

# SOSYAL MEDYA, FOMO VE KUŞAKLARARASI FARKLILAŞMA

Levent BİBER<sup>1</sup>

## ÖZET

*Araştırma Makalesi*

Sosyal medya siteleri popüler, hızla gelişen bilgi paylaşımı ve sosyal iletişim alanıdır. Ancak özellikle son yıllarda gençler üzerinde aşırı bir bağımlılık yaratmıştır. İnternet bağımlılığı çeşitli davranış, dürtü ve kontrol problemlerini kapsayan geniş bir terimdir. Sosyal medyanın bazı kişilerin sosyalleşmekten kaçtığı, yalnız kalmayı tercih ettiği, gizlendiği bir alan olmuştur.

FOMO kavramı akıllı telefonların kullanımıyla ortaya çıkan bir kavramdır. Başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlı kalma arzudur. Çalışmamızda amacımız katılımcıların internet ve sosyal medya kullanımında FOMO düzeylerini ölçmek ve kuşaklararası bir farklılaşma gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Çalışmanın sonucunda FOMO davranışı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özellikle genç kuşağın her geçen gün internette daha fazla zaman geçirmesi dikkate alındığında sosyal medyanın potansiyel bir endişe yarattığı söylenebilir. Bu durum da bireylerde stres, endişe, bağımlılık ve anti sosyalleşmeye neden olabilmektedir.

Bu gerçekler insanları önlem almaya itmektedir. Rehberlerden yardım almak, hobi alanlarına yönelmek, farklı etkinliklere katılım sağlamak önemlidir. Özellikle stresli sektörlerde çalışanların streslerini azaltmak için dijital eğitimlerle destek verilmesi oluşabilecek olumsuzlukları da önleyecektir. Sosyal ağ bağımlılığıyla ilgili gençlere, ailelere ve çalışanlara farkındalık eğitimleri verilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal medya, FOMO, İnternet bağımlılığı, Kuşaklararası farklılaşma.

**Jel Kodları:** D10, M31

## Makale Bilgileri

**Alındığı Tarih:** 16.03.2020

**Kabul Tarihi:** 08.06.2020

---

<sup>1</sup> Dr., leventcan97@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6952-0851>

# SOCIAL MEDIA, FOMO AND INTERGENERATIONAL DIFFERENTIATION

Levent BİBER<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*Research Paper*

Social media sites are a popular, rapidly developing area of information sharing and social communication. However, especially in recent years, it has created an extreme dependency on young people. Internet addiction is a broad term that covers a variety of behavior, impulse, and control problems. Social media has become an area where some people avoid socializing, prefer to be alone and hide.

The concept of FOMO is a concept that occurs with the use of smartphones. It is the desire to be constantly connected with what others do. In our study, our aim is to measure the FOMO levels of the participants in internet and social media usage and to show whether they show an intergenerational difference. As a result of the study, it was concluded that there is a significant relationship between FOMO behavior and smartphone addiction.

It can be said that social media creates a potential concern, especially considering that the young generation spends more time on the internet every day. This situation can cause stress, anxiety, addiction and antisocialization in individuals.

These facts force people to take precautions. It is important to get help from guides, turn to hobby areas, and participate in different activities. Supporting digital trainings in order to reduce the stresses of employees, especially in stressful sectors, will also prevent possible negativities. Awareness training should be provided to young people, families and employees on social network addiction.

**Key Words:** Social media, FOMO, Internet addiction, Intergenerational difference.

**Jel Codes:** D10, M31

## Article Info

**Received:** 16.03.2020

**Accepted:** 08.06.2020

---

<sup>2</sup> Dr., leventcan97@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6952-0851>

## GİRİŞ

Sosyal medya siteleri en popüler ve hızla gelişen bilgi paylaşımı ve sosyal etkileşimin kalbi olarak tanımlanabilen internet siteleridir.

İnternet bağımlılığı ise internetin aşırı kullanımı, kullanımının engellenmemesi, yoksunluk sinirlilik ve sosyal ilişkilerde bozulmalardır. Teknolojik gelişmelerin hızlı ilerlediği günümüzde, yeni iletişim araçları bireylerin hem bilgiyi daha kolay ve doğrulanabilir kaynaklardan edinmesine hem de düşüncelerini özgürce açıklamasına imkân sağlamaktadır.

Sosyal medya günlük hayatı hızla etkilemekte boş zamanı değerlendirmek veya alışveriş yapmak isteyen insanları her yönüyle etkilemektedir. Sosyal medya yaygınlaşan internet kullanımına en büyük etken ve insan hayatını etkileyen büyük anlamda kolaylaştıran güçlü bir araçtır. Yapılan çalışmalar özellikle gençlerin zamanlarının çoğunu internette geçirdiğini ortaya koymuştur. Bizimde bu çalışmada amacımız sosyal medya kullanımının ve özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve FOMO üzerindeki etkisinin kuşaklararası nasıl farklılaştığını ortaya koymak ve bu alanda bir çalışmayla sonuçlarını gözlemlemektir.

### 1. Sosyal Medya

Sosyal medya siteleri, en popüler ve hızlı gelişen çevrimiçi bilgi paylaşımı ve sosyal etkileşimin kalbi olarak tanımlanabilen internet siteleridir. Kullanıcı profillerini başkalarıyla paylaştığı sanal koleksiyonlardır. Sosyal medya teknolojileri; bloglar, iş ağları, kurumsal sosyal ağlar, forumlar, mikrobloglar, fotoğraf paylaşımı, ürün veya hizmet yorumları, oyunlar, sosyal ağlar, video paylaşma ve sanal dünya gibi farklı formları içine almaktadır. Mobil sosyal medya, mobil cihazlar ve sosyal medyanın birleşimini ifade eder. Bunlar kullanıcıların içerik alışverişine imkan sağlayan mobil pazarlama uygulamalarıdır. Mobil sosyal medyalar, mobil cihazlarda çalışabildiğinden dolayı geleneksel sosyal medyalardan, konum kullanma ya da mesaj gönderme veya almada gecikmesi ile farklılık göstermektedir. Mobil sosyal medyalar dört farklı türde ele alınabilir:

**Space-timers (konum ve zaman hassasiyeti):** Mesajların içeriği zaman içerisinde belli bir noktada belirli bir yer için değişebilmektedir. (Facebook Places, Foursquare).

**Space-locators (sadece konum hassasiyeti):** Başkaları tarafından daha sonra okunması için, belirli bir konum için yazılan mesajlar (Yelp,Qype,Swarm).

**Quick-timers (sadece zaman hassasiyeti):** Geleneksel sosyal medyayı mobil cihazlar ile daha hızlı kullanılmasını sağlamaktadır. (Facebook durum güncellemesi, Twitter mesajları)

**Slow-timers (zaman ve konum hassasiyeti olmayan):** Geleneksel sosyal medyayı mobil cihazlar üzerinden takip etme (Youtube video izleme)

Sosyal medya, yaygınlaşan internet kullanımına en büyük etken ve insan hayatını etkileyen, büyük oranda kolaylaştıran güçlü bir araçtır. Yapılan çalışmalar her üç gençten birinin günde en az 3 saatini sosyal medyada geçirdiğini ve internete giren gençlerin çok büyük bir kesiminin, sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir. Sosyal medya bilinçli bir şekilde kullanıldığında gençlere derslerinden sosyal hayatına kadar birçok konuda katkı sağlayabilmektedir. Bunun yanında internet ve sosyal medya gençlerin rahatlıkla ulaşabileceği uygunsuz içerikler ve onları kolayca kandırabilecek kötü niyetli kişileri de barındırmaktadır.

Günümüz ebeveynleri birçok teknolojik gelişmeye şahit olmuş kimselerdir. Son yıllarda ise teknoloji ve sosyal medyanın gelişiminde bir devrim yaşanmakta, günümüz ebeveynleri de bu duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, gençler için akıllı telefonlar olağan, sosyal medya oluşumları ise günlük hayatın bir parçası olarak görülmektedir. Bu durumun ve sosyal medyanın gençler için zararlı olabileceği düşünülen konular sonucu, ebeveynlerin bir kısmı gençlerin sosyal medyayı kullanmalarını teşvik ederken kimi ebeveynler ise sosyal medya kullanımı konusunda daha kısıtlayıcı bir tutum sergilemektedir.

## 2. İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, "kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkacak ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürecektir. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplayacak ve kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu madde veya eyleme yatıracaktır" şeklinde tanımlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı ise, internetin aşırı kullanma isteğine engel olunamaması, internette var olmadan geçirilen zamanın öneminin yitirilmesi ve internetten yoksun kaldığı zaman aşırı sınırlılık hali olarak tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı, çeşitli davranış, dürtü ve kontrol problemlerini kapsayan geniş bir terimdir. Günümüzde her yaşta kullanıcı internet ve sosyal medyada varlık göstermektedir. Hızlı, kolay ve ucuz erişebilen bu çekici ortam doğal olarak bir bağımlılık ve yeniliklerden haberdar olma ihtiyacı ve isteğini de ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin sosyal medya kullanım amaçları kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Sosyal medya bazı insanların sosyalleşmeden kaçtığı, yalnız kaldığı, daha çok izleyici olduğu yani pasif katılımcı olarak yer aldığı bir ortam iken, bazılarına göre ise, sosyalleşmek, topluluklar kurmak bu topluluklar içinde saygı ve takdir görmek, takip edilmek, beğenilmek ve popüler olmak isteğinin gerçekleştiği bir mecra şeklinde ortaya çıkmaktadır.

İnsanların sosyalleşme ve popüler olma arzusu internet ve sosyal medya kullanımını motive etmekte ve arttırmaktadır. Bireyler, birçok sosyal medya aracını arkadaşlarının ve hayranlarının beğenisini kazanmak ve estetik olarak kendilerini daha güzel göstermek amacıyla kullanmaktadırlar. Bunun yanında birçok sosyal medya kullanıcısı, kendi varlığına ilişkin yaptığı paylaşımlara verilen yanıtları kontrol etmek gibi bağımlılık gösteren davranışları sergileyebilmektedir. Sosyal medyada çok fazla zaman geçiren gençler, bu mecralarda geçirmiş oldukları zamanın farkında değildirler ve gün geçtikçe gerçek hayatın sorumluluklarını da görmezden gelmeye başlamaktadırlar. Sosyal medya gençlerin arkadaşlık kurma biçimlerini de değiştirmiştir. Gerçek yaşamında arkadaşlık kuramayan gençler, sosyal medyada çok sayıda "sanal" arkadaşına sahip olmaktadır. Sosyal medya platformları sayesinde gençler, her şeyi kontrol etme ihtiyacını da gidermekte ve zamanla gerçek kimliklerinin dışına çıkarak başka kimliklere yani başka benliklere geçiş yapmaktadırlar.

Bireyler, modern dünyamızın akışı içerisinde hayatımızı kolaylaştırdığı, iletişime, ticarete ve sosyalleşmeye olumlu katkıları olduğu düşünülen akıllı telefonlara ve sosyal medya uygulamalarına erişememenin korku ve endişesine kapılabilmektedirler. Böyle durumlarda bireyler mobil telefonuna erişememenin sonucu olarak NOMOFOBİ denilen sorunla karşılaşmaktadırlar. İngilizce No Mobile Fobia'dan türetilen NOMOFOBİ kavramı Türkçeye cep telefonundan mahrum kalma korkusu olarak çevrilmiştir. Bu durum özellikle sosyal ağlara sürekli bağlanmak isteyen gençlerin günlük yaşantılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bağımlılıkta önemli olan kavramlardan bir tanesinin de huzursuzluktan kaçınma eğilimi olduğunu söylenmektedir. Yani bağımlılık yaratan unsur bireyleri huzursuzluktan kaçınmalarını sağlıyorsa o unsura karşı

daha çok istek ve kabul durumu oluşmaktadır. Ancak kullanım süresi uzadıkça, tekrar huzursuzlanma belirtileri ortaya çıkabilir. Bu huzursuzluğu aşmak için de kullanılan unsur daha fazla kullanma eğilimi görülmektedir. Bu durum özellikle madde bağımlılığının görülmesinin temel belirtisidir. Sosyal medya da kimi zaman bireylerin stres, yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi psikolojik durumlarının hafifletilmesi için kullanılmaktadır. Bu tür sorunları olan insanlar için sosyal medya kullanımı bireylere kendine yeterli ve tatmin gibi ödülleri sağlamaktadır. Sosyal medyaya bağımlı olma davranışı da bu ödüller elde edildiğinde başlamaktadır. Ancak, kullanıcılar bu istemedikleri psikolojik durumları gidermek için sürekli sosyal medyada var olduklarında bağımlılık düzeyleri de artmaktadır.

## **2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve FOMO**

Günümüzde akıllı telefonların dünya genelinde kullanımı yaygın olmakla birlikte daha da artan bir oranda olacağı düşünülmektedir. Kullanımı giderek artan akıllı telefonların oyun, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi durumlara yol açması doğaldır. Bu bağlamda bağımlılık gibi psikolojik, sağlık ve sosyal açılarından etkileri olan birçok durumu da beraberinde getirmektedir. (Bian & Loung 2015, Cholız,2012) Özellikle çocuk ve gençlerde stres, uykusuzluk, fiziksel, mental gelişim bozuklukları vb. gibi sorunlara da neden olmaktadır.

### **2.1.1. FOMO**

Przybylski vd. (2013) FOMO'yu başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlı kalma arzusu olarak tanımlamaktadırlar. "Fear of Missing Out" kelimelerinin baş harflerinden türetilen "FOMO" kavramı Türkçe'ye gelişmeleri veya değişiklikleri kaçırma korkusu olarak çevrilmiştir. Facebook, Twitter ve Foursquare gibi hizmetler, sosyal bağlantı arayışı için ve sosyal katılımın daha yüksek seviyelerini sunan teknolojik araçlar olmaları sebebiyle kaybetmekten korkanlar için sosyal medya katılımı özellikle cazip olabildiği görülmektedir. (Przybylski vd.,2013)

## **3. Araştırma Yöntem ve Modeli**

Bu araştırmanın temel amacı, katılımcıların internet ve sosyal medya kullanımındaki FOMO düzeylerini ölçmek ve FOMO düzeylerinin kuşaklar arasında bir değişim gösterip göstermediğini incelemektir. Kavram büyük oranda psikoloji alanında yapılan çalışmalarla tanınmaktadır. Bu yönüyle FOMO'nun, yalnızca bireyler ve yakın çevreleri üzerindeki etkileri dikkate alınmıştır. Ancak çalışma yaşamında işin yürütümünde yaratabileceği sorunlar

yalnızca birey ve yakın çevreleri üzerinde değil üçüncü kişiler üzerinde de etkili olabilmektedir. Bu kapsamda, FOMO kavramının gerek uluslararası gerek ulusal yazında yeni bir tartışma olması sebebiyle çalışma, literatüre katkı niteliği taşımaktadır.

Çalışmamız Mersin ilinde bir örgütte sözleşmeli çalışan 56 teknisyen üzerinde yapılmıştır. Gizlilik anlaşması gereği bireylerin isimleri ve şirket adı kullanılmamıştır. FOMO düzeyinin kuşaklararası farklılaşmasını incelemek amacıyla X ve Y kuşağına ait bireylerin yaş aralıkları hesaplanmıştır.

### 3.1. Hipotezler

H<sub>1</sub>-Çalışanların FOMO düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>-FOMO düzeyleri kuşaklara göre farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub>-Akıllı telefon bağımlılığı kuşaklara göre farklılaşmaktadır.

### 3.2. Bulgular

Teknisyenlerin akıllı telefon bağımlılıkları ve FOMO düzeylerinin kuşaklararası farklılaşmasının incelendiği çalışmada örneklem hacmi 56 kişidir.

**Tablo 1:** Katılımcıların Sosyo-Demografi Özellikleri

f	%	f
<b>Cinsiyet</b>		<b>Medeni Durum</b>
Kadın	-	Evli
46	82,1	
Erkek	56	Bekâr
10	17,9	
<b>Eğitim</b>		<b>Yaş</b>
<b>Durumu</b>		
İlkokul	2	18 ve altı
-	-	

Ortaokul	7	12,5	19-25
-	-		
Lise	18	32,2	26-38
27	%48,2		
Üniversite	29	51,8	39-44
7	%12,5		
			45-53
22	39,3		
<b>Hizmet</b>			
<b>Süresi</b>			
0-1 yıl	1	1,8	
1-5 yıl	9	16,1	
5-10 yıl	16	28,6	
10-15 yıl	30	54,5	

10 soruya ilişkin t testi analiz sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.



Tablo 2: FOMO Düzeyi T testi

	t-Test Değeri	Örneklem Sayısı	P Değeri	Ortalama Fark Değeri
Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	15,984	55	,000	2,05357
Arkadaşlarımın benimkilerde daha doyurucu deneyimler yaşadığında korkarım.	16,640	55	,000	2,08929
Arkadaşlarımın en yokken eğlediklerini öğrendiğimde endişelenirim.	13,770	55	,000	1,80357
Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.	13,770	55	,000	1,80357
Arkadaşlarımın 'aralarındaki şakaları, muhabbetleri ' anlamak benim için önemlidir	15,854	55	,000	2,98214
Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	16,668	55	,000	2,60714
Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.	17,158	55	,000	2,96429
İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir	13,966	55	,000	2,21429
Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır.	22,210	55	,000	3,64286
Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	15,244	55	,000	2,14286

**Tablo 3: Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi T testi**

	t-Test Değeri	Örneklem Sayısı	P Değeri	Ortalama Fark Değeri
Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım	13,729	55	,000	1,82143
Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	12,995	55	,000	1,87500
Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.	13,748	55	,000	2,25000
Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	13,564	55	,000	2,32143
Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	13,671	55	,000	2,17857
Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	15,403	55	,000	2,48214
Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem.	13,724	55	,000	2,28571
İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	12,798	55	,000	2,03571
Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	14,487	55	,000	2,44643
Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler.	12,722	55	,000	2,28571

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ile FOMO düzeyleri arasındaki bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla değişkenler arasında korelasyon testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4’de gösterilmiştir. Tablo 4’de Akıllı telefon Bağımlılığı ölçeğinin soruları "T" ile FOMO ölçeğinin soruları "F" ile kısaltılmıştır.

**Tablo 4:** Akıllı Telefon Bağımlılığı ve FOMO Arasındaki İlişki

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10
T1	Korelasyon Değeri	,315*	,290*	,486*	,225	,271*	,314*	,335*	,218	,096	,373*
	P Değeri	,018	,030	,000	,096	,043	,018	,012	,106	,482	,005
T2	Korelasyon Değeri	,287*	,244	,423*	,217	,345*	,392*	,453*	,362	,130	,288*
	P Değeri	,032	,070	,001	,108	,009	,003	,000	,006	,338	,031
T3	Korelasyon Değeri	,050	,154	,178	,163	,129	,235	,316*	,263	,097	,310*
	P Değeri	,713	,257	,189	,231	,343	,082	,018	,050	,478	,020
T4	Korelasyon Değeri	,222	,202	,240	,283*	,064	,159	,194	,265	,097	,262
	P Değeri	,100	,135	,075	,035	,641	,243	,153	,048	,475	,051
T5	Korelasyon Değeri	,245	,229	,326*	,435*	,175	,207	,346*	,397	,318	,385*

	P Değeri	,068	,090	,014	,001	,196	,125	,009	,002	,017	,003
T6	Korelasyon Değeri	,197	,186	,251	,358*	,262	,330*	,478*	,270*	,278*	,317*
	P Değeri	,146	,170	,062	,007	,051	,013	,000	,045	,038	,017
T7	Korelasyon Değeri	,336	,304*	,211	,404*	,044	,303*	,277*	,302*	,092	,495*
	P Değeri	,011	,023	,119	,002	,745	,023	,039	,024	,502	,000
T8	Korelasyon Değeri	,300*	,257	,240	,255	,174	,323*	,273*	,574**	,245	,359*

## SONUÇ

Sosyal medya günümüzde insanları güçlü bir şekilde etkilemekte ve alışkanlıklarını değiştirmektedir. Bu sosyal ağlar arkadaş edinme, bilgi paylaşma, hayattan kaçma, fotoğraf arşivleme gibi çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Dünya genelinde 2.3 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Sosyal medya kullanımının oldukça yaygın olduğu ülkemizde, bir önceki seneye kıyasla aktif sosyal medya kullanıcı sayısının %5 oranında arttığı görülmektedir. Sosyal medya kullanımı bu hızla artmaya devam ederse ilerde daha fazla olumsuz etkisinin görülmesi beklenmektedir. Bu olumsuz etkilerin önüne geçilebilmesi için gerekli önlemlerin alınması, gençlerin ve ebeveynlerinin bilinçli sosyal medya kullanımı hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Bazı durumlarda sosyal medya stres, yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi rahatsızlıkların hafifletilmesi için kullanılan bir mecra olarak görülse de aşırı

kullanım durumlarında kullanıcılarda bağımlı olma ve buna bağlı olarak psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar da görülebilir.

Teknolojinin hayatımız için sağladığı imkanların günümüzde vazgeçilmez bir hale gelmesi yalnızca sağladığı imkan ve yararların değil bunların olumsuz etkilerinin de araştırılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu kapsamda FOMO ve Akıllı Telefon Bağımlılığının incelendiği bu çalışmada ilk olarak sosyo-demografik değişkenler incelenmiştir. İtfaiye çalışanları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kadın itfaiyecinin bulunmaması sebebiyle cinsiyete dayalı bir ayırım yoluna gidilmemiştir. Eğitim seviyesi ile FOMO davranışının artış gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında; "Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım" sorusu için ilk ve ortaokul "Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım" sorusu için ise ilkökul düzeyinde eğitim almış katılımcılarla anlamlı bir şekilde pozitif ilişkili olduğu üniversite mezunlarının ise negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

FOMO davranışı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ile FOMO davranışı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu ilişkinin en güçlü olduğu alt boyutlara bakıldığında; "Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım" alt boyutu ile "Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim" alt boyutu arasında, "Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır" boyutu ile "Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim" boyutu arasında, "Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır" ile "Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır" boyutu arasında, "Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem" boyutu ile "Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim" boyutu arasında, "İnsanların Twitter veya Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim" boyutu ile "İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemli boyutu arasında yüksek derecede anlamlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda akıllı telefon bağımlılığının FOMO davranışını yordadığını söylemek mümkündür. Dolayısıyla H<sub>1</sub> hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuç mevcut literatür ile uyum sağlamaktadır.

Katılımcıların FOMO düzeylerinin ölçülmesi için hazırlanan 10 soruya yönelik t testi analizinin sonuçlarına göre itfaiye çalışanlarının FOMO ölçeğinde yer alan 10 soru için t testi sonuçlarının anlamlı olduğu görülmektedir. FOMO ölçeği içerisinde yer alan "Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkıyor" sorusunun t değerinin en yüksek olduğu görülürken "Arkadaşlarımla ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim" ve "Arkadaşlarımla neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim" sorularının t değerlerinin en düşük olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığının alt boyutlarının t değerleri incelendiğinde ise "Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylerler" alt boyutu değerinin en düşük olduğu görülürken "Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır" alt boyutunun ise en yüksek değere sahip olduğu görülmektedir. Bu kapsamda H<sub>2</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların FOMO düzeylerinin akıllı telefon bağımlılıklarının kuşaklararası farklılaşım farklılaşmadığı sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmış H<sub>3</sub> hipotezi reddedilmiştir.

İnsanların internette her geçen gün daha fazla zaman geçirmesi dikkate alındığında, internetteki sosyal ağların çekim gücü potansiyel bir endişe sebebidir. Bu endişeyi daha iyi anlayabilmek ve ortadan kaldırmaya yönelik adımları atabilmek için ilk olarak sosyal ağların tanımının yapılması gerekmektedir. Milyonlarca kullanıcı bulunan sosyal ağ sitelerini (Facebook, Twitter, Instagram, Google+, LinkedIn, Myspace, vb.) Boyd ve okullarda teknoloji uzmanları; öğrencileri, öğretmenleri hatta aileleri de bu konuda bilinçlendirmelidir. Bireylerin günlük sosyal ağ kullanımları kayıt altında tutulmalıdır. Bunun için mobil telefonlardan bireylere günlük kullanma miktarını gösteren bir bildirim gönderilmeli; aşırı kullanımının olumsuz sonuçlarının olacağı bilgisi verilmelidir. Gerekirse bir rehber desteği alınarak aşırı kullanımların önüne geçilmeli; bireylerin farklı hobi alanlarına, etkinliklere yönlendirmesi sağlanmalıdır. Amerikan Pediatri Akademisi-AAP; çocuklara ve ailelere dijital teknolojilerle ilgili verilen eğitim desteğinin oluşabilecek birçok olumsuz durumu önleyebileceğini belirtmektedir. Sosyal ağ bağımlılığı ile ilgili gerek ailelere gerekse öğrencilere farkındalık oluşturmak için eğitimler, seminerler vb. düzenlenebilir; okul yönetiminin desteği de alınarak aktif katılımın sağlanması amaçlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Adnan M. & Gezgin D.M. (2016) Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında NOMOFOBİ Prevalansı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 49(1), 141-158
- Alt, D. (2015) "College Students' Academic Motivation, Media Engagement And Fear Of Missing Out"
- Baker, Z.G., Krieger, H.,&Leroy, A.S. (2016). "Fear Of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, And Physical Symptoms", *Translational Issues In Psychological Science*, 2(3): 275-282.
- Beyens, I, Frison, E. 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 (2016) 1-8
- Bian, M.,&Loung L. (2015). Linking loneliness shyness, smartphone addiction syptoms and patterns of smartphone use to social capital. *Social Sciences Computer Review*, 33 (1) 61-79
- Blackwell D., Leaman, C. Tramposch, R, Osborne, C., 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 (2017) 69-72
- Choi M.(201), Mobile-phone addictionIn adolescence: The test of mobile phone dependence
- Chotpitayasunondh, V. Douglas, K. (2016). "How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone", *Computers in Human Behavior*, Volume 63, October 2016, Pages 9-18
- Demirel, M., Yörük, M.,&Özkan, O. (2013). Çocuklar için Güvenli İnternet: Güvenli İnternet Hizmeti ve Ebeveyn Görüşleri Üzerine Bir Araştırma-Safe Internet For Children: A Study on Safe Internet Service and Parental Views. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(7), 54-68.

- Diker, E.,&Taşdelen, B. Sosyal Medya Olmasaydı Ne Olurdu? Sosyal Medya Bağımlısı Gençlerin Görüşlerine İlişkin Nitel Bir Araştırma (What Would Happen Without Social Media? A Qualitative Research On Social Media Addicted Youngsters' Opinions.
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D.&Hall, B.J. (2016). "Fear of Missing Out, Need For Touch, Anxiety And Depression Are Related To Problematic Smartphone Use", *Computers In Human Behavior* 63: 509-516
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı Ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması. *University Faculty of Communication Journal/Istanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, (49).
- Gökler, M.E., Aydın, R.Ünal, E., Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 17(Ek.1): 53-59.
- Hetz, P.R., Dawson, C.L.,&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.
- Hoşgör, H; Koç Tütüncü, S.; Gündüz Hoşgör, D.&Tandoğan, Ö. (2017). "Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi", 3(17): 213-323.
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn J,et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLOS ONE* 2013; 8:e56936
- Noyan, C. O.; Darçın, E.A.; Nurmedov, S.; Yılmaz, o.; Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik Çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı. 1), 73-81.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M.,&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.

Onay, M., Saygın, M., Sakallı Ö, S. (2015). "Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Sağlık Çalışanlarının İş Tatmini ve Ağ Kurma Davranışlarına Etkisi Üzerine Bir Araştırma", 3. Örgütsel Davranış Kongresi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Tokat.

Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Przybylski, A.K., Murayama, K., Dehaan, C.R., Gladwell, V., (2013). "Motivational, Emotional, And Behavioral Correlates Of Fear Of Missing Out", Computers In Human Behavior 29 (4), 1841-1848.

