

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN YORDAYICILARI

Çağrı Yalçın Çınar¹, Elif Mutlu²

¹Kırklareli Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, ²Serbest hekim

Yazışma Adresi: Çağrı Yalçın Çınar, Kırklareli Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
cagri.yalcin59.2@gmail.com

*Üniversite Öğrencilerinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi ve İlişkili Etmenler İsimli Yüksek Lisans Tezinden Türetilmiştir.

ABSTRACT

Predictors for Fear of Missing Out in the Social Networks Among University Students

Objective: Social networks have become indispensable of our lives with the spread of the internet. The increase of time spent on social networks led to appear a new concept of fear of missing out. The purpose of this research was to determine predictors for Fear of Missing Out (FoMO) among university students.

Method: The sample of the research was 400 Kırklareli university students who were determined by random sampling method. The data was collected using personal information form, Life Satisfaction Scale, BAPI Internet Form, FoMO Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Five Factor Personality Scale and Adult ADHD Self-Report Scale. SPSS Statistical Software package was used in the analysis of the data.

Results: As a result of research, Fear of Missing Out was found to be higher among students who also find lessons boring and check social media hourly especially in during the course who have low self-esteem and in the first grade. In addition, it was determined that internet addiction, neurotic features, attention deficit and hyperactivity have positively associated with FoMO.

Conclusion: Internet addiction, impulsivity and neurotic features are determined as influential factors in the emergence of FoMO.

Keywords: Fear of Missing Out, Internet Addiction, Personality, Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcıları

Giriş: İnternetin yaygınlaşmasıyla sosyal ağlar hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Sosyal ortamlarda geçirilen sürenin artması, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) olarak bilinen yeni bir kavramı ortaya çıkarmıştır. Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcılarını belirlemektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Kırklareli Üniversitesi'nde okuyan tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, BAPI internet formu, GKK ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, beş faktör kişilik ölçeği ve erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS21.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Gelişmeleri kaçırma korkusunun dersleri sıkıcı bulan, saat başı, özellikle ders esnasında sosyal medyayı kontrol eden, benlik saygısı düşük ve 1. sınıfta okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı, nevrotik özellikler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile GKK arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Nevrotik kişilik yapısının, internet bağımlılığının ve dürtüsellüğün; GKK'nın yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İnternet Bağımlılığı, Kişilik, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu,

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan, bir gruba aidiyet ihtiyacı hissetme eğilimindedir(1). Bu ihtiyacı önceleri toplu halde yaşayarak giderirken günümüzde bu durum sanal ortama taşınmaya başlamıştır.

İnternet, insanlara; bilgi işleme, her an ulaşılabilir olma ve kullanım kolaylığı özelliğiyle yeni ortamlar oluşturmuştur. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, ülkemizde internet ve bilgisayar kullanım oranının %84,3 olduğu ve internet kullanan bireylerin %82,4'ünün interneti, sosyal medyada profil oluşturma, fotoğraf veya mesaj gönderme vb. içerik paylaşma amaçlı kullandığı tespit edilmiştir(2).

İnternet, sosyal medya sayesinde bağlanma, paylaşma, diğer bireylerle birlikte deneyimler oluşturma gibi nedenlerle insanlarda sürekli bağlı kalma ve haberdar olma isteğini ortaya çıkarmıştır(3). Sadece bireysel olarak değil toplumsal ve sosyal olaylar da sosyal medya ve internetten kopmanın problem oluşturacağı, bireyin toplumdan dışlanacağı mesajını vermektedir. Örneğin; cepte internet reklamlarında yer alan sürekli yeni bilgiye ulaşmak için internete bağlı kalma zorunluluğu, haberlerde gündeme hızlı ulaşım ve toplumsal birlik oluşturmak için hashtaglerin kullanımı ve daha fazla insana ulaşma çağrıları, film ya da dizileri değerlendirme ve devamlılığını sağlama amaçlı sosyal medya hesaplarından yorum imkanları verilmesi gibi ekranlara ve hayatımıza yansıyan birçok sosyal mesaj bilinçdışına sürekli takipte kalma zorunluluğunu işlemektedir. Gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin dahi sosyal medyada yapılan davranışlar ile değerlendirilmeye başlanması, insanların artık internette yaşamalarına sebep olmuştur. Bu durum da bedensel ve ruhsal olarak bazı olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Sürekli internete bağlı olma, sabah uyandığında ilk olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etme, internete ulaşamadığında kaygılanma ve boşluk hissi, toplum içerisinde sosyal medya ile ilgili bir bilgi(video, haber, yakını hakkındaki gelişme) paylaşıldığında kaçırdığı için dışlanmışlık hissi gibi durumlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu olumsuz sonuçlar da "Fear of Missing Out (FoMO)" denilen ve Türkçe'ye "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" olarak çevrilen kavramı ortaya çıkarmıştır. Alan yazında gündemden haberdar olamama, geri kalma korkusu, internete bağlı olmadığında gerginlik ve dışlanmışlık hissi, toplumdaki yerini internet veya sosyal medyadaki durumu ile değerlendirme, yeni bir deneyim ya da fırsatı kaçırabileceğine dair kompulsif bir endişe olarak açıklanmaktadır (4,5).

Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine ilk araştırma 2013 yılında yapılmış ve öz belirleme kuramı ile ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir(5). Öz belirleme kuramı; bireyin kendi inancı ve değer yargılarına göre davranışlarını başlatabilme ve düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlanabilir(6). Bu kuram, davranışları içsel süreçlere odaklanarak açıklamaktadır. GKK da psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında bir öz-düzenleyici görevi görmektedir(5).

GKK üzerine Türkiye'de yapılan çalışmalar, ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması, Gezgin ve arkadaşlarının öğretmen adayları ile yaptığı çalışma ve Hoşgör ve arkadaşları tarafından GKK'nın farklı değişkenler açısından incelenmesini içeren çalışmalardan ibarettir. Teknolojinin bu derece hızlı yayıldığı bir dönemde GKK üzerine yapılan çalışmaların çok az olması ve çağımızın yeni bir hastalığı olarak değerlendirilen GKK'nın yordayıcıları üzerine herhangi bir araştırmanın olmaması dikkat çekicidir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun yordayıcılarını belirlemektir. Yordayıcılar olarak alan yazında paralel olacak şekilde internet bağımlılığı, benlik saygısı, kişilik, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ele alınmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, Kırklareli Üniversitesi'nde 2016-2017 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören öğrenciler olarak belirlenmiştir. Araştırmaya 432 öğrenci katılmış fakat bunlara ait tutarsızlık içeren 32 anket çıkarılmıştır. Örneklem grubu 265'i kadın 135'i erkek olmak üzere 400 öğrenci olarak belirlenmiştir. Üniversite sürecinin her basamağını temsil etmesi için 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerine yer verilmiştir. Araştırmanın uygulanması için Kırklareli Üniversitesi'nden anket ve ölçek uygulama izinleri alınmıştır. Ölçekler sınıf ortamında uygulanmış ve katılımcılara anket ve ölçekler ile birlikte bilgilendirme ve onam formu verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini içeren cinsiyet, sınıf, ortalama, internete bağlanma şekli, interneti kullanım amacı, süresi, sosyal medya hesap türü ve kontrol sıklığı, psikiyatrik durum değerlendirmesi gibi soruların yer aldığı araştırmacının düzenlediği formdur.

BAPI İnternet Formu

Ögel ve arkadaşları tarafından internet bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 18 maddenin yer aldığı kendi bildirim ölçeğidir. İlk soru 6 kademeli cevabın yer aldığı internet kullanım sıklığını içerir. Diğer sorular ise 0 (Hiçbir zaman) ile 4 (Neredeyse her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .88dir. Ölçeğin alt boyutları, internet kullanım sıklığı, bağımlılık tanı kriterleri, internet kullanımının yaşama etkisi, şiddetli kullanım isteği, internet kullanımını azaltmak için motivasyon olarak belirlenmiştir. Ölçeğin kesme puanı 2'dir. Kısa formu da mevcuttur (7).

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Andrew ve ark. tarafından geliştirilen Fear of Missing Out (FoMO) ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gökler ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak tespit edilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekte yer alan her madde 1 ile 5 arasında (1= hiç doğru değildir, 5= aşırı şekilde doğrudur) puanlanmaktadır. Katılımcıların aldıkları puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçek puanının artması gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyinin de arttığını göstermektedir (8).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen öz bildirim ölçeğidir. Benlik saygısı ölçeği 63 maddeden ve 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Bu çalışmada Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin 10 maddeden oluşan kısa formu kullanılmıştır. 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını 1986 yılında Çuhadaroğlu yapmıştır. Ölçeğin 1,2,4,6 ve 7 inci maddesi doğru 3,5,8,9 ve 10'uncu maddesi ise ters puanlanmaktadır. Puanlar 10 ile 40 arasında değişmekte ve (Çok doğru= 4, Çok yanlış=1) 10-20 puan arası düşük benlik saygısını, 20-30 puan arası orta benlik saygısını ve 30-40 puan arası ise yüksek benlik saygısını temsil etmektedir (9).

Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik envanteri çok yönlü olan kişiliğin boyutlarını belirlemek amacıyla Benet-Martinez ve John tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Ölçek toplam 44 maddeden oluşmaktadır(10). Beşli likert tipi bir ölçektir. Alt boyutları Dışadönüklük, Sorumluluk (Öz Disiplin), Açıklık, Geçimlilik (Uyumluluk), Duygusal dengesizlik (Nevrotik)tir. Ölçek maddeleri "1=Hiç katılmıyorum ve 5=Tamamen katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar o özelliğin baskın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması birçok ülkenin katıldığı uluslararası bir çalışma ile Sümer ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir(11).

Erişkin Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)

ASRS, Dünya Sağlık Örgütü tarafından özellikle yetişkinlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu tespit etmek amacıyla oluşturulmuş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını 2009 yılında Doğan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Öz bildirim ölçeğidir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite/dürtüsellik olmak üzere iki alt boyutun yer aldığı her biri dokuz maddeden oluşan 18 soruluk bir ölçektir. Puanlama "Asla; 0 puan ve Çok sık; 4 puan" şeklinde yapılmaktadır(12). Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .88 gösterilmiştir. İki alt ölçeğin herhangi birinden 24 puan ve üzeri alanlar dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olma ihtimali yüksek olarak değerlendirilir. 16 puan altı ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olmayanlar

olarak kabul edilir(12).

İşlem

Ölçek uygulamaları sınıf ortamında yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21.0 analiz programında yapılmıştır. Demografik ve internet kullanım bilgilerini belirlemek için frekans analizi, ölçeklerle ilgili tutumlarını belirlemek için betimsel analiz (ortalama, standart sapma), GKK'nın yordayıcılarını belirlemek için regresyon analizine başvurulmuştur.

BULGULAR

Sosyodemografik verilerin yer aldığı Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %33,8'nin erkek, %66,3'ünün kadın olduğu, %34,3'ünün 2. sınıfta okuduğu, %57,3'ünün ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol ettiği bulunmuştur. Ayrıca %48'inin 1-3 arasındaki sayıda sosyal medya hesabına sahip olduğu, %39,3'ünün muhakkak her gün sosyal medya hesaplarını kontrol ettiği belirlenmiştir. Dersleri sıkıcı bulma durumları değerlendirildiğinde 1-5 arası puan verenlerin yüzdelik değeri toplamı %48,0 iken 6-9 arası puan alanların yüzde toplamı %52,2 olduğu bulunmuştur.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna ilişkin bilgilerin yer aldığı tablo 2'de, genel ölçek ortalaması 2.30 olarak bulunmuş ve soruların yarısına ait ortalamaların genel ölçek ortalamasından yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların GKK prevalansının orta derece olduğu bulunmuştur.

Tablo 3'te yer alan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçekler ile GKK arasındaki ilişkiye bakıldığında; internet bağımlılığı ve tüm alt boyutları, nevrotik kişilik özellikleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ölçeği ve alt boyutları ile GKK arasında pozitif, benlik saygısı ile GKK arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 4'de yapılan regresyon denkleminin sonucunda belirlilik katsayısı (R²) 0,236 olarak hesaplanmış, F istatistiği anlamlı bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde dikkat eksikliği ve benlik saygısı değişkeninin 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı etkisinin olmadığı söylenebilir. (p>0,05) Modelde; BAPİNT ölçeğinde (internet bağımlılığında) 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,387 birim, nevrotiklik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,100 birim, hiperaktivite/dürtüsellik boyutunda 1 birimlik artışın GKK düzeyinde 0,165 birim, artışa sebep olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Teknoloji ve sosyal medyanın davranış şeklimiz ve ilişkilerimizde bazı değişikliklere neden olması ve bu durumun özellikle yeni nesilleri tehdit eder bir nitelik taşıması endişe vericidir (13). Özellikle yeni nesli esir alan sosyal medya, sürekli takipte kalma isteği ve kaçırma korkusu olan GKK ile ilgili araştırma sonuçları şu şekildedir;

Demografik bilgiler incelendiğinde; sınıf değişkenine göre

GKK düzeylerinde farklılaşma olduğu belirlenmiştir. 1. sınıfta okuyanların GKK düzeyi 4. sınıftakilerden yüksektir. Benzer şekilde Jessica ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışmada da 18-19, 20-21, 22-23, yaşlarında olan bireylerin 24 ve üzeri yaş grubunda olan bireylere göre gelişmeleri kaçırma korkularının daha yüksek olduğu belirlenmiştir(14). Ayrıca başka bir çalışmada ergenlerin yaşı ile ergenlerin aidiyet ve popülerlik gereksinimi arasında negatif bir ilişki olduğu ve bu ihtiyacın yaşla birlikte azaldığı belirlenmiştir(15).

Ders esnasında sosyal medya hesaplarını kontrol edenlerin GKK düzeyinin kontrol etmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca GKK düzeyi ile sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı incelendiğinde ise saat başı kontrol edenlerin GKK düzeyi; her gün ve ihtiyaç hissettiğinde kullananlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Andrew ve arkadaşlarının GKK'nın davranışsal belirleyicileri konusunda yaptığı çalışmada katılımcıların %73'nün ders esnasında Facebook'u kullanmadığını belirlemiştir fakat GKK ölçeğinden yüksek alan katılımcıların sosyal medyaya karşı ambivalan duyguları daha fazla yaşadığı ve ders esnasında Facebook kullanımına daha eğilimli olduğunu bulmuştur(5). Dorit ise, GKK, medya bağımlılığı ve akademik motivasyon üzerine yaptığı çalışmasında derste sosyal medya hesaplarını kullanan öğrencilerin motivasyon problemi yaşadıklarını, bu öğrencilerin daha çok dışsal motivasyona sahip olan öğrenciler olduğunu belirlemiştir. Ayrıca başka bir çalışmasında da dışsal motivasyonu olan ya da motivasyon problemleri yaşayan bu öğrencilerin daha yüksek düzeyde GKK yaşadıklarını tespit etmiştir(4). Al-Menayes ise GKK'nın yüksek içsel motivasyonla zıt yönlü, yüksek dışsal motivasyon ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur (16). GKK ile ilgili bir diğer bulgu ise dersleri sıkıcı bulma durumuna yüksek puan verenlerin, 1-5 arasında puanlayanlara göre GKK puanlarının daha yüksek olmasıdır. Dersleri sıkıcı bulan (derste motivasyonu düşük olan) öğrencilerin dışsal motivasyona yani sosyal medyaya yönelmesi ve ders esnasında daha sıklıkla kullanması söz konusu olabilir.

Sahip olunan sosyal medya hesap sayısı ile GKK düzeyi ilişkisi incelendiğinde; sahip olunan sosyal medya hesap sayısındaki artış ile GKK arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. GKK düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal medya hesabına sahip olduğu ve her hesapta geçirilen sürenin artması da GKK düzeyini artırdığı düşünülmüştür.

GKK ölçeği incelendiğinde; ölçeğin ortalaması 2.30 olarak bulunmuştur. GKK prevelansının orta derece olduğu belirlenmiştir. Hoşgör ve arkadaşları tarafından yapılan GKK düzeyine ilişkin çalışmada ortalama 2,89 ile orta düzeyde olduğu ve Gezgin vd. tarafından 348 öğretmen adayıyla yaptığı farklı bir çalışmada da ise genel ölçek ortalaması 2,46 olarak belirlenmiştir. (17,18). Mylife.com isimli iletişim şirket tarafından yapılan çalışmada ise

katılımcıların %56'sının önemli gelişmeleri, haberleri ve durum güncellemelerini kaçırmaktan korktuğu belirlenmiştir (19).

İnternet bağımlılık düzeyi ile ilişkisine bakıldığında; bağımlılık arttıkça GKK'nın da arttığı belirlenmiştir. Alan yazında ise; Vaidya ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmasında internet bağımlılığı ile GKK arasında kuvvetli bir ilişki olduğu ve katılımcıların %56'sında hem internet bağımlılığı hem de GKK olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların yalnızca %2,67'sinde tek başına internet bağımlılığı olduğu sadece GKK olanların ise % 24 olduğu bulunmuştur(20). Marlina tarafından 18-25 yaş gençlerde yapılan farklı bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile GKK arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (21).

GKK ile Rosenberg benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında;benlik saygısında azalma olduğunda; GKK düzeyinde bir artış olduğu bulunmuştur. Bunun gibi Sarah ve arkadaşlarının 506 Facebook kullanıcısıyla yaptığı bir çalışmada GKK ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğunu benlik saygısı azaldıkça GKK ve sosyal ağ kullanımının arttığını tespit etmiştir(22). Benlik saygısı, bireyin kendini benimseyip değer verme, güven duyma ve toplum tarafından kabul edilme ihtiyacını içermektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin bu ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamaya yöneleceği ve diğer insanların kendinden daha doyurucu deneyimler yaşadığında, benliğe dönük eleştirilerin artabileceği düşünülebilir.

Kişilik özellikleri ile GKK düzeyi değerlendirildiğinde; GKK ile nevroitiklik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın çalışmaları da araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Jacqueline N. Germaine-Bewley tarafından 108 katılımcıyla yapılan çalışmada GKK yaşayan bireylerin sosyal medya platformlarını daha fazla kullandığını belirlenmiştir. Ayrıca nevroitik kişilik özelliği olan bireylerin sosyal medyayı daha sık kullandığı ve nevroitiklik alt boyutundan düşük puan alanların gelişmeleri kaçırma korkusunu daha az yaşadığı tespit edilmiştir(23). Başka bir çalışmada da nevroitik özellikler, anksiyete ve dışadönüklük özellikleri ile GKK arasında ilişki incelenmiş ve nevroitik özellikler ile anksiyetenin GKK üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur(24). Andrew ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da kötü psikolojik hal (nevroitik durum ve anksiyete ile benzer özellikler gösteren) ile GKK arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur(5). GKK yaşayan bireylerin gündemi takip edemediklerinde kaygı, huzursuzluk, nefes darlığı gibi durumlar yaşaması ve nevroitik özelliklere sahip kişilerin de, stresli durumlardan çabuk etkilenme, sık değişen duygudurum ve endişeli ruh haline sahip olduğu düşünüldüğünde GKK ile nevroitik kişilik özellikleri arasındaki ilişki beklenen bir sonuçtur.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile GKK arasında ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. GKK ile Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) arasında alan yazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerin dikkat süreçleri ile problem yaşıyor olması ve dürtüsel olarak sürekli uyarılma isteği, internette sürekli sayfayı yenileyip yeni bilgileri okuma, sürekli gündemden haberdar olma isteğini tetikleyebileceği düşünülmüştür.

Gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilgili yapılan analizler sonucunda GKK'nın ortaya çıkmasında etkili olan etmenlerin internet bağımlılığı, nevrotik kişilik özellikleri ve hiperkativite/dürtüsellik olduğu belirlenmiştir.

İnternet bağımlılığı olan, nevrotik özellikler içeren (anksiyete, endişe gibi) ruhsal bozukluklar ve hiperaktivite/dürtüsellikle ilgili psikiyatrik hastalıkların tedavilerinde bireylerin GKK düzeyide değerlendirilmeli ve tedavi planına eklenmelidir. Ayrıca benlik saygısı ve kendilik algısının iyileştirilmesine yönelik psikoterapötik müdahaleler, özdenetim becerisini geliştirecek müdahaleler, GKK belirtilerini ve GKK'nın yol açabileceği bireysel ve sosyal sorunları azaltmak için yardımcı olacaktır.

Üniversite öğrencilerinde çeşitli sosyal, spor ve sanatsal yüz yüze aktiviteler ile sosyal medya ortamlarında geçirilen süre azaltılmalıdır. Ayrıca sağlık, eğitim-öğretim kuruluşlarının GKK, sosyal medya kullanımıyla ilgili farkındalık artırıcı etkinlikler düzenlemesi önem arz etmektedir. Konuyla ilgili kısıtlayıcı yöntemler yerine kontrol ve yönlendirici eğitimler planlanarak GKK'nın geleceğe dönük olumsuz etkileri azaltılabilir.

Araştırmanın güçlü yanlarına bakıldığında geniş bir örneklem grubuyla yapılmış olması, çok sayıda standardize klinik ölçeğin kullanılmış olması ve Türkiye'de GKK yordayıcılarını belirleme üzerine yapılan ilk çalışma olması söylenebilir. Çalışma yapılırken yaşanan kısıtlılıklar ise GKK'nın kişilerarası ilişkiler, mizaç özellikleri gibi başka pek çok faktörle de ilişkili olabileceği ancak bu çalışmada bu faktörlere yer verilmemiş olması, GKK düzeyinin zaman içerisinde değişiklik gösterebileceği ancak bu çalışmanın kesitsel bir çalışma olması nedeniyle sürece dair bir çıkarım yapılamamış olmasıdır. GKK'nın daha iyi anlaşılabilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla, uzunlamasına çalışmaların yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmüştür.

KAYNAKLAR

- 1-Shifron R. Adler's Need to Belong: Mental Health. The Journal of Individual Psychology. 2010;66(1):10-29.
- 2-Türkiye İstatistik Kurumu Resmi Sayfası, (Erişim Tarihi: 10.10.2016), <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>.
- 3-Fuster H, Chamarro A, Oberst U. Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. Aloma: Revista de Psicologia,

Ciències de l'Educació i de l'Esport. 2017;35(1):23-30.

4-Alt D. College Students' Academi cMotivation, Media Engagement and Fear of Missing Out, Computers in Human Behavior. 2015;49: 111-9.

5-Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior. 2013;29:1841-8.

6-Deci B, Edward L, Connell JP, Richard M, Ryan. Self Determination in a Work Organization. Journal of Applied Psychology.1989;74(4):580-90.

7-Ögel K, Koç C, Başabak AZ, İşmen EM, Görücü S. Development of addiction Profile Index (BAPI) clinical form: reliability and validity study. Bağımlılık Dergisi-Journal of Dependence. 2015;16(2):57-69.

8-Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2016;17:52-9.

9-Yılmaz E. (2015). Polislerin Kişilerarası problem çözme becerileri, öfke ve öfke ifade tarzları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

10-Benet-Martinez V, Oliver PJ. Los Cinco Grandes Across Cultures and Ethnic Groups: Multitrait Multimethod Analyses of the Big Five in Spanish and English. Journal of Personality and Social Psychology. 1998;75(3):729-50.

11-Somer O, Korkmaz M, Tatar A. Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. Türk Psikoloji Dergisi. 2002;17(49):21-36.

12-Öyekçin DG, Şahin EM. Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğuna Birinci Basamak Yaklaşım. Turkish Family Physcian. 2011;2(4):1-8.

13-Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative Consequences From Heavy Social Networking in Adolescents: The mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence. 201;55:51-60.

14-Abel JP, Cheryl LB, Sarah AB. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. Journal of Business & Economics Research. 2016;14(1):33-44.

15-Beyens I, Eline F, Steven E. "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. 2016;64:1-8.

16-Al-Menayes J. The Fear of Missing Out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. International Journal of AppliedPsy-

chology. 2016; 6(2):41-6.

17-Hoşgör H, Tütüncü KS, Hoşgör GD, Tandoğan Ö. Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*. 2017;17(3):213-23.

18-Gezgin DM, Hamutoglu NB, Gemikonakli O, Raman I. Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*. 2017;8(17):156-68.

19-Murphy S. Report 56% of Social Media Users Suffer From FOMO. (Erişim Tarihi: 21.02.2017). <http://massable.com/2013/07/09/fear-of-missing-out/#u14Q6jB-1diqg>.

20-Vaidya N, Jaiganesh S, Krishnan J. Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*. 2016;6(1):97-100.

21-Marlina RD. (2017). Fear of MissingOut (Fomo), Internet Pada Emerging Adulthood Master Thesis. Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

22-Buglass SL, Binder JF, Betts LR, Underwood JD. Motivators of online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and FOMO. *Computers in Human Behavior*. 2017;66:248-55.

23-Germaine-Bewley JN. Fear of Missing Out in Relationship to Emotional Stability and Social Media Use. *Scholarly and Creative Works Conference*. (Erişim tarihi: 1.11.2016). <http://scholar.dominican.edu/scw/scw2016/AllConference/21>.

24-Collins L. (2013) Fomo and Mobiles Phones: a survey study, *Communication and Digital Media Studies Humanities Faculty*. Published Master Thesis, Tilburg University, Tilburg.

TABLULAR

Tablo 1: Sosyodemografik Özellikler

Değişkenler	Frekans	Yüzde(%)	
Cinsiyet	Kadın	265	66,3
	Erkek	135	33,8
Sınıf	1.Sınıf	69	17,3
	2.Sınıf	137	34,3
	3.Sınıf	93	23,3
	4.Sınıf	101	25,3
Derste Kontrol Etme Durumu	Evet	229	57,3
	Hayır	171	42,8
Kullanılan Sosyal Medya Sayısı	1-3	192	48,0
	4-6	166	41,5
	7 veya daha fazla	42	10,5
Sosyal Medya Hesaplarını Kontrol Etme Sıklığı	Saat başı	119	29,5
	Her gün	157	39,3
	İki günde bir	3	0,8
	İhtiyaç hissettiğimde	110	27,5
	Hesabım yok	10	2,5
Dersleri İlgi Çekici Bulma	Diğer	2	0,5
	1 Çok sıkıcı	19	4,8
	2	11	2,8
	3	23	5,8
	4	33	8,3
	5	108	27,1
	6	55	13,8
	7	73	18,3
	8	50	12,5
	9	15	3,8
10 çok ilgi çekici	12	3	

Tablo 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Sorular	Ortalama	SS
1. Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1,67	0,89
2. Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1,61	0,85
3. Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.	1,74	0,99
4. Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.	1,71	0,86
5. Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	2,86**	1,23
6. Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	2,34**	1,08
7. Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.	2,78**	1,26
8. İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	2,26	1,18
9. Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır.	3,54**	1,22
10. Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	2,46**	1,12
Genel Ölçek Ortalaması	2,30	

Tablo 4: GKK'nın Yordayıcıları

Bağımsız değişkenler	B	SS	t	p
İnternet Bağımlılığı	0.387	0,55	7.947	0.000
Nevrotiklik	0.100	0,06	2.031	0.043
Dikkat Eksikliği	-0.022	0,07	0.48	0.683
Hiperaktivite/Dürtüsellik	0.165	0,07	3.276	0.001
Benlik Saygısı	-0.003	0,12	0.074	0.941

R²:0.236, F: 25.640(p 0.000)

Tablo 3: GKK'nın Diğer Ölçekler ve Alt Boyutları ile İlişki

	R	p
BAPİ internet toplam puanı	0.45**	0.00
İnternet Kullanım sıklığı	0.22**	0.00
Tanı	0.42**	0.00
Yaşam üzerine etki	0.38**	0.00
Şiddetli istek	0.38**	0.00
Motivasyon	0.20**	0.00
Beş Faktör Kişilik	0.95	0.06
Dışadönüklük	0.05	0.36
Nevrotiklik	0.26**	0.00
Geçimlilik	-0.06	0.28
Sorumluluk	-0.08	0.12
Açıklık	0.06	0.28
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite		
Dikkat Eksikliği	0.25**	0.00
Hiperaktivite/Dürtüsellik	0.30**	0.00
Benlik Saygısı	-.01*	0.04