



A Holistic Perspective on Fear of Missing Out (FoMO): A Mixed Study*

Muhammed Mehmet Mazlum¹

Ayşegül Atalay²

Abstract

The aim of this study is to reveal pre-service teachers' fear of missing out (FoMO) levels and experiences. FoMO is the feelings of irritability, anxiety, and inadequacy that one feels when s/he misses out developments and opportunities that are satisfying and beneficial for him. In this study, which is a mixed research, a convergent parallel (simultaneous) design was conducted in which there is no dominant priority between quantitative and qualitative methods. For quantitative data, the FoMO Scale was applied to 338 pre-service teachers studying at a public university's faculty of education. In the qualitative part of the study 15 pre-service teachers, who had experienced FoMO intensely, were selected for the study group using extreme sampling. Findings indicate that pre-service teachers experience more individual FoMO stemming from their private selves. It has been revealed that social FoMO is more common especially in the first years at the university, for those who use social media excessively and female pre-service teachers. Moreover, pre-service teachers cannot help doing this fear, despite force majeure such as having surgery, accompanying a patient or the death of a close relative. It is the valuable part that the distinction of individual-social FoMO which was tested quantitatively in a limited number of studies is strongly supported by real descriptive experiences in this study. It is exciting to find out that this research raised a meaningful and significant awareness to the participants, although FoMO remains an ongoing feeling that cannot be solved permanently despite all kinds of attempts for pre-service teachers.

Keywords: Fear of missing out (FOMO), pre-service teachers, mixed method, coping strategies.

* This study was presented as an oral presentation at the 6th International Education and Innovative Sciences Congress.

1 Van Yüzüncü Yıl University, mehmetmazlum7@gmail.com, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-2081-6897>

2 Researcher, atalay.aysgl@gmail.com, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0003-3079-801X>

For citation: Mazlum, M. M. & Atalay, A. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusuna (GKK) bütüncül bir bakış: Karma bir araştırma [A Holistic perspective on fear of missing out (FoMO): A Mixed Study]. *Siirt Eğitim Dergisi [Siirt Journal of Education]*, 2(2), 54-75.



Siirt Eğitim Dergisi

Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 04.11.2022

Kabul Tarihi: 02.12.2022

Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna (GKK) Bütüncül Bir Bakış: Karma Bir Araştırma *

Muhammed Mehmet Mazlum¹

Ayşegül Atalay²

Özet

Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) düzeylerini ve deneyimlerini ortaya koymaktır. GKK; kişinin, memnun edici ve kendisi için faydalı olabilecek gelişmeleri ve fırsatları kaçırdığında hissettiği sınırlılık, endişe ve yetersizlik duygularıdır. Karma araştırma niteliğindeki bu çalışmada, nicel ve nitel yöntemler arasında baskın bir önceliğin olmadığı yakınsayan paralel (eş zamanlı) desen kullanılmıştır. Nicel veriler için bir kamu üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören 338 öğretmen adayına FoMO Ölçeği uygulanmıştır. Nitel kısımda ise aykırı durum örnekleme ile GKK'yi yoğun şekilde yaşadığı tespit edilen 15 öğretmen adayı çalışma grubuna seçilmiştir. Araştırma bulguları öğretmen adaylarının, özel benliklerinden kaynaklanan bireysel GKK'yi daha fazla yaşadıklarını göstermektedir. Sosyal GKK'nin özellikle üniversitenin ilk yıllarında, sosyal medyayı haddinden fazla kullananlarda ve kadın öğretmen adaylarında daha fazla yaşandığı ortaya koyulmuştur. Dahası öğretmen adayları; ameliyatlı olma, bir hastaya refakat etme veya yakın akrabasının vefatı gibi mücbir sebeplere rağmen bu korkuya engel olamamaktadır. Sınırlı sayıdaki çalışmada nicel yönden test edilen bireysel-sosyal GKK ayrımının, bu çalışmada betimleyici nitelikteki gerçek deneyimlerle güçlü şekilde desteklenmesi özgün değer taşımaktadır. Öğretmen adayları için GKK, her türlü girişime rağmen çoğunlukla kalıcı çözüm getirilemeyen ve süregiden bir duygu olarak kalsa da bu araştırmanın katılımcılar üzerinde anlamlı ve kayda değer bir farkındalık kazandırdığının tespit edilmesi heyecan vericidir.

Anahtar Sözcükler: Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), öğretmen adayları, karma yöntem, baş etme stratejileri

* Bu çalışma 6. Uluslararası Başöğretmen Eğitim ve Yenilikçi Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

1 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, mehmetmazlum7@gmail.com, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-2081-6897>

2 Bağımsız araştırmacı, atalay.ayvgl@gmail.com, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0003-3079-801X>

Atf için: Mazlum, M. M. & Atalay, A. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusuna (GKK) bütüncül bir bakış: Karma bir araştırma [A Holistic perspective on fear of missing out (FoMO): A Mixed Study]. *Siirt Eğitim Dergisi [Siirt Journal of Education]*, 2(2), 54-75.

Giriş

Son dönemlerde iletişim, alışveriş ve yatırım odaklı etkinlikler kaçınılmaz bir şekilde sanal ortamlara taşınmaktadır. Zaman ve mekân sınırlamasını önemli ölçüde ortadan kaldıran teknolojik gelişmelerle birlikte insanlar kendi dünyalarını diğerleriyle daha fazla paylaşmakta, sonsuz alışveriş seçeneği arasında kaybolmakta, çok çeşitli yatırım araçlarına büyük vakitler ayırmaktadırlar. Artan etkileşim imkânı ve fazlasıyla çeşitlenen seçenekler arasında insanlar, kendileri için çoğu zaman tüketici bir duygu olan gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) yaşayabilmektedirler.

Akademik bir kavram olarak ilk kez Herman (2000) tarafından kullanılan gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK, fear of missing out, [FOMO]), kişinin, memnun edici ve kendisi için faydalı olabilecek gelişmeleri ve fırsatları kaçırdığında hissettiği sınırlılık, endişe ve yetersizlik duygularını içermektedir (Mazlum ve Atalay, 2021: 539). Bu duyguları canlı tutan şey, keyif veren ya da fayda sağlayan tüm etkinlik ve fırsatların elde edilme potansiyelidir. Herman (2019; Akt. Zhang vd., 2020)'a göre GKK, mevcut fırsatları tüketememe ve bunu başarmanın getireceği olası sevinci kaçırma ihtimaline karşı korkulu bir tutum geliştirmedir.

Riordan vd. (2015) GKK'yi "kişinin olmadığı bir ortamda arkadaşlarının ya da başkalarının tatmin edici deneyimler yaşadıklarına" dair huzursuz edici ve çoğu zaman her şeyi tüketen bir duygu olarak tanımlamışlardır. Hetz vd. (2015)'ne göre GKK, bireyin; sahip olmadığı bir şeye başkalarının sahip olmasına ya da yaşamak istediği şeyleri başkasının deneyimlemesine karşı oluşturduğu korkudur. Kapsayıcı bir diğer tanıma göre (Tanhan vd., 2022) ise GKK, bireyin diğer insanların hayatlarında neler olup bittiğini, kendi hayatı dışında gelişen olayları ve durumları an be an bilmek istemesi ve bunlardan mahrum kalması durumunda yaşayacağı gerginlik, kaygı ve boşluk hissidir.

GKK'nin kuramsal temellerini oluşturan iki temel kavramdan bahsedilebilir: Birincisi rasyonel seçim teorisidir (rational choice theory). Tüm eylemlerin temelde akılcı olduğunu savunan bu teoriye göre insanlar, bir davranışı sergilemeden önce bunun potansiyel maliyetini ve yararını hesaba katmaktadırlar. İnsan davranışındaki temel motivasyon ise maksimum düzeyde fayda elde etmektir. Scott (2000: 126)'a göre bu durumda çok fazla seçenek arasında kararsız kalan birey, hangi seçimi yaparsa yapsın tercih etmediği seçenekle ilgili pişmanlık yaşayabilmektedir. Dahası Milyavskaya vd. (2018)'ne göre mevcut seçenekler arasında en iyi tercihi yaptığına inanan bireyler dahi bu hissi duyabilmektedirler.

İkincisi öz-belirleme kuramıdır (self-determination theory). Kuram, kişiler açısından etkili bir öz-düzenleme ve psikolojik sağlığı temelde üç psikolojik ihtiyacın karşılanmasına dayandırmaktadır: (1) Yeterlilik (competence), etkili bir şekilde aksiyon alabilme potansiyeli; (2) özerklik (autonomy); kendi yolunu çizerek kişisel inisiyatif alabilme; (3) ilintlilik (relatedness), başkalarıyla yakınlık veya bağlılık. Bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanamaması durumunda bireyler, diğerleriyle iletişim kurarak sosyal bağları derinleştirmek adına sosyal medyaya yönelmektedir. Przybylski vd. (2013)'ne göre GKK, bireylerin psikolojik eksiklikleri ile sosyal medya kullanımları arasındaki bağı kuran bir arabulucu görevi görmektedir.

Sosyal Medya Kullanımı ile GKK İlişkisi

Başkalarının potansiyel olarak yaşayabileceği tatmin edici deneyimleri kaçırmaya yönelik oluşturulan kaygı ve endişe (Tandon vd., 2021), tipik olarak, başkalarının yaptıklarıyla sürekli bağlantıda kalma arzusu ile karakterize edilmektedir (Przybylski vd., 2013). Bu yönüyle GKK, bireyin, başkalarının kendisinden daha tatmin edici deneyimler yaşadığı düşüncesiyle sürekli çevrimiçi kalarak sanal çevresinin ne yaptığını takip etmeyi güçlü şekilde arzulamasıdır (Alt, 2015). Benzer bir diğer tanıma göre GKK, sosyal ağlarda bir şeyler olurken bireyin bunun bir parçası olmadığını hissetmesidir (Gil vd., 2015). Abel vd. (2016)'ne göre sınırlılık, endişe ve yetersizlik duyguları ile karakterize edilen bu korku, birey sosyal medya hesaplarına giriş yaptığında daha da kötüleşme eğilimindedir.

Sosyal çevrede neler olup bittiğini bilme ve keyif veren deneyimlerin bir parçası olma isteği, bir yönüyle bebeklikten itibaren var olan doğal bir istek olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla sosyal çevrelerle bağlantıda kalma isteğinin tamamıyla sosyal medya alışkanlıkları ile açıklanması isabetli değildir. Buna rağmen sosyal medya araçlarının akıllı telefon ve tablet gibi elektronik cihazlarla sürekli olarak çevrim içi olması nedeniyle kişilerin yakın sosyal çevreleriyle iletişime geçme, paylaşımda bulunma ve keyifli etkinlikler paylaşma konusundaki seçenekleri büyük bir gelişim göstermiştir (Fuster vd., 2017). Tanhan vd. (2022)'ne göre GKK, insanlar arası iletişim ve etkileşimin büyük çoğunluğunun internet ve mobil cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilmesi ve yaygın sosyal medya kullanımının getirdiği olumsuz yönlerden birisidir. Sınırsız bir web ortamında bilgi dolaşımına ve paylaşımına imkân sağlayan sosyal medya, kişiler arası ilişkilerde zaman ve mekân engellerini büyük ölçüde ortadan kaldırarak etkileşim olasılığını artırmaktadır (Diker & Taşdelen, 2017).

GKK, yalnızca sosyal medya kullanıcılarına özgü bir duygu olarak tanımlanmasa da, bu duyguyu yaşayan bireyler, yakın sosyal çevresinin yapacağı etkinliklere ilişkin bilgileri takip etmek adına sosyal medya araçlarını sıklıkla kontrol etmek zorunda hissedebilirler. Bu durumda oluşacak sınırsız etkileşim potansiyelini fark eden birey, kendini giderek daha fazla eksik ve geride kalmış hissedecektir (Fuster vd., 2017). Hein (2022)'e göre son zamanlarda diğer insanlarla bağlantıda kalmanın en etkili yollarından birisi, özellikle popülerite sahibi kişilerin sosyal medya hesaplarını takibe almak, paylaşımlarına beğeni bırakmak şeklindedir. Bu durum aynı zamanda bağlantıda kalma arzusundaki kişi için de popüler olma hissi sağlamaktadır.

Geniş topluluklar üzerinde farkındalık oluşturma potansiyeline sahip toplumsal olayların üzerinde, cep telefonu ve sosyal medya araçları yoluyla çok kısa süre durulması, kurulan empatinin de bu araçlarla sınırlı tutulmasına ve bilinçli bir farkındalığın engellenmesine yol açmaktadır. Dahası, sosyal medyadaki fenomenlerin ve çeşitli akımların etkisiyle bireyler, kendi kişiliklerini ve onları biricik yapan yönlerini göz ardı etmektedirler. Bu bireyler, çevresindeki insanları, onların etkinlikleri ve ilgi alanları aracılığıyla tanımlamaya ve onlarla bağlantı kurmaya yönelmektedirler (Hein, 2022). Chan vd. (2022)'ne göre bu durum, sosyal medya şirketleri için trilyonlarca dolar kâra katkıda bulunarak birçok tüketici için zihinsel sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir.

GKK Araştırmaları ve Özel-Sosyal Benlik Ayırımı

GKK, uygulamalı (ampirik) bir araştırma konusu olarak ilk kez Przybylski vd. (2013) tarafından Psikoloji alanında ele alınmıştır. Yazarlar, geliştirdikleri ölçekle bu korkunun geniş kitleler üzerinde ne sıklıkta yaşandığının ortaya koyulması adına alana önemli bir katkı getirmişlerdir. GKK, genç insanlar için anlamlı yaşam seçimlerinin nasıl yapılacağına ilişkin çok az sayıda açık kılavuzun bulunması ve karar alma pişmanlığının genç insanlarda daha belirgin olması nedeniyle (Schwartz, 2000) özellikle ergenler ve gençler üzerinde araştırılmıştır. Baker vd., (2016)'nin araştırma sonuçları, genç erişkinlerin neredeyse dörtte üçünün; yakın sosyal çevresinin neler yaptığını gözden kaçırma ihtimaline karşı tedirginlik duyduklarını ortaya koymaktadır. Genç erişkinler arasında GKK; dersleri sıkıcı bulan, ders esnasında sürekli olarak sosyal medya hesaplarını kontrol eden öğrencilerde (Yalçın Çınar, 2017), özellikle de günün ve haftanın ilerleyen saatlerinde çalışırken (Milyavskaya vd., 2018) daha fazla yaşanmaktadır.

Araştırmalar, FOMO ile olumsuz sosyal medya alışkanlıkları (geçirilen zaman, sosyal medya bağımlılığı vb.) arasında doğrudan (Abel vd., 2016; Baker vd., 2016; Koçak & Traş, 2021) ya da dolaylı (Akat vd., 2022; Alt, 2015; Dhir vd., 2018) pozitif yönde ilişki bulunduğunu göstermektedir. Dahası GKK, zorunlu sosyal medya kullanımını tetiklemekte; bu da sosyal medya yorgunluğu ve geri çekilme eğilimini önemli ölçüde tetikleyerek kaygı bozukluğu ve depresyonla sonuçlanabilmektedir (Dhir vd., 2018; Shahin vd., 2022). Farklı araştırma bulguları GKK'nin yorgunluk, stres, uyku azalması gibi fiziksel semptomlarla (Eitan & Gazit, 2022; Milyavskaya vd., 2018), dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile (Yalçın Çınar, 2017), daha fazla depresif semptom ve daha az bilinçli dikkat ile (Baker vd., 2016; Chan vd., 2022) ve yüksek miktarda alkol tüketme ve bunun olumsuz sonuçlarıyla (Riordan vd., 2015; Mckee vd., 2022) ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmalara göre GKK; cep telefonundan

uzak kalma ve onu kaybetme korkusu (nomophobia) (Gezgin vd., 2018) ve sorunlu akıllı telefon kullanımı (telefona gömülme, [phubbing]) (Akat vd., 2022; Elhai vd., 2016; Göksun, 2019) ile yakından ilişkilidir. Wortham (2011)'a göre GKK, olumsuz ruh haline veya bastırılmış duygulara da katkıda bulunabilmektedir.

Araştırmalar, bağımlı benlik kurgusuna sahip kimselerin daha fazla GKK yaşama eğiliminde olduklarını (Dogan, 2019); yüksek düzeyde GKK ve onaylanma ihtiyacı hisseden bireylerin geniş zamanlı sosyal ağlarda anbean çevrimiçi kalmak için sosyal medyayı daha sık kullandıklarını (Lai vd., 2016) göstermektedir. Sonuçta bireylerin yüksek düzeyde GKK yaşaması, sosyal etkileşimde bulunan yakın çevrelerine odaklanıp onlardan onay arayışına girmelerine yol açmaktadır. Onaylanma ihtiyacı ise sosyal medya kullanımına potansiyel bir bağımlılık oluşmasına işaret etmektedir. Beyens vd. (2016)'nin araştırması da GKK'nin, ergenlerin sosyal medya kullanımı ve iyi olma halleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

GKK ile ilgili yapılan araştırmalar, kavramsal olarak ifade edilip edilmediği fark etmeksizin, çoğunlukla FOMO'nun sosyal benlikle ilgili yönünü (Gökler vd., 2016; Koçak & Traş, 2021; Przybylski vd., 2013; Ma vd., 2021; Sette vd., 2020; Song vd., 2017; Swan & Kendall, 2016) yansıtmakta; GKK'nin özel benlikle ilgili yönünü dikkate almamaktadır. Oysa kişiler özel benlikle ilgili deneyimlerinde de FOMO hissedebilirler. Zhang vd. (2020)'ne göre özel benlik, genellikle bir düşünceye dalarken, hayal kurarken veya kişi kendisi üzerinde kafa yorarken belirmektedir. Buna göre kişi, kendi özel kimliğini geliştirecek veya sürdüreceği bir deneyimi kaçırdığında, özel benliğe yönelik bir tehdit oluşmaktadır.

Bu çalışmada kullanılan FOMO Ölçeği (Mazlum ve Atalay, 2022); bireyin bir gelişmeyi/ fırsatı kaçırdığında sosyal grupların varlığından ya da başkalarına nasıl görüldüğüne ilişkin algısından bağımsız olarak özel benliğinden (private-self) kaynaklanan pişmanlık, tatminsizlik, endişe, kaygı, üzüntü ve geride kalmışlık hissini de içermektedir. FOMO'nun bireysel yönünde korku bireyin kendisiyle ilişkili olarak gelişmekteyken; sosyal yönünde korkuyu harekete geçiren etmen bireyin sosyal çevresine yönelik algısıyla ilişkilidir. Bu çalışmanın; GKK'nin, bireysel ve sosyal yönlerini bütüncül bir bakışla ortaya koyması ve konuyu somut deneyimlerle zenginleştirilmesi yönüyle hem alana katkı getireceği hem de bu duyguyu yaşayan bireyler açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazında ergenlerin, gençlerin ve özelde üniversite öğrencilerinin GKK düzeylerini belirlemeyi amaçlayan çok fazla sayıda çalışma (Akat vd., 2022; Adıgüzel, 2018; Alabri, 2022; Alt, 2015; Baker vd., 2016; Beyens vd., 2016; Gezer, 2020; Gezgin vd., 2018; Göksun, 2019; McKee vd., 2022; Oberst vd., 2017; Perrone, 2017; Riordan vd., 2015; Swan & Kendal, 2016) bulunmaktadır. Buna karşın GKK'nin karma bir yöntemle ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Konuyu karma bir yaklaşımla ele alan bu çalışmada GKK ile baş etmeye yönelik olarak geliştirilen öneriler ve stratejiler, öğretmen adaylarının bu duyguyu tanıyıp harekete geçmelerini sağlama adına önemlidir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) düzeylerini ve deneyimlerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkuları (GKK) ne düzeydedir?
- Öğretmen adaylarının GKK düzeyleri cinsiyet, branş, sınıf düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Öğretmen adayları GKK deneyimleri nasıldır?
- Öğretmen adaylarının GKK ile baş etme durumları nasıldır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Karma araştırma niteliğindeki bu çalışmada yakınsayan paralel (eş zamanlı) desen kullanılmıştır. Bu desende nicel ve nitel yöntemler arasında baskın bir öncelik yoktur. Nicel ve nitel veriler aynı anda toplanır; ayrı ayrı analiz edilir; sonuç kısmında ise birlikte yorumlanır (Creswell, 2014). Johnson ve Onwuegbuzie (2004)'ye göre nicel ve nitel yöntemlerin eşit statüde (biri diğerine baskın olmayan) ve eş zamanlı olarak işe koşulduğu desenlerde elde edilen bulgular bir noktada birbiri ile bütünleştirilmelidir. Bu çalışmada öğretmen adaylarının yaşadıkları GKK düzeyini belirlemek için yürütülen nicel araştırma ile eş zamanlı olarak, öğretmen adaylarının yaşadıkları GKK deneyimlerine ilişkin derinlemesine bilgiler elde etmek amacıyla nitel araştırma işe koşulmuş; veriler birlikte yorumlanmıştır.

Evren-Örneklem ve Çalışma Grubu

Araştırmanın nicel kısmında evren, bir kamu üniversitesindeki eğitim fakültesinde öğrenim gören 2509 öğrenciden oluşmaktadır. Zaman ve kaynak sınırlılığı nedeniyle evrenden örneklem alınması yoluna gidilerek, bu fakültenin temel eğitim bölümünde (okul öncesi öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği) öğrenim gören 345 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu sayı, örneklem büyüklüğü açısından yeterli (Balcı, 2013: 108) görülmektedir. Araştırmanın amacına hizmet etmeyecek nitelikteki, eksik doldurulan ya da tek seçenekte yığılma gösteren ölçekler değerlendirilmeye alınmamış, nicel analizler 338 veri üzerinden yapılmıştır. Örneklemeye ilişkin demografik özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemeye İlişkin Demografik Özellikler

Değişken	n	%	Değişken	n	%
Branş			Cinsiyet		
Okul Öncesi Öğr.	170	50.3	Kadın	256	75.7
Sınıf Öğr.	168	49.7	Erkek	82	24.3
Sınıf Düzeyi			Sosyal Medya Kullanım Sıklığı		
1. Sınıf	67	19.8	Çok az	39	11.5
2. Sınıf	67	19.8	Gerektiği kadar	143	42.3
3. Sınıf	103	30.5	Haddinden fazla	156	46.2
4. Sınıf	101	29.9			
Toplam	338	100		338	100

Nicel araştırmaya katılım gösteren öğretmen adaylarının branşa göre benzer dağıldığı (okul öncesi %50.3, sınıf öğretmenliği %49.7), kadın katılımcıların çok daha yoğun olduğu (%75.7) görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeyi açısından özellikle 1. ve 2. sınıf düzeyinde aynı (%19.8) ve 3. ve 4. sınıf düzeyinde benzer oranlarda (sırasıyla %30.5 ve %29.9) dağıldığı görülmektedir. Araştırmanın nicel kısmına katılan öğretmen adaylarının neredeyse yarısının (%46.2), sosyal medyayı haddinden fazla kullandığını belirtmesi dikkat çekicidir. Öğretmen adaylarının sadece %11.5'lik bir kısmı sosyal medya araçlarını çok az kullanmaktadır.

Araştırmanın nitel kısmı için çalışma grubu, sınıf öğretmenliği anabilim dalında öğrenim gören 15 öğretmen adayından oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan öğretmen adayları belirlenirken öncelikle GKK kuramsal olarak kapsamlı şekilde açıklanmış ve örneklendirilmiştir. Ardından bu duyguyu yoğun şekilde yaşayan adaylarla ön görüşmeler yapılarak deneyimlerini kısaca paylaşmaları istenmiştir. Yaşadığı duygunun açık bir şekilde GKK olduğu tespit edilen 15 öğretmen adayı araştırmaya dâhil edilmiştir. Burada tercih edilen örnekleme yönteminin amaçlı örnekleme yöntemlerinden aykırı durum örnekleme stratejisi olduğu söylenebilir. Bu örnekleme stratejisinde amaç, incelenen problemle ilgili uç durumların genelleme kaygısı taşınmadan değişkenliğin doğasını ayrıntılı olarak, derinlemesine ortaya koymaktır (Büyüköztürk vd., 2014: 90). Nitel verilerin toplanması aşamasında 15 katılımcının veri doygunluğu açısından da yeterli olduğu görülmüş, yeni katılımcılara ihtiyaç duyulmamıştır.

Araştırmanın nitel kısmına katılan öğretmen adaylarından oluşan çalışma grubunun özellikleri Tablo 2’de paylaşılmıştır.

Tablo 2. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Katılımcı No	Cinsiyet	Yaş	GKK Hissetme Düzeyi	Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Aktif Sosyal Medya Hesap Sayısı
k1	Kadın	20	Çok yoğun	Gerektiğinden fazla	7
k2	Kadın	21	Yoğun	Gerektiğinden fazla	3
k3	Kadın	22	Çok yoğun	Gerektiği kadar	5
k4	Kadın	23	Yoğun	Gerektiği kadar	2
k5	Kadın	21	Yoğun	Gerektiğinden fazla	4
k6	Erkek	20	Çok yoğun	Gerektiği kadar	4
k7	Kadın	20	Yoğun	Gerektiğinden fazla	5
k8	Kadın	23	Çok yoğun	Gerektiğinden fazla	8
k9	Kadın	21	Çok yoğun	Gerektiği kadar	6
k10	Erkek	21	Yoğun	Gerektiğinden fazla	9
k11	Kadın	22	Çok yoğun	Gerektiğinden fazla	5
k12	Kadın	20	Çok yoğun	Gerektiğinden fazla	4
k13	Kadın	21	Çok yoğun	Gerektiğinden fazla	5
k14	Kadın	22	Çok yoğun	Gerektiği kadar	5
k15	Kadın	20	Yoğun	Gerektiğinden fazla	3

Tablo 2 incelendiğinde yaşları 20 ile 23 arasında değişen katılımcıların büyük çoğunluğu (13 katılımcı) kadın öğretmen adaylarıdır. Aykırı durum örnekleme stratejisinin bir sonucu olarak katılımcıların GKK’yi çok yoğun (9 katılımcı) ya da yoğun (6 katılımcı) hissettikleri görülmektedir. GKK ile sıklıkla ilişkilendirilen sosyal medyanın olumsuz kullanımına ilişkin ise katılımcıların üçte ikisinin (10 katılımcı) sosyal medyayı gerektiğinden fazla kullandıkları ve büyük çoğunluğunun (12 katılımcı) 4 ve daha fazla aktif sosyal medya hesabına sahip oldukları görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla öncelikle, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığının 24.10.2022 tarih ve 11862 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmanın nicel verileri Mazlum ve Atalay (2022) tarafından geliştirilen FoMO Ölçeği yoluyla elde edilmiştir. GKK’nin özel benlik ve sosyal benlik dâhil olmak üzere kapsamlı olarak tespit edilmesini amaçlayan bu ölçek, bireysel GKK boyutu 9 madde ve sosyal GKK boyutu 8 madde olmak üzere toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, öğretmen adaylarına dağıtıldıktan sonra araştırma amacının yanı sıra GKK ile ilgili genel açıklamalar ve örnekler paylaşılmıştır.

Araştırmanın nitel verileri, çalışma grubunda yer alan öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen 1 saatlik odak grup görüşmesi yoluyla elde edilmiştir. Üzerinde araştırma yapılan belirli (spesifik) gruplarda uygulanabilecek bir yöntem olan odak grup görüşmesi (Morgan 1988), ortamdaki etkileşime izin vererek farklı düşünceleri ve konuşma arzusunu tetiklemekte; konuya ilişkin algıların daha net ve açık yüreklilikle ortaya koyulmasına ortam hazırlamaktadır (Kitzinger 1990). Yine de veri kaybının önlenmesi adına araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış nitelikteki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Görüşme Formu da adaylara dağıtılmıştır. Alanyazın taraması sonucunda oluşturulan Form; öğretmen adaylarının GKK’yi tanımlama şekillerini, yaşadıkları GKK deneyimlerini ve GKK ile baş etme girişimlerini ortaya koyan üç temel odağa sahiptir. Bunun yanı sıra odak grup görüşmesinin adaylarda oluşturduğu etki gözlemlenerek adaylara bu yönde bir soru daha yöneltilmiştir. Görüşme sırasında adaylardan izin alınarak ses kayıt cihazı kullanılmış, adaylar, her bir katılımcı için “k” harfi ve bir de sıra numarası eklenerek kodlanmıştır. Son olarak görüşme kaydı deşifre edilerek betimsel analize hazır hale getirilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel verilerinin analizinde, bir analiz paket programı kullanılmıştır. Bireysel ve sosyal GKK'nin genel düzeyini ortaya koymak için betimsel istatistikler (ortalama, yüzde vb.) kullanılmıştır. Hipotez testi aşamalarından normallik varsayımları kontrol edilmiştir. FoMO Ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının bireysel GKK boyutunda (- .498; - .147), sosyal GKK boyutunda (.332; - .383) ve ölçeğin tamamında (- .077; - .233) normal dağılım şartlarını sağladığı (Büyüköztürk, 2016) tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak GKK'nin cinsiyete ve bransa göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşma durumunu ortaya koymak için t-testi; sınıf düzeyi ve sosyal medya kullanım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşma durumunu ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Öğretmen adaylarına uygulanan FoMO Ölçeğine yönelik Cronbach Alpha güvenirlik değerleri ise bireysel GKK için .85; sosyal GKK için .88 ve ölçeğin tamamı için .88 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, güvenilir ölçümlerin yapıldığına (Büyüköztürk, 2016) işaret etmektedir.

Nitel verilerin analizinde, verilerin önceden belirlenmiş temalara göre özetlenip yorumlanmasını içeren betimsel analiz tekniği (Yıldırım & Şimşek, 2005) kullanılmıştır. Tekniğin doğasına uygun olarak, görüşme formunda yer alan sorular kategorileri oluşturmuştur. Araştırmada ortaya çıkan yeni durumlar için de (örneğin odak grup görüşmesinin katkıları) yeni kategoriler eklenmiştir. Nitel verilerin güvenilirliğinin sağlanması adına, elde edilen temalar bir dış araştırmacının görüşlerine sunulmuş, katılımcılar açık şekilde tanımlanmış, veri toplama ve analiz süreci ile veri analizinde kullanılan kavramsal çerçeve detaylıca açıklanmıştır (LeCompte & Goetz, 1982; Shenton, 2004). Ayrıca nitel bulguların ve sonuçların anlamlı bir bütün oluşturarak kavramsal çerçeve ile uyumlu olmasının yanı sıra nicel aşamadaki verilerin nitel aşamadaki verilerle desteklenmesi geçerliğin sağlandığına (Miles & Huberman, 1994: 279) işaret etmektedir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen nicel ve nitel verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Araştırmanın Nicel Bulguları

Bu bölümde öncelikli olarak öğretmen adaylarının GKK yaşama düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler ortaya koyulmuştur. Ardından öğretmen adaylarının GKK yaşama düzeylerinin cinsiyete, bransa, sınıf düzeyine ve sosyal medya kullanım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşma durumunu ortaya koyan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 3'te araştırmaya katılan öğretmen adaylarının bireysel, sosyal ve genel GKK yaşama düzeyleri verilmiştir.

Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Bireysel, Sosyal ve Genel GKK Yaşama Düzeyleri

Boyut	M	SD	Düzye
Bireysel GKK	30.04 (3.34)	5.75	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum
Sosyal GKK	21.26 (2.66)	6.47	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum
Toplam GKK	51.30 (3,02)	10.25	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum

Tablo 3 incelendiğinde öğretmen adaylarının genel olarak GKK'yi orta düzeyde yaşadıkları görülmektedir. Adaylar, gelişmeleri kaçırma korkusunun kendileriyle ilgili olarak geliştiği bireysel GKK boyutundaki ifadelerin yanı sıra bu korkunun sosyal çevrelerine yönelik algılarıyla ilgili olarak geliştiği sosyal GKK boyutundaki ifadelere orta düzeyde katılmaktadırlar.

Öğretmen adaylarının GKK düzeylerinin cinsiyete ve bransa göre farklılaşma durumunu ortaya koyan t-testi analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmen Adaylarının GKK Düzeylerinin Cinsiyete ve Bransa Göre Farklılaşma Durumunu Gösteren t-Testi Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Kadın		Erkek		<i>t</i> (336)	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Bireysel GKK	30.30	5.90	29.24	5.19	1.456	.14	0.02
Sosyal GKK	21.73	6.41	19.78	6.46	2.395	.01	0.03
Toplam GKK	52.03	10.27	49.02	9.87	2.333	.02	0.03
Brans	Okul Öncesi		Sınıf Öğretmenliği		<i>t</i> (336)	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Bireysel GKK	29.83	6.15	30.26	5.29	.641	.496	0.01
Sosyal GKK	22.01	5.78	20.45	6.95	2.433	.054	0.02
Toplam GKK	51.89	10.05	50.71	10.43	1.169	.243	0.01

Tablo 4 incelendiğinde kadın öğretmen adaylarının hem sosyal anlamda [$t(336) = 2.395, p < .05$] hem de genel anlamda [$t(336) = 2.333, p < .05$] gelişmeleri kaçırma korkusunu erkeklere oranla daha yüksek düzeyde yaşadıkları görülmektedir. Buna rağmen okul öncesi ve sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri benzerlik göstermektedir [$t(336) = 1.169, p < .05$].

Öğretmen adaylarının GKK düzeylerinin sosyal medya kullanım sıklığı ve sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu ortaya koyan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmen Adaylarının GKK Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Sıklığı ve Sınıf Kademesine Göre Farklılaşma Durumunu Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		<i>F</i> (3, 334)	η^2	Post-Hoc
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Bireysel GKK	31.07	5.89	30.43	5.80	29.96	4.99	29.19	6.27	1.56**	.01	4<1
Sosyal GKK	22.82	6.51	20.94	6.33	20.84	6.50	20.86	6.44	1.63	.03	-
Toplam GKK	53.89	10.50	51.37	10.44	50.80	9.24	50.05	10.75	2.02**	.03	4<1
Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Çok Az		Gerektiği Kadar		Haddinden Fazla		<i>F</i> (2, 335)	η^2	Post-Hoc		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>					
Bireysel GKK	28.87	6.23	29.68	5.44	30.67	5.75	2.03	.01	-		
Sosyal GKK	19.23	7.10	20.50	6.12	22.46	6.43	5.73**	.03	1<3;2<3		
Toplam GKK	48.10	11.92	50.18	9.76	53.13	9.95	5.37**	.03	1<3;2<3		

** $p < .001$.

Tablo 5 incelendiğinde 1. sınıfa devam eden öğretmen adaylarının hem bireysel anlamda [$F(2,335) = 1.56$] hem genel anlamda [$F(2,335) = 2.02$] 4. sınıfa giden öğretmen adaylarına oranla gelişmeleri kaçırma korkusunu daha fazla yaşadıkları görülmektedir. Bununla birlikte hem sosyal anlamda [$F(2,335) = 5.73$] hem genel anlamda [$F(2,335) = 5.37$] gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medyayı haddinden fazla kullanan öğretmen adaylarında, sosyal medyayı çok az ya da gerektiği kadar kullanan öğretmen adaylarına göre daha fazla yaşanmaktadır.

Araştırmanın Nitel Bulguları

Bu bölümde öğretmen adaylarıyla yapılan odak grup görüşmesi sonucunda elde edilen bulgular belirli kategorilere ayrılarak alt başlıklar halinde paylaşılmıştır.

GKK Hissi ve Tanımlanması

Bu kategori altında öğretmen adaylarının GKK'yi nasıl hissettiklerine ve tanımladıklarına yönelik görüşlerinden elde edilen temalar ve alıntılanmış örnekler Tablo 6'da paylaşılmıştır.

Tablo 6. Öğretmen Adaylarının GKK'yi Hissetme ve Tanımlama Şekilleri

Tema	Görüşlerden Alıntılanmış Örnekler
Fiziksel (22)	Baş ağrısı (k1,k8,k14), saç dökülmesi (k12,k15), uyku hali (k2,k15), diş ağrısı (k2), ateşlenme (k4), kendine fiziksel zarar (k6), eklem ve kas ağrısı (k8), dış fiziksel acılara hissizleşme (k9), kalp çarpıntısı (k11), işstahsızlık (k12), kilo kaybı (k12), sivilcelenme (k12), elleri titreme (k13), gece uyuyamama (k13), karın ağrısı (k14), enerji düşüklüğü (k2), mide bulantısı (k3), donuk bakışlar (k9)
Duygusal (49)	Endişe (k6,k7,k8,k10,k13,k15), korku (k6,k10,k15), kaygı (k7,k13,k14), büyük üzüntü (k2,k12,k13,k14,k15), dışlanmışlık (k13,k14,k15), pişmanlık (k1,k6,k10,k15), geri kalmışlık hissi (k1,k6,k8,k12), yoğun stres (k4,k6,k9,k12), huzursuzluk (k2,k3,k4,k5), gerginlik (k5,k11), iç sıkıntısı (k3), aşırı heyecanlanma (k3), duygu durum bozukluğu (k7), duyguları uç yaşama (k9), panik (k11), içi içini yeme (k13), aşağılık duygusu (k14), sinirlilik (k14), önemsenmemiş hissetme (k15), hassaslık (k14), moral bozukluğu (k15)
Zihinsel/ Düşünsel (13)	Günlük işlere odaklanma problemi (k1,k4,k10,k13), kararsız kalma (k1,k3,k15), sürekli düşünme hali (k5,k13), kafaya takma (k13), akli yapmadığı şeyde kalma (k14), derin derin düşünme (k3), anı kaçırma/ andan kopma (k12)
Davranışsal/ Motivasyonel (6)	Bir şey yapmak istememe (k5,k14,k15), tepkisizleşme (k9), eylemsizlik (k6), yerinde duramama/ aşırı hareketlilik (k9)

Tablo 6 incelendiğinde öğretmen adaylarının, GKK deneyimlerini en çok da duygular yönünden (f=49) ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların sıklıkla endişe, korku, kaygı, büyük üzüntü, dışlanmışlık, pişmanlık, geri kalmışlık hissi, yoğun stres ve huzursuzluk gibi duyguları (f=36) yaşadıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra öğretmen adayları, GKK hissini tanımlarken GKK'nin neden olduğu fiziksel belirtileri (f=22), zihinsel/düşünsel (f=13) etkileri ve davranışsal/motivasyonel (f=6) etkileri ifade etmişlerdir. Fiziksel belirtiler arasında en çok baş ağrısı, saç dökülmesi ve uyku hali yer almaktadır. Öte yandan GKK yaşayan öğretmen adayları zihinsel/düşünsel yönden bakıldığında sıklıkla günlük işlere odaklanamamakta, kararsızlık ve sürekli bir düşünme hali yaşarken; davranışsal/motivasyonel yönden bakıldığında ise genellikle hiçbir şey yapmak istememe hali yaşamaktadır.

GKK Deneyimlerinin Paylaşılması

Bu kategori altında öğretmen adaylarının paylaştıkları GKK deneyimleri, bireysel GKK (f=11) ve sosyal GKK (f=13) olmak üzere iki alt kategoriye ayrılarak farklı tablolar haline paylaşılmıştır. Tablo 7'de öğretmen adaylarının bireysel GKK deneyimlerine dair görüşlerinden elde edilen temalar ve alıntılanmış örnekler paylaşılmıştır.

Tablo 7. Öğretmen Adaylarının Bireysel GKK Deneyimleri

Tema	Görüşlerden Alıntılanmış Örnekler
Kişisel Gelişim Odaklı	<ul style="list-style-type: none"> Eğitim hayatı sona erdiğinde deneyimsiz olmaktan korktuğu için çok yorulduğu halde hafta sonları staja gitme (k1) Tüm yoğunluğuna rağmen, Valiliğin düzenlediği Projeye katılamazsa büyük bir fırsatı kaçıracığını düşünme (k1) Büyüleyici bulduğu Matematik bölümünü kazandıktan bir süre sonra akademik başarı hedeflerini ve kendinden beklentisini sürekli yükselterek başarısızlık, yetersizlik ve geride kalmışlık hissi yaşama (k8) Mevcut araştırmaya (odak grup görüşmesine) dahi, buradaki gelişmelerden geri kalmak istemediği için katılma (k12) Şu sırada (odak grup görüşmesi sırasında) dahi kongre merkezindeki konferansa katılmadığı için stres halinde olma (k12)
Alışveriş/ Yatırım Odaklı	<ul style="list-style-type: none"> Alışveriş indirimlerini kaçırmaktan korkarak parası olmasa dahi o indirimleri görüp bilmek isteme (k5) Tam zamanlı bir işi ve gitmesi gereken okulu olmasına rağmen zamanının büyük çoğunluğunu Bitcoin takibi için harcayarak yemek yemeyi bile aksatma (k10) Alışveriş indirimlerini kaçırdıca üzülme, gergin ve geri kalmış hissetme (k2)
Karar Alma (Pişmanlığı) Odaklı	<ul style="list-style-type: none"> İki kıyafet arasında satın aldığından pişmanlık duyup aklı diğerinde kalma (k4) Tercih etmediği bir üniversite hakkında pişmanlık duyma (k4) Tercih etmediği bölüm hakkında derin düşüncelere, kuşkuya kapılma (k15)

Tablo 7 incelendiğinde öğretmen adaylarının, bireysel GKK deneyimlerinin kişisel gelişim odaklı (f=5), alışveriş/yatırım odaklı (f=3) ya da karar alma pişmanlığıyla ilgili (f=3) olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının bireysel GKK alt kategorisi altında sözü edilen gelişmeleri kaçırdıklarında, sosyal benlikten ve dış faktörlerden bağımsız olarak, özel benliklerine yönelik bir tehdit hissettikleri söylenebilir.

Öğretmen adaylarının sosyal GKK deneyimlerine dair görüşlerinden elde edilen temalar ve alıntılanmış örnekler ise Tablo 8’de paylaşılmıştır.

Tablo 8. Öğretmen Adaylarının Sosyal GKK Deneyimleri

Tema	Görüşlerden Alıntılanmış Örnekler
Normal Şartlar Altında GKK	<ul style="list-style-type: none"> Özel ders veren arkadaşları gibi ders veremediği için geri kalmış hissetme (k1) Sevdiği arkadaşları birlikte bir yere gidip eğlenip fotoğraf paylaştıkları zaman üzülme, kendini geri kalmış gibi hissetme (k2) Mezuniyete katılmayı istemesine rağmen arkadaşlarının katılmayacağını öğrenip pek çok kez karar değiştirme ve katılıp aklı arkadaşlarında kalma (k3) Arkadaşlarının kendinden habersiz veya haberli bir yere gittiğini sosyal medyadan görünce “bensiz de mutlularmış” hissiyatı yaşama (k5) Dershanede staja gitmeme kararına rağmen arkadaşları gittiği için yeniden staja başlama ve bu sefer de bırakma konusunda kararsızlık yaşama (k7) Sınava hazırlanırken sürekli arkadaşlarından geri kaldığını düşünme (k15) Kendisinin bulunmadığı bir ortamı aklına takarak sabote etme (k11) Ailesinin yaşayacağı eğlenceli yaz etkinliklerini kaçırma korkusuyla kişisel gelişimi için çok istediği gönüllülük projesine katılamama (k13) Yakın akrabalarının sosyal medya paylaşımlarını görüp “bensiz mutlular” hissine kapılıp ağlama (k13)

Mücbir Sebebe Rağmen GKK	• Çalışması gereken bütünleme sınavı olmasına rağmen arkadaşlarıyla birlikte katılamadığı voleybol maçını aklına takma (k14)
	• Geçirdiği ameliyatın ardından arkadaşlarından geri kaldığını hissedip korkarak 60 rapor gününün sadece 15'ini kullanma (k6)
	• Hasta olan yakın arkadaşına eşlik etmek zorunda olmasına rağmen başka bir arkadaşının doğum gününe çağrılmadığı için dışlanmış hissetme (k15)
	• Yakın akrabasının vefatına rağmen okulda arkadaşlarıyla birlikte bulunması gerektiğini hissederek okula gitme (k9)

Tablo 8 incelendiğinde öğretmen adaylarının; normal şartlar altında ($f=9$) ve hatta mücbir bir sebep olmasına rağmen ($f=4$) bile sosyal GKK yaşadıkları görülmektedir. Normal şartlar altındaki GKK, öğretmen adaylarının kendisini yakın sosyal çevresiyle kıyaslaması, onları kıskanması, çekememesi, onlardan geri kalmak istememesi şeklinde gelişmektedir. Dahası öğretmen adayları; bütünleme sınavı, ameliyatlı olma, bir hastaya refakat etme veya yakın akrabasının vefatı gibi zorunlu durumlarda dahi bu korkuya (GKK) engel olamamaktadır.

GKK Farkındalığı ve Baş Etme Girişimleri

Bu kategori altında öğretmen adaylarının GKK farkındalıkları belirlenerek yaşadıkları GKK ile baş etme girişimlerine yönelik görüşleri elde edilmiştir. Öncelikli olarak öğretmen adaylarının büyük çoğunluğunun (12 katılımcı) gelişmeleri kaçırdıklarında yaşadıkları his ve durumla ilgili olarak bir şeylerin yolunda gitmediğinin farkında oldukları belirlenmiştir. Üç katılımcı ise yaşadığı hissi başlarda normal (k2, k14) ya da basit bir kıskançlık (k13) gibi algıladıklarını belirtmişlerdir. Öğretmen adaylarının GKK ile baş etme girişimlerine dair görüşlerinden elde edilen temalar ve alıntılanmış örnekler Tablo 9'da paylaşılmıştır.

Tablo 9. Öğretmen Adaylarının GKK ile Baş Etme Girişimleri	
Tema	Görüşlerden Alıntılanmış Örnekler
Sosyal İzolasyon (4)	<ul style="list-style-type: none"> • Aşırı gergin olduğunu hissedip sosyal medya hesabını (twitter) silme (k1) • Popüler gündeme odaklanmama (k10) • İnsanlardan uzaklaşıp yalnız kalma (k14,k15)
Bastırma/ Yön Değiştirme (7)	<ul style="list-style-type: none"> • Düşüncelerini bastırmaya çalışma (k7) • Enerjisini farklı yere yönlendirme: Spor, boks, fitness yapma, ailesiyle vakit geçirme, sosyal aktivitelere katılma, yemek yapma/yeme (k7,k8,k9,k12) • Sosyal medyaya yönelerek video izleme, oyun oynama (k6,k15)
Kişisel Gelişime Yönelme (4)	<ul style="list-style-type: none"> • Kitap okuma: Özgüven artırıcı, kişisel gelişim ve iletişim becerilerini geliştirecek okumalar yapma (k2,k5,k9) • Kendini bilişsel yönden geliştirmeyi deneme (k6)
Kendini Tanıma ve Merkeze Alma (6)	<ul style="list-style-type: none"> • Kendini sevmeye ve kendine değer vermeye başlama/ öğrenme (k2,k5) • Kendini ve sağlığını daha fazla önemseme (k8) • Kendini gözleme: En küçük alışkanlıkları bile süzgeçten geçirme(k9) • Gerçekleşen olaylara ve kişilere bağımlı kaldığını fark etme (k9) • Kendini (mükemmeliyetçi yapısını) olduğu gibi kabul etme (k12)
Düşünce Tarzını Değiştirme (5)	<ul style="list-style-type: none"> • Yavaş yavaş düşünme tarzını değiştirmeye başlama (k4) • Kendisinin bulunmadığı ortamdaki arkadaşı ile empati yapma (k5) • Kendi dışında gelişen olayları kendine inat yapılmış gibi değil diğerlerinin karakteri doğrultusunda hareket ettikleri şeklinde yorumlama (k5) • Gelişmelere müdahale edemeyeceğini anlayıp zamana bırakma (k8,k9)
Kendi Kendine Telkin (4)	<ul style="list-style-type: none"> • Aldığı kararların doğru olduğunu, güzel sonuçlar getireceğini düşünme (k4) • 'Aman ne olacak' gibi sözlerle kendini telkin etme/ avutma (k6,k14,k15)
Mükemmeliyetçilik (2)	<ul style="list-style-type: none"> • Pişmanlık duymamak için mükemmel hedefleme (k6) • Mükemmel olma isteği (k14)
Uzman desteği (1)	<ul style="list-style-type: none"> • Profesyonel destek alma (psikolojik danışman) (k8)

Tablo 9 incelendiğinde öğretmen adaylarının GKK ile en çok; durumu bastırarak ve yön değiştirerek (f=7) ve kendini tanıyıp merkeze alarak (f=6) başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra öğretmen adayları GKK ile baş etmek adına sahip oldukları düşünce tarzını değiştirmeye (f=5), kişisel gelişime (f=4), kendini telkin etmeye (f=4) ve kendini sosyal yönden izole etmeye (f=4) yönelmektedirler. Bazı katılımcılar (k6, k14) ise GKK hissettiklerinde mükemmeliyetçi bir yapıya büründüklerini ifade etmişlerdir. Öğretmen adayları arasında profesyonel destek almaya yalnızca bir adayın (k8) yönelmiş olması ise dikkat çekicidir.

Bu kategori altındaki en çarpıcı bulgulardan birisi de, GKK ile başa çıkma konusundaki tüm girişimlerine rağmen bazı katılımcıların GKK ile başa çıkmada başarılı olmadıklarını düşünmeleridir. Öğretmen adayları, çoğu zaman yapılması gerekeni bilmelerine rağmen (k1,k3,k11) kalıcı bir çözüm geliştiremediklerini (k3,k6,k14) ve ilk fırsatta eski hallerine geri döndüklerini (k14) belirtmektedirler. Dahası bir katılımcı (k1), gücü yetene kadar bu döngüye devam edeceğini belirtmiştir.

Odak Grup Görüşmesinin Katkıları

Araştırmanın en çarpıcı bulgularından birisini sunan bu kategori altında öğretmen adayları ile yapılan odak grup görüşmesinin sonrasında adayların GKK'ye dair bakışlarının ne yönde değiştiği ortaya koyulmuştur. Öğretmen adaylarının bu konudaki görüşlerinden elde edilen temalar ve alıntılanmış örnekler Tablo 10'da paylaşılmıştır.

Tablo 10. Öğretmen Adaylarının Odak Grup Görüşmesi Sırasında Değişen Algıları

Tema	Görüşlerden Alıntılanmış Örnekler
Yalnız Olmadığını Anlama (11)	<ul style="list-style-type: none"> Bu kaygıyı, kararsızlıkları, duygu ve düşünceleri yaşayan pek çok arkadaşı olduğunu fark etme (k1,k3,k7,k8,k13) Bu konuda yalnız olmadığını hissetme/ öğrenme (k2,k3,k5,k13,k11,k15)
Rahatlama/ Hafifleme / İyi Hissetme (5)	<ul style="list-style-type: none"> Rahatlamış hissetme (k2,k8) Aynı durumu yaşayan insanlarla paylaşınca hafifleme (k8) Aynı duyguları hissedenleri görünce rahatlama (k15) Daha iyi hissetme (k11)
Farkındalık Geliştirme (16)	<ul style="list-style-type: none"> Farkındalığı pozitif yönde gelişme (k4,k6,k12) GKK'nin kendisine etkilerini düşünme fırsatı yakalama (k3) Anlık duygu değişimlerinin sebebini fark etme (k7) Günlük hayatta basit görünen pek çok takıntının bağlantısını görme (k8) Hayır diyememenin GKK'ye sebep olduğunu fark etme (k12) Bu duygunun normal olduğunu/ o kadar kötü olmadığını görme (k11,k12) Duyularını abarttığını fark etme (k7) Hissettiklerinin ve yaşadıklarının kapsamını tanıma ve ileride karşılaşırsa bunu tanımlayabilecek olma (k6,k12,k13,k15) Sorunun kendinde olmadığını ve şartlara bağlı geliştiğini fark etme (k7) Başkalarının eylemlerinden kendisinin sorumlu olmadığını anlama (k9)
Çözüm ve Değişime İnanma/ Harekete Geçme (5)	<ul style="list-style-type: none"> Daha kolay çözüm üretebileceğine ve hayata geçirebileceğine inanma (k5) Sosyal medya hesabını kapatmaya karar verme (k15) Kendini geliştirerek bu duygunun üstesinden gelebileceğine inanma (k15) Öz güven çalışması yapmaya karar verme: Kişisel gelişim kitabı vb. (k14) Odak gruptaki arkadaşlarının çözümlerini denemeye karar verme (k13)

Tablo 10 incelendiğinde, yapılan odak grup görüşmesinin ardından öğretmen adaylarının genel bir farkındalık geliştirdiklerini (f=16) söylemek mümkündür. Öğretmen adayları, yaşadıkları bu duygunun nedenlerine, sonuçlarına ve kapsamına yönelik yeni bilgi ve bağlantıyı fark etmişlerdir. Odak grup görüşmesi sonrasında öğretmen adayları; GKK yaşama konusunda yalnız olmadıklarını anlayarak (f=11) kendilerini rahatlamış, hafiflemiş ya da en genel tabiriyle daha iyi (f=5) hissetmiştir. Dahası öğretmen adayları artık çözüme ve değişime daha fazla inandıklarını ve harekete geçeceklerini (f=5) ifade etmiştir.

Öte yandan odak grup görüşmeleri sonrasında, odak gruptaki arkadaşlarının çözümlerini denemeye karar veren bir katılımcının (k13), başa çıkma önerileri arasında hangisini uygulayacağı konusunda kararsızlık yaşaması ise oldukça dikkat çekicidir. Bu durum, GKK ile etkili şekilde baş etmenin içsel bir çabayı gerektirdiğine işaret edebilir. Son olarak; günümüz tüketim dünyasında GKK'nin giderek büyük bir sorun haline geleceğini düşünen ve uygulayıcılara öneriler sunan bir katılımcı (k10), bu konu üzerinde daha fazla düşünülmesi gerektiğini ve GKK ile baş etmede profesyonel ve sistematik şekilde belirli yöntemlerin geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın nicel bulguları, öğretmen adaylarının, bireyin bir gelişmeyi kaçırdığında sosyal grupların varlığından ya da başkalarına nasıl görüldüğüne ilişkin algısından bağımsız olarak özel benliğinden (private-self) kaynaklanan korkuyu daha fazla yaşadıklarını göstermektedir. Nitel bulgularla desteklendiğinde, öğretmen adayları, GKK durumunda endişe, korku, kaygı, büyük üzüntü, dışlanmışlık, pişmanlık, geri kalmışlık hissi, yoğun stres ve huzursuzluk gibi duygular hissetmektedir. Benzer şekilde literatürde GKK'nin endişe, yetersizlik (Herman, 2000; Abel vd., 2016), kaygı (Przybylski vd., 2013; Tandon vd., 2021), huzursuzluk (Riordon vd., 2015) ve karar alma pişmanlığı (Mazlum ve Atalay, 2022; Milyavskaya vd., 2018) gibi duygularla açıklandığı görülmektedir.

Mevcut araştırmada GKK yalnızca duygusal yönden değil; fiziksel, zihinsel ve davranışsal/motivasyonel yönlerden de açıklandığı için araştırma bulguları, GKK'ye yönelik daha kapsamlı ve operasyonel bir tanım yapmayı mümkün kılmaktadır. GKK, bireyin bulunmadığı bir ortamdaki memnun edici deneyimleri kaçırmaya yönelik geliştirdiği; baş ağrısı, saç dökülmesi ve uykusuzluk gibi fiziksel; odaklanma sorunu ve kararsızlık gibi zihinsel; isteksizlik ve tepkisizleşme gibi motivasyonel belirtilerin eşlik ettiği rahatsız edici ve tüketen bir ruh halidir.

Araştırma sonucunda kadın öğretmen adaylarının sosyal GKK'yi erkeklere oranla daha yüksek düzeyde yaşadıkları ortaya koyulmuştur. Bunun nedeni, kadınların özellikle alışveriş ve tüketim odaklı karar alma pişmanlığını (Gürdin, 2019; Kavak vd., 2021) erkeklere oranla daha fazla yaşamaları (Franchina vd., 2018; Scott ve Woods, 2018) olabilir. Ayrıca Good ve Hyman (2020)'a göre kıskançlık GKK'yi artıran etmenlerden birisidir. Bu araştırmada da kıskançlık, çekememe, kendini kıyaslama gibi davranışların eşlik ettiği sosyal GKK örneklerinin tamamı, kadın katılımcılar tarafından paylaşılmıştır. Kadın öğretmen adaylarında sosyal anlamdaki GKK'nin, araştırmanın nicel kısmındaki genel GKK düzeyine dahi yansımış olması, kadınlarda bu korkunun oldukça yoğun yaşandığını destekleyen bir diğer bulgudur.

Araştırma sonucunda, Yalçın ve Çınar (2017)'in araştırma bulgularıyla benzer şekilde, GKK'nin üniversitenin ilk yıllarında (1. sınıf) daha fazla yaşandığı ortaya koyulmuştur. Benzer şekilde Beyens vd. (2016), ergenlerdeki ait olma ihtiyacından kaynaklanabilecek GKK'nin ilerleyen yaşlarda azalabileceğini belirtmiştir. Yazarlara göre özellikle de aidiyet, etkileşim ve onay beklentisine cevap verebilen sosyal medyanın etkisiyle ergenler, küçük yaşlarda (ve dolayısıyla ilk sınıf düzeylerinde) daha fazla GKK yaşamaktadırlar. Araştırmanın güçlü şekilde tahmin edilen bir diğer bulgusu da bu görüşe kanıt oluşturur niteliktedir. Nitekim araştırma sonuçlarına göre bireyin sosyal çevresine yönelik algısıyla ilişkili olarak gelişen sosyal GKK; sosyal medyayı haddinden fazla kullananlarda (çok az kullananlara ve gerektiği kadar kullananlara oranla) çok daha yüksektir.

GKK, yalnızca sosyal medya kullanıcılarına özgü bir duygu olarak tanımlanmasa da, araştırma sonuçlarına göre bu korkuyu yaşayan bireylerin, yakın sosyal çevresinin etkinliklerine ilişkin bilgileri takip etmek adına sosyal medya araçlarını sıklıkla kontrol ettikleri söylenebilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışmaya (Abel vd., 2016; Alabri, 2022; Arslan vd., 2019; Baker vd., 2016; Gökler vd., 2016; Lai vd., 2016; Oberst vd., 2017) rastlamak mümkündür. Sonuçta sosyal medyanın gereğinden fazla kullanılması, potansiyel anlamda sonsuz etkileşim ihtimaline karşı bireyin eksiklik ve yetersizlik duygularını tetikleyerek (Fuster vd., 2017) GKK'ye neden olmaktadır. Çalışma grubundaki katılımcıların büyük çoğunluğunun (12 katılımcı) 4 ve daha fazla aktif sosyal medya hesabına sahip oldukları ve üçte ikisinin (10 katılımcı) sosyal medyayı haddinden fazla kullanması da bu bulguyu

destekler niteliktedir. Nitekim çalışma grubu, GKK'yi yoğun ya da çok yoğun yaşadığı tespit edilen 15 öğretmen adayından oluşmaktadır.

Araştırmanın önemli bulgularından birisi, yaygın olarak sosyal yönüyle ele alınan GKK'nin (Gökler vd., 2016; Koçak ve Traş, 2021; Przybylski vd., 2013; Ma vd., 2021; Sette vd., 2020; Swan ve Kendall, 2016), bu çalışmada sosyal yönünün yanı sıra bireysel yönüyle de ortaya koyulmasıdır. Araştırmanın nitel kısmında öğretmen adayları, sosyal grupların varlığıyla ya da başkalarına nasıl göründükleriyle ilgili algılarından oluşan sosyal GKK deneyimleri (f:13) kadar, bundan bağımsız olarak özel benlikleriyle ilgili bireysel GKK deneyimlerini (f:11) de paylaşmışlardır. Öğretmen adayları kişisel gelişimleri engellendiği zaman, tüketecek seçenekleri çok fazla olduğunda ya da yaptıkları bir yatırımı takip ederken ve son olarak karar verdikleri bir konu hakkında diğer seçenekle ilgili pişmanlık duyduklarında özel benliklerine yönelik bir tehdit (bireysel GKK) hissetmektedirler. Literatürde sınırlı sayıdaki çalışma (Mazlum ve Atalay, 2022; Zhang vd., 2020) ile nicel yönden kanıtlanan bireysel-sosyal GKK ayrımının, bu çalışmada somut örneklerle ve deneyimlerle desteklenmesi özgün değer taşımaktadır.

Sosyal GKK'nin dikkat çekici yönü ise bu duygunun öğretmen adaylarının kendisini yakın sosyal çevresiyle kıyaslaması, onları kıskanması, çekememesi, onlardan geri kalmak istememesi gibi, araştırmacı tarafından olağan değerlendirilen, durumların yanı sıra mücbir sebeplere rağmen dahi bu tüketip bitiren duygunun yaşanabilmesidir. Öğretmen adayları; bütünleme sınavı, ameliyatlı olma, bir hastaya refakat etme veya yakın akrabasının vefatı gibi zorunlu durumlarda dahi sosyal ortamlarla bağlantıda kalma arzusuyla bu korkuya (GKK) engel olamamaktadır.

Öğretmen adaylarının çoğu, yaşadıkları GKK'nin farkında olmalarına ve hatta yapılması gereken davranışı bilmelerine rağmen bu duyguyla etkili şekilde mücadele edememektedir. Öğretmen adayları için GKK, her türlü girişime rağmen çoğunlukla kalıcı çözüm getirilemeyen ve süregiden bir duygu olarak kalmaktadır. Öğretmen adaylarının GKK ile baş etmek adına bastırma ve yön değiştirme, kendini sözlü telkin etme, sosyal izolasyon ve mükemmelliyetçi davranışlar sergileme gibi girişimlerde buldukları görülmektedir. Barker (2016)'a göre de GKK durumunda kişi kendini mutlu eden ve yapmayı sevdiği aktivitelerle ilgilenmeye başladığında olumlu duygular geliştirebilir. GKK yaşayan bireyler, sosyal medya ağlarında yaşamlarının göz kamaştırıcı yanlarını paylaşan ve "aslında gerçek olmayan" kişilerin paylaşımlarından (Dossey, 2014) olabildiğince uzaklaşarak sevdiği insanlarla gerçek ilişkilere ve gerçekçi hayatlara odaklanmalıdır (Barker, 2016).

Öğretmen adaylarının GKK ile baş etmede; kendini tanıyıp merkeze almaya karar verme ve sahip olduğu düşünme tarzını değiştirmeye çalışma gibi girişimlerinin ise görece daha kalıcı değişimler yaratma potansiyeli taşıdığı söylenebilir. Nitekim GKK ile baş etmede birey her şeyden önce, kendisini başkalarıyla ve farklı koşullarla kıyaslamak yerine kendi varlığından hoşnut olmalı, diğer insanlardan çok kendine odaklanmalıdır (Barker, 2016). Ayrıca bireyler yaşıyor oldukları zamana yani şu ana odaklanmalıdır (Dossey, 2014). Tanhan vd. (2022)'ne göre de GKK ile baş etmede bireyin kendini tanıması, diğer insanlardan çok kendine odaklanması ve herkesin zaman zaman olumsuz duygulara sahip olabileceğinin bilincine varması önemlidir. Bir öğretmen adayının (k4) baş edilemeyen ve tüketen bu durum karşısında profesyonel destek almaya yönelmesi de isabetli bir girişim sayılabilir.

GKK ile baş etmede, insan zihninin ürünü olan kelimelerin gücünden yararlanılmasını öneren Dossey (2014), GKK'nin "Gelişmeleri Kaçır Kurtul" şeklinde kodlanmasıyla duygu ve düşüncelerin olumlu anlamda etkilenebileceğini belirtmiştir. Konuyla ilgili benzer şekilde sıklıkla dile getirilen bir kavram "gelişmeleri kaçırmaktan keyif duyma" anlamındaki JoMO'dur (joy of missing out). Hayatta anlamlı seçimler yapmayı ve gerçek mutluluğu bulma arayışını savunan bu kavram ampirik yönden yeterli kanıtlara sahip olmasa da (Rautela ve Sharma, 2022) sıklıkla GKK'ye bir cevap veya çözüm olarak (Chan vd., 2022; Sezgin ve Karabacak, 2019) lanse edilmektedir.

Araştırmada, GKK ile baş etme konusunda bazı öğretmen adaylarının öğrenilmiş çaresizlik yaşadıkları görülmüştür. Katılımcılardan biri (k1) gücü yetene kadar bu döngüye devam edeceğini, bir diğeri ise (k13) ne yaparsa yapsın bu mücadeleyi kazanamayacağını düşünmektedir. Dahası, GKK

yaşama konusunda yalnız olmadığını ve diğer arkadaşlarından da bir şeyler öğrendiğini belirten bir katılımcının (k13), bu sefer de, farklı çözümler arasında hangisini uygulayacağı konusunda kararsızlık yaşamaya oldukça çarpıcıdır.

Yaşanılan bu durum, GKK ile etkili şekilde baş etmenin içsel ve uzun soluklu bir çabayı gerektirdiğine işaret edebilir. GKK ile baş etmede kat edilmesi gereken mesafeye rağmen araştırmanın en heyecan verici sonuçlarından birisi, katılımcılar üzerinde anlamlı ve kayda değer bir farkındalık kazandırmasıdır. Yapılan odak grup görüşmesi esnasında öğretmen adayları, yaşadıkları GKK'nin nedenlerine, sonuçlarına ve kapsamına yönelik yeni bilgi ve bağlantılar keşfederek farkındalık geliştirmişlerdir. Öğretmen adayları; GKK yaşama konusunda yalnız olmadıklarını anlayarak kendilerini rahatlamış, hafiflemiş ya da en genel tabiriyle daha iyi hissetmiştir. Bazı öğretmen adaylarının ise (5 katılımcı) artık çözüme ve değişime daha fazla inandıklarını ve harekete geçme konusundaki kararlılıklarını belirtmeleri heyecan vericidir.

Günümüz tüketim dünyasında GKK'nin giderek büyük bir sorun haline geleceğini düşünen bir katılımcı (k10), bu konu üzerinde daha fazla düşünülmesi gerektiğini ve GKK ile baş etmede profesyonel ve sistematik şekilde belirli yöntemlerin geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Şüphesiz, GKK yaşayan bireylerin bu duyguya baş etmelerine yarayacak uygulanabilir önerilerin geliştirilmesi adına konunun derinleştirilerek ortaya koyulması elzemdir. Sezgin ve Karabacak (2019)'a göre de bireyin GKK'den kaçınarak bulunduğu noktada daha mutlu ve verimli olabilmesinin ilk ve en önemli adımı GKK duygusunu tanımasıdır. Bu çalışmanın; GKK'nin, bireysel ve sosyal yönlerini bütüncül bir bakışla ortaya koyması ve konuyu somut deneyimlerle zenginleştirilmesi yönüyle hem alana katkı getireceği hem de bu duyguyu yaşayan bireyler açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

GKK; bireysel ve sosyal yönleriyle düşünülmesi gereken bir konudur. GKK ile baş etme stratejileri geliştirilirken GKK'nin sosyal yönünün yanı sıra bireysel yönü de hesaba katılmalıdır. Özellikle karar alma pişmanlığının sıklıkla görüldüğü genç gruplar üzerinde GKK'yi önleme ya da bu duyguya mücadeleyi destekleme adına farkındalık artırıcı uzman destekli etkinlikler düzenlenebilir. Sistematik uygulamalar yoluyla gençlere, GKK ile etkili şekilde baş etmenin içsel ve uzun soluklu bir çabayı gerektirdiği vurgulanmalıdır. Bu çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde araştırılan GKK, ergenler ya da yetişkinler gibi farklı yaş grupları üzerinde de konu edilebilir. Ayrıca araştırmacılar, gelişmeleri kaçırmaktan keyif duyma hali olarak tanımlanan JoMO kavramını ampirik olarak inceleyebilirler.

Lisans Bilgileri

Siirt Eğitim Dergisi'nde yayınlanan eserler Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Copyrights

The works published in Siirt Journal of Education are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Etik Beyannameesi

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında belirtilen kurallara uyulduğunu ve “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirmediğimizi beyan ederiz. Aynı zamanda yazarlar arasında çıkar çatışmasının olmadığını, tüm yazarların çalışmaya katkı sağladığını ve her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu bildiririz.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik kurul adı: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı

Etik kurul karar tarihi: 24.10.2022

Etik kurul belgesi sayı numarası: 2022/22-15

Kaynakça

- Abel, J.P., Buff, C.L., & Burr, S.A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14, 33–43. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>.
- Adıgüzel, A. (2018). *Testing the model which predicts nomophobia with fear of missing out, problematic smart phone usage, problematic internet usage and experiential avoidance in university students Muğla province sample* [Unpublished master's thesis]. Muğla Sıtkı Koçman University.
- Akat, M., Arslan, C., & Hamarta, E. (2022). Dark triad personality and phubbing: The mediator role of fomo. *Psychological Reports*, 0(0), 1-18. DOI: 10.1177/00332941221109119.
- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>.
- Arslan, H., Tozkoparan, S.B., & Kurt, A.A. (2019). Examination of Nomophobia and Fear of Missing Out Among Teachers. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000075>.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem A.
- Barker, E. (2016). This is the best way to overcome fear of missing out. *Time (Unlimited Digital Access)*, (June, 7). www.time.com/4358140/overcome-fomo/.
- 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, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem A.
- Chan, S., Solt, M., Cruz, R., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *The Journal of Consumer Affairs*, 56, 1312-1331. DOI: 10.1111/joca.12476.
- Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. S.B. Demir (çev.). Eğiten Kitap.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & 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>.

- Diker, E., & Taşdelen, B. (2017). What would happen without social media? a qualitative research on social media addicted youngsters' opinions. *International Peer-Reviewed Journal of Communication and Humanities Research*, 17, 189-206. Doi: 10.17361/UHIVE.2017.4.17.
- 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>.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *EXPLORE The Journal of Science and Healing*, 2(10), 69-73.
- Eitan, T., & Gazit, T. (2022). No social media for six hours? The emotional experience of Meta's global outage according to FoMO, JoMO and internet intensity. *Computers in Human Behavior*, 138, 1-11.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Franchina, V., Abeele, M.V., Rooij, A.J., Coco, G.L. & Marez, L.D. (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.
- Fuster, H., Chammarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30. DOI:10.51698/aloma.2017.35.1.22-30.
- Gezer, Ç. (2020). *Examining the relationship between fear of missing out and psychological well-being and locus of control* [Unpublished master's thesis]. Erzincan Binali Yıldırım University.
- Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561. DOI: 10.18844/cjes.v13i4.3464
- Gil, F., Chammarro, A., & Oberst, U. (2015). PO-14: Addiction to online social networks: A question of "fear of missing out"? *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 51–52. DOI: 10.1556/JBA.4.2015.Suppl.1.
- Good, M.C. & Hyman, M. R. (2020). 'Fear of missing out': antecedents and influence on purchase likelihood. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 28(3), 330-341, DOI: 10.1080/10696679.2020.1766359.
- Gökler, M.E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016), Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(Suppl.1), 53-59. doi: 10.5455/apd.195843
- Göksun, D.O. (2019). The relationship between fear of missing out and problematic internet use. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 15(2), 511-525. DOI: 10.17860/mersinefd.517796.
- Gürdin, B. (2019). Hedonic Consumption Of Social Media And FoMO's Power. *Third Sector Social Economic Review*, 54(3), 1259-1278.
- Hein, M. (2022). Social influencers: FOMO and identity crisis. In R. Ward & K. Bryant (Eds.), *Character and...* (pp. 63-80). University of Dubuque.

- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7, 330–340. DOI:10.1057/bm.2000.23.
- 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, DOI: 10.1080/15391523.2015.1080585.
- Johnson, R.B. & Onwuegbuzie, A.J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26
- Kavak, B., Özkul, N.E., & Tunçel, N. (2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) nun sosyal medya temelli satın alma eğilimi üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Disiplinlerarası Yenilik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 94-103.
- Kitzinger, J. (1990). Audience understanding AIDS: A discussion of methods. *Sociology of Health and Illness*, 12, 319-335.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Predictive relationships between social media addiction, fear of missing out and meaning of life in university students. *MANAS Journal of Social Studies*, 10(3), 1618-1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>.
- LeCompte, M.D., & Goetz, J.P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52(1), 31-60.
- Ma, J., Wang, C., & Ye, Y. (2021). Development and validation of fear of missing out scale among Chinese college students. *Current Psychology (published online)*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01357-8>.
- Mazlum, M.M., & Atalay, A. (2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve eğitim yöneticileri açısından bir değerlendirme. E. Oğuz ve K. Yılmaz (Eds.), *Prof.Dr.İnayet Aydın'a armağan içinde* (ss.539-553). Pegem Akademi.
- Mazlum, M.M., & Atalay, A. (2022). Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*, 6(4), 20-34.
- McKee, P., Budnick, C., Walters, K., & Antonios, I. (2022). College student Fear of Missing Out (FoMO) and maladaptive behavior: Traditional statistical modeling and predictive analysis using machine learning. *PLOS ONE*, 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274698>.
- Miles, M.B., & Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis (2.baskı)*. SAGE Publications.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>.
- Morgan, D.L. (1988). *Focus groups as qualitative research*. Sage Pub.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>.

- Perrone, M.A. (2017). Establishing validity of the fear of missing out scale with an adolescent population [Unpublished dissertation]. Faculty of Alfred University.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Rautela, S., & Sharma, S. (2022). Fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO): Shifting dunes of problematic usage of the internet among social media users. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, 20(4), 461-479.
- Riordan, B.C., Flett, J.A.M., Hunter, J.A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(9), 1–7. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79-88. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.79.
- Scott, H. & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in. *Journal of Adolescence*, 68, 61-65.
- Scott, J. (2000). Rational choice theory. In G. Browning, A. Halcli & F. Webster (Eds.), *Understanding contemporary society: Theories of the present* (pp. 126-138). SAGE Publications.
- Sette, C.P., Lima, N.R.S., Queluz, F.N.F.R., Ferrari, B.L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (on-fomo): development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>.
- Sezgin, A.A. & Karabacak, İ. (2019). A new definition of fear and enjoy in the digital age: FoMO and JoMO. *Journal of Communication Theory and Research*, 49, 1-12.
- Shahin, M., Mecdad, Y. Afifi, D., & Ayoub, D. (2022). Problematic internet use and fear of missing out (fomo) association among adult patients with anxiety disorders and obsessive-compulsive disorder: An exploratory research. *Clin Schizophr Relat Psychoses*, 16(6), 1-8. Doi: 10.3371/CSRP.SMYM.092722.
- Shenton, A.K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22, 63–75.
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fear of missing out (FoMO) in mobile social media enviroment: Conceptual development and measurement scale. *iConference2017*, 733-738.
- Swan, A.J., & Kendall, P.C. (2016). Fear and missing out: youth anxiety and functional outcomes. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 23(4), 417-435. doi:10.1111/cpsp.12169
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S., & Mantymaki, M. (2021). Psychological and behavioral outcomes of social media-induced fear of missing out at the workplace. *Journal of Business Research*, 136, 186–197. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.036>
- Tanhan, F., Özok, H.İ., & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85.

- Wortham, J. (2011, April). Feel like a wallflower? maybe it's your facebook wall. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Yalçın Çinar, Ç. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zhang, Z., Jimenez, F.R., & Cicala, J.E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychol Mark*, 37, 1619–1634.

Extended Summary

Introduction

Communication, shopping and investment-oriented activities have inevitably moved to virtual environments recently. Through technological developments that remove the limitations of time and space, people increasingly share their world with others more and more, get lost among the endless shopping options, and spend a lot of time on a wide variety of investment tools. Among the increased interaction opportunities and highly diversified options, people experience the fear of missing out (GKK), which is often a consuming sense for them.

FoMO is the feelings of irritability, anxiety, and inadequacy that one feels when s/he misses out developments and opportunities that are satisfying and beneficial for him. What keeps these feelings alive is the potential to obtain all the activities and opportunities that bring joy or benefit. There are two basic concepts that form the theoretical foundations of the FoMO: (1) According to rational choice theory, people consider the potential cost and benefit of any action before deciding what to do. Therefore, one finds it difficult to choose among many options; when s/he has to make a choice, s/he may feel regret about the options which is not chosen (Scott, 2000: 126). (2) According to the self-determination theory individuals who cannot adequately satisfy their psychological needs such as competence, autonomy and relatedness, tend to keep up with them in unrealistic/virtual ways and generally use social media (Przybylski et al., 2013).

Regardless of whether it is discussed conceptually or not, research on FoMO mostly focuses on the social self-related aspect of FoMO (Gökler et al., 2016; Koçak & Traş, 2021; Przybylski et al., 2013; Ma et al., 2021; Sette et al., 2020; Song et al., 2017; Swan & Kendall, 2016); and it does not take into account the private-self aspect of FoMO. However, individuals may also feel FoMO in their experiences of the private-self. This study will both be beneficial to the individuals who experience this feeling and contribute to the area in terms of putting FoMO out with a holistic view and enriching the subject with concrete experiences. Suggestions and strategies to cope with FoMO have the potential to enable pre-service teachers to recognize this emotion and take action. The aim of the study is to reveal the levels and experiences of pre-service teachers' fear of missing out. The sub-purposes of the research are:

- What is the level of pre-service teachers' fear of missing out (FoMO)?
- Do pre-service teachers' FoMO levels differ statistically and significantly according to gender, branch, grade level and frequency of social media use?
- How are the pre-service teachers' FoMO experiences?
- How do the pre-service teachers cope with FoMO?

Method

In this study, which is a mixed research, a convergent parallel (simultaneous) design was conducted. With the quantitative research conducted to determine the FoMO level of pre-service teachers, qualitative research was applied simultaneously in order to obtain profound information about the participants' FoMO experiences; data were discussed together. In the quantitative part of the study, Mazlum and Atalay's (2022) FoMO Scale was applied to the 345 participants studying at the education faculty of a public university. In the qualitative part, 15 pre-service teachers, who were determined to have experienced FoMO intensely, were chosen for the study group by using extreme sampling. Quantitative data were analysed with descriptive statistics, t-test and ANOVA; qualitative data were analysed through descriptive analysis.

Findings

According to the quantitative findings, FoMO stemming from private-self is experienced more than others. According to the qualitative findings, FoMO is an uncomfortable and exhausting mood which is developed to miss the satisfying experiences in an environment where the individual is absent; and accompanied by physical symptoms such as headache, hair loss and insomnia; mental symptoms, such as trouble focusing and indecisiveness; and motivational symptoms such as reluctance and unresponsiveness. FoMO is too much in the first years of university (1st grade). FOMO is higher in women and those who use social media excessively. Pre-service teachers experience private FoMO when their personal development is hindered, when they have too many options to consume or follow investment tools, and when they regret the choice they did not make, by feeling a threat to their private selves. Social FoMO, is experienced in the case of situations such as comparing oneself with his immediate social environment, jealousy, envious, not wanting to fall behind as well as, and could be experienced even in spite of force majeure like having an operation, accompanying to a patient, death of a close relative). In order to cope with FoMO, pre-service teachers attempt for suppression/change of direction, self-awareness, changing the way of thinking, self-suggestion, personal development, social isolation. Pre-service teachers stated that after the focus group discussion they gained awareness, they felt relaxed and they now believed the solution.

Discussion, Conclusion and Recommendations

In the research, Because FoMO is explained in terms of not only emotional but also physical, mental and behavioural/motivational aspects, the research findings make it possible to give a more comprehensive and operational description. The reason why female pre-service teachers experience social FoMO at a higher level than males could be that women regret for shopping and consumption-oriented decision making (Gürdin, 2019; Kavak et al., 2021) more than men (Franchina et al., 2018; Scott & Woods, 2018). In addition, in the research, all of the social FoMO examples accompanied by behaviors such as jealousy, envious, comparing him/her with others were shared by female participants. According to Good and Hyman (2020), jealousy is one of the factors that increase FoMO.

Similar to the research findings of Yalçın and Çinar (2017), FoMO is more common in the first years of the university (1st grade). Beyens et al. (2016) indicate that, under the influence of social media which could meet the expectation of belonging, interaction and approval, adolescents experience more FoMO at younger ages (and therefore at first grade levels). As a matter of fact, according to the results of the research, social FoMO developed in relation to the individual's perception of his social environment; is much higher in those who use social media excessively (compared to those who use very little and those who use it as required).

Although FoMO is not defined as a feeling specific to social media users, according to the results of the research, it appears that individuals who experience this fear feel obligated to check social media more frequently to follow their friends' plans and activities. As a result, the frequent use of social media cause FoMO by triggering the current feeling of insufficiency due to the individual's increased awareness of the numerous interaction possibilities (Fuster et al., 2017). That many of the participants (12 participants) in the study group have 4 or more active social media accounts, and two-thirds of them (10 participants) use social media excessively, also supports this finding. Pre-service teachers feel a threat to their private selves (individual FoMO) when their personal development is to be hampered, when they have too many options to use or when they pursue an investment they have made, and lastly when they regret the other options they did not choose.

One of the significant findings of the research is that FoMO, which is widely discussed in terms of social aspect (Gökler et al., 2016; Koçak and Traş, 2021; Przybylski et al., 2013; Ma et al., 2021; Sette et al., 2020; Swan & Kendall, 2016), in this study, was revealed not only in terms of social but also in terms of individual aspect. Pre-service teachers feel a threat to their private selves (individual FoMO) when their personal development is to be hampered, when they have too many options to use or

when they pursue an investment they have made, and lastly when they regret the other options they did not choose. This study is worthwhile in that there is a limited number of studies in the literature (Mazlum and Atalay, 2022; Zhang et al., 2020) and the distinction between individual and social FoMO which has been quantitatively proven, also is supported with concrete examples and experiences in this study.

The noteworthy aspect of the social FoMO is that this consuming emotion can be experienced even in spite of force majeure, as well as situations, which are considered normal by the researchers, such as comparing themselves to their immediate social environment, being jealous of them, not want to fall behind. Pre-service teachers cannot avoid this fear (FoMO) with their desire to stay in touch with social environments even in force majeure such as make-up exam, having surgery, accompany a patient or the death of a closely related.

Most of the pre-service teachers could not deal with this feeling effectively although they are aware of the FoMO experienced and even know the behaviour that needs to be done. For pre-service teachers, despite all attempts, FoMO often remains a persistent feeling that cannot be solved permanently. According to Barker (2016), in the case of FoMO, one can develop positive emotions when he/she becomes interested in activities that make him/her happy and he/she likes to do.

The attempts of pre-service teachers such as deciding to know and center themselves and trying to change their way of thinking in coping with FoMO have the potential to create relatively more permanent changes. As a matter of fact, in coping with FoMO, first of all, instead of comparing himself to others and different conditions (Barker, 2016) the individual should be content with his/her own existence and focus on him/herself rather than other people.

In the study, it was observed that some pre-service teachers experienced learned helplessness in coping with FoMO. One of the participants (p1) thinks that s/he will continue this cycle until s/he can, while the other (p13) thinks that s/he cannot win this challenge no matter what s/he does. Moreover, it is quite striking that a participant (k13), who stated that s/he was not alone in experiencing FoMO and learned something from his/her other friends, was indecisive about which one to apply among different solutions. This may indicate that coping effectively with FoMO requires an internal and long-term effort. One of the most exciting results of the research, despite many things that need to be done in dealing with FoMO, is that it has raised a meaningful and significant awareness of the participants.

FoMO is an issue that needs to be considered in terms of its individual and social aspects. While developing strategies to deal with FoMO, the individual aspect of FoMO as well as its social aspect should be taken into consideration. It is recommended to organize awareness-raising, specialist-supported activities especially on young groups where decision-making regrets are common, in order to prevent FoMO or to support the fight against this feeling. Through systematic practices, it should be emphasized to young people that coping effectively with FoMO require an internal and long-term effort. FoMO which was investigated on pre-service university students in this study may also be conducted on different age groups such as adolescents or adults. In addition, researchers may empirically study the concept of JoMO (joy of missing out), which is defined as the state of enjoying of missing out.