada etkili bir yöntemdir (Xie, vd., 2018). Dijital medya üzerinde kurulan sanal ilişkiler, çoğu zaman yüzeysel kalır ve bireylerin duygusal ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılamaz. Bunun yerine, bireylerin sevdikleriyle yüz yüze vakit geçirmeleri, gerçek sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve duygusal tatmin sağlamalarına yardımcı olur (Wegmann, vd., 2017). Özellikle pandemi döneminde artan dijital etkileşimlerin ardından yüz yüze iletişimin yeniden ön planda tutulması, bireylerin gerçek yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlar. Yüz yüze iletişim, bireylerin çevreleriyle derin ve anlamlı bağlar kurmasını sağlayarak FoMO’nun yarattığı yalnızlık hissini azaltabilir (Popovac ve Hadlington, 2020).



Çalışmada FoMO ile başa çıkmak için bir başka etkili yöntemin, kişisel ilgi alanlarına yönelmek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında birçok araştırmada (Hetz, vd., 2015; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Yin, vd., 2019) çalışmanın bulgularını destekleyecek bir şekilde hobilerin, bireylerin streslerini azaltmalarına, kendilerini ifade etmelerine ve zamanlarını keyifli bir şekilde geçirmelerine imkan verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir birey resim yapmayı veya müzikle ilgilenmeyi seçebilir; bu tür aktiviteler, bireylerin kendilerini ifade etmeleri için bir alan sağlar. Hobiler aynı zamanda bireylerin başkalarının hayatlarına odaklanmak yerine kendi deneyimlerini yaratmalarına yardımcı olur. Kişisel ilgi alanlarına yönelmek, bireylerin sosyal medya gibi dışsal uyarıcılardan bağımsız bir şekilde tatmin hissetmelerini sağlayarak FoMO'nun etkilerini hafifletebilir. Son olarak, bireylerin dijital dünyadan kısa bir süre uzaklaşmalarını sağlayan "dijital detoks" günleri de FoMO ile başa çıkmada oldukça etkilidir. Dijital detoks, bireylerin belirli bir süre boyunca dijital cihazlardan uzak kalmasını içerir (Gezgin, 2018). Bu uygulama, bireylerin sosyal medya kaynaklı baskıyı azaltmasına ve günlük hayata daha fazla odaklanmalarına olanak tanır (Oberst, vd., 2017). Dijital detoks, bireylerin sosyal medya bağımlılığından bir süreliğine kurtulmasını sağlarken, aynı zamanda zihinsel olarak da rahatlamalarını sağlar (Wolniewicz, vd., 2018). Hafta sonları dijital detoks uygulamak, bireylerin dışarıda vakit geçirmelerini, doğa ile bağlantı kurmalarını ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerini teşvik edebilir. Sonuç olarak, günceli kaçırma korkusu ile baş etmek, bireylerin dijital medya alışkanlıklarını düzenlemelerini, zihinsel sağlıklarını korumalarını ve yaşamdan daha fazla tatmin duymalarını sağlayan bir dizi strateji içerir. Sosyal medya kullanımını sınırlandırmak, mindfulness gibi farkındalık tekniklerini kullanmak, kişisel tatmin odaklı bir yaşam tarzı benimsemek, yüz yüze sosyal etkileşimleri artırmak ve dijital detoks uygulamak, FoMO'nun olumsuz etkileri ile başa çıkmada önemli adımlardır. Bu yöntemler, bireylerin dijital dünyanın yarattığı baskılardan uzaklaşarak kendi yaşamlarına odaklanmalarına olanak tanır ve daha dengeli bir hayat sürdürmelerini sağlar.



## Kaynakça

- Al-Furaih, S. A. and Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies, 26*(2), 2355–2373.
- Alt, D. and Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO), *Journal of Family Issues, 39*(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Aydin, D., Selvi, Y., Kandeger, A. and Boysan, M. (2021). The relationship of consumers' compulsive buying behavior with biological rhythm, impulsivity, and fear of missing out. *Biological Rhythm Research, 52*(10), 1514-1522. <https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1654203>
- Baker, Z. G., Krieger, H. and LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms, *Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Balcı, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem Yayıncılık.
- Baltacı, A. (2017). Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3*(1), 1-15.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. and Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives, *Journal of Adolescence, 61*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Behera, R. K., Bala, P. K. and Dhir, A. (2019). The emerging role of cognitive computing in healthcare: A systematic literature review, *International Journal of Medical Informatics, 129*, 154-166. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.04.024>
- Berg, B. L., ve Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (Çev. H. Aydın)*. Eğitim Yayınevi.
- Beyens, I., Frison, E. and 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blachnio, A. and Przepiorka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study, *Psychiatry Research, 259*, 514-519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. and 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Blanca, M. J. and Bendayan, R. (2018). Spanish version of the phubbing scale: internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates, *Psicothema, 30*(4), 449-454.
- Bright, L. F. and Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FoMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands, *Internet Research, 28*(5), 1213-1227.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. and Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO, *Computers in Human Behavior, 66*, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem A. Yayıncılık.
- Casale, S., Rugai, L. and 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W. and Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out, *Computers in Human Behavior, 100*, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.005>



- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone, *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Clayton, R. B., Leshner, G. and Almond, A. (2015). The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Conlin, L., Billings, A. C. and Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors, *Communication and Society*, 29(4), 151-164.
- Coskun, S. and Muslu, G. K. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents, *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004-1014.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Çepni, S. (2014). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Pegem Akademi Yayıncılık
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Demirkaya, H. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının küresel ısınma kavramını algılamaları ve öğrenme stilleri: Fenomenografik bir analiz. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(1), 727- 752. <https://doi.org/10.17244/eku.1172318>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. and Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression, *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524-538. <https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Dou, F., Li, Q., Li, X. and Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing of out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 42, 63-72. <https://doi.org/10.1007/s1214402101404-4>
- Dossey, L. (2014). FoMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Eide, T. A., Aarestad, S. H., Andreassen, C. S., Bilder, R. M. and Pallesen, S. (2018). Smartphone restriction and its effect on subjective withdrawal related scores, *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01444>
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Eşer, A. K. ve Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi* 1(1), 27-36.
- Franchina, V., Abeele, M. V., Rooij, A. J., Lo Coco, G. and De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1-18.
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: age, sleep duration, social network use and fear of missing out, *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166-177.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L. and Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad, *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Holte, A. J. and Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106-115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- 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.





- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. and Young, J. (2018). No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression, *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- James, T. L., Lowry, P. B., Wallace, L. and Warkentin, M. (2017). The effect of belongingness on obsessive compulsive disorder in the use of online social networks, *Journal of Management Information Systems, 34*(2), 560-596. <https://doi.org/10.1080/07421222.2017.1334496>
- Kacker, P. and Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (fomo), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research-granthaalayah, 8*(5), 132-138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi, 20*(3), 154-166.
- Kartol, A. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15*(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kim, J., Lee, Y. and Kim, M. L. (2020). Investigating 'Fear of Missing Out' (FoMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and FoMO driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLoS One, 15*(12) 102-124. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A. and Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FoMO) is associated with activation of the right middle temporal Gyrus during inclusion social cue, *Computers in Human Behavior, 61*, 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Mehta, N. and Pandit, A. (2018). Concurrence of big data analytics and healthcare: a systematic review, *International Journal of Medical Informatics, 114*, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.03.013>
- Metin, B., Pehlivan, R. and Tarhan, N. (2017). Reliability and validity of Uskudar Fear Of Missing Out Scale. *The Journal of Neurobehavioral Sciences, 4*(2), 43-46. <https://doi.org/10.5455/JNBS.1494334674>
- Metz, J., (2019). FoMO and regret for non-doings. *Social Theory and Practice, 45*, 451-470. <https://doi.org/10.5840/soctheorpract201992767>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and interpretation*. Jossey-Bass.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. and Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO, *Motivation and Emotion, 42*(5), 725-737.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trust worthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of counseling psychology, 52*(2), 250-260.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. and Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out, *Journal of Adolescence, 55*, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology, 22*(1), 83-102
- Pawson, R., Boaz, A., Grayson, L., Long, A. and Barnes, C. (2003). Types and quality of social care knowledge. Stage two: towards the quality assessment of social care knowledge. ESRC UK Centre for Evidence Based Policy and Practice: Working Paper 18, Erişim: 13.10.2024. <https://www.kcl.ac.uk/sspp/departments/politiceconomy/research/cep/pubs/papers/assets/wp18.df>
- Popovac, M. and Hadlington, L. (2020). Exploring the role of egocentrism and fear of missing out on online risk behaviours among adolescents in South Africa, *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 276-291. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1617171>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. and Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>





*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 1120-1147.*

*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 1120-1147.*

*Araştırma Makalesi / Research Paper*

- Qutishat, M. and Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404-411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>
- Reer, F., Tang, W. Y. and Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: the mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out, *New Media and Society*, 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Roberts, J.A. and David, M. E. (2019). The social media party: fear of missing out (fomo), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rogers, A. P. and Barber, L. K. (2019). Addressing FoMO and telepressure among university students: could a technology intervention help with social media use and sleep disruption? *Computers in Human Behavior*, 93, 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.016>
- Santos, S., Pimentel, C. E., Mariano, T. E. (2021). Cyberstalking scale: development and relations with gender, fomo and social media engagement. *Current psychology*, 42(6), 4802-4810, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01823-3>
- Sarıca-Keçeci, H., Kahya-Özyirmidokuz, E. ve Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve fomo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394. <https://doi.org/10.51982/bagimli.902214>
- Scott, H. and Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use, *Journal of Adolescence*, 68, 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Servidio, R. (2019). Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: the mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns: research and reviews, *Current Psychology*, 40(8), 4101-4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z>
- Stead, H. and Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being, *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Steele, R. G., Hall, J. A. and Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: toward the development of an empirically based model, *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15-26.
- Talwar, S., Dhir, A., Kaur, P., Zafar, N. and Alrasheedy, M. (2019). Why do people share fake news? Associations between the dark side of social media use and fake news sharing behavior, *Journal of Retailing and Consumer Services*, 51, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.05.026>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. and Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technol Forecast Soc Change*, 171, 120-131. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tomczyk, Ł. and Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina-scale and selected mechanisms, *Children and Youth Services Review*, 88, 541-549. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048>
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. and Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: a moderated mediation model involving FoMO and perceived social support, *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. and Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder, *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W. and Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation, *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Yavruturk, A.R. (2025). Ortaöğretim öğrencilerinin günceli kaçırma korkusu deneyimleri ve günlük yaşamlarına yansımaları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 1120-1147.  
DOI. 10.51460/baebd.1578417

*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2025), 16 (1), 1120-1147.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2025), 16 (1), 1120-1147.*  
*Araştırma Makalesi / Research Paper*



- Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F. and Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation, *Psychiatry Research, 268*, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>
- 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(1)*, 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (9. Baskı)*. Seçkin Yayıncılık.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J. and Lei, L. (2019). Social networking sites addiction and FoMO: the mediating role of envy and the moderating role of need to belong, *Current Psychology, 40*, 3879-3887. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4>.
- Zhou, B. (2019). Fear of missing out, feeling of acceleration, and being permanently online: a survey study of university students' use of mobile apps in China, *Chinese Journal of Communication, 12(1)*, 66-83. <https://doi.org/10.1080/17544750.2018.1523803>