



**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYADA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FoMO) İLE
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Mustafa ÖZDEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYADA GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU (FoMO) İLE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa ÖZDEMİR

Danışman: Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM danışmanlığında, Mustafa ÖZDEMİR tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 22.08.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Feridun KAYA

Üye : Doç. Dr. Mustafa DEMİR

Üye : Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun...../...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Murat KUL
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM danışmanlığında hazırlamış olduğum “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

22.08.2024

Mustafa ÖZDEMİR



ÖN SÖZ

Lise öğrencilerinde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konulu tez çalışmamda bilgi ve tecrübesiyle yanımda olan tez danışmanım değerli hocam Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM'a ve çalışmanın her aşamasında desteklerini esirgemeyen kıymetli arkadaşlarım Arş. Gör. Muhammet AKAT ve Dr. Öğr. Üyesi Alican KAYA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Mustafa ÖZDEMİR



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYADA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FoMO) İLE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mustafa ÖZDEMİR

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gürkan YILDIRIM

Bayburt-2024, Sayfa: 93

Bu çalışmada lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile FoMO arasındaki ilişkiler araştırılmış ve temel psikolojik ihtiyaçların FoMO düzeyini yordama seviyesi incelenmiştir. Araştırmanın diğer bir amacı lise öğrencilerinin FoMO düzeyinin cinsiyet, sınıf, okul türü, anne-baba eğitim düzeyi, sosyal medyada geçirilen süre, sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türü ve cihaza sahiplik durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. İlgili araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği-lise formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 719 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri analiz edilirken bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyonel ve çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışmada, kız öğrencilerin FoMO düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre ile FoMO düzeyi arasında anlamlı sonuçlar bulunmuş, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça FoMO düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği ve alt boyutlarıyla FoMO ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Son olarak bu çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların FoMO'yu yordadığı belirlenmiştir. Araştırma neticesinde temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandıkça FoMO düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların FoMO düzeyini yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak ilgili araştırma kapsamında FoMO ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Bireylerin bu ihtiyaçları karşılandıkça FoMO düzeylerinin düştüğü söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, FoMO, temel psikolojik ihtiyaçlar, lise öğrencileri.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING DEVELOPMENTS IN SOCIAL MEDIA AND PSYCHOLOGICAL NEEDS IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Mustafa ÖZDEMİR

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Gürkan YILDIRIM

Bayburt-2024, Pages: 93

In this study, the relationship between basic psychological needs of high school students and FoMO was investigated and the level of prediction of FoMO level by basic psychological needs was examined. Another aim of the study is to reveal whether the FoMO level of high school students shows a significant difference according to gender, class, school type, parental education level, time spent on social media, type of device used while connecting to social media and device ownership status. Within the scope of the related research, relational survey model, one of the quantitative research methods, was preferred. Fear of missing out (FoMO) scale, basic psychological needs scale-high school form and personal information form were used as data collection tools in the study. The sample group of the study consisted of 719 high school students. While analysing the data of the study, t-test for independent samples, one-way analysis of variance, correlational and multiple linear regression analyses were performed. In the related study, it was determined that the FoMO level of female students was higher than male students. In addition, significant results were found between the average daily time spent on social media and FoMO level, and it was observed that the FoMO level increased as the time spent on social media increased. In addition, in this study, significant differences were found between the basic psychological needs scale and its sub-dimensions and the FoMO scale and its sub-dimensions. Finally, in this study, it was determined that basic psychological needs predicted FoMO. As a result of the research, it was concluded that the level of FoMO decreases as basic psychological needs are met. It was seen that basic psychological needs predicted the level of FoMO. As a result, it can be said that there is a relationship between FoMO and basic psychological needs within the scope of the related research. It can be said that FoMO levels decrease as the basic psychological needs of individuals are met.

Keywords: Fear of missing out on social media, FoMO, basic psychological needs, high school students.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
ŞEKİLLER.....	X
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	6
Araştırmanın Sınırlılıkları	8
Varsayımlar	8
Terim ve Tanımları	8
BİRİNCİ BÖLÜM.....	10
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	10
1.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	10
1.1.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi	10
1.1.1.1. Web 1.0	11
1.1.1.2. Web 2.0	11
1.1.1.3. Web 3.0	11
1.1.2. Sosyal Medya.....	12
1.1.2.1. Sosyal medyanın özellikleri	13
1.1.2.2. Sosyal medya araçları	15
1.1.3. FoMO.....	16
1.1.3.1. FoMO ile ilgili araştırmalar	22
1.1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	25
1.1.5. İhtiyaç Kuramları.....	26
1.1.5.1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı	27
1.1.5.2. Alderfer'in ERG teorisi	28
1.1.5.3. McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisi	29
1.1.5.4. Murray'ın ihtiyaçlar kuramı.....	30
1.1.5.5. Glasser'in seçim kuramı	31
1.1.5.6. Öz belirleme kuramı	31
1.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Perspektifinden FoMO'ya Bakış.....	37
İKİNCİ BÖLÜM	39
2. YÖNTEM.....	39
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	39
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	40
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	43
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	43
2.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği	43
2.3.2.1. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin lise öğrencilerinde geçerliğine yönelik doğrulayıcı faktör analizi	44
2.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği – Lise Formu	45
2.4. SÜREÇ/UYGULAMA	46
2.5. VERİ ANALİZİ	46
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK.....	47

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	48
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	49
3. BULGULAR	49
3.1. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİ İLE FOMO DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	49
3.1.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular	49
3.1.2. Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular	49
3.1.3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirdikleri Günlük Ortalama Zamana Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular	50
3.1.4. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullandıkları Bir Cihaza Sahip Olma Durumlarına Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	53
3.1.5. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullandıkları Cihaz Türüne Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular	53
3.1.6. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	54
3.1.7. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular	55
3.1.8. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular	55
3.2. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FOMO DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	56
3.2.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları ile FoMO Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	56
3.2.2. Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının FoMO Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular	57
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	59
Sonuç ve Tartışma	59
Öneriler.....	68
KAYNAKÇA.....	72
EKLER	87
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	87
Ek 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği	88
Ek 3: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği – Lise Formu.....	89
Ek 4: Ölçek Kullanım İzinleri	90
Ek 5: Ölçek Uygulama İzni	91
Ek 6: Etik Kurul Kararı	92
ÖZ GEÇMİŞ	93

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları.....	41
Tablo 2: Standart Uyum Değerleri ve DFA Sonucu Ulaşılan Uyum Değerleri	44
Tablo 3: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatikler ve Normallik Değerleri.....	47
Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları	49
Tablo 5: Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	50
Tablo 6: Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Ortalama Zamana Göre FoMO Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir Farklılığın Varlığını Gösteren ANOVA Sonuçları	50
Tablo 7: Tamhane Analizi	51
Tablo 8: Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullanılan Cihaza Sahip Olma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları	53
Tablo 9: Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullandıkları Cihaz Türü Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	53
Tablo 10: Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	54
Tablo 11: Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	55
Tablo 12: Okul Türü Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	55
Tablo 13: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatikler ve Normallik Değerleri	56
Tablo 14: Lise Öğrencilerinin FoMO Düzeyi ile Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkiler	57
Tablo 15: Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının FoMO Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	58

ŞEKİLLER

Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	28
Şekil 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği Path Diyagramı	45



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
CR	: Composite Reliability
FoMO	: Fear of Missing Out
GKK	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
TPIÖ	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
Akt	: Aktaran
Ss	: Sum of squares
ERG	: Existence, Relatedness, Growth
UD	: Urban Dictionary
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
YOLO	: You Only Live Once
FoDA	: Fear of Doing Anything
FoBO	: Fear of Better Out
MoMO	: Mystery of Missing Out
JoMO	: Joy of Missing Out

SİMGELER

n	: katılımcı sayısı
p	: korelasyon katsayısı
Sd	: standart sapma

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu ve Problemi

İnsan sosyal bir varlık olduğundan diğer insanlarla sürekli iletişim ve etkileşim içerisinde. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ve uygulamalar insanların birbirleriyle olan iletişiminde önemli bir farklılık getirmiştir. Geleneksel yollarla sürdürülen iletişim ve etkileşim değişime uğramış ve farklı iletişim teknolojileri aracılığıyla sürdürülür hale gelmiştir. Bu farklılıklardan biri de sosyal medyadır (Peker & Çukadar, 2016). İletişim ve etkileşim sürecinin teknolojiye entegre olmasıyla birlikte sosyal medya günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Sosyal medyanın günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmasıyla birlikte insanlar bilgi, duygu ve düşünce alışverişini sürekli ve en uç noktalarda dahi kullanabilmektedirler (Keleş & Eroğlu, 2022). Sosyal medya sayesinde insanlar fikir ve düşüncelerini hızlı bir şekilde çok sayıda insana ulaştırabilmekte ve kitleleri etkileyebilmektedirler. Bununla birlikte diğer insanların sosyal medyada ortaya koydukları görüşlere hızlı bir şekilde ulaşabilmekte; kullanıcıların beğenilerine, yorumlarına, fotoğraflarına, videolarına, gezdikleri yerlere ve hatta yedikleri yiyeceklere kadar bilgi sahibi olabilmektedirler. Sosyal medyanın insanlara sunduğu bu geniş imkânlar sayesinde insanlar arasında bu denli yaygınlaştığı düşünülmektedir. Bu imkânlarla geniş çerçevede bakıldığında zamandan ve mekândan bağımsız bir şekilde sürekli iletişim ve etkileşim sağlanması, dünyadaki gelişmelere ve güncel haberlere hızlı bir şekilde erişim kolaylığı, benzer ilgi alanlarına sahip insanların bir araya gelip bilgi paylaşımı yapması, tartışma ve dayanışma ortamı oluşturması, işletmelerin ürünlerinin tanıtım ve satış faaliyetlerini yürütmesi, kullanıcılar için bir eğitim ortamı oluşturması, insanların bir durum üzerine ortaya koyduğu görüşleri öğrenme ortamı sunması ve toplumsal konularda farkındalık yaratarak gündem oluşturma gibi günlük hayatı kolaylaştıran yönleri göze çarpmaktadır (Mavnacıoğlu, 2013; Safko, 2012). Sosyal medya hayatı kolaylaştıran bu olumlu yönleriyle birlikte tüm insanlar ve hatta kurumlar adına dikkat çeken bir mecra haline gelmiştir. Tüm bunlarla birlikte birtakım problemler de baş göstermiştir. Sosyal medyanın yeni etkileşim normları, geleneksel iletişim biçimlerinden bazı farklılıklara sahiptir. Bu yeni etkileşimler dizisi bir takım problemleri de beraberinde getirmiştir (Alutaybi vd., 2020).

Sosyal medyada uzun vakitler geçirilmesi sebebiyle zaman yönetimi problemleri, sanal hayatın gerçek hayatın önüne geçmesiyle birlikte sosyal izolasyon ve yalnızlık, sosyal medyadaki diğer bireylerle kendini kıyaslama sonucu birtakım benlik sorunları, bilginin hızlı bir şekilde çok insana ulaşması sebebiyle bilgi kirliliği, kişisel verilerin gizliliği endişesi oluşturması, anonimlik ve geniş ulaşım olanağı sebebiyle siber zorbalığa ortam hazırlaması ve

son olarak bağımlılık yapması sebebiyle yaşam kalitesini düşürmesi sosyal medyanın bazı olumsuz yönleri olarak gösterilebilir (Oktay, 2020; Şener, 2021). İnternette daha fazla zaman geçirmek, sosyal medya bağımlılığına sebep olabilir. Sosyal medyada daha fazla vakit geçirmek, bireylerin artan duygusal destek ihtiyaçlarına neden olabilir. Bu durumun lise öğrencileri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla birlikte bireyin sosyal ilişkileri giderek zayıflamakta ve bireyin içine kapanmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı oluşmaktadır (Çiftçi, 2018).

Sosyal medya mecraları, kullanıcılarını devamlı içerik tüketmeye yönlendirmektedir (Keleş & Eroğlu, 2022). Bu sürekli bilgi ve içerik akışı içerisinde kullanıcılar devamlı aktif olmak isteyebilir ve güncel gelişmeleri takip edemedikleri zamanlarda korku yaşayabilirler. Bu korku son dönemlerde hızla yayılan kavramlardan biri olan sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu olarak adlandırılmaktadır (Kartol & Peker, 2020). İngilizcede Fear of Missing Out ve kısaltması FoMO olan bu yeni kavram Türkçeye “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (GKK) olarak çevirilmiştir. Bu yeni problem durumu sosyal medyayla birlikte hayatımızda yer almaya başlamıştır. FoMO genel olarak başkalarının deneyimlerini ve günceli kaçırma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer deyişle FoMO, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunu ifade etmektedir. Sosyal medya kullanıcıları diğer kullanıcıların yaşamlarına, etkinliklerine ve bilgi alışverişlerine rahatlıkla ulaşabilmektedir. Bu sebeple kullanıcılar sürekli olarak sosyal medyadaki gelişmeleri kontrol etme isteği duyabilir, güncel kalmak ve en son gelişmeleri takip etmek zorunda oldukları baskısı altında hissedebilirler. İnsanlar, sosyal medyada olup bitenleri kaçırdıkları zaman arkadaşları veya toplum tarafından yargılanma veya dışlanma korkusu yaşayabilirler. Tüm bu durumların etkisiyle bireylerde FoMO tetiklenebilir ve bireyin sosyal medya hesaplarına tekrar tekrar erişim sağlama ihtiyacı ortaya çıkararak güncel kalmaya çalışma davranışlarına yol açabilir. Wiesner’a (2017) göre insanlarla ilişki içerisinde ve gelişmelerden haberdar olma ihtiyacı, FoMO’yu tetikleyen durumlardan biri olabilir. Kişinin bir sosyal ortama ait olma arzusu güçlendikçe, FoMO’yu daha sık ve şiddetli bir şekilde deneyimlemesi muhtemeldir (Tanhan vd. 2022). Bu noktada bireyde FoMO’ya yol açan durumların bireyin psikolojik ihtiyaçları açısından değerlendirilmesi önemli hale gelmiştir. Psikolojik ihtiyaçlar bireyin iyi oluşu ve psikolojik sağlığı için gerekli olan temel gereksinimlerdir. Maslow’un (1943) ihtiyaçlar kuramında ihtiyaçlar belli bir öncelik sırasıyla hiyerarşi edilmiştir. Bu hiyerarşide ilk olarak beslenme, uyku, solunum gibi bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Daha sonra bireyin kendini psikolojik ve fiziksel olarak güvende hissetmesini sağlayan barınma, iş, sağlık, gelir gibi güvenlik gibi ihtiyaçlar yer alır. Üçüncü sırada ise insanın sosyal bir varlık olmasının tezahürü olan aidiyet ve ilişki ihtiyacı gelir.

İnsan diğer insanlarla ilişki kurmak, sevilme, kabul görmek ve aidiyet duymak ister (Raba, 2019). Dördüncü sırada ise takdir edilme ve saygı görme ihtiyacı yer alır. Bireyin toplumda değer görme isteği yine bu bağlamda değerlendirilebilir. Maslow'un (1943) temellendirdiği ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında en tepesinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır. Birey bu noktada içsel tatminini tamamlamış, yeteneklerini geliştirmiş ve potansiyelini en üst noktaya taşımıştır. Yaratıcılık, özgünlük, üretme, problem çözme gibi bireyin hem kendi varlığına hem de içerisinde bulunduğu topluma değer kattığı bu son nokta bireyin varoluşunun zirvesi olarak değerlendirilebilir (Wahba & Bridwell, 1976).

Rogers (1963) psikolojik ihtiyaçları benlik kuramı çerçevesinde değerlendirmiştir. Ona göre her birey kendini gerçekleştirme potansiyeline ve eğilimine sahiptir. Gerçekleşim ihtiyacı olarak adlandırılan bu kavram bireyin kendini anlamasına, kabul etmesine ve potansiyelini gerçekleştirmesine bağlıdır. Rogers'ın kuramında bir diğer ihtiyaç olarak algılanma ihtiyacı yer alır. Birey ilişkilerinde anlaşılma ve kabul görmek ister. Bu ihtiyaç empati, anlayış ve saygı görmeyi içermektedir. Bir diğer ihtiyaç bağlılık ihtiyacıdır. Bireyler diğer insanlarla ilişki kurmak, bağlılık oluşturmak ve yakınlık kurmak isteyebilirler. Sevgi ve ilgi görmek, bağ kurmak gibi gereksinimler bağlılık ihtiyacı içerisinde değerlendirilir (Feist & Feist, 2009).

Yakın döneme bakıldığında Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen öz belirleme kuramına insanlar doğuştan gelen temel psikolojik ihtiyaçlara sahiptir ve bu ihtiyaçların tatmin edilmesi, sağlıklı gelişim ve iyilik hali için önemlidir. Öz belirleme kuramı, üç temel psikolojik ihtiyaçı vurgulamaktadır. Bunlardan özerklik ihtiyacına göre insanlar kendi kararlarını alma ve kendi yaşamlarını yönlendirme özgürlüğüne sahip olma ihtiyacı duyarlar. Özerklik, kişinin içsel motivasyonunu artırabilir ve tatmin edilmediğinde kişide içsel çatışma ve stres oluşturabilir. Bir diğer ihtiyaç yeterlilik ihtiyacıdır. İnsanlar yeteneklerini kullanma, başarılı olma ve yaşamlarında etkin ve üretken olma ihtiyacı duyabilirler. Yeterlilik ihtiyacı, kişinin kendini geliştirmesi, becerilerini kullanması ve kendine güven duymasıyla ilişkilidir. Başarısızlık, yetersizlik hissi yaratabilir ve motivasyonu azaltabilir. Bu kurama göre diğer bir ihtiyaç ilişki ihtiyacıdır. İnsanlar diğer insanlarla bağlantı kurma, kabul görme ve ilişki içinde olma ihtiyacı duyarlar. İlişki ihtiyacı, sosyal ilişkilerde desteklenme, sevgi ve bağlılık hissi gibi unsurları içermektedir. İnsanlar, sıcak ve samimi ilişkiler kurdukları ortamlarda daha mutlu ve tatmin olmuş hissedebilirler (Deci & Ryan, 2012).

Bireyin psikolojik ihtiyaçları göz önüne alındığında sosyal ilişkiler kurma, saygınlık kazanma, sevilme, bağlılık ve yakınlık ihtiyaçları araştırma konusu bağlamında göze çarpmaktadır. Özellikle FoMO'yu bireyin psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde değerlendirmek

oldukça önemli görülmektedir. Öte yandan özellikle gelişim dönemi çerçevesinde değerlendirildiğinde bireyin aile dışına çıkarak arkadaşlık ilişkilerine daha yüksek değer atfettiği, kendi kararlarını vermek ve kendi başına bir birey olarak varlığını ortaya koymak istediği ergenlik dönemi bu süreçte önemli görülmektedir (Koç, 2004). Bu bağlamda ergenlik dönemindeki psikolojik ihtiyaçların ve bazı demografik değişkenlerin FoMO üzerindeki etkisini görmek farklı bir bakış açısı sunacağından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

İnternet ve teknoloji, iletişim şeklini önemli ölçüde değiştirmektedir. Sosyal medya ve iletişim kurmamızı sağlayan diğer uygulamalar aracılığıyla insanlar arasındaki iletişim ve etkileşim en üst noktalara taşınmaktadır. Coğrafi engeller neredeyse ortadan kalkmakla birlikte artık dünyanın her yerindeki insanlar birbirleriyle kesintisiz ve anlık bağlantı kurabilmektedir. Bu noktada sosyal medyanın hayatın önemli bir parçası olduğu varsayılabilir. Şüphesiz bu derecede günlük yaşama sirayet eden bir olgunun içerisinde bazı olumsuzluklar barındırması kaçınılmazdır. Sosyal medyanın bireyler üzerindeki olumsuz etkileri bazı önlemler alınmasını gerekli kılmıştır (Kıran vd., 2020). FoMO'nun bireylerde kaygı ve stres oluşturan, zaman yönetimini olumsuz etkileyen, bireyin gündelik yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirmesine engel olan ve sosyal hayattan izole eden yapısı düşünüldüğünde konu üzerinde durulması kaçınılmaz hale gelmektedir (Yaman & Kavuncu, 2019).

Ergenlik dönemi, gençlerin kimliklerini keşfettikleri, duygusal ve sosyal gelişimlerinin yoğun olduğu bir süreç olarak görülmektedir (Atak, 2011). Sosyal medya ergenlik döneminde gençlerin hayatlarında önemli bir yer tutmaktadır (We Are Social & Meltwater, 2024). Sosyal medyanın ergen bireyler adına birtakım olumlu ve olumsuz yönleri söz konusu olabilir. Sosyal medya iletişim ve etkileşim yönüyle ergenlerin sosyal destek almasını sağlayabilir ve sosyal iletişim becerileri noktasında sosyal gelişimini destekleyebilir. Ergen bireyin, duygu, düşünce, fikir ve yaratıcılıklarını ortaya koyma, bilgiye ulaşma, bilgiyi işleme, ilgi alanlarını keşfetme ve öğrenme açısından yine sosyal medya ergen bireye fayda sağlayabilir. Öte yandan sosyal medyanın olumsuz kullanımı durumunda sosyal medya bağımlılığına, uyku bozukluklarına, düşük öz saygı, anksiyete ve depresyon gibi fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerine, sosyal medya mecralarında kendisini başkalarıyla kıyaslayarak olumsuz benlik algısına yol açabilir. Ergen, sosyal medya sebebiyle zaman yönetimi noktasında problem yaşayabilir ve bu zaman yönetim problemleri ergenin akademik ve sosyal sorumluluklarını aksatmalarına yol açabilir (Aktan, 2018).

We Are Social ve Meltwater'ın (2024) hazırladığı rapora göre Ocak 2024'te Türkiye'de 57,50 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. 16-64 yaş aralığında yapılan araştırma sonucunda sosyal medya kullanımının en yoğun olduğu grup %96,9 ile 16-24 yaş aralığı olduğu görülmektedir. Yine aynı raporun Türkiye verilerine bakıldığında 18 yaş altındaki sosyal medya kullanıcılarının oranı %13.2 olarak göze çarpmaktadır. Özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde, kimlik gelişimin son derece önem kazandığı bu dönemde toplam sosyal medya kullanıcılarının %13.2'lik kısmını bu grubun oluşturması dikkat çekmektedir (We Are Social & Meltwater, 2024).

İlgili araştırma kapsamında FoMO ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve çeşitli değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğunun ortaya konulması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada lise öğrencilerinde sosyal medyanın olumsuz yönlerinden biri olan FoMO, lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ve çeşitli demografik değişkenler çerçevesinde incelenmiştir. Yukarıdaki amaçlar çerçevesinde bu çalışmanın alt problemleri aşağıda sıralandığı biçimde ifade edilmiştir.

1- Lise öğrencilerinin çeşitli demografik değişkenleri ile FoMO arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- a. Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- b. Lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- c. Lise öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri günlük süre ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- d. Lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağlanırken kullandıkları kendilerine ait bir cihaza sahip olma durumları ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- e. Lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağlanırken kullandıkları cihaz türü ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- f. Lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyi ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- g. Lise öğrencilerinin baba eğitim düzeyi ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?
- h. Lise öğrencilerinin okul türü ile FoMO arasında anlamlı bir fark mevcut mudur?

2- Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ile FoMO arasındaki ilişki nasıldır?

- a. Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ile FoMO arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?

b. Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları FoMO'yu anlamlı bir seviyede yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Teknolojinin, internetin ve akıllı cihazların yaygın ve hızla gelişmesiyle birlikte akıllı telefonlar, internet ve bu bağlamda sosyal medya insanların vazgeçilmezi olmuştur. We Are Social-Meltwater (2024) raporu incelendiğinde sosyal medya kullanıcı sayısının son 4 yılda %35'ten fazla arttığı görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında 2020 yılında ortaya çıkan Covid-19 salgının etkisinin olduğu düşünülmektedir. Yine We Are Social-Meltwater (2024) raporuna göre dünya genelinde 5.04 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Aynı raporda Türkiye'de nüfusun %86.5'i internet kullanıcısıyken %66.8'i aktif olarak sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de sosyal medya kullanıcıları sosyal medyayı ortalama 2 saat 44 dakika kullanmaktadır. Dünya genelindeki sosyal medya kullanıcılarının ise sosyal medyada ortalama 2 saat 23 dakika zaman geçirdiği görülmektedir. Bu verilerden hareketle sosyal medyanın günlük hayatın içerisinde önemli bir yeri olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımıyla ortaya çıkan bağımlılık ve FoMO gibi bir takım olumsuzlukların meydana gelmesinin ardında yatan nedenleri anlamak ve mevcut durumun tespiti için yapılacak araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde akıllı mobil cihaz kullanıcıları, arama yapmak gibi temel işlevler yerine WhatsApp, Instagram, WeChat veya Facebook gibi sosyal medya uygulamalarını kullanmayı tercih edebilmektedir. İnsanlar, çalıştığı ortamlarda aktif bir şekilde sosyal ilişkilerde yer almak varken, akıllı telefonu aracılığıyla bireylerle doğrudan göz teması kurmadan iletişim kurabilmektedir (Vanden Abeele & Postma Nilsenova, 2018). Bununla birlikte akıllı telefonlar uzun mesafeli sosyal ilişkileri geliştirip her zaman ve her yerde iletişim kurmayı sağlasa da yüz yüze ilişkilerde bir takım olumsuzluklara da yol açabilir (Kneidinger Müller, 2019). Bu olumsuzluklardan biri de FoMO olarak değerlendirilebilir. Sosyal medya kullanıcılarının temel iletişim kaynaklarını kullanmak yerine sosyal medyaya yönelmesi ve beraberinde ortaya çıkabilecek FoMO deneyiminin dinamiklerini anlamak adına mevcut çalışmaların sürdürülmesi önemlidir.

Sosyal medya kullanımıyla birlikte günlük hayatın içine giren FoMO, bireylerin etrafındaki gelişmelerden uzak kalma kaygısı, gelişmelerin içerisinde yer alamadığı zamanlarda yaşanan endişe olarak nitelendirilmektedir (Przybylowski, 2013). Bu gelişmeler daha çok sosyal medyadaki içerikler olarak değerlendirilmektedir. Genelde teknoloji bağımlılığının biraz daha özele indirildiğinde akıllı telefon bağımlılığının, sosyal medya bağımlılığının, problemlili internet kullanımının sebeplerini daha doğru anlamak için FoMO ve

dinamikleri üzerine çalışmaların yapılması önemli hale gelmektedir. Bireylerin sosyal medyaya ulaşamadığı zamanlarda yaşamış olduğu yoksunluğu ve tedirginliği, günlük hayattaki sorumluluklarını aksatacak kadar mobil cihazlara karşı oluşan bağımlılığın sebeplerini anlamak için ilgili çalışmaların sürdürölmesi önemli görölmemektedir.

Alan yazın incelendiğinde son yıllarda FoMO üzerine artan bir eğilimde çalışmalar yürütölldüğü görölmemektedir. Ancak araştırmaların büyük çoğunluğunda yetişkin bireyler ile çalışmaların gerçekleştirildiğı görölmemektedir. Hâlbuki We Are Social-Meltwater (2024) raporunun verilerine göre dünya genelinde sosyal medyanın en yoğun kullanıcıları 16-24 yaş arası gençlerdir ve bu istatistiğe 16 yaş altı bireyler dâhil edilmemiştir. Yine aynı rapor incelendiğinde bireylerin yaşı düştükçe sosyal medya kullanım oranının arttığı görölmemektedir. Bu nedenle lise öğrencileri üzerine bu tür araştırmaların gerçekleştirilmesi önleyici tedbirlerin alınabilmesi açısından önemli görölmemektedir.

Akyel vd., (2018) göre ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değışimlerin yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, sağlıklı bir kimlik gelişimi ve genel psikolojik sağlık açısından önemli bir yer edinebilir. Grubun bir parçası olmak, ergenin sosyal kabul ve onay arayışını tatmin ettiğinden ilişki ihtiyacının karşılanması ergen için önemlidir (Bayhan & Işıtan, 2010). Yeterlilik ihtiyacının karşılanması, ergenlerin problem çözme becerilerini ve dayanıklılıklarını artırmaktadır (Arıdağ & Seydooğulları, 2018). Ergenler, aileden bağımsız olarak kendi kimliklerini ve değıerlerini belirlemeye çalışırlar (Özdemir & Çok, 2011). Ergenlik, bireyin kim olduğunu, neye inandığını ve gelecekte ne olmak istediğini keşfettiğı bir arayış dönemidir (Avcı, 2006). Dolayısıyla özerklik ihtiyacının karşılanmasının kritik öneme sahip olduğu düşünölmemektedir. Karmaşık ve zor bir süreç olan ergenlik döneminde sosyal medya ergenlere kendilerini ifade etmeleri için fırsatlar sunduğundan ergen birey sosyal medyaya yönelebilir (ifti, 2018). Sosyal medyanın ergen üzerinde olumsuz birtakım etkileri olabilir. Sosyal medya, ergenleri beğeni ve takipçi sayısı üzerinden kendilerini değıerlendirmeye itebilir, bu durum öz saygının dış etkenlere bağı olmasına yol açabilir (elik, 2022). Sosyal medyanın aşırı kullanımı, ergenlerin ders çalışmak ve fiziksel aktivitelere dâhil olmak gibi diğeri önemli aktivitelerden uzaklaşmalarına neden olabilir (Yayman, 2019). Sosyal medyada farklı kimliklerin ve yaşam tarzlarının sunumu, ergenlerin kendi kimliklerini belirlemekte zorlanmalarına yol açabilir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve gerçek hayattaki sosyal becerilerin zayıflamasına neden olabilir (Bolat & Korkmaz, 2021). Temel psikolojik ihtiyaçlarını gerçek hayatta karşılamak yerine sosyal medya üzerinden gidermeye çalışan ergenlerin FoMO

düzeylerini görmek adına ilgili çalışmanın önemli olduğu ve FoMO'ya ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları perspektifinden odaklanmanın önemli hale geldiği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

İlgili araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında, Erzurum ili Yakutiye ilçesinde öğrenim görmekte olan lise düzeyindeki öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırma, lise öğrencilerinin FoMO düzeylerini belirlemek için kullanılan gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği ve lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığını belirlemek adına kullanılan temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği - lise formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

Araştırma, ölçeklerin uygulandığı 719 lise öğrencisiyle ve bu öğrencilerin kişisel değerlendirmelerine dayalı verilen cevaplarla sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen veriler, kullanılan araştırma yönteminden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Varsayımlar

İlgili araştırma kapsamında, araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır. Yine ilgili araştırma kapsamındaki lise öğrencilerinin veri toplama araçlarında yer alan maddeleri kendi düşüncelerini yansıtacak şekilde doğru yanıtladığı varsayılmaktadır. Katılımcıların ölçek sorularına gönüllü ve bu çerçevede doğru bir şekilde yanıt verdiği varsayılmıştır.

Terim ve Tanımları

Sosyal medya, bireylerin internet üzerinden içerik paylaşabildiği, iletişim kurabildiği ve etkileşimlerde bulunabildiği çevrimiçi platformların genel ismidir (Boyd & Ellison, 2007).

FoMO, bireylerin sosyal medyada olan biteni kaçırma endişesi yaşamasıdır (Casale & Flett, 2020).

Kişisel FoMO, bireyin kendi yaşamında kaçırdığı düşünülen fırsatlar, deneyimler veya başarılarla ilgili duyduğu korku ve kaygıdır (Zhang vd., 2020).

Sosyal FoMO, bireyin sosyal çevresinde olup biten sosyal etkinlikler ve grup aktivitelerini kaçırma korkusudur (Zhang vd., 2020).

Psikolojik ihtiyaç, bireylerin doğumla birlikte getirdiği zihinsel ve duygusal sağlığını koruyabilmesi, kişisel gelişimini sürdürebilmesi ve tatmin olmuş bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlardır (Deci & Ryan, 2000).

Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olma ve bağımsız kararlar verebilme ihtiyacıdır (Şahin & Owen, 2009).

Yeterlik ihtiyacı, insanların kendilerini yetkin, etkili ve başarılı hissetmelerine yönelik bir arzuyu ifade etmektedir (Şahin & Owen, 2009).

İlişki ihtiyacı, bireylerin sosyal bağlantılar kurma, anlamlı ilişkiler geliştirme ve başkalarıyla etkileşimde bulunma gereksinimidir (Şahin & Owen, 2009).



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu bölümde, internetin ortaya çıkışı ve tarihsel gelişimi, sosyal medya kavramı ve tarihsel süreç içerisinde gösterdiği gelişim, sosyal medya araçları, sosyal medyanın özellikleri, FoMO'nun tanımı, temel psikolojik ihtiyaçlar, ihtiyaç kuramları ve temel psikolojik ihtiyaçlar perspektifinden FoMO'ya dair kuramsal görüşlere yer verilecektir.

1.1.1. İnternetin Tarihsel Gelişimi

Golwala'ya (2024) göre internet ilk kez 1960'lı yıllarda soğuk savaş döneminde bilgisayarlar arası iletişimi sağlamak ve veri aktarımını kolaylaştırmak için Amerika Birleşik Devletleri savunma bakanlığı tarafından ARPANET adı verilen bir ağ projesiyle ortaya çıkmıştır. Daha sonraki yıllarda ARPANET birçok kuruluş arasında hızla yayılmış ve ilk e-posta programları geliştirilmeye başlanmıştır. ARPANET'ten etkilenen diğer ülkeler de kendi sistemlerini kurmak adına çalışmalar başlatmışlardır. Bu gelişmelerle birlikte 1980'li yıllarda temel iletişim protokolleri belirlenmiş ve internetin altyapısı oluşturulmuştur (Golwala, 2024). Schafer'a (2024) göre 1990'lı yıllarda internet toplumun kullanımına açılmıştır. Bu dönemde tarayıcılar ile arama motorları geliştirilmiş ve toplumda popüler hale gelmiştir. Bu tarayıcılardan en erken ve en tanınmış Mosaic olarak gösterilmektedir. Diğer erken dönem internet tarayıcılarından biri de günümüzde halen popülerliğini devam ettiren WorldWideWeb (WWW)'dir. Daha sonra Microsoft Internet Explorer, Chrome, Opera ve Safari gibi tarayıcılar günlük hayatın içinde yer almaya başlamıştır. Bu araçların her biri internet tarayıcısı teknolojisinin evriminde önemli bir rol oynamıştır (Schafer, 2024). Tian ve Stewart'a (2006) göre 2000'li yılların başında internetin ticari faaliyetlerde kullanılmasının yaygınlaşmasıyla birlikte bu faaliyetlerin içerisinde yer alan şirketler önce büyük değer kazanmıştır. Ardından bu şirketler aşırı değer kazanma, iş modeli zayıflıkları, rekabet ortamı, teknoloji ve altyapı yetersizlikleri sebebiyle değer kaybetmeye başlamış ve bu durum dot-com balonunun patlaması olarak tarihe geçmiştir. Dot-com balonu patlasa da e-ticaret siteleri, sosyal medya platformları ve bulut teknolojiler popülerliğini arttırmaya devam etmiştir (Tian & Stewart, 2006). 2010'lu yıllar ve daha sonrasında ise mobil cihazların günlük hayata girmesiyle internete erişim daha da kolaylaşmıştır. Akıllı cihazlar, yapay zekâ sistemleri ve nesnelerin interneti gibi kavramların popülerliği gün geçtikçe artmaktadır. Günümüzde internetin dünya çapında milyarlarca insan tarafından kullanılan bir iletişim ve bilgi kaynağı

olduğu söylenebilir. Bununla birlikte internet, gelişmeye ve değişmeye devam etmekte ve teknolojik yeniliklerle birlikte daha da karmaşık hale gelmektedir.

Saka'ya (2019) göre Türkiye'de internet ilk olarak üniversitelerde ve araştırma kuruluşlarında kullanılmıştır. İstanbul Teknik Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve ODTÜ gibi önemli üniversiteler internete erişim sağlamak için altyapı oluşturmuşlardır. 1990'ların başlarında internet Türkiye'de sadece sınırlı bir akademik kullanım için varlığını sürdürmekteyken 2000'li yılların başlarına doğru internete erişim hızla artmaya başlamıştır. Bu dönemde Türkiye'de internet kafelerin popülerliği artmış ve halk arasında internet kullanımı yaygınlaşmıştır. 2000'lerin ortalarında Türkiye'de geniş bant internet erişimi yaygınlaşmaya başlamış, 3G ve 4G gibi mobil internet teknolojileri de günlük yaşamın içindeki yerini almıştır. Bu durum internet kullanımının daha da yaygınlaşmasına ve insanların mobil cihazlar üzerinden internete erişimini artırmasına aracılık etmiştir. Türkiye'deki internet kullanımının artmasıyla birlikte çeşitli dijital platformlar ve çevrimiçi hizmetler de ortaya çıkmıştır. Sosyal medya platformlarının kullanımı da hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır. Özellikle Facebook, Twitter, Instagram gibi platformlar Türkiye'de geniş bir kullanıcı kitlesine sahip olmuştur (Saka, 2019).

1.1.1.1. Web 1.0

İnternetin gelişimi açısından kullanılan tanımlamalardan Web 1.0 internetin ilk dönemlerini ifade etmektedir. Kullanıcılar bu dönemde daha çok tüketici rolündeydi ve içerik oluşturmanın kullanıcılar açısından çok kısıtlı olduğu söylenebilir. Bu dönemde internet daha çok kurumsal kullanılmaktaydı ve çevrimiçi hizmetler henüz gelişmemişti (Nath vd., 2014).

1.1.1.2. Web 2.0

Web 2.0 dönemi internetin gelişiminin ikinci evresini ifade etmektedir. Bu dönemde kullanıcılar artık daha aktif rol almış olup, etkileşimi önceleyen dinamik web siteleri ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla sosyal medyanın günlük yaşamın içine bu dönemle birlikte girdiği söylenebilir. Web 1.0 daha pasif ve içerik odaklı bir yaklaşımı temsil ederken, Web 2.0 ile daha etkileşimli, kullanıcı odaklı ve katılımcı bir yaklaşım ifade edilmektedir (Nath vd., 2014).

1.1.1.3. Web 3.0

Web 3.0, internetin daha entegre, kişiselleştirilmiş, merkezi olmayan ve yapay zeka destekli formunu tasvir etmektedir. Semantik Web olarak da alan yazında isimlendirilmektedir. Web 3.0'ın belki de en dikkate değer özelliği, merkezi olmayan yapıya

sahip olmasıdır. Web 3.0, blokzincir teknolojisi gibi inovasyonlar, veri depolama, uygulama geliştirme ve finansal işlemler gibi alanlarda merkezi olmayan çözümler sağlamak için kullanılabilir. Web 3.0, yapay zeka ve makine öğrenimi gibi teknolojilerin de kullanımını içermektedir. Bu durum, kullanıcıların daha kişiselleştirilmiş deneyimler yaşamasını ve daha iyi hizmetler almasını sağlamaktadır (Nath vd., 2014).

1.1.2. Sosyal Medya

Kullanıcıların internet üzerinden bir araya gelerek çeşitli türlerde içerikler paylaşmasını, etkileşimde bulunmasını ve iletişim kurmaları için imkân sağlayan araçlardır (Çalışkan & Mengiç, 2015). Daha geniş tanımıyla sosyal medya, bireylerin yaşamlarına dair birçok şeyi paylaşabildiği, diğer bireylerle etkileşim kurabildiği, sosyalleşme, arkadaşlık kurma, alışveriş yapma, iş bulma gibi farklı amaçlar için de kullanılabilen ve ortaya çıktığı dönemden itibaren toplumsal hayatta aktif bir şekilde varlığını sürdüren mecralardır (Güzel, 2020). Alan yazına bakıldığında sosyal medya için birçok farklı tanımlama yapılmıştır. Sosyal medyanın çok farklı kullanım alanları olduğundan, sosyal medya üzerine çeşitli tanımlar yapıldığı söylenebilir. Bunlardan iletişim ve etkileşim yönüyle sosyal medya, bireylerin birbirleriyle etkileşim kurmasını ve çeşitli topluluklara veya gruplara katılmasını sağlayan, insanları ortak ilgi alanları ve konular etrafında bir araya getiren platformlar olarak nitelendirilmektedir (Kahraman, 2013). Sosyal medyanın alışveriş yapma kullanım alanını ön plana koyan bir tanıma göre ise sosyal medya, diğer insanların güvenini kazanarak, onlara mal ve hizmetleri tanıtımını yapıp, insanların ihtiyacı olan ürünü anlık olarak satın alma imkânı sağlayan çevrimiçi ortamlardır (Safko, 2012). Sosyal medyanın sosyalleşme aracı olarak kullanımını ortaya koyan tanımlamaya göre ise sosyal medya, bireylerin çevrimdışı sosyal etkileşimler yerine dijital ortamda bağlantılar kurmasını ve ilişkiler geliştirmesini sağlayan sosyalleşme ortamlarıdır (Dewing, 2010). Sosyal medyanın tüm bu farklı kullanım alanlarını ortaya koyarak bir tanımlama yapacak olursak; “sosyal medya, kullanıcıların internet aracılığıyla farklı platformları kullanarak metin, fotoğraf, video, ses gibi içerikler oluşturabildiği, etkileşimde bulunduğu, iletişim kurduğu, haber ve bilgi akışını takip edebildiği, içerikleri keşfedebildiği, işbirliği yaparak topluluklar oluşturabildiği, alışveriş yapabildiği, eğlenceye hatta iş fırsatlarına ulaşabildiği geniş bir kullanım alanına sahip dinamik platformlardır” denebilir.

Sosyal medya platformları, kullanıcıların internet üzerinden içerik oluşturup paylaşabildiği, başkalarıyla etkileşimde bulunabildiği ve çeşitli sosyal bağlar kurabildiği çevrimiçi araçlardır. Bu araçlardan Facebook, kullanıcıların arkadaşlarıyla bağlantı kurmasına ve çeşitli içerikler paylaşmasına olanak tanırken, Instagram fotoğraf ve video paylaşımına

odaklanmaktadır. Twitter, kısa mesajlarla anlık bilgi akışını sağlarken, LinkedIn ise profesyonel ağ kurma ve iş fırsatları arama amacı taşımaktadır. YouTube, video içeriklerini izlemek ve paylaşmak için kullanılırken, TikTok, kısa ve yaratıcı videolarla popüler hale gelmiştir. We Are Social-Meltwater 2024 verilerine göre bu platformlar dünyada çok sayıda kullanıcıya ulaşmış, en çok kullanılan sosyal medya araçlarıdır. Bu platformlar, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve topluluk oluşturmalarını kolaylaştırırken, çeşitli özellikleri ve içerik türleriyle farklı ihtiyaçlara hitap edebilmektedir.

1.1.2.1. Sosyal medyanın özellikleri

Sosyal medyanın sahip olduğu anlık erişim fırsatı, anlık sohbet, hızlı bir şekilde bir araya gelerek bir konu üzerinde gündem oluşturabilme imkânı, zaman ve mekândan bağımsız çevrimiçi birliktelik gibi özellikleri kullanıcıları için fırsat niteliğindedir (Öztürk & Talas, 2015). Dolayısıyla sosyal medyanın birçok özelliğe sahip çok yönlü dinamik bir yapı olduğu söylenebilir. Sosyal medyada profil oluşturma, kullanıcıların kendilerini dijital platformlarda tanıtımalarını ve çevrimdışı ilişkilerden bağımsız olarak çevrimiçi kimliklerini oluşturmalarını sağlayan bir süreci içermektedir. Bu profiller aracılığıyla kullanıcılar anlık sohbet edebilir, yorumlarda bulunabilir ve bir konu üzerine fikir belirtebilirler (Karaboğa, 2018).

Hazar'a (2011) göre sosyal medyanın en önemli özelliği kullanıcıların internet aracılığıyla sosyal platformlarda kimliğini açık bir şekilde ortaya koyabilmesi ve bir konu üzerine fikir beyan edebilmesidir. Gürsakal (2009) ise sosyal medyayı sohbet edebilme, grup kurabilme, diğer kullanıcılarla ilişki içinde olma, içeriklerin herkese açık olması ve katılım yönleriyle ele almıştır. Mayfield sosyal medyayı herkesin erişim sağlayabileceği katılımı esas alan, engel konulmadıkça herkese açık ve görülebilir içeriklere sahip, kişiler arası iletişimi sağlayan, kolay bir şekilde topluluk oluşumuna olanak sağlayan ve linkler aracılığıyla ulaşılabilirliği kolaylaştıran özellikleriyle tanımlamaktadır (Akt: Altınay Bor, 2018).

Sosyal medya, bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmasını ve geri bildirim almasını kolaylaştırmaktadır. Sosyal medya, yorumlar, beğeniler, paylaşımlar ve özel mesajlar sayesinde dinamik bir iletişim süreci sağlamaktadır. Sosyal medya, bireylerin hızlı bir şekilde bir araya gelerek bir konu üzerine görüş beyan ederek gündem oluşturma noktasında etkin bir yapıya sahiptir (Tutgun Ünal, 2015). Bu noktada sosyal medyanın gücünden bahsedilebilir. Sosyal medya, toplumsal ve politik hareketlerin organize edilmesini ve yayılmasını sağlayabilir. Protestolar, kampanyalar ve sosyal değişim çağrıları sosyal medya platformları aracılığıyla daha geniş bir kitleye ulaşabilmektedir.

Kullanıcılar sosyal medyada günlük yaşamlarından anlık fotoğraflarla arkadaşları ve takipçileriyle özel anlarını paylaşabilirler (Sayımer, 2014). Sosyal medya bu yönüyle kullanıcıların kendilerini ifade etmelerine ve kişisel tarzlarını, ilgi alanlarını ve yaşam tarzlarını paylaşmalarına olanak tanımaktadır. Bununla birlikte sosyal medya, paylaşılan fotoğraflar, videolar ve diğer içerikler süreç içerisinde önemli anların kaydedildiği bir anı saklama koleksiyonu ve arşiv görevi üstlenebilmektedir. Mavnacıoğlu (2013) istenilen yerde ve istenilen zamanda paylaşım yapma imkânı sağlayan, kullanıcıların içeriklerini rahatça paylaşabildiği, kullanıcıların hem içerik üreticisi hem de içerik tüketicisi konumunda olduğu ve kullanıcılara kuralları belirlenmemiş ancak sıcak bir ortam sunması gibi özellikleriyle sosyal medyayı ön plana çıkarmaktadır. İnsanlar sosyal medyada kendilerine sanal profiller oluşturabilmektedirler. Bu profillerde doğum tarihinden ilişki durumuna varana kadar kendilerine ait birçok bilgiye yer verebilmektedirler (Kara, 2012). O'Day ve Heimberg (2021) sosyal medyayı, kullanıcıların kendine özel profiller aracılığıyla içerik oluşturabildiği, içeriklere herkesin ulaşabildiği ve sürekli güncellenen bir içerik akışı olması gibi özellikleriyle ortaya koymuşlardır. Scott (2010), sosyal medyanın en önemli özelliğinin kullanıcıların içerik üretebilmesi ve içeriğe yorum ya da beğenilerle dâhil olunabilmesi olduğunu belirtmiştir. Tüm bunların yanında sosyal medyanın bir diğer özelliği diğer insanlar hakkında bilgi sahibi olmayı sağlamasıdır. Oluşturulan profiller aracılığıyla paylaşılan içerikler kullanıcılar hakkında bilgi ve fikir sahibi olmayı mümkün kılmaktadır. Bu içerik akışı içerisinde kullanıcıların sosyal karşılaştırma yapmaları da mümkündür (Appel, Gerlach & Crusius, 2016). Sosyalleşmek insanlar için önemli bir ihtiyaç olabilmektedir. Bu nedenle diğer insanlarla etkileşim kurmak birey için vazgeçilmez olabilir. Sosyal medya da bu sosyalleşme imkânını kullanışlı bir biçimde karşılamaktadır. (Karadağ & Akçınar, 2019). Sosyal medyanın bu kullanışlılığı istenilen zamanda ve istenilen yerde iletişim olanağı sağlayabilmesinden gelmektedir. Sosyal medyanın bir diğer özelliği kullanıcılarının psikolojik olarak iyi hissedebileceği sanal platformlar olmasıdır. Öyle ki sosyal medyada birey gerçek hayattakinden farklı bir profil oluşturarak gerçek hayatta deneyimleyemediği bir takım durumları sosyal medya aracılığıyla deneme imkânı bulabilmektedir (Göker & Keskin, 2015). Sosyal medya sayesinde kullanıcılar bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmenin ve ulaşılan bilgiyi paylaşabilmenin rahatlığını yaşamaktadırlar (Cömert & Kayıran, 2010). Sosyal medya sunmuş olduğu bu rahatlıklar ve olanaklarla beraber bazı riskleri ve olumsuzlukları da içerebilmektedir.

1.1.2.2. Sosyal medya araçları

Sosyal medya hayatımızda geniş bir kullanım alanına sahiptir ve birçok amaçla kullanılabilir. Dolayısıyla sosyal medyanın çeşitli araçlar vesilesiyle kullanıcılarına içerik oluşturma imkânı verdiği söylenilebilir. Akar'a göre bloglar, mikrobloglar, wikiler, sosyal işaretleme sayfaları, medya paylaşım siteleri, podcastingler, sanal dünyalar ve sanal ağlar en çok kullanıcıya sahip sosyal medya araçlarıdır (Akt: Ökte, 2014).

Bloglar (Blogger, Wordpress vb.), belirli bir konu veya ilgi alanı çerçevesinde düzenli olarak güncellenen yazılı içeriklerin paylaşıldığı web siteleridir. Bloglar, bireylerin ve kuruluşların bilgi, düşünce, deneyim ve analizlerini paylaşımlarına olanak tanıyan dijital araçlar olduğu söylenebilir. Farklı türlerde ve amaçlarla oluşturulabilen bloglar, yazarlara kendilerini ifade etme, bilgi paylaşma ve topluluklarla bağlantı kurma fırsatları sunabilmektedir (Özüdoğru, 2014).

Mikroblogging (Twitter, Tumblr vb.), kullanıcıların kısa ve hızlı içerikler paylaşmasına olanak tanıyan bir blog türü olduğu söylenebilir. Geleneksel bloglardan farklı olarak, microblogging platformları genellikle kısa formatta içerik üretimi ve paylaşımını desteklemektedir (Szews, 2013).

Wikiler (Wikipedia vb.), kullanıcıların içeriği birlikte oluşturabileceği, düzenleyebileceği ve güncelleyebileceği bir tür web siteleri olduğu söylenebilir. Wikiler, genellikle bilgi paylaşımı ve işbirliği için kullanılmakta ve çok sayıda katılımcı tarafından sürekli olarak güncellenmektedir (Deperlioğlu & Köse, 2010).

Sosyal işaretleme (Pinterest, Delicious vb.), kullanıcıların web sayfalarını, makaleleri, görselleri ve diğer dijital içerikleri etiketleyip paylaşımlarını sağlayan platformlar olduğu söylenebilir. Bu siteler, kullanıcıların ilgi çekici veya önemli buldukları içerikleri kaydetmelerine ve bu içeriklere diğer kullanıcılar tarafından erişilmesini sağlamalarına olanak tanımaktadır (Arslan & Baycan, 2018).

Medya paylaşım siteleri (Youtube, Flickr vb.), kullanıcıların fotoğraf, video, ses dosyası gibi çeşitli türlerde medya içeriklerini yükleyip paylaşımlarını sağlayan web platformlarıdır. Bu siteler, kullanıcıların medyayı geniş bir kitleyle paylaşımlarına ve başkalarının içeriklerini görüntülemelerine olanak tanımaktadır. Bu siteler, kullanıcıların içeriklerini düzenleyebileceği, etiketleyebileceği ve başkalarıyla etkileşimde bulunabileceği araçlar sunmaktadır (Göker & Keskin, 2015).

Podcasting, internet üzerinden sesli içeriklerin, genellikle düzenli olarak yayınlanan programlar veya bölümler şeklinde dağıtılması olarak tanımlanmaktadır. Podcastlerin,

dinleyicilerin bir veya bir dizi ses kaydını dinleyebileceği bir dijital medya formatı olduğu söylenebilir. Podcasting, radyo yayıncılığına benzer bir şekilde çalışmakta, ancak genellikle çevrimiçi platformlarda erişilmekte ve dinleyiciler istedikleri zaman içerikleri dinleyebilmektedirler (Spinelli & Dann, 2019).

Sanal dünyalar (Secondlife vb.) bilgisayar tarafından oluşturulan ve kullanıcıların sanal karakterlerle etkileşime girebildiği dijital ortamlardır. Bu dünyalara, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik veya diğer dijital platformlar aracılığıyla erişilebilir (Yıldırım & Şahin, 2015).

Sosyal ağlar (Facebook, Myspace, Friendfeed, Google vb.), bireylerin çevrimiçi olarak sosyal etkileşimde bulunabildiği, bilgi ve içerik paylaşabildiği sanal platformlar ve sistemlerdir. Sosyal ağlar, kullanıcıların sosyal bağlantılar kurmasına, iletişim kurmasına, içerik oluşturmaya ve paylaşmasına olanak tanımaktadır. Bu platformlar genellikle kişisel, profesyonel veya ilgi alanlarına göre çeşitli amaçlar için kullanılabilir (Büyüksener, 2009). Çok çeşitli sosyal medya araçlarının varlığı, kullanıcıların farklı ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına ve deneyim tercihlerine cevap vermek için geliştirilmiş olduğu söylenebilir. Her platform belirli bir amaca hizmet etmek üzere tasarlanmıştır ve kullanıcıların sosyal etkileşimlerini, içerik paylaşımını ve bağlantı kurmalarını desteklemektedirler. Bu çeşitlilik, sosyal medya ekosisteminin zenginliğini ve dinamikliğini arttırmıştır.

1.1.3. FoMO

FoMO, "Fear of Missing Out" kelimelerinin kısaltmasıdır. Türkçeye çevirisi “kaçırma korkusu” olan bu terim, bir kişinin etkinliklerden, sosyal etkileşimlerden veya diğer kişilerin deneyimlerinden mahrum kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. FoMO genellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte daha belirgin hale gelmiştir. Başkalarının deneyimlediği fırsatları, etkinlikleri veya başarıları kaçırdığı hissiyle sürekli bir endişe ve tatminsizlik yaşaması durumunu ifade etmektedir. Bu korku, kişinin sürekli olarak başkalarının hayatlarını takip etmesine, kendini diğerleriyle kıyaslamasına ve kaçırdığı düşündüğü olaylar veya deneyimler yüzünden huzursuz hissetmesine neden olabilir. FoMO, genellikle sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilir çünkü sosyal medya platformları, insanların başkalarının hayatlarını ve etkinliklerini görme, başkaları hakkında bilgi sahibi olma imkânı sağlamaktadır. Bu durum bazı insanlarda başkalarının yaşamlarının daha ilginç veya tatmin edici olduğu düşüncesine yol açabilir. Böylece, kişi kendi yaşamını ve deneyimlerini değersiz hissedebilir veya FoMO yaşayabilir (Baker vd., 2016). FoMO, sosyal medyada paylaşılan mükemmel anlar, tatiller, partiler veya başarılarından beslenmektedir. Birey, başkalarının yaşamlarının daha dolu, eğlenceli ve başarılı olduğunu düşünerek, kendi yaşamından

memnuniyetsizlik duyabilmektedir. Birey, sürekli olarak başka insanların hayatlarının daha iyi olduğunu düşündüğünde, kendi yaşamının değersiz olduğunu hissedebilir. Bu durum, bireyin sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmesine, sürekli olarak bildirimleri kontrol etmesine ve gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerde bile dikkatinin dağılmasına yol açabilir.

Reagle'a (2013) göre FoMO ilk olarak Wikipedia'da 2013 yılında "Kaçırma Korkusu" başlıklı bir içerik olarak sosyal medyada bir tür sosyal kaygı ve kişinin bir fırsatı kaçırabileceğine dair kompulsif bir endişe olarak tanımlanmıştır. FoMO ile ilgili ikinci içerikte ise Przybylski vd., (2013) FoMO'nun insanların karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgili olduğunu ve her ne kadar yeni bir kavram olarak görülse de sosyal medyanın tetiklediği ancak asırlardır süren endişe ve kıskançlık söyleminin devamı olduğu noktasında görüş belirtilmiştir (Reagle, 2015).

FoMO genellikle insanların sosyal statü yarışını, tüketim kültürünü ve bireylerin diğerinden eksik kaldığında yaşadığı kaygıyı mizahi bir dille eleştiren yirminci yüzyılın başında ortaya çıkan "Jones'lara ayak uydurmak" ifadesiyle ilişkilendirilmektedir. "Joneslara ayak uydurmak" adlı çizgi roman serisi 1913 yılında Amerika'da popüler olmuş ve bu ifade toplumda kullanılmaya başlanmıştır. Bu ifade genellikle bir grup veya ortamın belirli beklentilerine ve normlarına uyum sağlamak, grup içinde kabul görmek veya o grupla ilişkiyi sürdürebilmek için kişinin davranışlarını, düşüncelerini ve tutumlarını grup normlarına göre ayarlaması olarak nitelendirilmektedir (Reagle, 2015). Anderson (2011), FoMO'nun yeni bir şey olmadığını aksine sosyal medyanın hayatımıza girmesiyle birlikte evrim geçirdiğini, eskiden "Jones'lara ayak uydurmak" olarak bilinen şeyin yeni teknolojiyle daha da büyütüldüğünü ve FoMO'nun "Jones'lara ayak uydurmanın" yeni ve daha zehirli bir çeşidi olduğunu belirtmiştir.

Zaman içerisinde yeni bir kavram ortaya çıktığında, popüler kültürde ve bilimsel alan yazında kavram ile ilgili çok sayıda tanımlama ortaya konulmaktadır. Gibbs (2006) internette ortaya çıkan bu yeni tanımlamaları siber dil olarak adlandırmış ve bu dilin yaratıcılığa ve mizaha dayandığını belirtmiştir. Smith'e (2011) göre kelimelerin evriminin, çağdaş popüler kültürün, argo ve internet kavramlarının sekiz milyondan fazla tanımının yer aldığı bir Urban Dictionary'de (UD) gerçekleştiğini söylenebilir. UD'de kullanıcılar bir kavram ile ilgili bir tanımlama ya da kullanım örneği sunmakta, diğer kullanıcılar bu tanımlamaların ya da kullanımların uygunluğu noktasında karar vermektedirler. Tanımlamayı yapanlar bilgilendirici veya eğlenceli tanımlar aracılığıyla en fazla oyu almak için yarıştığından, UD sözcüksel eğilimlerin yararlı bir göstergesi olduğu söylenebilir. UD'de bir kelimenin birden

fazla tanımı olabilir çünkü teriminin yüzlerce girdisi vardır (Smith, 2011). UD'nin FoMO'ya ilişkin ilk tanımı "Bir partiye veya etkinliğe gidemediğinizde harika bir şeyi kaçıracağınıza dair yaşanan korku" şeklinde 2006'da yapılmıştır (Reagle, 2015).

Reagle'ın (2015) ifade ettiğine göre "Fear of Missing Out" terimi ilk olarak Harvard'da öğrenci olan McGinnis tarafından 2004 yılında kullanılmıştır. McGinnis, bu terimi, öğrencilerin farklı etkinliklere katılmak ve fırsatları kaçırmamak için yoğun bir baskı altında hissettiği durumu tanımlamak için kullanmıştır. Terim daha sonra yaygın olarak kabul görmüş ve sosyal medyanın popüler olmasıyla birlikte, dijital yaşamın ve sürekli olarak güncellenen içerik akışının insanların FoMO hissetmesine sebep olduğu belirtilmiştir (Reagle, 2015). FoMO bir salgına benzetilip bu salgının Amerika'nın en iyi işletme yüksek lisans programlarını dahi vurduğu bildirilene kadar bu terim Harvard'da birkaç yıl boyunca dolaşmaya devam etmiştir (Miller, 2007). İlk kullanım ve tanımlamalar sosyal medyadan hiç bahsetmese de FoMO'nun sonunda Twitter ve Facebook'a bağlanması onun daha geniş bir alanda yer bulmasını kolaylaştırmıştır. 2006 yılında Twitter sahneye çıkmış ve Sierra (2007) "Twitter'ı yeterince sık kontrol etmiyorsanız bir şeyleri kaçıyorsunuz" ifadesiyle FoMO'yu doğrudan sosyal medya kullanımına bağlamıştır. 2010 yılına gelindiğinde FoMO geniş çapta kullanılmaktaydı, sosyal medyaya açıkça bağlıydı ve pazarlamacıların da yararlanabileceği bir kavram haline gelmişti (Hodkinson, 2019). Pazarlama danışmanı Herman, hizmetlerini sunmak ve terimin ortaya çıkmasında iddiada bulunmak için fomofearofmissingout.com isimli web sitesini oluşturmuştur (Jacobsen, 2021). Nisan 2011'de FoMO, UD'de günün kelimesi olmuş, 2012'de Oxford Dictionaries tarafından "Heyecan verici veya ilginç bir olayın şu anda başka bir yerde gerçekleşebileceğine dair endişe, genellikle bir sosyal medya web sitesinde görülen gönderilerden kaynaklanan kaygı" olarak tanımlanmıştır (Dossey, 2014).

FoMO sosyal medyaya maruz kalmanın tetiklediği, belirli davranışlarla karakterize edilen, rahatsızlık verici duygusal tepkiler ve deneyimler şeklinde nitelendirilebilir. Reagle (2015), rahatsızlık verici bu duygusal deneyimi şöyle bir örnekle açıklamıştır. Bir arkadaşınızın güzel, ıssız bir kumsalda tatil fotoğraflarını görünce, güzel ve huzurlu bir yerde bulunma deneyimine imrenebilirsiniz. Eğer bu fotoğraf olumlu yorumlar ve beğeniler aldıysa, tatilcinin aldığı sosyal onay da kıskanılabılır. Bu durumda birey hem deneyimden mahrum kalmış hem de dışlanmış hissedebilir. McKay (2013) FoMO'nun kişinin diğer insanların hayatlarını anlık olarak görmesi nedeniyle ortaya çıktığını belirtmiştir. Örnek olarak, birey kötü bir gün geçirdiğinde, arkadaşlarının kendinden daha iyi bir durumda olup olmadıklarını merak edebilir ve Facebook akışını başlatarak sosyal karşılaştırma yapabilir. McKay'e (2013)

göre FoMO kıskançlıkla ortaya çıkan depresyona sebep olan ve tedavi edilmesi gereken modern bir hastalıktır. Buradan hareketle FoMO'nun sosyal karşılaştırma ve kıskançlıkla ilintili olduğu söylenebilir.

Modern dünyada tutumlarda bir değişiklik olmuştur. Bir zamanlar kişisel olarak olumsuz ve sosyal açıdan zarar verici olarak kabul edilen kıskançlık ve taklit gibi şeyler yeni tüketim toplumunun itici gücü haline gelmiştir. Popüler basın ve sosyal medya bu kıskançlığın nasıl yönetileceğine dair içeriklerle şekillenebilmektedir. FoMO'nun kıskançlık ve sosyal dışlanma boyutunu ele alan reklamcılar taklit satın almayı keşfetmiş ve diğerlerinden eksik kalmak istemeyen müşterilerine 300'e yakın piyano stokunu "kızınızı bir hanımefendi yapacağını" ilan eden bir reklamla yalnızca üç gün içinde satmıştır (Matt, 2003). 19. yüzyılda bireylerden tutumlu ve kendilerine hâkim olmaları beklenmekteydi. Petrol patronu Rockefeller'ın söylediği gibi "Kendi imkânlarınız dahilinde yaşayın ve komşunuzun talihini çok fazla düşünmeyin" (Matt, 2003). Ancak günümüz toplumunda kıskanma ve diğerlerinden eksik kalma korkusu en üst düzeyde yaşanabilmektedir. Çünkü kıskançlık kaynakları hiçbir zaman kişinin elinde tuttuğu bir cihaz kadar kendisine yakın olmamıştır. Sosyal medya, başkalarının gösterişli sunumlarını ve sosyallliğini kullanıcılarına açıkça gösterdiğinden sosyal karşılaştırmayı daha etkileyici hale getirebilmektedir. Yapılan sosyal karşılaştırma sonucu eksik kaldığını düşünen birey, mevcut kaynakları ne olursa olsun daha da yoksullaşmaktadır (De Botton, 2004).

İnsanların başkalarının duygularına ilişkin tahminleri üzerine yapılan çalışmalarda genellikle diğer bireylerin olumlu duygularını abarttıkları çünkü insanların başkalarının yanında daha neşeli görünme eğiliminde oldukları ortaya konulmuştur (Uzundumlu, 2015). Buradan hareketle bireylerin sosyal medyada maske kullandıkları, neşeli olmasalar bile öyle görünmek istedikleri söylenebilir. Her ne kadar bireyin kendi sosyal medya profilini cilalaması öz saygısının daha yüksek ölçülmesini sağlasa da, başkalarının cilalı profillerini okumak tam tersi bir etkiye sahiptir (Gonzales & Hancock, 2011). Özetle, başkalarının sayfalarının pasif tüketimi, yukarı doğru sosyal karşılaştırmayı ve haksız duyguları tetiklediği için yaşam tatminsizliğine sebep olabilir (Krasnova vd., 2013). Bunun ötesinde FoMO'nun bir hastalık olduğu söylenmiş ve Twitter, Facebook, Instagram ve Vine gibi sosyal medya kanalları FoMO sıtmasını yayan sivrisineklere benzetilmiştir (Reagle, 2015). Lafrance'ye (2014) göre sosyal medya siteleri bireylere yalnızca bir şeyleri kaçırdığını göstermekle kalmayıp, aynı zamanda bireylere dışlanmış olabileceğini de hissettirebilir. Öyle ki sosyal medya özçekim kavramını sömürgeleştirmiş ve grup özçekimini yalnız özçekimden daha değerli hale getirmiştir. Çünkü yalnız özçekim kişinin arkadaşsız görünmesine neden

olabilmektedir. Sosyal medyada bol miktarda eğlence ve arkadaş aktarmaya çalışıldığına ve dışa dönük olmaya mecburmuşuz gibi göze çarpan bir sosyallik görülmektedir. Bu sosyal görünme ihtiyacı sebebiyle kullanıcılar sahte arkadaş ve takipçi bile satın alabilmektedir (Lafrance, 2014).

FoMO'yu açıklayabilecek bir başka argüman da sosyal dışlanma teorisi olabilir. Bu teori, bireyin ait olduğu bir sosyal gruptan dışlanma kaygısına dayanmaktadır (Baumeister & Tice, 1990). Dışlanmışlık hissinin tatmini noktasında ilişki ve ait olma ihtiyacının karşılanması ciddi bir motivasyon kaynağıdır (Baumeister & Leary, 1995). FoMO'yu açıklayabilecek dışlanma korkusu MOMO kavramı ile başka bir boyuta taşınmıştır. Bosker (2014), Instagram'da en kaygı uyandıran durumun hiç fotoğraf olmaması olduğunu kaydederek buna "Gizemli olanı kaçırma korkusu" (MoMO) adını vermiştir. Sanghani'ye (2014) göre MoMO, sosyal medya kullanıcılarının arkadaşlarının hiçbir şey göndermemesinden kaynaklanan paranoya, "Paylaşamayacak kadar çok mu eğleniyorlar?" kaygısıdır. FoMO ve tezahürleri, kıskançlık ve sosyal karşılaştırma ile ilgili çeşitli rahatsız edici duygular alanına işaret etmektedir. FoMO, MoMO'da görüldüğü gibi belirli sorunlu ve başa çıkma davranışlarını da beraberinde getirebilmektedir. FoMO'nun tezahürleri olarak FoBO ve FoDA karşımıza çıkmaktadır. FoBO, daha iyi bir seçeneği kaçırma kaygısı olarak tanımlanırken FoDA, herhangi bir şey yapma korkusunu ifade etmektedir (Reagle, 2015). FoMO ile başa çıkma davranışı olarak nitelendirilebilecek JoMO sosyal medya kullanmamanın verdiği keyif olarak nitelendirilmektedir (Sezgin & Karabacak, 2019). YOLO ise diğerlerinin ne düşündüğünü umursamadan istediği gibi anı yaşamayı esas almaktadır (Aydın, 2022).

İnsanlar sosyal medyaya ilk katılım sağladıklarında bir kimlik ve ilişkiler dizisi geliştirme becerisi ortaya koymaktadırlar (Kim & Lee, 2011). Oluşturulan profilin ve sosyal medya üzerinden kurulan arkadaşlıkların diğer kullanıcılar nazarında önemli olduğu söylenebilir. Öyle ki sosyal medya hesapları için bir çeşit etkileşim ölçüm aracı olan klout puanları nedeniyle kullanıcıların işe alınmadığı veya terfi ettirilmediği hatta flört hizmetlerinin bile bu puanları eşleştirme algoritmalarında kullandıklarını belirtilmiştir (Rosenbloom, 2012). Dolayısıyla sosyal medyada ilgi çekici bir profil sahibi ve etkileşim noktasında aktif olmanın gerçek hayatta bir karşılığı olduğu söylenebilir.

FoMO göze çarpan bir sosyal olma ihtiyacı olarak anlaşılmasının yanı sıra sıklıkla bir hastalık olarak da nitelendirilmektedir. FoMO alkol bağımlılığı gibi bir bağımlılığa benzetilmiş ve alkol bırakılırken yaşanan huzursuzluğun benzerinin FoMO'da da görüldüğü belirtilmiştir (Melton, 2013). FoMO kıskançlıkla başlayan sonra kaygı, kendinden şüphe

duyma ve içini kemiren yetersizlik duygusuyla devam eden ve bireyi öfkesiyle başbaşa bırakan bir hastalık olarak tanımlanmıştır (Anderson, 2011). Özellikle gençler arasında problemleri internet kullanımının gerçek bir bağımlılık mı yoksa hastalık mı olduğu konusunda daha büyük bir tartışma vardır (Moreno vd., 2011; Boyd, 2014; Cheng & Li, 2014; McKay, 2013). FoMO, sosyal medyaya sorunlu bağlanmanın başlıca türlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bu sorunlu bağlanma bireyde uyku eksikliği, yaşam kalitesinin azalması, fiziksel ve duygusal bir takım problemler, kaygı ve duygusal kontrol eksikliği gibi bir dizi olumsuz yaşam deneyimine sebep olabilir (Altuwairiqi vd., 2019). FoMO'nun kullanıcıların refahı üzerindeki olumsuz etkisi aşikârdır (Blackwell vd., 2017).

Alan yazın incelendiğinde FoMO'nun ortaya çıkmasına yönelik farklı görüş ve yorumların olduğu görülmektedir. Bunlardan biri öz belirleme teorisi çerçevesinde şekillenmiştir. Öz belirleme teorisine göre bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Bunlardan birincisi kendi kararlarını verme becerisi olarak nitelendirilen özerklik ihtiyacı, ikincisi bireyin kendi yeteneklerini kullanarak karşılaştığı sorunların üstesinden gelebilme becerisini ifade eden yetkinlik ihtiyacı ve üçüncü olarak diğer insanlarla etkileşim, iletişim ve yakın ilişkiler kurma becerisi olarak tanımlanabilecek ait olma ihtiyacıdır (Deci & Ryan, 2008). Przybylski vd., (2013) göre FoMO'nun ortaya çıkmasının sebebi bireyin bu ihtiyaçlarının karşılanmamasıdır. Karşılanmayan bu ihtiyaçlar bireyin FoMO yaşamasına sebep olmaktadır. Özellikle birey bulunduğu sosyal çevrede var olamadığında, kendisini toplumun bir parçası olarak göremediğinde ilişki ihtiyacının karşılanmadığı ve FoMO yaşadığı görülmektedir. Sosyal medya bu noktada bireyin ihtiyaçlarını karşılamak üzere bir rol üstlenebilir ve sosyal çevre ile sosyal medya üzerinden ilişki kurularak gelişmeler sosyal medyadan takip edilerek bu ihtiyaçlar giderilmeye çalışılabilir. Bunun sonucunda birey gelişmeleri takip etme zorunluluğu duyabilir ve takip edemediğinde FoMO yaşayabilir (Przybylski vd., 2013). FoMO'nun ortaya çıkması ve bir kavram olarak alan yazında kullanılmasında öz belirleme kuramının kullanıldığı görülmektedir (Alt, 2015; Rozgonjuk vd., 2019).

FoMO'nun ortaya çıkmasına yönelik ortaya konulan bir diğer görüş sosyal karşılaştırma çerçevesinde şekillenmiştir. Sosyal karşılaştırma kavramını ilk olarak 1950'li yıllarda Festinger kullanmıştır (Teközel, 2007). Bu teoriye göre birey ilişkide olduğu diğer insanlarla kendini kıyaslama eğilimi içerisindedir ve bu durum bireyin kendi nitelik, fikir ve değerlendirmeleri için kıymetli, doğal bir süreçtir (Gilbert vd., 1995). Sosyal karşılaştırmalar yukarı ve aşağı olmak üzere iki yönlü yapılabilir. Birey yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yaptığında diğerlerinin kendisinden daha iyi durumda olduğunu görüp mutsuz olurken aşağı

yönlü sosyal karşılaştırma yaparak diğerlerinden daha iyi durumda olduğunu görüp mutlu olabilir (Webster vd., 2006). McKay (2013) “*Birey kötü bir gün geçirdiğinde, arkadaşlarının kendinden daha iyi bir durumda olup olmadıklarını merak edebilir ve Facebook akışını başlatır*” örneğiyle FoMO’nun çıkış noktasının sosyal karşılaştırma olabileceğini ortaya koymuştur. Krasnova vd., (2013) bu duruma ek olarak sosyal karşılaştırma amaçlı başkalarının sayfalarının pasif tüketimi, haksız duyguları tetiklediği için yaşam tatminsizliğine sebep olabileceğini ve FoMO’yu tetikleyebileceğini belirtmişlerdir.

1.1.3.1. FoMO ile ilgili araştırmalar

FoMO üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde Kartol ve Peker (2020), lise öğrencilerinde FoMO’nun yordayıcılarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada FoMO ile depresyon ve anksiyete düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Araştırma sonucuna göre anksiyete FoMO’nun %22’sini açıklamaktadır ancak depresyon FoMO’yu yordamamaktadır. Aynı zamanda FoMO ile mutluluk düzeyi arasında herhangi bir anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir. Cinsiyet açısından FoMO’nun kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır (Kartol & Peker, 2020).

Çınar ve Mutlu (2019), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyini belirlemek ve internet bağımlılığının ilişkili olduğu etmenleri araştırdıkları çalışmalarında, internet bağımlılığı ile FoMO arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı arttıkça FoMO düzeyi de yükselmektedir (Çınar & Mutlu, 2019).

Uzun, Gözükara ve Bilgin (2019) yapmış oldukları araştırmada ergen ve genç yetişkinlerin bazı sosyal medya değişkenleri (takipçi sayısı, beğeni sayısı) ile yaşam doyum algıları ve FoMO düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Çalışma sonucuna göre cinsiyet, yaş, kullanılan sosyal medya hesabı ve sosyal medya paylaşımlarına gelen beğeni sayıları ile FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak takipçi sayıları ve yaşam doyum algı düzeyleri ile FoMO düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına göre bireylerin yaşam doyumu arttıkça FoMO düzeyleri düşmektedir (Uzun, Gözükara & Bilgin, 2019).

Göksun (2019), araştırmasında FoMO ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve FoMO’nun problemli internet kullanımının bir alt boyutu olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışma bulgularına göre FoMO, problemli internet kullanımının alt boyutlarının tümü ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilidir. Bu nedenle

FoMO'nun problemli internet kullanımının bir alt boyutu olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur (Göksun, 2019).

Keçeci, Özyirmidokuz ve Özbakır (2021), yapmış oldukları çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ile kişilik, FoMO ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ve FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışma sonucuna göre bireylerin sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve oyun oynama bozukluğu arttıkça FoMO düzeyleri de yükselmektedir. Aynı zamanda FoMO ile nevrotiklik faktörü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin nevrotik kişilik tipine uygunluk düzeyleri yükseldikçe FoMO düzeyleri de yükselmektedir (Keçeci, Özyirmidokuz & Özbakır, 2021).

Atabay, Ada ve Gezgin (2022), araştırmalarında Covid-19 pandemisinin ardından üniversite öğrencileri arasında FoMO yaygınlığını çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Elde edilen bulgular sonucunda üniversite öğrencilerinin FoMO düzeylerinin orta seviyelerde olduğunu tespit etmişlerdir. Cinsiyete göre erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre FoMO düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışmanın bir diğer sonucu sosyal medyada daha çok aktif olan öğrencilerin daha az çevrimiçi olan öğrencilere göre FoMO düzeyi daha yüksektir. Twitter, Snapchat, Instagram ve TikTok kullanan öğrencilerin FoMO düzeyleri, bu uygulamaları kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. FoMO ile internette geçirilen günlük zaman ve sosyal medya uygulamalarında günlük geçirilen zaman arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bulgular neticesinde, üniversite öğrencilerinin anlık paylaşım yapılabildikleri ve üniversite öğrencileri arasında popüler olan Twitter, TikTok, Snapchat ve Instagram gibi uygulamalarda devamlı aktif olmaları ve uzun zamanlar geçirmeleri FoMO riskini arttıracakı düşünülmektedir (Atabay, Ada & Gezgin, 2022).

Koçak ve Traş (2021), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile FoMO ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkileri incelenmeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile FoMO arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, FoMO ile yaşamın anlamı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça FoMO düzeyi artmaktadır. Bunun yanında bireyler hayata anlam yükledikçe FoMO düzeyi düşmektedir. FoMO ve yaşamın anlamının, sosyal medya bağımlılığını %23 oranında yordadığını tespit edilmiştir (Koçak & Traş, 2021).

Naik ve Sherekar (2022) araştırmalarında, Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, TikTok vb. sosyal medya kullanıcıları arasında FoMO, narsisizm, duygusal düzenleme ve sosyal ağ bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve FoMO birbiriyle pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca FoMO ve bilişsel yeniden değerlendirme birlikte ele alındığında sosyal medya bağımlılığındaki dürtüselliliğin %19'unu yordadığını ortaya koymuşlardır (Naik & Sherekar, 2022).

McKee vd., (2022), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin FoMO ile uyumsuz davranışlar arasındaki ilişkileri ortaya koymuşlardır. Çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde FoMO'nun uyumsuz davranışları (Alkol ve uyuşturucu kullanımı, akademik suistimal, yasa dışı davranış) yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinde FoMO'nun yasal ve yasa dışı yelpazeyi kapsayan birçok farklı uyumsuz davranışla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre bireylerin göstermiş oldukları uyumsuz davranışlar yükseldikçe FoMO düzeyi artmaktadır (McKee vd., 2022).

Fontes ve Spina (2022), çalışmalarında klinik olmayan obsesif-kompulsif bozukluk semptomları olan bireylerin, FoMO düzeylerini ve kompulsif sosyal medya kullanımı sebebiyle daha fazla sosyal medya yorgunluğu yaşama eğilimini araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre daha yüksek düzeyde obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri olan bireylerin daha fazla FoMO yaşadıkları görölmüştür. Ortaya konulan bu sonuca göre bireylerin obsesif-kompulsif davranış belirtileri yükseldikçe FoMO düzeyleri de yükselmektedir (Fontes & Spina, 2022).

Baker vd., (2016) çalışmalarında FoMO ile depresif belirtiler, bilinçli farkındalık ve fiziksel belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda FoMO'nun sosyal medyada geçirilen zamanla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca daha yüksek FoMO düzeyine sahip olmak, daha fazla depresif semptom, daha az bilinçli farkındalık ve daha fazla fiziksel semptom ile ilişkilendirilmiştir (Baker vd., 2016).

Wu ve Yang (2021) çalışmalarında görelî yoksunluk ve phubbing arasındaki ilişkide FoMO'nun aracı olup olmadığını araştırmışlardır. Elde ettikleri sonuçlara, görelî yoksunluğun phubbing ile pozitif bir şekilde anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, FoMO'nun görelî yoksunluk ile phubbing arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiği görölmüştür. Daha fazla görelî yoksunluk algılayan üniversite öğrencilerinin FoMO yaşamaya daha eğilimli ve dolayısıyla phubbinge karşı daha savunmasız olma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Wu & Yang, 2021).

1.1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İhtiyacın tanımı olarak, insanın doğduğu andan itibaren eksiklik duyduğu her şey olduğu söylenilebilir (Çankaya, 2009). Karaburç (2017) ise ihtiyaç kavramını yaşamın devamı için yeme, içme, nefes alma gibi fizyolojik ve sevmek, sevilme, ilişki kurma gibi psikolojik tüm eksikliklerin varlığı olarak nitelendirmiştir. Bireyin tüm yaşamı süresince sosyal ve psikolojik ihtiyaçları süreklilik arz eder, sürekli yeni bir ihtiyaç meydana gelebilir (Kulaksızoğlu, 2009). Dolayısıyla bir eksiklik varsa ihtiyaç ortaya çıkmaktadır ve birey bu ihtiyacı gidermek için harekete geçmek durumundadır (Hamurcu & Sargın, 2011). Bireyin ister fizyolojik ister psikolojik ihtiyaçları karşılandığında tatmin olmakta, rahatlamakta ve kaygısı azalmaktadır. Bunun tam tersi durumda ihtiyaçlar karşılanmadığında ise bireyde kaygı, huzursuzluk ve gerginlik belirtileri görülebilmektedir (Ceylan, 2011). Bu nedenle birey hayatta kalabilmesi için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçtiği gibi yaşam kalitesini arttırmak ve daha yaşanılabilir bir hayat sürmek için de psikolojik ihtiyaçlarını karşılanması gerekmektedir. Çünkü psikolojik ihtiyaçlarımız hayatımızda önemli bir yere sahiptir ve ortaya koyduğumuz davranışları belirlemektedir (Nigar, 2014).

Çankaya'ya (2009) göre temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan kişilerin genel olarak daha sağlıklı, dengeli ve mutlu bir yaşama sahip olduğu söylenebilir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla birlikte bireyin öz saygısının ve öz güveninin arttığı, kişisel ve profesyonel ilişkilerinde daha tatmin edici ve anlamlı bağlar kurmasına olanak sağladığı söylenebilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme yolunda daha motive ve odaklanmış olmasını sağlayabilir. Genel olarak temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmış bireyin yaşamdan aldığı tatmin ve mutluluk artar, problemleri durumunda daha dirençli ve esnek bir birey haline gelir (Çankaya, 2009).

Deci ve Ryan'a (2000) göre psikolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında, birey bir dizi olumsuz duygu durumla karşılaşabilir. Öz saygı ve öz güvende azalma, sürekli bir yetersizlik ve değersizlik hissiyle sonuçlanabilir. Sosyal ilişki ve aidiyet eksikliği, yalnızlık, sosyal izolasyon ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu durum, kişinin stres ve anksiyete düzeylerini artırabilir ve fiziksel sağlığı da olumsuz etkilenebilir. Kişisel ve profesyonel ilişkilerde zorluklar yaşanabilir çünkü birey kendini ifade etmekte ve anlamlı bağlar kurmakta güçlük çekmektedir. Bununla birlikte motivasyon eksikliği ve tükenmişlik hissi, bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve hayatında ilerleme kaydetmesini engelleyebilir. Bu tür durumlar, genel yaşam tatmini ve mutluluk düzeyini düşürebilir. İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması bireyde bir gerginlik haline sebep olabilir. Bu gerilim hali bireyin birtakım ve kendine zarar vermesine sebep olabilir. Temel

psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması bireyin psikolojik problemler yaşamasına ve huzursuz davranışlar sergilemesine sebep olabilir (Deci & Ryan, 2000).

Ergenlik döneminde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, kendi kendine var olabilen ve sosyal ilişkileri güçlü bireylerin yetişmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak nitelendirilen ergenlik döneminde bireyselleşme; özerklik, bağımsızlık ve ebeveynlerden ayrılış şeklinde nitelendirilmektedir (alık & Bal, 2020). Özerklik, kendi kararlarını almayı; yeterlilik ergenin kendine güvenini; ilişki ise sevgi ve samimi ilişkiler kurma ihtiyaını açıklar (Ryan & Lynch, 1989). Dolayısıyla kimlik gelişimi sürecindeki ergenin (Erikson, 1994) psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması sağlıklı bir yaşam ve iyi oluşu için gereklidir (Deci & Ryan, 2009). Ergenin gerçek hayattaki psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanamadığında bu durumun getirdiği olumsuz psikolojik etkilerle başa çıkmak için sosyal medyada çok fazla zaman geçirebilmektedir (Andreassen, 2015). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile internet tabanlı uygulamalara aşırı yönelim arasında ilişki olduğunu bildiren araştırmalar bulunmaktadır (Przyblski vd., 2013; Alabri, 2022; Taçyıldız, 2010; Canoğulları, 2014). Bu araştırmalarda ergen bireyin gerçek hayatta sosyalleşerek kuracağı ilişkiler yoluyla ihtiyaçlarını karşılaması beklenirken sosyal medya ve internet aracılığıyla bu ihtiyaçlarını gidermeye çalıştığı görülmektedir (Eyyüpoğlu & zbay, 2018).

Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda ergenin psikolojik iyi oluş halinde birtakım bozulmalar meydana gelmekle birlikte ergenin sosyal medyaya yönelmesine neden olmaktadır (Hussain, Griffiths & Baguley, 2012). We Are Social-Meltwater (2024) verilerine göre internet kullanicılarının çok büyük çoğunluğunun aynı zamanda sosyal medya kullanicısı olduğu görülmektedir. Bireyleri sosyal medyaya yönlendiren, sosyal medyanın bu denli hayatın merkezinde yer almasına sebep olan sosyal medya kullanım dinamiklerini ve sosyal medya kullanımıyla birlikte ortaya çıkan problem durumlarını anlamak için ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve üzerinde birtakım araştırmalar yaparken psikolojik ihtiyaçlardan faydalanmak yerinde olacaktır.

1.1.5. İhtiyaç Kuramları

İhtiyaç kuramları, insan motivasyonunu ve davranışlarını açıklamak için geliştirilmiş teorilerdir. Bu kuramlar, insanların belirli ihtiyaçlarını karşılamak için nasıl davrandıklarını ve bu ihtiyaçların nasıl öncelediğini incelemektedirler. Araştırmacılar ihtiyaçlara ve bu ihtiyaçların hangi sırayla karşılandığına ilişkin birtakım görüşler ortaya koymuşlardır. Maslow (1943) insanların ihtiyaçlarını beş seviyeli bir piramit şeklinde düzenlemiştir. Bu piramidin ilk basamağında fizyolojik ihtiyaçlar diğer basamaklarında sırasıyla güvenlik

ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçlar (sevgi ve aidiyet), saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları yer almaktadır. Maslow'a göre alt basamaktaki ihtiyaçlar karşılanmadan üst basamaktaki ihtiyaçlar ön plana çıkmaz (Özer & Topaloğlu, 2008). Alderfer (1969) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini revize ederek üç ana kategoriye indirgemıştır. Bunlar; varlık (existence), ilişki (relatedness) ve gelişim (growth) kategorileridir. ERG teorisi bu kategorilerin İngilizce isimlerinin baş harfleriyle adlandırılmıştır. ERG teorisi, ihtiyaçların sıralı olmadığını ve bireyin aynı anda birden fazla ihtiyacın karşılanabilmesi için çaba gösterebileceğini öne sürer (Özer & Topaloğlu, 2008). McClelland ise insanların üç temel ihtiyaç tarafından motive edildiğini savunur. Bunlar; başarı ihtiyacı, güç ihtiyacı ve ilişki ihtiyacıdır (Ağan, 2002). Murray, insan davranışlarını etkileyen çeşitli ihtiyaçlar listesi oluşturmuştur. Bu ihtiyaçlar arasında başarı, ilişki, özerklik ve güç gibi birçok farklı ihtiyaç bulunmaktadır (Özer & Topaloğlu, 2007). Deci ve Ryan'ın kuramına göre insanların içsel motivasyonlarını ve genel iyilik hallerini sürdürebilmeleri için üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini belirtilmektedir. Bu ihtiyaçlar özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacıdır (Şahin & Owen, 2009). Her bir yaklaşım ihtiyaçların nasıl öncelendiği ve karşılandığı konusuna farklı bir bakış açısı sunmaktadır.

1.1.5.1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı

İhtiyaçlar alanında yapılmış en tanınan çalışma Maslow tarafından ortaya konulan ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramıdır ve Maslow insan ihtiyaçlarını bilimsel anlamda ortaya koyan ilk bilim insanıdır (Eren, 2001). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, insan ihtiyaçlarını beş ana seviyede sıralayan bir teoridir. Bu hiyerarşi, insanların belirli ihtiyaçları karşılandıkça daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlara yöneleceğini öne sürmektedir. Bu beş seviyeli ihtiyaçlara baktığımızda; fizyolojik ihtiyaçlar temel hayati gereksinimleri karşılar. Maslow'a (1943) göre temel hayati gereksinimler, beslenme, su, uyku, solunum, üreme gibi yaşamın devamı için gerekli olan en temel ihtiyaçlardır. İnsanların ilk olarak bu ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Güvenlik ihtiyaçları ise kişinin kendini tehlikelerden, hastalıklardan ve zararlardan koruyabilmesine odaklanır. Sabit bir gelir, iş güvencesi ve finansal istikrar elde etmesini içerir. Fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması da bir diğer güvenlik ihtiyacı olarak değerlendirilebilir. Güvenli bir yaşam alanı ve barınma ihtiyacı da güvenlik ihtiyacının bir parçasıdır. Sosyal ihtiyaçlar ve ait olma; aile, arkadaşlık ve romantik ilişkiler yoluyla sevgi ve aidiyet duygusunu içerir. Bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkiler ve bağlar bu ihtiyaç içerisinde yer alır. Duygusal ve fiziksel bağlanma ihtiyacı sosyal ihtiyaçlardandır. Saygı ihtiyacı, bireyin kendine saygı, özgüven, başarı ve kişisel değerini içerir. Toplum tarafından takdir edilme, statü, saygınlık ve tanınma ihtiyacı da yine saygı ihtiyacı kapsamında

değerlendirilebilir. Kişinin çabalarının ve başarılarının kabul edilmesi ve ödüllendirilmesi saygı ihtiyacının karşılanmasıyla ilgilidir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, kişinin yeteneklerini ve potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesini içermektedir. Yaratıcı düşünme ve yenilik yapma bu çerçevede değerlendirilebilir. Kişisel hedefler, kendini ifade etme ve anlamlı bir yaşam sürmesi kişinin hayatını kendi tercihlerine göre şekillendirebilmesi kendini gerçekleştirme ihtiyacını açıklamaktadır (Özer & Topaloğlu, 2008). Maslow'un kuramına göre, bir seviyedeki ihtiyaçlar büyük ölçüde karşılanmadan bir üst seviyeye geçiş yapmak zordur. Ancak, bu hiyerarşi katı bir sıra izlemez ve bireylerin yaşam koşullarına ve kişisel deneyimlerine göre değişiklik gösterebilir. Bireysel farklılıklar bu çerçevede önemli bir yere sahiptir (Porter, Bigley & Steers, 2003). Sonuç olarak ihtiyaçlar belirli bir önceliğe göre sıralanmış olsa da bireyin içerisinde bulunduğu koşullar, yaşamış olduğu farklı deneyimler ve özel durumlar sebebiyle birey kendi yaşam alanı çerçevesinde ihtiyaçları yeniden organize edebilmektedir.



Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

1.1.5.2. Alderfer'in ERG teorisi

Alderfer (1969) tarafından geliştirilen ERG teorisi, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini yeniden düzenleyerek ve bazı yönlerden basitleştirerek üç ana ihtiyaç kategorisi üzerine odaklanmaktadır. ERG, varlık (existence), ilişki (relatedness) ve gelişim (growth) ihtiyaçlarını temsil eder. Alderfer'in ihtiyaçlar teorisinde kullandığı üç temel ihtiyacın baş harflerinden

oluşan bir kısaltmadır. ERG teorisi, bu üç temel ihtiyacın insanların motivasyonlarını ve davranışlarını nasıl etkilediğini açıklar (Tekin & Görgülü, 2018).

Alderfer'e (1969) göre varlık ihtiyaçları, Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarına karşılık gelir ve insanın hayatta kalabilmesi için gerekli olan temel gereksinimleri içerir. Fizyolojik ihtiyaçlar; yiyecek, su, barınma, uyku gibi temel yaşam gereksinimlerini içerirken; güvenlik ihtiyaçları; fiziksel güvenlik, sağlık, iş güvenliği gibi güvence sağlayan ihtiyaçları içerir. İlişki ihtiyaçları, Maslow'un sosyal ihtiyaçları ve saygı ihtiyaçlarının bir kısmını kapsar ve bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini ve duygusal bağlantılarını içerir. Sosyal bağlantılar; aile, arkadaşlık, romantik ilişkiler, iş arkadaşlarıyla olan ilişkileri içerirken tanınma ve saygı; başkaları tarafından tanınma, takdir edilme ve kabul görme ihtiyacına karşılık gelir. Gelişim ihtiyaçları, Maslow'un saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını kapsar ve bireylerin kendilerini geliştirme ve potansiyellerini gerçekleştirme arzusunu içerir. Kişisel gelişim; öğrenme, yeteneklerini geliştirme, yeni beceriler kazanma anlamında kullanılırken; kendini gerçekleştirme; potansiyelini kullanma, yaratıcılık, yenilikçilik ve anlamlı hedeflere ulaşma çabasını ifade eder (Alderfer, 1969).

Alderfer'in (1969) ERG teorisi, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine kıyasla birkaç önemli farklılık ve ekleme içermektedir. Maslow'un hiyerarşisinde, alt seviyedeki ihtiyaçlar karşılanmadan üst seviyedeki ihtiyaçlara geçilemez. Ancak ERG teorisinde, ihtiyaçlar daha esnek bir şekilde ele alınır ve aynı anda birden fazla ihtiyaç üzerinde çalışılabilir. Alderfer'in teorisine göre bireyler yüksek seviyedeki bir ihtiyacı karşılamakta zorlanırlarsa alt seviyedeki bir ihtiyacı karşılama çabasına geri dönebilirler ve buna gerileme prensibi denir. Örneğin, bir kişi kişisel gelişim ihtiyaçlarını karşılayamıyorsa daha fazla sosyal ilişki kurma ihtiyacı hissedebilir. ERG teorisi, bireylerin ihtiyaçlarını daha dinamik ve esnek bir şekilde ele alır. Bireyler, duruma ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı zamanlarda farklı ihtiyaçları ön plana çıkarabilirler (Arogundade & Akpa, 2023).

1.1.5.3. McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisi

McClelland (1988) tarafından geliştirilen başarı ihtiyacı teorisi, bireylerin motivasyonlarını anlamak ve yönetmek için kullanılan bir teoridir. Bu teori, insanların üç temel ihtiyacı olduğunu öne sürer. Bu ihtiyaçlar başarı ihtiyacı, güç ihtiyacı ve ilişki ihtiyacıdır (Yeşil, 2016). Bunlardan başarı ihtiyacı, bireylerin zorlu hedeflere ulaşma, başarı elde etme ve kişisel performanslarını sürekli olarak geliştirme arzusu anlamına gelir. Yüksek başarı ihtiyacı olan bireyler, risk almayı ve zorlu hedeflere ulaşmayı severler. Başarılarını objektif ve somut ölçütlere göre değerlendirmek isterler. Başarıdan tatmin olurlar ve başkalarından bağımsız çalışmayı tercih ederler. Geri bildirim almayı ve kendi

performanslarını sürekli iyileştirmeyi önemserler. Güç ihtiyacı, bireylerin başkaları üzerinde etki ve kontrol kurma, liderlik yapma ve etki alanlarını genişletme arzusu anlamına gelir. Yüksek güç ihtiyacı olan bireyler, liderlik ve organizasyonel pozisyonlarda olmayı severler. Başkalarını etkilemek ve yönlendirmekten hoşlanırlar. Otorite ve statü sahibi olmayı önemserler. Güçlerini ve etkilerini artırmak için stratejik düşünürler (Royle & Hall, 2012). İlişki ihtiyacı, bireylerin sosyal bağlar kurma, kabul edilme ve başkalarıyla yakın ve dostane ilişkiler geliştirme arzusu anlamına gelir. Yüksek ilişki ihtiyacı olan bireyler, başkalarıyla uyumlu ve işbirlikçi ilişkiler kurmayı önemserler. Sosyal etkileşimlerden ve grup aktivitelerinden hoşlanırlar. Kabul edilmek ve sevilme isterler. Kargaşadan kaçınır ve barışçıl ilişkileri tercih ederler (Yeşil, 2016). McClelland'a (1988) göre insanlar bu üç temel motivasyon kaynağına dayanarak hareket eder ve bu ihtiyaçları karşılamak için çaba sarf etmektedir.

1.1.5.4. Murray'ın ihtiyaçlar kuramı

Costa ve McCrea'ya (1988) göre Murray'ın teorisi, bireylerin davranışlarını belirleyen ve onları motive eden çeşitli psikolojik ihtiyaçlar olduğunu belirtir. Bu teori, bireylerin çeşitli ihtiyaçlar tarafından motive edildiğini öne sürer ve bu ihtiyaçları temel ihtiyaçlar ve bireysel ihtiyaçlar olmak üzere iki ana kategoriye ayırır. Temel ihtiyaçlar, insanların hayatta kalmalarını ve temel işlevlerini sürdürebilmeleri için gereklidir. Temel ihtiyaçlar genellikle yiyecek, su, barınma gibi temel yaşam gereksinimlerini içeren fizyolojik ve iş güvenliği, sağlık güvencesi, risklerden korunma gibi unsurlar güvenlik ihtiyaçlarını içerir. Bireysel ihtiyaçlar, bireylerin sosyal ilişkiler, kişisel gelişim ve psikolojik tatmin için duydukları ihtiyaçlardır (Cihangir Çankaya, 2009). İhtiyaçlar, kişisel hedefler, değerler ve çevresel etmenlere bağlı olarak değişebilir. Kişinin kendinin bile farkında olmadığı, içsel ve otomatik olarak etkili olan ihtiyaçları vardır ve bunlar gizli ihtiyaçlardır. Kişinin farkında olduğu, açıkça ifade edilen ve genellikle sosyal ilişkilerde gözlemlenen ihtiyaçlar ise belirgin ihtiyaçlardır. Murray aynı zamanda ihtiyaçları kategorize etmiştir (Costa & McCrea, 1988).

Allen'e (1982) göre başarı ihtiyacı, bireysel ihtiyaçları başarı elde etme, zorlu hedeflere ulaşma ve yüksek performans gösterme arzusunu içerir. Güç ihtiyacı başkalarını etkileme, kontrol etme ve liderlik yapma arzusunu belirtir. İlişki ihtiyacı, sosyal bağlar kurma, kabul edilme ve başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirme arzusudur. Özerklik ihtiyacı kendi kararlarını alma ve kendi davranışlarını kontrol etme arzusunu içerir. Tanınma ihtiyacı ise başarıların ve katkıların tanınması ve takdir edilme arzusudur (Allen, 1982). Murray'a göre her bireyin ihtiyaçları farklıdır ve bu ihtiyaçların dereceleri kişisel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Murray, ihtiyaçların bireylerin kişilik yapılarına ve yaşam deneyimlerine göre

farklılık gösterebileceğini vurgular. Türkdoğan'a (2010) göre ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarını yönlendirir ve bu davranışlar ihtiyaçların karşılanmasına yönelik stratejiler geliştirir. Örneğin, yüksek başarı ihtiyacı olan bir birey, zorlu projelerde yer almayı ve yüksek performans göstermeyi tercih edebilir. Bireyler, ihtiyaçlarını karşılamak için kişisel hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için çeşitli stratejiler geliştirir. Bu hedefler, bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını etkiler. Çevresel etmenler ve sosyal bağlam, bireylerin ihtiyaçlarını nasıl ifade ettiklerini ve karşılandığını etkiler. Çalışma ortamı, aile ilişkileri ve sosyal destek gibi faktörler, ihtiyaçların karşılanma derecesini etkileyebilir (Türkdoğan, 2010). Dolayısıyla bireyin kendisiyle ilgili ortaya koyduğu davranışlarla birlikte sosyal çevresiyle de etkileşimi bu çerçevede önemli bir hal almaktadır.

1.1.5.5. Glasser'in seçim kuramı

Glasser'in (2013) teorisine göre insanların beş temel ihtiyacı vardır ve insanlar bu ihtiyaçları karşılamak için motivasyona sahiptir. Glasser, bu ihtiyaçların insan davranışlarını yönlendirdiğini ve insanların bu ihtiyaçları karşılamak için çeşitli yollar aradıklarını belirtir. Glasser'in ihtiyaçlar teorisi, genellikle gerçeklik terapisi ile ilişkilendirilir (Erbaş & Kağnıcı, 2017). Türkdoğan'a (2010) göre seçim teorisinde göre beş temel ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlardan hayatta kalma ihtiyacı, fiziksel sağlığı koruma, güvenlik ve hayatta kalmak için bireyin yiyecek, su, barınak ve güvenlik gibi temel gereksinimleri içerir. Sevgi ve ait olma ihtiyacı, insanların sevgi, arkadaşlık, aile bağları ve sosyal bağlantılar aracılığıyla başkalarıyla ilişkiler kurma ihtiyacını belirtir. Güç ve başarı ihtiyacı, kendini başarılı ve yeterli hissetme, yeteneklerini kullanma ve başkaları tarafından tanınma ihtiyacını tanımlar. Özgürlük ihtiyacı, kendi seçimlerini yapabilme, bağımsızlık ve otonomi ihtiyacını belirtir. Son olarak eğlence ve zevk ihtiyacı ise hayattan keyif alma, eğlenme ve merakını giderme ihtiyacını içerir (Türkdoğan, 2010). Glasser'in teorisine göre, bu beş ihtiyacın dengeli bir şekilde karşılanması, bireyin psikolojik sağlığı ve genel mutluluğu için önemlidir. İhtiyaçların karşılanamaması durumunda, bireyler çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunlar yaşayabilir. Bu teori, bireylerin kendi davranışlarını ve seçimlerini daha iyi anlamalarına ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak amacıyla kullanılmaktadır (Türkdoğan, 2010).

1.1.5.6. Öz belirleme kuramı

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilmiş öz belirleme kuramı, bir motivasyon teorisidir. Bu kuram, bireylerin içsel ve dışsal motivasyonlarını anlamak için psikolojik ihtiyaçların rolünü vurgular ve insanların kendilerini en iyi şekilde ifade etmeleri için hangi koşullarda motive olduklarını inceler. Motivasyon kavramını içsel ve dışsal motivasyon

olarak ikiye ayırır. İçsel motivasyon, bir eylemi sadece o eylemin kendisi için, içsel tatmin, zevk veya ilgi nedeniyle yapma isteğidir. İçsel motivasyon, kişisel merak, keşif ve öğrenme arzusu gibi unsurları içerir. Dışsal motivasyon ise bir eylemi dışsal ödüller (para, övgü, not) veya cezalar nedeniyle yapma isteğidir. Dışsal motivasyon, ödüller veya sosyal kabul gibi dışsal faktörlerle yönlendirilir (Deci & Ryan, 2000). Öz belirleme kuramı, insanların sağlıklı gelişim ve yüksek motivasyon seviyeleri için üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini öne sürer. Bu ihtiyaçlardan özerklik, kişinin kendi davranışlarını ve kararlarını kontrol etme ve kendi değerlerine göre hareket etme ihtiyacını ifade eder ve bireylerin kendi seçimlerini yapabilmelerini ve kişisel bir anlam bulmalarını sağlar. Yetkinlik ise kişinin etkili ve başarılı bir şekilde performans gösterme ve becerilerini kullanma ihtiyacını tanımlar. Yetkinlik, bireylerin kendi yeteneklerini geliştirmelerini ve başarıyla karşılaşmalarını sağlar. Bağlılık ihtiyacı, kişinin başkalarıyla anlamlı ve destekleyici ilişkiler kurma ihtiyacıdır. Bağlılık, bireylerin sosyal bağlar kurmalarını ve destekleyici sosyal ilişkiler geliştirmelerini sağlar (Deci & Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin yaşam doyumuna katkı sağlar ve motive bir şekilde hayatlarını devam ettirmelerine katkıda bulunur (Güdül, 2015). Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmazsa, problemli davranışlar ortaya çıkabilir veya ihtiyaçlarını farklı yollarla karşılamaya çalışabilirler. Bu anlamda sosyal medya gibi birçok internet tabanlı uygulamaların ergenlerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlandığı söylenebilir (Üstündağ, 2022). İlgili çalışmanın kuramsal altyapısını öz belirleme kuramı oluşturmaktadır. Bu nedenle öz belirleme kuramı daha detaylı olarak ele alınmıştır.

Özerklik ihtiyacı

Deci ve Ryan'a (2000) göre özerklik kavramı, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda hareket edebilme ve kendi davranışlarını kendilerinin yönlendirebilme kapasitesini ifade eder. Özerklik, bu kuramın temel bileşenlerinden biridir ve içsel motivasyonun önemli bir unsuru olarak kabul edilir. Özerklik, bireylerin içsel motivasyonlarını destekler. İçsel motivasyon, bir aktivitenin kendisinden keyif alınması ve bireyin bu aktiviteye kendi isteğiyle katılmasıdır. Özerklik, bireylerin kendi ilgi ve değerleri doğrultusunda hareket etmelerini sağlar, bu da onların daha derin bir tatmin ve motivasyon hissetmelerine yol açar. Kişinin kendi kararlarını verebilmesi olarak tanımlanan özerklik kavramı (Çıkrıkçı, 2015), insanın bir davranışı ortaya koyarken bu davranışın kendi kontrolünde olmasını ve davranış sonucunda ortaya çıkacak her türlü durumun kendi sorumluluk alanında olmasını işaret eder (Deci & Ryan 2000). Özerklik, bireylerin kendi davranışlarını özgürce eyleme dökmelerine olanak tanır. Bu olanak hali bireylerin dışsal baskılar veya zorunluluklar yerine kendi içsel değerleri ve hedefleri doğrultusunda hareket etmeleri anlamına gelir. Özerklik, bireylerin daha sürdürülebilir ve

tatmin edici bir şekilde eylemlerini ortaya koymalarını ve bu eylemler sonucunda hedeflerine ulaşmalarını sağlayabilir (Ryan, 1995). Özerklik ihtiyacı karşılanmadan ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının karşılanması mümkün değildir (Lynch, Ryan, Deci, & Vansteenkiste, 2011; Ryan, 1995). Özerklik ihtiyacının karşılanması için bireylerin içinde bulundukları çevre tarafından desteklenmesi gerekebilir. Destekleyici çevreler, bireylerin seçim yapmalarına, kendi yollarını bulmalarına ve kendi hedeflerini belirlemelerine olanak tanıyabilir. Bu tür çevreler, bireylerin daha motive, yaratıcı ve verimli olmalarına katkıda bulunabilir. Eylemlerini özerk bir şekilde ortaya koyan bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi ve sağlıklı hissettikleri, eylemlerini ortaya koyarken kendine inanan, özgüveni yüksek ve içsel motivasyonla hareket ettikleri söylenebilir (Hamurcu & Sargın, 2011). Özerklik, bireylerin davranışlarının dışsal düzenlemelerden ziyade içsel düzenlemelerle yönlendirilmesini sağlar. Dışsal düzenlemeler kısa vadeli motivasyon sağlarken, içsel düzenlemeler daha uzun vadeli ve sürdürülebilir motivasyon sağlar (Andersen, Chen & Carter, 2000). Alan yazın incelendiğinde özerklik ihtiyacı karşılanmış bireylerin psikolojik açıdan daha iyi oldukları ve daha az kaygı yaşadıkları söylenebilir (Poitras, 2009). Özerklik, bireylerin kişisel gelişimlerine ve genel refahlarına önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Kendi seçimlerini yapabilen ve kendi yollarını çizebilen bireyler, daha yüksek düzeyde tatmin ve mutluluk yaşayabilirler. Ayrıca, özerklik, bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve kendilerini daha anlamlı ve değerli hissetmelerine olanak tanımaktadır. Özerklik, aynı zamanda bireylerin ilişkilerinde de önemli bir rol oynar. Destekleyici ilişkiler, bireylerin kendi seçimlerine saygı duyulması ve kendi kararlarını verebilmeleri için gerekli alanın sağlanması anlamına gelir. Bu tür ilişkiler, daha sağlıklı, destekleyici ve karşılıklı olarak tatmin edici olur (Deci & Ryan, 2010). Özetle öz belirleme kuramında özerklik, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda hareket edebilme, kendi davranışlarını yönetebilme ve içsel motivasyonlarını sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir. Özerklik, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, kişisel gelişimlerinin desteklenmesi ve genel refahlarının artırılması açısından kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Özerklik, bireylerin daha motive, yaratıcı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. İçsel motivasyonla hareket eden birey ortaya koymuş olduğu davranışta özgür olduğundan davranışın sorumluluğunu da üstlenebilir.

İlişki ihtiyacı

Deci ve Ryan'a (2000) göre ilişki ihtiyacı, bireylerin başkalarıyla anlamlı, yakın ve destekleyici ilişkiler kurma arzusunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaç, öz belirleme kuramında tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaçtan biridir. İlişki ihtiyacı, bireylerin sosyal bağlar

kurma, sevgi ve kabul görme, aidiyet hissetme ve başkalarıyla derin duygusal bağlantılar geliştirme ihtiyacını içerir. İlişkili olma ihtiyacı, kişinin başkaları ile ilişkili olma ve ait olma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2000).

İlişki ihtiyacı diğer insanlarla etkileşim içerisinde olma, sosyalleşme ve samimi ilişkiler kurma isteği olarak açıklanabilir (Elliot & Sheldon 1997). Andersen vd., (2000) yapmış oldukları araştırmada ilişki ihtiyacını, bireylerin çevresiyle sıcak ve samimi ilişkiler kurma arzusu olarak nitelemişlerdir. İlişki ihtiyacı, bireylerin başkalarıyla güçlü ve kalıcı bağlar kurma arzusu anlamına gelmektedir. Bu bağlar, arkadaşlıklar, aile ilişkileri, romantik ilişkiler ve iş arkadaşlıkları gibi çeşitli biçimlerde olabilir. Bireyler, bu bağlar aracılığıyla aidiyet duygusu yaşar ve kendilerini bir grubun parçası olarak görebilirler. İlişki ihtiyacı, bireylerin başkalarına güvenme ve ilişkilerinde güvenlik hissetme ihtiyacını da kapsayabilir. Güven, ilişkilerin sağlam temeller üzerine kurulmasını sağlamakta ve bireylerin kendilerini rahat ve güvende hissetmelerine olanak tanımaktadır. İlişki ihtiyacı, sevgi ve kabul görme isteğini de kapsar. Bireyler, başkaları tarafından sevilme, değer verilmek ve kabul edilmek isterler. Bu kabul edilmiş ve değerlilik hali, kişinin kendine olan güvenini artırır ve duygusal sağlığına katkıda bulunur (Deci & Ryan, 2010). Bireyin çevresiyle kurmuş olduğu iyi ilişkiler ölçüsünde psikolojik olarak iyi olduğu söylenebilir. İlişkiler ne kadar samimi ve güçlü ise bireyin ilişki ihtiyacı da o kadar karşılanmıştır ve birey o düzeyde doyuma ulaşmıştır (Kesici, 2008).

İlişki ihtiyacının karşılıklı destek ve empati gerektirdiği söylenebilir. Bireyler, zor zamanlarda başkalarının desteğine ihtiyaç duymakta ve aynı şekilde başkalarına destek olma isteği taşımaktadır. Empati, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma yeteneğini içermektedir. Empati sayesinde bireyler daha derin ve anlamlı ilişkilerin kurabilirler. Her insan zor zamanlar yaşayabilir. İnsanların yaşamış oldukları bu zor zamanlarda kendisine yardım edecek, problemini çözmesine yardımcı olacak birilerinin bulunması kişinin elbette kendini güvende hissetmesine yardımcı olacaktır (Uzman, 2014). İlişki ihtiyacı, bireylerin başkalarıyla içten ve anlamlı bir iletişim kurma arzusunu içermektedir. Açık ve dürüst iletişim, bireylerin duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarına, anlaşılmalarına ve duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

Deci ve Ryan'a (2000) göre ilişki ihtiyacı, bireylerin genel psikolojik sağlığına da önemli katkılarda bulunabilir. Anlamlı ve destekleyici ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkmalarına, mutluluk ve tatmin düzeylerinin artmasına, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olabilir. Öz belirleme kuramına göre, ilişki ihtiyacı karşılandığında, bireylerin içsel motivasyonları da artar (Deci & Ryan, 2000). Destekleyici ve

anlamli ilifkiler, bireylerin kendilerini daha motive hissetmelerine, hedeflerine ulafmada daha kararli olmalarina ve daha yaratıcı ve üretken olmalarina katkıda bulunabilir. İlişki ihtiyacı, özerklik ile dengeli bir şekilde ele alınmalıdır. Sağlıklı ilişkiler, bireylerin özerklik ihtiyaçlarına saygı gösterirken, aynı zamanda yakınlık ve bağlılık sağlamaktadır. Bu denge, bireylerin hem bağımsızlıklarını korumalarına hem de anlamli sosyal bağlantılar kurmalarına olanak tanır (Deci & Ryan, 2000). Özetle öz belirleme kuramına göre ilişki ihtiyacı, bireylerin başkalarıyla anlamli, destekleyici ve yakın ilişkiler kurma arzusu anlamına gelir. Bu ihtiyaç, bireylerin sosyal bağlar kurma, sevgi ve kabul görme, destek ve empati, içten iletişim, güven ve güvenlik gibi unsurları içerir. İlişki ihtiyacı karşılandığında, bireylerin psikolojik sağlığı, içsel motivasyonu ve genel refahı artmaktadır. Sağlıklı ve destekleyici ilişkiler, bireylerin yaşamlarında denge, mutluluk ve tatmin sağlayabilir.

Yeterlik ihtiyacı

Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramına göre yeterlik kavramı, bireylerin çevrelerinde etkili olma, yeteneklerini geliştirme ve hedeflerine ulaşma kapasitesini ifade etmektedir. Yeterlik, öz düzenleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlardan biridir. Yeterlik ihtiyacı, bireylerin motivasyon, psikolojik sağlık ve genel refahları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Deci & Ryan, 2000). Yeterlik ihtiyacı, bireylerin kendilerini yetkin ve başarılı hissetme arzusunu içermektedir. İnsanlar, belirli bir görevi yerine getirebildiklerinde veya bir hedefe ulaştıklarında kendilerini yeterli ve yetkin hissederler (Hamurcu & Sargın, 2011). Bu his, bireylerin öz güvenini ve öz saygısını artırabilir. Bireyin çevresindeki gelişmeler üzerinde etki sahibi olması ve bu etkileri neticesinde istedik sonuçlara ulaşması bireyin kendisini yetkin hissetmesine ve ihtiyaç doyumuna ulaşmasını sağlar (Milyavskaya vd., 2009). Yeterlik, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve engelleri aşma yeteneklerini geliştirmelerini gerektirir. Bireyler, zorlu görevlerin üstesinden geldiklerinde kendilerini daha güçlü ve yetkin hissederler. Balkaya ve Ceyhan'a (2014) göre bir iş ne kadar zor ve bireyin o işi yapabilme motivasyonu ne kadar yüksek ise birey o işi yaptığında daha çok yeterlik doyumuna ulaşır. Bu süreç, bireylerin problem çözme yeteneklerini ve esnekliklerini artırır. Bireyin ulaşmak istediği sonuca varması (Reis vd., 2000) ve çevresel zorlukların üstesinden gelmesiyle yeterlik ihtiyacı karşılanacak ve bireyin doyuma ulaşmasını sağlayacaktır (Ingledew vd., 2004). Yeterlik ihtiyacı, sürekli öğrenme ve kişisel gelişimi gerektirmektedir. Bireyler, yeni beceriler öğrenerek, mevcut yeteneklerini geliştirerek ve bilgi birikimlerini artırarak kendilerini yetkin hissetme arayışında olabilirler. Bu durum bireylerin sürekli gelişim göstermelerine ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Öz belirleme kuramında bireyin öz güvenli olması önemli bir kıstastır. Çünkü bireyi eyleme geçiren

kavramlardan biri de bireyin öz güven sahibi olmasıdır. Bireyin kendini yeterli hissetmesi için öncelikle kendine güvenmesi ve aksiyon göstermesi gerekmektedir (Deci & Ryan, 1985; Kowal & Fortier, 1999; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000). Yeterlilik, bireylerin pozitif geri bildirim almalarıyla güçlenebilir. Pozitif geri bildirim, bireylerin doğru yolda olduklarını ve yaptıkları işin değerli olduğunu anlamalarını sağlayabilir. Bu vesileyle bireyin motivasyonu artabilir ve bireylerin kendilerini yeterli hissetmelerine katkıda bulunabilir. Yeterlik ihtiyacı karşılanmış bireyler bir işi yaparken kendilerini yetkin görür ve zorluk derecesi ne olursa olsun karşılaştığı problemleri çözmek için aksiyona geçmeye hazırdırlar (Hürçan, 2018). Yeterlik ihtiyacı, bireylerin başarılarının tanınması ve ödüllendirilmesiyle de ilgili olabilir. Başarıların tanınması, bireylerin çabalarının ve yeteneklerinin değerli olduğunu gösterir ve onların daha fazla çaba sarf etmelerini teşvik edebilir. Bireylerin kendilerine anlamlı ve ulaşılabilir hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstermeleri bu çerçevede önemli bir hal almaktadır. Hedeflere ulaşmak bireylerin yeterlik ihtiyacını karşılar, kendilerini yetkin hissetmelerini sağlar, motivasyonlarını artırır ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olmalarını sağlar (Kaygusuz, 2013). Yeterlik ihtiyacının karşılanması, bireylerin içinde bulundukları çevre tarafından desteklenmelidir. Destekleyici bir çevre, bireylerin yeteneklerini sergileyebilecekleri ve geliştirebilecekleri fırsatlar sunabilir. Bu durum bireylerin kendilerini daha yeterli ve motive hissetmelerine yardımcı olabilir. Herkesin yeterlik ihtiyacını karşılama yolu farklı olabilir. Derslerinde başarılı olan öğrenci, işte terfi alan çalışan, çocuğunu sağlıklı büyüten anne kendisini yeterli görebilir ve ihtiyaç doyumuna ulaşabilir (La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000). Yeterlik ihtiyacı karşılandığında, bireylerin öz yeterlik inançları ve içsel motivasyonları artabilir. Yeterlik, kişinin belirlediği bir hedefe başarıyla ulaşabileceğine ilişkin inancını belirtmektedir. Yeterlik ihtiyacı karşılanan bireyler, genellikle daha yüksek düzeyde duygusal refah yaşayabilirler. Kendilerini yetkin ve başarılı hisseden bireyler, stresle daha iyi başa çıkar, daha olumlu duygular yaşar ve genel olarak daha mutlu olurlar (Hamurcu & Sargın, 2011). Özetle öz belirleme kuramına göre yeterlik, bireylerin çevrelerinde etkili olma, yeteneklerini geliştirme ve hedeflerine ulaşma kapasitesini ifade etmektedir. Yeterlik ihtiyacı, bireylerin kendilerini yetkin ve başarılı hissetme, zorluklarla başa çıkma, sürekli öğrenme ve gelişim, pozitif geri bildirim alma, başarılarının tanınması, anlamlı hedefler belirleme ve destekleyici bir çevreye sahip olma arzularını içermektedir. Bu ihtiyaç karşılandığında, bireylerin içsel motivasyonları, öz yeterlik inançları ve genel refahları artabilir.

1.1.6. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Perspektifinden FoMO'ya Bakış

İnsanların anlamlı ve destekleyici ilişkiler kurmak gibi bir takım sosyal ihtiyaçları olabilir. Bireyler sosyal medyada başkalarının katıldığı etkinliklerle veya sosyal aktivitelerle sık sık karşılaşabilmektedirler. Bireyin bu sosyal medya içeriklerini görmesi, kendi sosyal bağlantılarının yetersiz olduğunu düşünmesine yol açabilir. Bu durum, ilişki ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissetmelerine ve FoMO yaşamalarına neden olabilir. FoMO, bireylerin başkalarının deneyimlerine olan aşırı ilgisi nedeniyle kendi yaşam seçimlerine ve değerlerine uygun olmayan etkinliklere katılma baskısı hissetmelerine yol açabilir. Popüler kültür ve sosyal medyanın bu itici gücü bireylerin kendi özerkliklerini zayıflatan bir durum olabilir ve bireyleri başkalarının beklentilerine göre hareket etmeye zorlayabilir. Yeterlik, bireylerin kendilerini yetkin ve başarılı hissetme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medyada başkalarının başarılarını ve deneyimlerini gösteren içerikleri sürekli olarak görmek, bireylerin kendi yeterlik duygularını sorgulamalarına ve kendi başarılarını yetersiz görmelerine neden olabilir. Bu durum, yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissetmelerine ve FoMO yaşamalarına yol açabilir (McKay, 2013). FoMO, sosyal karşılaştırma davranışlarıyla da ilişkilidir. Bireyler, başkalarının sosyal medya paylaşımlarını kendi yaşamlarıyla karşılaştırarak kendilerini yetersiz veya eksik hissedebilirler. Bu durum içsel motivasyonlarını zayıflatarak bireylerin kendi ilgi ve değerlerine uygun olmayan aktivitelerde bulunmalarına neden olabilir (Krasnova vd., 2013). FoMO, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir (Moreno vd., 2011). Sürekli olarak başkalarının ne yaptığını takip etmek ve bu FoMO deneyimlemek, kaygı, stres ve düşük öz saygı gibi duygusal sorunlara yol açabilir.

Öz belirleme kuramına göre, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması, onların genel refahını ve mutluluğunu olumsuz yönde etkilemektedir (Deci & Ryan, 2000). FoMO, bireylerin sosyal medya ve diğer dijital platformlara bağımlı hale gelmesine yol açabilir. Bu bağımlılık, bireylerin yaşamlarını kontrol edebilme yeteneklerini zayıflatarak özerklik becerilerini düşürebilir. Sosyal medyada sürekli olarak aktif olma ihtiyacı, bireylerin kendi yaşamlarının diğer önemli alanlarına yeterince odaklanamamalarına neden olabilir. Bu bağlamda FoMO ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi anlamak FoMO'nun hangi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumunda ortaya çıktığını bilmek, bireylerde bu duyguyu neyin tetiklediğini anlamalarına yardımcı olabilir. İlişki, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığı durumlarda bireylerin FoMO yaşıyıp yaşamadıklarını anlamak, bu duyguya başa çıkmak için önemli bir adım olabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların farkında olmak, bireylerin FoMO ile başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Örneğin, sosyal bağlantıların güçlendirilmesi, kişinin kendine olan güvenini

artırması ve kendi değerlerine uygun seçimler yapması, FoMO'yu azaltmada yardımcı olabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin genel psikolojik sağlık ve refahlarını artırır (Przybylski vd., 2013). İlişki, özerklik ve yeterlik ihtiyaçları karşılanan bireylerin daha az stres ve kaygı yaşadığı düşünülmektedir. Bu durum FoMO'nun olumsuz etkilerinden korunmada önemli bir faktör olabilir. FoMO, bireylerin içsel motivasyonlarını zayıflatabilir ve sosyal medya onayları, başkalarının beklentileri gibi dışsal motivasyon kaynaklarına daha fazla bağımlı hale gelmelerine neden olabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin içsel motivasyonlarını güçlendirir ve kendi ilgi ve değerlerine göre hareket etmelerini sağlayabilir.

FoMO'nun büyük bir kısmı sosyal medya kullanımından kaynaklanır (Hodkinson, 2019). Temel psikolojik ihtiyaçların farkında olmak, bireylerin sosyal medya kullanımını daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin duygusal düzenleme ve stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. İlişkilerde destek bulmak, yetkinlik duygusunu artırmak ve özerk olmak, bireylerin FoMO kaynaklı duygusal dalgalanmalarını daha iyi yönetmelerini sağlayabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların farkında olunması ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik aksiyonlar, bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına ve farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olabilir. Kendi ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların nasıl karşılanacağını anlamak, bireylerin daha bilinçli ve tatmin edici yaşam seçimleri yapmalarını sağlayabilir. İlişki ihtiyacının farkında olmak, bireylerin daha anlamlı ve destekleyici ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Böylece birey sosyal medyada görülen yüzeysel etkileşimlerden ziyade derin ve tatmin edici sosyal bağlantılar kurarak FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

İlgili çalışma kapsamında yürütülen araştırma süreci nicel araştırma perspektifine uygun olarak yapılandırılmıştır. Nicel araştırmalar, nicel verilerin toplanmasını ve analizini gerektiren, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak araştırmacının genellemelerde bulunabilmesini sağlayan ve nedensellik ilişkisini açıklamaya çalıştığı araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2013). İlgili araştırmada lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyleri, sosyal medyada geçirilen günlük ortalama zaman, sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türü ve cihaza sahip olma durumu gibi demografik değişkenler ile psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumuna göre açıklamaya çalışıldığından nicel araştırma tasarımına uygundur. Nicel araştırma tasarımında kullanılabilecek bazı araştırma türleri mevcuttur. Bunlar; tarama (ilişkisel) araştırmaları, korelasyonel araştırmalar, tek denekli araştırmalar, deneysel araştırmalar, nedensel karşılaştırma araştırmaları ve meta-analiz araştırmalarıdır (Bekman, 2022).

İlişkisel tarama modeli, iki veya üzeri değişken arasında bir değişim olup olmadığını anlamak ve aralarında bir değişim söz konusuysa bu değişimin derecesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkisel analiz korelasyon türü ilişki veya karşılaştırma yoluyla yapılabilmektedir. Bu analizler sonucunda tavır ve yönelimler arasındaki değişimin varlığı ve derecesi belirlenebilmektedir (Creswell, 2017; Karasar 2005). İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin FoMO düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi konu alındığından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılırken korelasyon türü ilişkisel çözümleme kullanılmıştır. Korelasyon türü ilişki şeklinde yapılan araştırmalarda hedeflenen temel gaye, değişkenlerin bir arada değişip değişmediğini ve değişim söz konusuysa bunun ne şekilde olduğu konusu irdelenmektedir. Yapılacak analizler sonucunda üç farklı durumun meydana gelme ihtimali söz konusudur. Bu durumlardan birincisi değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyar. İkinci durum ise değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin değişkenler açısından aynı yönde olmasını içerir. Üçüncü durum ise değişkenler arasında yine bir ilişkinin varlığını ancak bu ilişkinin ters yönde olmasını ifade eder (Bekman, 2022).

FoMO düzeyleri, demografik değişkenlerle açıklanmaya çalışılırken karşılaştırma yoluyla ilişkisel çözümleme yapılmıştır. Karşılaştırma analizi aracılığıyla yapılan ilişki varlığı belirlemede en az iki değişkenin bulunması esastır. FoMO düzeyi bağımlı değişken iken demografik değişkenler ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi bağımsız değişken konumundadır. Bağımsız değişkenlerde farklı gruplar meydana getirilerek bağımlı değişkenin bu gruplara göre farklılık gösterip göstermediği esas alınır (Karasar, 2005). İlgili çalışma kapsamında ilişkisel tarama modelini esas alan bir araştırma ve veri analizi süreci yürütülmüştür.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Erzurum ilinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında örgün eğitimlerine liselerde devam eden 41839 öğrenci oluşturmaktadır. Açık öğretim lisesinde kredili sistem kullanıldığından sınıf düzeyi gibi bir olgu söz konusu değildir. Yine açık öğretim lisesi öğrencilerinin yaş düzeyi ergenlik dönemi için genel kabul gören yaş aralığından yukarı yönde farklılık gösterebileceğinden ilgili araştırma kapsamında evren ve örneklem grubu içerisinde açık öğretim lisesi öğrencilerine yer verilmemiştir. Araştırmanın örneklemine ise Erzurum merkez Yakutiye ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 4 lisede öğrenimine devam eden 719 lise öğrencisi oluşturmuştur. Bu liseler Şükrüpaşa Anadolu Lisesi, Yakutiye Anadolu İmam Hatip Lisesi, Elektrik-Elektronik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Necmettin Erbakan Fen Lisesi'dir. Okul türü bağımsız değişkenine göre FoMO düzeyinde bir değişim varsa bu değişimi görmek adına farklı lise türleri araştırmaya dâhil edilmiştir. Örneklem belirlenirken seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz örneklemede çalışmaya dâhil edilen bütün veri kaynaklarının seçilme olasılıkları aynıdır (Baştürk, 2013).

Örneklem grubunun büyüklüğü belirlenirken evreni temsil edecek düzeyde bir sayıya ulaşmak istenmiştir. Bu nedenle $\alpha=.95$ 'lik güven düzeyi ve % 5'lik güven aralığı esas alınarak örneklem büyüklüğü belirlenmiştir (Çıngı, 1994). Bu çerçevede 664 kişilik bir örneklem grubu oluşturulmasına karar verilmiştir. Ancak olası aksilikler sonucu yanlış veya eksik veri oluşması durumu da göz önünde bulundurularak örneklem grubunda ulaşılması gereken sayı %5 arttırılarak (Akat, 2020) 700'ün üzerinde öğrenciye ulaşılması gerektiğine karar verilmiştir. Gönüllü öğrencilerin araştırmaya katkı sağlama isteklerini karşılamak adına 719 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır. İlgili araştırmanın örneklem grubuna ait demografik bilgiler bu bölüm içerisinde Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

Demografik Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kız	312	43.4
	Erkek	407	56.6
	Toplam	719	100
Sınıf düzeyi	9.sınıf	174	24.2
	10.sınıf	181	25.2
	11.sınıf	163	22.6
	12.sınıf	201	28
	Toplam	719	100
Sosyal medyada geçirilen günlük ortalama zaman	1 saatten az	92	12.8
	1-3 saat	280	38.9
	3-5 saat	257	35.8
	5-7 saat	28	3.9
	7-9 saat	34	4.7
	9 saat ve üzeri	28	3.9
	Toplam	719	100
Sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türü	Akıllı telefon	669	93
	Tablet	20	2.8
	Masaüstü bilgisayar	15	2.1
	Dizüstü bilgisayar	15	2.1
	Toplam	719	100
Sosyal medyaya bağlanırken kendisine ait bir cihaza sahip olma durumu	Sahip	675	93.9
	Sahip değil	44	6.1
	Toplam	719	100
Okul türü	Anadolu Lisesi	326	45.3
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	103	14.3
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	160	22.3
	Fen Lisesi	130	18.1
	Toplam	719	100
Anne eğitim düzeyi	İlkokul ve öncesi	279	38.8
	Ortaokul	200	27.8
	Lise	151	21.0
	Lisans	70	9.8

	Lisansüstü	19	2.6
	Toplam	719	100
Baba eğitim düzeyi	İlkokul ve öncesi	104	14.5
	Ortaokul	148	20.5
	Lise	236	32.8
	Lisans	173	24.1
	Lisansüstü	58	8.1
	Toplam	719	100

Tablo 1'e göre mevcut araştırma kapsamında, araştırmanın örneklemini oluşturan 719 öğrencinin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde katılımcıların 312 kız (%43.4), 407 erkek (%56.6) öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Bununla birlikte farklı sınıf düzeylerinden öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. En çok katılım %28 ile 12. sınıf öğrencileri tarafından sağlanırken, en az katılımın %22.6 ile 11. sınıflarda olduğu görülmüştür. Katılım 9. sınıflarda %24.2 iken, 10. sınıflarda %25.2 olarak gerçekleşmiştir. Bu oranlar itibarıyla tüm sınıf düzeylerinde katılımın genel olarak benzer bir dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca katılımcıların sosyal medyada günlük ortalama ne kadar zaman geçirdikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%38.9) sosyal medyada 1-3 saat arası zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. Sosyal medyayı günlük ortalama 1 saatten az kullananların oranı %12.8, ortalama 3-5 saat arası kullananların oranı %35.8, ortalama 5-7 saat arası kullananların oranı %3.9, ortalama 7-9 saat arası kullananların oranının %4.7 olduğu görülmüştür. Sosyal medyayı günlük ortalama 9 saatten fazla kullananların oranı ise %3.9 olarak tespit edilmiştir. İlgili araştırma çerçevesinde katılımcıların sosyal medyaya hangi tür cihazdan bağlandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal medyaya en çok (%93) akıllı telefon ile bağlandıkları görülmüştür. Tablet ile sosyal medyaya bağlananların oranı %2.8, masaüstü bilgisayarla sosyal medyaya bağlananların oranı %2.1 ve dizüstü bilgisayarla sosyal medyaya bağlananların oranı yine %2.1 olarak tespit edilmiştir. Bir diğer değişken olarak katılımcıların sosyal medyaya bağlanırken kendilerine ait bir cihaza sahip olma durumları tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunun (%93.9) sosyal medyaya kendilerine ait bir cihazla bağlandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların %6.1'inin ise sosyal medyaya bağlanacakları kendilerine ait bir cihazı olmadığı tespit edilmiştir. Farklı okul türlerinden öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. En çok katılım Anadolu Lisesi öğrencileri tarafından sağlanırken (%45.3) en az katılımı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri göstermiştir (%14.3). Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin katılım oranı %22.3, Fen Lisesi öğrencilerinin katılımı ise %18.1 olarak gerçekleşmiştir. Son olarak katılımcıların anne ve babalarının eğitim düzeyi tespit edilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi en çok %38.8 ile ilköğretim ve

öncesi düzeydedir. Annesi ortaokul eğitim düzeyinde olanların oranı %27.8, annesi lise eğitim düzeyinde olanların oranı %21, annesi lisans eğitim düzeyinde olanların oranı %9.8, annesi lisansüstü eğitim düzeyinde olanların oranı %2.6 olarak tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların babalarının eğitim düzeyi en çok %32.8 ile lise eğitim düzeyindedir. Babası ilkokul eğitim düzeyinde olanların oranı %14.5, babası ortaokul eğitim düzeyinde olanların oranı %20.5, babası lisans eğitim düzeyinde olanların oranı %24.1, babası lisansüstü eğitim düzeyinde olanların oranı %8.1 olarak tespit edilmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

İlgili araştırma kapsamında araştırmacı tarafından örneklem grubunun kişisel özelliklerini ve demografik bilgilerini tespit etmek için “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu bilgi formu ile öğrencilerin cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama zaman, anne ve babalarının eğitim düzeyi, sosyal medyaya daha çok hangi cihaz ile bağlandıkları, sosyal medyaya bağlanmak için kendilerine ait bir cihazlarının olup olmadığı durumları ve sosyal medyada geçirilen günlük ortalama zaman tespit edilmiştir.

2.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği

İlgili araştırma kapsamında kullanılan FoMO ölçeğini Zhang vd., (2020) literatüre kazandırmış olup ölçeğin Türkçe diline uyarlama çalışmasını Çelik ve Özkara (2022) yapmıştır. Ölçeğin ters puanlaması gereken herhangi bir madde yoktur. Ölçeğin 1, 2, 3, 4 ve 5. maddeleri kişisel FoMO; 6, 7, 8 ve 9. maddeleri ise sosyal FoMO alt boyutunu içermektedir. toplamda 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert tipi ölçektir. Ölçek maddelerine en düşük 1, en yüksek 7 puan verilebilir. Dolayısıyla ölçekten kişisel FoMO için alınacak en düşük puan 5 en yüksek puan ise 35’tir. Ölçekten sosyal FoMO için alınacak en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28’dir. Ölçeğin totalinden alınacak en düşük puan 9, en yüksek puan 63 tür. Bu yönüyle ölçek hem 2 alt boyutuyla hem de üst boyutuyla birlikte değerlendirilebilir.

Çelik ve Özkara (2022) yaptıkları uyarlama çalışması sonucunda istenilen geçerlilik ve güvenilirlik değerlerinin karşılandığını görmüşler; ölçeğin alt boyutları ve maddelerin dağılımlarının ölçeğin orijinaliyle paralellik gösterdiğini tespit etmişlerdir. Uyarlama çalışmasında, kişisel FoMO boyutu varyansın %42’sini açıklamakta iken, sosyal FoMO boyutu varyansın %18’ini karşılamaktadır, iki boyutun toplamı %60 yani sosyal bilimler araştırmalarında kullanılabilmesi için önerilen alt değerin üzerinde olduğu söylenebilir (Leech vd., 2019).

Alan yazını incelendiğinde FoMO alanında yapılan çalışmaların birçoğunda Przybylski vd., (2013) tarafından geliştirilen, Gökler vd., (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği kullanılmıştır. FoMO'nun odak noktası sosyal medya olmasına rağmen alan yazında en çok kullanılan ölçeğin (Przybylski vd., 2013) ifadelerinin biri hariç tamamında günlük hayattaki yani çevrimdışı gelişmeleri kaçırma korkusuna dikkat kesilmiştir (Wegmann vd., 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği ise tamamen sosyal medyaya odaklanmaktadır (Çelik & Özkara, 2022). İlgili çalışmanın çerçevesi sosyal medya etrafına çizilmiştir. Dolayısıyla bireyin sosyal medyadaki davranışları üzerine odaklanılmış ve değişkenlere göre değişimler sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinden izlenmiştir.

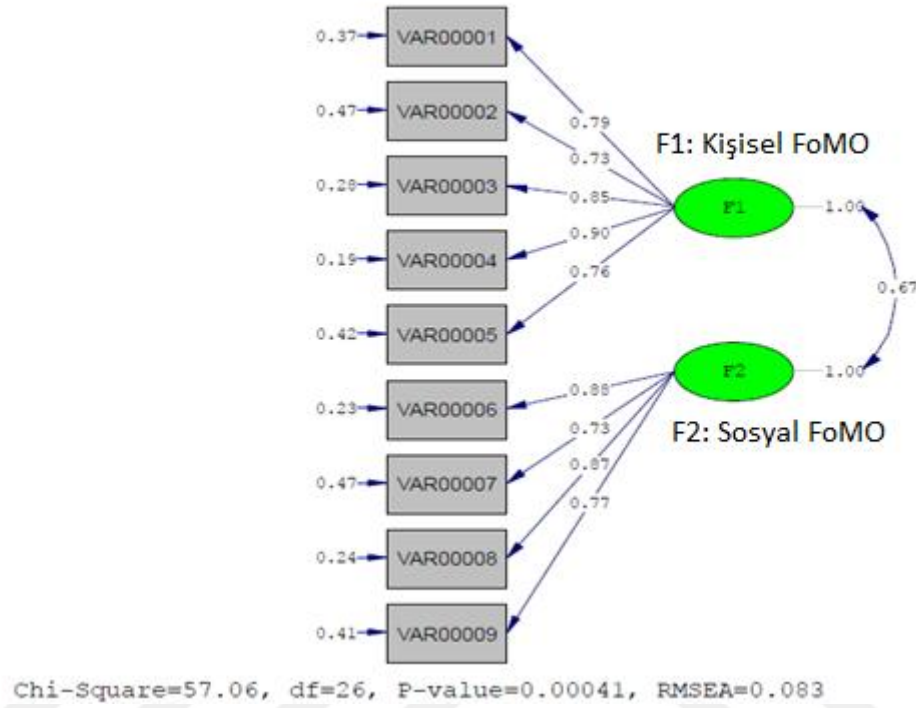
2.3.2.1. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin lise öğrencilerinde geçerliliğine yönelik doğrulayıcı faktör analizi

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini ise 2022/2023 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan çeşitli kademelerdeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu nedenle ilgili araştırmanın örneklemini içerisinde yer almayan farklı sınıf düzeylerinden 84 kız, 91 erkek olmak üzere toplamda 175 lise öğrencisi ile ölçeğin lise öğrencilerinde geçerliliğini görmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğine yönelik açımlayıcı faktör analizi sonucunda iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu iki faktörlü modelin geçerliliğini belirlemek üzere DFA yapılmıştır. DFA sonucunda ölçeğin orijinalindeki gibi iki boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve maddelerin de bu boyutlarla uyum gösterdiği görülmüştür. Uyum index değerleri ise Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Standart Uyum Değerleri ve DFA Sonucu Ulaşılan Uyum Değerleri

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	DFA Sonucu Ulaşılan Uyum Değerleri
RMSEA	0.00<RMSEA<0.05	0.05<RMSEA<0.10	0.083
SRMR	0.00<SRMR<0.05	0.05<SRMR<0.10	0.046
GFI	0.95<GFI<1.00	0.90<GFI<0.95	0.93
AGFI	0.90<AGFI<1.00	0.85<AGFI<0.90	0.88
NFI	0.95<NFI<1.00	0.90<NFI<0.95	0.97
CFI	0.95<CFI<1.00	0.90<CFI<0.95	0.98
RFI	0.90<RFI<1.00	0.85< RFI <0.90	0.95
X ² /sd	X ² /sd < 3	X ² /sd < 5	2.19

Tablo 2’deki DFA sonucu ulaşılan uyum değerleri ile standart uyum değerleri karşılaştırıldığında SRMR, NFI, CFI ve RFI değerlerinin iyi uyum değerlerine sahip olduğu; RMSEA, GFI ve AGFI uyum değerlerinin ise kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür (Kline, 2005).



Şekil 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği Path Diyagramı

Şekil 2 incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin orijinali ve uyarlama çalışmasındaki gibi iki boyutlu bir yapı gösterdiği görülmektedir. Uygulanan DFA sonucunda madde faktör yükleri .73 ile .90 arasında değiştiği tespit edilmiştir. DFA sonucu ulaşılan uyum değerleri ile standart uyum değerleri karşılaştırıldığında ölçeğin iki faktörlü yapısının iyi bir uyum gösterdiği gözlenmektedir ($X^2/sd= 2,19$; NFI = .97; CFI = .98; RFI = .95; GFI= .93; SRMR = .046; RMSEA = .083). DFA sonucu ulaşılan uyum değerlerin iyi ve kabul edilebilir olduğu söylenilebilir (Tabachnick & Fidell, 2015).

2.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği – Lise Formu

İlgili çalışma kapsamında kullanılan temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği Deci ve Ryan (2000) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması ise Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin orijinali toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yeterli, özerklik ve ilişki olmak üzere 3 alt boyutu vardır. Şahin ve Owen (2009) ise ölçeği lise öğrencilerine uyarlamıştır. Lise öğrencilerine yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerlik ve

güvenirliliğini arttırmak için 4 madde ölçekten çıkarılmıştır. Bu nedenle lise formundaki madde sayısı 17'dir. Ölçekten, ilgili 4 maddenin çıkarılmasının ardından yapılan istatistiksel analizlerde güvenirlik ve geçerliliğinin arttığı görülmüştür. Yapılan son analizde sonrasında birinci faktörün yani ilişki alt boyutunun yedi maddeden oluştuğu görülmektedir. Bu maddeler 4, 7, 10, 12, 14, 16 ve 17. maddelerdir. İkinci faktörün yani yeterlik alt boyutunun altı maddeden oluştuğu görülmüştür. Bu maddeler 1, 3, 5, 9, 11 ve 13. maddelerdir. Üçüncü faktörün yani özerklik alt boyutunun dört maddeden oluştuğu tespit edilmiştir. Bu maddeler 2, 6, 8 ve 15. maddelerdir. Ölçeğin ters maddeleri 3, 7, 9, 13, 14 ve 16. maddelerdir. Beşli likert tipinde olan ölçek ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyacı puanları vermektedir. Ters maddeler dönüştürüldükten sonra her boyuttan alınan puan artışı o ihtiyacın karşılandığını ifade etmektedir (Şahin & Owen, 2009).

2.4. SÜREÇ/UYGULAMA

İlgili araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve 8 demografik bilgiyi içeren kişisel bilgi formu, 9 maddeden oluşan gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği ve 17 maddeden oluşan temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği-ergen formu kullanmıştır. Ölçek geliştiricilerinden ve ilgili kurumlardan gerekli izinler alındıktan sonra örneklem grubu ile yüz yüze olmak suretiyle 3 bölüm ve toplamda 34 maddeden oluşan veri toplama aracı, tamamen gönüllük esasına uygun olarak ders saatleri içerisinde öğrencilere uygulanmıştır. Her bir okul türünden alınan veriler okul türü belirtilerek veri analiz sistemine aktarılmıştır.

2.5. VERİ ANALİZİ

Verilerin normal dağılım göstermesi, istatistiksel analizlerin geçerliliği ve güvenilirliği için kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle yapılacak bütün analizlerin doğru ve geçerli sonuçlar vermesi için, verilerin normal dağılım göstermesi genellikle istenir ve istenilen bu durum geçerlilik ve güvenirlik için oldukça önemlidir (Yücenur vd., 2011). İlgili çalışma problemlerine ilişkin veri analizine geçilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Bu çerçevede verilerin normallik dağılımları tespit edilmek istenmiştir. Elde edilen verilerin normallik dağılımlarını görmek adına basıklık ve çarpıklık değerleri analiz edilmiştir. Normallik dağılımları analizleri SPSS 21.00 programı aracılığıyla yapılmıştır. İlgili çalışma kapsamında verilerin normallik değerlerini görmek adına yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatikler ve Normallik Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	S.H.	İstatistik	S.H.
Kişisel FoMO	1,105	0,91	,689	,182
Sosyal FoMO	1,392		1,323	
İlişki İhtiyacı	-,116		-,281	
Yeterlik İhtiyacı	-,074		-,130	
Özerklik İhtiyacı	-,300		-,147	

Tablo 3 incelendiğinde lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği-lise formu alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olduğu görülmektedir. İlgili değerlerin elde edilmesi normallik varsayımının karşılandığını ifade etmektedir (George & Mallery, 2010).

Bu çalışmada lise öğrencilerinin FoMO düzeylerinin cinsiyete ve sosyal medyaya bağlanırken kendine ait bir cihaza sahip olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi, sosyal medyada geçirdikleri süre, öğrenim gördükleri okul türü, sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türü ve anne-baba eğitim düzeyine göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencilerinde FoMO düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında ilişki olup olmadığını görmek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının FoMO düzeyini yordayıp yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. İlgili çalışma kapsamında yapılan analizler SPSS 21.00 veri analiz programıyla yapılmıştır.

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

İlgili araştırma kapsamında veriler toplanırken anlaşılmayan maddeleri yerinde açıklamak, öğrencilerin verileri doğru bir şekilde yansıtmasını sağlamak ve olası olumsuzlukların önüne geçmek için yüz yüze veri toplama yöntemi seçilmiştir. İlgili araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik değerleri incelenmiş ve yeterli geçerlik ve güvenirliğe sahip oldukları görülüp örneklem grubuna uygun olduğuna karar verildikten sonra çalışmada kullanılmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin kişisel FoMO alt boyutuna ait iç tutarlılığını belirten değerlerden Cronbach alfa değeri .85 ve

CR değeri .86 olarak bulunurken, sosyal FoMO alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .85 ve CR değeri .88 olarak tespit edilmiştir. Öte yandan DFA için ulaşılan örneklem grubunda ise kişisel FoMO'nun Cronbach alfa değeri .90 ve CR değeri .91 iken, sosyal FoMO'nun Cronbach alfa katsayısı .89 ve CR değeri .88 tespit edilmiştir. Tüm bu değerlerden anlaşılacağı üzere ölçeğin yapılan DFA sonucunda ölçeğin iç tutarlılık ve güvenilirliğinin istenilen düzeyde olduğu söylenebilir. İlgili çalışma kapsamındaki örneklem grubunda FoMO ölçeğinin geçerliliğini tespit etmek için yapılan DFA sonucunda madde faktör yüklerinin .70 üzerinde olduğu ve madde ile faktör yükleri arasındaki ilişkinin çok yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında uyum değerlerinin de kabul edilebilir ve iyi değerlere sahip olduğu tespit edilmiş ve ilgili araştırma kapsamında kullanılmıştır.

Kullanılan bir diğer ölçme aracı olan TPİÖ incelendiğinde, Şahin ve Owen (2009) tarafından lise öğrencilerine yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin faktör analizi sonucunda ölçeğin 3 maddesinin 1. faktörde yük değeri vermediğinden ve bir madde de güvenilirliği düşürdüğünden toplamda 4 maddenin ölçekten çıkarıldığı görülmüştür. Şahin ve Owen'ın (2009) lise öğrencilerine uyarladığı ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ilişki alt boyutu için .77, yeterlik alt boyutu için .64 ve özerklik alt boyutu için .69 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısının ise .82 olduğu görülmüştür. Tüm bu analiz sonuçlarına göre ölçeğin yeterli geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğu görülmüş ve çalışma kapsamında kullanılmıştır.

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Çalışma sürecinde danışman ile işbirliği içerisinde, alan yazın taraması ve mevcut boşluklara dayanarak tez konusu belirlenmiş ve araştırılacak konu içeriği net bir şekilde tanımlanmıştır. Mevcut alan yazın taranmış, ilgili akademik makaleler, kitaplar ve diğer kaynaklar toplanmıştır. Araştırma soruları ile hipotezler geliştirilmiş ve bunların araştırma konusuyla uyumlu olmasına özen gösterilmiştir. Araştırma yöntemi ve veri toplama araçları belirlenmiştir. Ölçek geliştiricilerinden ve örneklem grubunun bağlı olduğu kurumlardan gerekli izinler alındıktan sonra araştırma yöntemi doğrultusunda veriler bizzat araştırmacı tarafından okullarda yüz yüze toplanmış, toplanan veriler analiz edilmiş, sonuçları yorumlanmış ve istatistiksel testler yapılmıştır. Araştırma sonuçları alan yazınla ilişkilendirilmiş, bulguları tartışılmış ve araştırma sorularına yanıtlar aranmıştır. Araştırma sürecinde etik kurallara uygun davranılmış, katılımcıların tüm hakları korunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından araştırıldığı ilgili çalışma kapsamında elde edilen bulgular araştırma sorularına ve alt problemlere göre bu bölümde sunulmuştur.

3.1. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİ İLE FoMO DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu bölümde lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyal medyada geçirilen günlük ortalama zaman, sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaza sahiplik durumu ve cihaz türü, anne ve baba eğitim düzeyi ile okul türü değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik elde edilen bulgular ortaya konulmuştur.

3.1.1. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre FoMO puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem için t-testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FoMO	Kız	312	2.55	1.33	3.507	.000***
	Erkek	407	2.21	1.29		

***p<.01

Tablo 4 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO puanlarının ($t(719)=3.507$, $p<.01$) cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği görülmektedir. Tablo 4'te kız öğrencilerin FoMO düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.1.2. Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı seviyede farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
FoMO	9. sınıf	174	2.36	1.26						
	10. sınıf	181	2.52	1.40	Gruplar içi	8.217	3	8.217		
	11. sınıf	163	2.24	1.36	Gruplar arası	1237.259	715	1237.259	1.583	.192
	12. sınıf	201	2.29	1.24	Toplam	1245.475	718			
	Toplam	719	2.35	1.32						

p>.05

Tablo 5 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır [$F(3,715)= 1.583, p>.05$].

3.1.3. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirdikleri Günlük Ortalama Zamana Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama süreye göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Ortalama Zamana Göre FoMO Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir Farklılığın Varlığını Gösteren ANOVA Sonuçları

	Kullanım Süresi	n	$\bar{X}$	Ss.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
FoMO	1 saat altı	92	1.93	1.37						
	1-3 saat arası	280	2.06	1.13						
	3-5 saat arası	257	2.50	1.20	Gruplar içi	132.045	3	26.409		
	5-7 saat arası	28	2.97	1.45	Gruplar arası	1113.430	715	1.562	16.911	.000***
	7-9 saat arası	34	3.23	1.59	Toplam	1245.475	718			
	9 saat ve üzeri	28	3.69	1.74						
	Toplam	719	2.35	1.32						

***p<.001

Tablo 6 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO düzeyine ilişkin puanlarının sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama süreye göre anlamlı bir seviyede farklılaştığı görülmektedir [$F(5,713) = 16.911$, $p < .001$]. Gruplar arasındaki bu farkın nedenini ortaya koymak amacıyla tamhane yöntemi kullanılmıştır. Testin sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Tamhane Analizi

(I)Sosyal Medyada Geçirilen Süre	(J)Sosyal Medyada Geçirilen Süre	Ortalama Fark(I-J)	p
1 saat altı	1-3 saat arası	-.12835	1.000
	3-5 saat arası	-.56612*	.009
	5-7 saat arası	-1.03986*	.024
	7-9 saat arası	-1.29312*	.002
	9 saat ve üzeri	-1.75414*	.000
1-3 saat arası	1 saat altı	.12835	.000
	3-5 saat arası	-.43777*	.000
	5-7 saat arası	-.91151*	.044
	7-9 saat arası	-1.16478*	.003
	9 saat ve üzeri	-1.62579*	.001
3-5 saat arası	1 saat altı	.56612*	.009
	1-3 saat arası	.43777*	.000
	5-7 saat arası	-.47374	.813
	7-9 saat arası	-.72700	.189
	9 saat ve üzeri	-1.18802*	.021
5-7 saat arası	1 saat altı	1.03986*	.024
	1-3 saat arası	.91151*	.044
	3-5 saat arası	.47374	.813
	7-9 saat arası	-.25327	1.000
	9 saat ve üzeri	-.71429	.800
7-9 saat arası	1 saat altı	1.29312*	.002
	1-3 saat arası	1.16478*	.003
	3-5 saat arası	.72700	.189
	5-7 saat arası	.25327	1.000
	9 saat ve üzeri	-.46102	.994
	1 saat altı	1.75414*	.000

9 saat ve üzeri	1-3 saat arası	1.62579*	.001
	3-5 saat arası	1.18802*	.021
	5-7 saat arası	.71429	.800
	7-9 saat arası	.46102	.994

*p<.05, **p<.01

Yapılan analizler sonucunda; sosyal medyayı günlük ortalama 1 saatten az ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37) kullananlar ile 1-3 saat ($\bar{X}$:2.06, Ss:1.13) arası kullananlar arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir. Ancak sosyal medyayı günlük ortalama 1 saatten az ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37) kullananlar ile 3-5 saat ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20) arası, 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45) arası, 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) arası ve 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Sosyal medyayı günlük ortalama 1-3 saat arası kullananlar ($\bar{X}$:2.06, Ss:1.13) ile 1 saatten az kullananlar ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37) arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir. Ancak sosyal medyayı günlük ortalama 1-3 saat arası kullananlar ile 3-5 saat ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20), 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45), 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) ve 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Sosyal medyayı günlük ortalama 3-5 saat arası kullananlar ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20) ile 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45) ve 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) arası kullananlar arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir. Ancak sosyal medyayı günlük ortalama 3-5 saat arası kullananlar ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20) ile 1 saatten az ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37), 1-3 saat ($\bar{X}$:2.06, Ss:1.13) ve 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Sosyal medyayı günlük ortalama 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45) arası kullananlar ile 3-5 saat ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20), 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) ve 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir. Ancak sosyal medyayı günlük ortalama 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45) arası kullananlar ile 1 saatten az ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37) ve 1-3 saat arası kullananlar ($\bar{X}$:2.06, Ss:1.13) arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Sosyal medyayı günlük ortalama 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) arası kullananlar ile 3-5 saat ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20), 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45) ve 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir. Ancak sosyal medyayı günlük ortalama 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) arası kullananlar ile 1 saatten az ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37) ve 1-3 saat arası kullananlar ($\bar{X}$:2.06, Ss:1.13) arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Sosyal medyayı günlük ortalama 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar ile 5-7 saat ($\bar{X}$:2.97, Ss:1.45) ve 7-9 saat ($\bar{X}$:3.23, Ss:1.59) arası kullananlar arasında anlamlı bir fark söz

konusu değildir. Ancak sosyal medyayı günlük ortalama 9 saat ($\bar{X}$:3.69, Ss:1.74) üzeri kullananlar ile 1 saatten az ($\bar{X}$:1.93, Ss:1.37), 1-3 saat ($\bar{X}$:2.06, Ss:1.13) ve 3-5 saat ($\bar{X}$:2.50, Ss:1.20) arası kullananlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Sosyal medya kullanım süre aralıklarına (1 saat altı, 1-3 saat, 3-5 saat, 5-7 saat, 7-9 saat, 9 saat üzeri) bakıldığında; genel olarak kullanım aralığının bir alt ve bir üst saat aralıklarıyla FoMO düzeyinin anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak kullanım aralığından bir alt ve bir üst aralıklardan uzaklaştıkça FoMO düzeyinin paralel şekilde düştüğü ya da yükseldiği söylenebilir.

3.1.4. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullandıkları Bir Cihaza Sahip Olma Durumlarına Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağlanırken kendilerine ait bir cihaza sahip olma durumlarına göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı seviyede farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullanılan Cihaza Sahip Olma Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

	Kendine ait cihaz	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FoMO	Var	675	2.3483	1.29378	-.506	.613
	Yok	44	2.4520	1.64846		

p>.05

Tablo 8 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO’ya ilişkin puanlarının öğrencilerin sosyal medyaya bağlanırken kullandıkları kendilerine ait bir cihaza sahip olma durumlarına göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır [$t(719) = -.506, p>.05$].

3.1.5. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullandıkları Cihaz Türüne Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağlanırken kullandıkları cihaz türüne göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir seviyede farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullandıkları Cihaz Türü Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Cihaz türü	n	$\bar{X}$	Ss.	Varyans	Kareler	sd	Kareler
---------------	---	-----------	-----	---------	---------	----	---------

				kaynağı	toplamı	ortalaması	F	p
	Tablet	20	1.91	1.04				
	Akıllı telefon	669	2.38	1.32	Gruplar içi	5.801	3	1.934
FoMO	Masaüstü bilgisayar	15	2.36	1.26	Gruplar arası	1239.674	715	1.734
	Dizüstü bilgisayar	15	2.03	1.37	Toplam	1245.475		
	Toplam	719	2.35	1.32				

p>.05

Tablo 9 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO düzeylerine ilişkin puanlarının öğrencilerin sosyal medyaya bağlanırken kullandıkları cihaza türüne göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır [$F(3,715)= 1,115, p>.05$].

3.1.6. Öğrencilerin Anne Eğitim Düzeyine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin anne eğitim düzeylerine göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı seviyede farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
	İlkokul ve öncesi	279	2.32	1.31						
	Ortaokul	200	2.40	1.25	Gruplar içi	3.571	4	.893		
FoMO	Lise	151	2.27	1.34	Gruplar arası	1241.905	714	1.739	1.513	.726
	Lisans	70	2.51	1.42	Toplam	1245.475				
	Lisansüstü	19	2.40	1.50						
	Toplam	719	2.35	1.32						

p>.05

Tablo 10 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO düzeylerine ilişkin puanlarının öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır [$F(4,714)=.513, p>.05$].

3.1.7. Öğrencilerin Baba Eğitim Düzeyine Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin baba eğitim düzeylerine göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir seviyede farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
FoMO	İlkokul ve öncesi	104	2.30	1.17						
	Ortaokul	148	2.50	1.47	Gruplar içi	15.097	4	3.774		
	Lise	236	2.17	1.18	Gruplar arası	1230.378	714	1.723	2.190	.068
	Lisans	173	2.46	1.34	Toplam	1245.475				
	Lisansüstü	58	2.53	1.53						
	Toplam	719	2.35	1.32						

p>.05

Tablo 11 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO düzeylerine ilişkin puanlarının öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır [$F(4,714)= 2.190, p>.05$].

3.1.8. Lise Öğrencilerinin Okul Türüne Göre FoMO Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin okul türlerine göre FoMO düzeyleri arasında anlamlı bir seviyede farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Okul Türü Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Okul türü	n	$\bar{X}$	Ss.	Varyans kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
FoMO	Anadolu Lisesi	326	2.46	1.36						
	Fen Lisesi	130	2.09	1.07	Gruplar içi	12.835	3	4.278		
	Meslek Lisesi	103	2.32	1.59	Gruplar arası	1232.641	715	1.724	2.482	.060
	İmam Hatip Lisesi	160	2.37	1.19	Toplam	1245.475				
	Toplam	719	2.35	1.32						

p>.05

Tablo 12 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO düzeyine ilişkin puanlarının öğrencilerin okul türüne göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır [$F(3,715)=2.482, p>.05$].

3.2. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FoMO DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu bölümde lise öğrencilerinin FoMO düzeylerinin psikolojik ihtiyaçlarına göre değişimine yönelik elde edilen bulgular ortaya konulmuştur. İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiler ve lise öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçların FoMO'yu anlamlı bir şekilde yordama durumlarıyla ilgili bulgular ortaya konulmuştur.

3.2.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları ile FoMO Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

“Lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?” sorusuna cevap aramak için analiz yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını görmek amacıyla verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplama ile ilişkin sonuçlar ve değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	S.H.	İstatistik	S.H.
Kişisel FoMO	1.105		.689	
Sosyal FoMO	1.392		1.323	
İlişki İhtiyacı	-.116	.091	-.281	.182
Yeterlik İhtiyacı	-.074		-.130	
Özerklik İhtiyacı	-.300		-.147	

Tablo 13 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO ölçeği alt boyutları ve temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği-lise formu alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması normallik varyansının karşılandığı şeklinde değerlendirilmektedir (George & Mallery, 2010).

“Lise öğrencilerinin FoMO düzeyi ile psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?” sorusuna cevap aramak için verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş ve ilişkinin varlığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Lise Öğrencilerinin FoMO Düzeyi ile Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkiler

Pearson Correlation	Kişisel FoMO	Sosyal FoMO	FoMO Ortalaması	İlişki İhtiyacı	Yeterlik İhtiyacı	Özerklik İhtiyacı	Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ortalaması
Kişisel FoMO	-	.606**	.918**	-.030	-.087*	-.058	-.067
Sosyal FoMO	.606**	-	.872**	-.122**	-.153**	-.083*	-.148**
FoMO Ortalaması	.918**	.872**	-	-.080*	-.130**	-.077*	-.115**
İlişki İhtiyacı	-.030	-.122**	-.080*	-	.535**	.505**	.887**
Yeterlik İhtiyacı	-.087*	-.153**	-.130**	.535**	-	.428**	.795**
Özerklik İhtiyacı	-.058	-.083*	-.077*	.505**	.428**	-	.742**
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ortalaması	-.067	-.148**	-.115**	.887**	.795**	.742**	-

*p<.05, **p<.01

Tablo 14 incelendiğinde lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = -.115$, $p < .01$). Tablo 14'e göre FoMO nun alt boyutlarından kişisel FoMO ile yeterlik ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r = -.087$, $p < .05$). Diğer yandan FoMO'nun alt boyutlarından sosyal FoMO ile temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından ilişki ihtiyacı arasında ($r = -.122$, $p < .01$), yeterlik ihtiyacı arasında ($r = -.153$, $p < .01$) ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında ($r = -.148$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kişisel FoMO ile özerklik ihtiyacı arasında ($r = -.083$, $p < .05$) negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yine tablo 14'e göre FoMO ortalaması ile yeterlik ihtiyacı ($r = -.130$, $p < .01$) ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında ($r = -.115$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öte yandan FoMO ortalaması ile özerklik ihtiyacı arasında ($r = -.115$, $p < .01$) ve ilişki ihtiyacı arasında ($r = -.115$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

3.2.2. Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının FoMO Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının, FoMO düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

sonuçları yer almaktadır. İlgili çalışma kapsamında lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının, FoMO düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15: Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının FoMO Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH.	β	t	p	R ²
Constant	3.361	.302		11,135	.000***	
İlişki İhtiyacı	-.009	.085	-.005	-.104	.918	
Yeterlilik İhtiyacı	-.249	.096	-.115	-2.588	.010	.013
Özerklik İhtiyacı	-.043	.076	-.025	-.569	.570	

***p<.001

Tablo 15 incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişki ve özerklik ihtiyacının FoMO düzeyini anlamlı bir seviyede yordamadıkları görülmüştür. Ancak yeterlik ihtiyacı FoMO düzeyini anlamlı bir seviyede yordadığı görülmektedir.

Yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda değişkenlerden ilişki ihtiyacı ve özerklik ihtiyacının anlamsız, yeterlilik ihtiyacının ise FoMO düzeylerindeki değişimin %1.3’ünü açıkladıkları belirlenmiştir [$F(3,715)= 4.222$, $p<.001$]. Çalışma bulguları incelendiğinde yeterlik ihtiyacının karşılanma düzeyindeki artışın bireylerin FoMO düzeylerini azaltabileceği görülmektedir. Diğer taraftan ilişki ihtiyacı ve özerklik ihtiyacının ise FoMO düzeyleri üzerinde anlamlı katkıları bulunamamıştır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

İlgili çalışma kapsamında lise öğrencilerinin FoMO düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik elde edilen sonuçlar bu bölümde ortaya konulmuş ve tartışılmıştır. Son olarak ise lise öğrencilerinin FoMO düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ve psikolojik ihtiyaçların, FoMO düzeyini yordayıp yordamadığına yönelik elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Sonuç ve Tartışma

1- Lise Öğrencilerinin Demografik Değişkenleri ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyal medyada geçirilen günlük ortalama zaman, sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaza sahiplik durumu ve cihaz türü, anne ve baba eğitim düzeyi ile okul türü değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik elde edilen sonuçlar ortaya konulmuştur. İlgili araştırma sonuçlarının konuya ilişkin diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlikleri ve farklılıkları üzerine durulmuş ve bunların nedenleri tartışılmıştır.

a. Lise Öğrencilerinin Cinsiyetleri ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre FoMO puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan analizler sonucunda lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiği izlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kız öğrencilerin FoMO düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında, kız öğrencilerin mizaç ve karakter yapısının erkek öğrencilere göre daha dışa dönük olmasının ve sosyalleşme kavramının kız öğrencilerde erkeklerden daha önemli bir olgu olmasının önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Ergen kızlar genellikle estetik, iletişim ve kişisel ifade gibi içeriklere daha fazla ilgi gösterebilirler. Moda, güzellik, makyaj, yaşam tarzı, arkadaşlık ilişkileri gibi içerikler kızların daha fazla ilgisini çekerken oyun, spor, teknoloji, mizah gibi içerikler erkekleri daha fazla cezbedebilir. Ergenlerin ilgi alanları üzerinden FoMO'ya bakıldığında kadınların kendi fiziksel özelliklerini ve ilişkilerini ön plana çıkaran yapısı dikkat çekerken erkeklerin oyun ve spor gibi ilgi alanları ön plana çıkmaktadır. Benzer şekilde Erdal ve Tepe (2021) de yapmış oldukları araştırmalarında kızların mizaç yapısının sosyalleşmeye daha yüksek değer atfettikleri ve kızların erkeklere göre daha dışa dönük bir yapıya sahip olduklarını ortaya koymuştur. Kadınlar için iletişim ve etkileşim öne çıkarken erkeklerde sosyal ilişkilerin arka planda olması (Taycan & Kuruoğlu, 2014) bu sonucun

ortaya çıkmasına sebep olarak gösterilebilir. Alan yazında da kadınların daha fazla ilişki ihtiyacı hissettikleri için sosyal medyayı erkeklerden daha fazla kullandıkları ve bu nedenle daha fazla FoMO bildirdiklerini belirtmişlerdir (Albani, 2022; Chen vd., 2017; Throuvala vd., 2021). Ayrıca erkeklerin dijital oyun gibi kız öğrencilere göre daha farklı alışkanlıklarının olması ve kız öğrencilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesi bu sonucu destekler niteliktedir. Oyun bağımlılığının erkeklerde kızlardan daha yüksek seviyede seyrettiği alan yazındaki çalışmalarda görülmektedir (Horzum, 2011; Shen vd., 2013; Şahin & Tuğrul, 2012). Bu durum erkeklerin FoMO düzeylerinin daha düşük seyretmesinde etkili olmuş olabilir.

We Are Social-Meltwater 2024 raporu incelendiğinde kadınlar sosyal medyayı günlük ortalama 2 saat 25 dakika kullanırken, erkeklerin 2 saat 9 dakika kullandığı yani sosyal medya kullanımının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımı arttıkça FoMO düzeyinin de arttığı hem bu araştırma sonucunda hem de alan yazında sıklıkla belirtilmektedir (Casale vd., 2018; Erdem vd., 2016; Gezgin vd., 2017; Sırakaya, 2018; Yoğurtçu, 2018). Bu bağlam da yine kadınların FoMO düzeyinin erkeklerden daha yüksek olmasını açıklayabilir. Alan yazın incelendiğinde kızların sosyal medya bağımlılığının erkeklerden daha fazla olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Eşer & Alkaya, 2019; Teke & Yılmaz, 2024) bulmuşlardır. Bu bulgu FoMO'yu tam olarak karşılamasa da bu araştırmanın bulgusuyla paraleldir (Kartol & Peker, 2020). Çünkü sosyal medya bağımlılık düzeyi ile FoMO düzeyi arasında yordayıcı ilişkiler bulunmuştur (Koçak & Traş, 2021). Bu sonuca göre kızlar sosyal medyaya daha fazla bağımlı olduğu için sosyal medyadaki gelişmeleri daha sık takip ettikleri söylenebilir.

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu araştırma sonuçlarına paralel olarak Kartol ve Peker (2020) lise öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırma neticesinde kız öğrencilerin FoMO düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sonucun ortaya çıkmasını kız öğrencilerin popüler olma isteklerinin, sosyal medyada ön plana çıkma, kendini gösterme, beğenilme ve takdir görme beklentilerinin daha yüksek olmasına ve bu durumun FoMO düzeylerinin daha yüksek seyretmesine sebep olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Sosyal medya ortamları ergenlik dönemindeki kızlar için beğenilme ve takdir görme arayışını daha belirgin hale getirebilir. Çünkü sosyal medya kendini gösterme için kullanışlı bir araçtır. Kızlar profil fotoğrafları, paylaşımlar ve hikayeler aracılığıyla kendilerini göstererek beğeniler ve yorumlar aracılığıyla takdir görmek isteyebilirler. Ergen kızlar için gerçek hayatta bir etkinliğe katılmak kadar giyindiği

kıyafetten, yaptığı makyaja kadar etkinlikte birlikte zaman geçirdiği arkadaş grubu ile birlikte sosyal medyada dışa dönük paylaşımlar yapmak önemli olabilir

Alan yazın incelendiğinde bu araştırma bulgusundan farklı olarak FoMO düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Eker vd., 2023; Gökler vd., 2016; Hoşgör vd., 2017; Karal & Birlik, 2021; Uyar vd., 2018). Bununla birlikte yine bu araştırma bulgusundan farklı olarak FoMO düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını ancak erkek öğrencilerin FoMO düzeyinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Gezgin vd., 2017; Przybylski vd., 2013). Bu çalışma bulguları ise mevcut çalışma bulgusunu desteklememektedir.

b. Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeyi ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre FoMO düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun sosyal medyaya rahatlıkla ulaşım sağlayabileceği bir cihaza sahip olması nedeniyle sınıf düzeyleri açısından sosyal medyaya ulaşım imkânı tüm sınıf düzeylerinde benzerdir. Benzer sosyal medyaya katılım imkânlarına sahip olunması bu sonucun ortaya çıkmasına sebep olarak gösterilebilir. Benzer şekilde We Are Social-Meltwater 2024 raporu incelendiğinde her sene sosyal medya hesap sayısında artış olduğu ve kullanıcıların yaşları düştükçe sosyal medya kullanım oranının arttığı görülmektedir. Aynı rapora göre dünya popülasyonunun yarısından fazlası sosyal medya kullanıcısıdır. Sosyal medyaya katılımın FoMO düzeyi üzerindeki etkisi düşünüldüğünde (Alabri, 2022) tüm sınıf düzeylerinin sosyal medyaya katılım sağlayabiliyor olması sınıf düzeyleri arasında bir fark ortaya çıkmamasını açıklayabilir.

Alan yazın incelendiğinde bu araştırma sonuçlarına paralel araştırmalar olduğu görülmektedir (Kaçık & Acar, 2020; Karal & Birlik, 2021; Köstekçi & Saatçi, 2024; Uyar vd., 2018; Eker vd., 2023). Bu araştırma sonucundan farklı olarak Çaycı (2023) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada ise bu araştırma sonuçlarından farklı olarak 10. sınıfa giden öğrencilerin 11. sınıfa giden öğrencilere göre daha yüksek FoMO düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

c. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Ortalama Zaman ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama süre ile FoMO arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça FoMO düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Genel olarak

sosyal medya kullanım süre aralıklarına bakıldığında (1 saatten az, 1-3 saat, 3-5 saat, 5-7 saat, 7-9 saat ve 9 saat üzeri); kullanım aralığının bir alt ve bir üst saat kullanım aralıklarıyla FoMO düzeyinin anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak kullanım aralığından bir alt ve bir üst aralıklardan uzaklaştıkça FoMO düzeyinin paralel şekilde düştüğü ya da yükseldiği söylenebilir.

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama süreye göre FoMO düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği izlenmiştir. Genel olarak sosyal medyada geçirilen süre arttıkça FoMO düzeyinin arttığı, sosyal medyada geçirilen süre düştükçe FoMO düzeyinin de düştüğü tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde FoMO ile sosyal medyada geçirilen zaman arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. İlgili çalışma kapsamında ortaya konulan bulguyla paralel olarak çok sayıda çalışma mevcuttur (Erdem vd., 2016; Gezgin vd., 2017; Sırakaya, 2018; Yoğurtçu, 2018; Gökler vd., 2016). Bunla birlikte Przybylski vd., (2013) de çalışmalarında FoMO'yu sosyal medyada geçirilen zaman açısından güçlü bir şekilde bağlantılı bulmuştur. Bu durum akış teorisi çerçevesinde açıklanacak olursa; bireyin içinde yaşadığı belirli bir anda meşgul olduğu eylem her ne ise, söz konusu eyleme sahip olduğu tüm dikkatini vermesi, çevresel gelişen durumlara kayıtsız kalması ve bir tepki vermeden onu meşgul eden eyleme odaklanması şeklinde ifade edilebilir (Csikszentmihalyi, 2018). Bireyin akış süreci içerisinde karşılaştığı bilişsel duruma bakıldığında eylem içerisinde öz bilinç kaybı yaşanması söz konusu olabilmektedir (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Sosyal medya kişiselleştirilebilir bir yapıya sahip olduğundan ergen kendi ilgi alanlarına yönelik içerikleri takip edebilir. Birey ilgi alanlarına hitap eden içeriklerle daha çok zaman geçirmek isteyebilir. Ergen, ilgisini cezbeden bu içeriklere tüm dikkatini vererek sosyal medyanın içerisinde kaybolup, zamanın nasıl geçtiğini anlamayabilir. Bireyin sosyal medyaya güçlü katılımıyla birlikte FoMO düzeyinin de artması; akış içerisinde bir öz bilinç kaybı yaşaması şeklinde yorumlanabilir.

d. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullanılan Cihaza Sahiplik Durumu ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaza sahiplik durumlarına göre FoMO puanlarının anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma sonucuna paralel olarak kaygı düzeyinin akıllı telefon sahipliğine göre değişmediği görülmüştür (Gencer, 2018). Mevcut çalışma kapsamındaki örneklem grubunun çok büyük çoğunluğunun sosyal medyaya bağlanırken kullandığı cihaz kendisine aittir. Örneklem grubunun çok büyük çoğunluğunun kendisine ait

bir cihaz ile sosyal medyaya bağlanıyor olması sebebiyle ilgili değişken grupları arasında bir dengesizlik olduğu söylenebilir. Oluşan bu yüksek fark ve dengesizlik sebebiyle bu sonuç ortaya çıkmış olabilir. Bunun yanında akıllı cihazlar artık hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Öyle ki We Are Social-Meltwater 2024 raporuna göre mobil telefon kullanıcı sayısı, toplam nüfustan daha fazladır. Buradan hareketle birden çok mobil cihaz kullanan çok sayıda insan olduğu söylenebilir. Birey kendisine ait bir cihaza sahip olmasa bile gerek aile bireylerinin gerekse sosyal çevresinin cihazlarıyla sosyal medyaya rahat bir ulaşım imkânı bulabilmektedir. Dolayısıyla sosyal medyaya ulaşım kaynakları oldukça fazladır ve her birey sosyal medyaya rahatlıkla katılım sağlayabildiğinden bu sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir.

e. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Bağlanırken Kullanılan Cihaz Türü ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türüne göre FoMO düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği görülmüştür. Sosyal medya siteleri gerek mobil cihazlardaki uygulamalar üzerinden gerekse tarayıcılar aracılığıyla kullanıcıları için kullanışlı bir tasarıma sahiptir. Dolayısıyla kullanılan bütün cihaz türleri sosyal medyaya katılımcılarına benzer deneyimler sunabilir. Ortaya çıkan bu sonuçta bu benzer deneyimlerin etkisi olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında mevcut çalışma kapsamındaki örneklem grubunun çok büyük çoğunluğu sosyal medyaya bağlanırken akıllı telefon kullanmaktadır. Örneklem grubunun çok büyük çoğunluğunun akıllı telefon ile sosyal medyaya bağlanıyor olması ilgili değişken grupları arasında bir dengesizlik oluşturmaktadır. Bu dengesizlik sebebiyle sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türüne göre FoMO puanları arasında anlamlı bir fark olmaması açıklanabilir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel olarak sosyal medyaya bağlanırken kullanılan cihaz türüne göre FoMO puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Çaycı, 2023; Karal & Birlik, 2021). Bu araştırma sonucundan farklı olarak Kırnık vd., (2018) sosyal medya kullanımının kullanılan cihaz türüne göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Ortaya çıkan bu sonucu cep telefonunun bilgisayara göre daha taşınabilir olmasına ve bilgisayar üzerinden yapılabilecek birçok işlemi cep telefonunun da yapabilmesine bağlamışlardır.

f. Lise Öğrencilerinin Anne - Baba Eğitim Düzeyi ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeylerine göre FoMO düzeylerinin anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre lise

öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeyinin FoMO üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Anne ve babaların eğitim düzeyi yüksek veya düşük olması FoMO ve sosyal medyaya katılım noktasında ciddi bir farkındalık oluşturmadiğundan bu sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ilgili araştırma sonuçlarından farklı olarak Coşkun (2022) lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyleri yükseldikçe daha fazla FoMO yaşadıklarını işaret eden ipuçlarını ortaya koymaktadır. Coşkun'un (2022) çalışmasında önlisans mezunu annelerin çocukları öğrenciler en yüksek düzeyde FoMO yaşarken; anneleri okuryazar olmayan öğrenciler en düşük düzeyde FoMO yaşayan grup olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olması sosyal medyaya katılım noktasında bilinçli veli tutumu beklentisi oluşturabilmektedir. Ebeveynlerin FoMO ve sosyal medyaya katılım üzerine bilinç ve farkındalıkları varsa bile gelişim dönemi itibariyle aileden uzaklaşan ergenin aileden bağımsızlaşıp kendi özgürlük alanını oluşturmaya çalışarak ailenin beklentilerine karşı gelmesi de bu duruma sebep olarak gösterilebilir. Bunun yanında babanın disiplini sağlaması beklenen ancak ailenin dış dünya ile etkileşimde bulunan rolü gereği (Tezel Şahin, 2007) ergenle çok fazla ortak zaman geçirememesi ve ergene olumlu veya olumsuz dönütleri hızlı bir şekilde verememesi de bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir.

g. Lise Öğrencilerinin Okul Türü ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin okul türleri ile FoMO puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan analizler sonucunda lise öğrencilerinin FoMO'ya ilişkin puanlarının öğrencilerin okul türüne göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Okullar farklı olsa bile ergenlerin gelişim dönemi özellikleri benzerdir. Her ergen birey sosyalleşmek, sevgi ve aidiyet hissetmek, kendi başına birey olarak özerk olmak, bilgi ve becerilerini gösterip takdir görmek isteyebilir. Bu özelliklerini gerçek hayatta gösterebileceği gibi sosyal medyada da gösterebilir. Ergenlerin benzer istek ve ihtiyaçlara sahip olması bu durumun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bunun yanında ilgili okul türlerinin aynı ders kitaplarına, benzer müfredat ve ders içeriğine sahip olduğu söylenebilir. İlgili liseler milli eğitim bakanlığına bağlı resmi okullardır. Bu okulların FoMO ve sosyal medya farkındalığı konusunda bilinen herhangi bir farklı işleyişi söz konusu değildir. Bu benzer okul işleyişleri sebebiyle bu sonucun ortaya çıktığı düşünülmektedir. Alan yazında lise öğrencileri üzerinde yapılmış araştırmalar incelendiğinde bu araştırma sonucuyla paralel olarak FoMO düzeyinin okul türüne göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir (Akyürek, 2020; Çaycı, 2023).

2- Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları ile FoMO Düzeylerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde lise öğrencilerinin FoMO düzeylerinin psikolojik ihtiyaçlarıyla ilişkisine yönelik elde edilen sonuçlar ortaya konulmuştur. İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin FoMO düzeyi ile psikolojik ihtiyaçları arasında ilişkiler ve lise öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçların FoMO'yu yordama durumlarıyla ilgili sonuçlar ortaya konulmuş, ilgili sonuçlar değerlendirilmiş ve nedenleri tartışılmıştır.

a. Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlar ile FoMO Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

İlgili araştırma kapsamında lise öğrencilerinin FoMO düzeyi ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre psikolojik ihtiyaçlar karşılandıkça FoMO düzeyinin düştüğü söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde tarafından bu araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Alabri, 2022; Przybylski vd., 2013; Zhang vd., 2020). Bununla birlikte alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel olarak temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin azaldığı görülmüştür (Eyyüpoğlu & Özbay, 2018; Canoğulları & Güçray, 2017; Shen vd., 2013; Şahin & Kesici, 2009). Bu sonuçlar birebir FoMO ile ilgili olmasa da ilgili araştırma sonuçlarıyla benzerlik taşımaktadır. Birey bir eksiklik yaşadığında bu eksikliği gidermek için harekete geçebilir. Ergen gerçek hayatta karşılayamadığı ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla karşılamak isteyebilir. Sosyal medya bireylere çok geniş bir kullanım alanı sunduğundan farklı ihtiyaçların tatmini noktasında rol üstlenebilir.

FoMO ile ilişki ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinin ilişki ihtiyacı karşılandıkça FoMO düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılabilir. Ergenlik bireyin kimlik arayışında olduğu, sıcak ve samimi ilişkiler kurma arzusunun güçlü olduğu kritik bir dönem olarak görülmektedir (Bolat & Korkmaz, 2021). Bu ihtiyaçlar aile içerisinde, arkadaş ortamlarında, okulda, sınıfta kısaca ergenin gerçek hayatta bulunduğu ortamlarda karşılanmadığında bu arayış ergeni sanal ortamlara götürebilir. Ancak bu sanal ortamlarda oluşacak bağımlılık, sosyal güçlendirme becerilerinin azalmasına sebep olabilir (Karimzadeh, 2015). Bununla birlikte sosyal medya, sosyal etkileşim ve ilişki ihtiyacını karşılamak için fırsatlar sunabileceği gibi sıklıkla FoMO olarak gösterilen sosyal karşılaştırma riskini de beraberinde getirebilir (Wang vd., 2017). Alan yazın incelendiğinde internet kullanımını temel alan bazı araştırmalarda benzer sonuçlar görülmektedir. Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal ilişkilerine zarar verdiği ve ilişki ihtiyacının karşılanmasını

olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Aslan, 2019). Bununla birlikte internet bağımlılığı arttıkça yalnızlığın da arttığı yani ilişki ihtiyacının giderilmediği vurgulanmaktadır (Gazo, 2020; Demir & Buğa, 2019; Traş 2019). Eroğlu ve Bayraktar (2017) yalnızlık arttıkça yani ilişki ihtiyacı karşılanmadıkça internet bağımlılığının da arttığını belirtmiştir. Bilgin ve Taş (2018) okula bağlanma düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur. Buna göre bireyin ilişkide olabileceği bir ortam kendisine sunulduğunda internet bağımlılığının azaldığı düşünülebilir. Birey sosyal medya ve internette çok fazla zaman geçirdiğinde gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerini göz ardı ettiğinden (Horzum, Ayas & Balta, 2008); sosyal medya ve internetin ilişki ihtiyacının karşılanmamasında önemli bir etken olduğu söylenebilir. Balkaya vd., (2014) internet ve sosyal medya bir iletişim aracı olduğundan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması için kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Durak vd., (2011) ise ergenlerin internet ve sosyal medyayı etkileşim ve haz alma amacıyla kullanarak ilişki ve özerklik ihtiyacını karşılayabileceğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre ergen, sosyal medya kullanarak, ilişki ve özerklik ihtiyacını gidermeye çalıştığı söylenebilir. Bu da ergenin gerçek hayatta karşılanamayan ilişki ve özerklik ihtiyaçlarını sanal âlemde karşılamaya çalıştığını göstermektedir. Ancak Partala (2011) yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanmasının sanal dünya ile değil gerçek hayatla mümkün olduğunu söylemiştir.

FoMO ile özerklik ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinin özerklik ihtiyacı karşılandıkça FoMO düzeyi düşmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında gerçek hayatta ortaya konulamayan karar ve davranışların sanal ortamlarda sergilenmeye çalışılması gösterilebilir. Ergen bağımsızlığını kazanamadığında, kendi kararlarını verip bu kararların sorumluluğunu alabilecek özerk bir yapıya sahip olmadığı durumlarda sosyal medyaya yönelebilir. Çünkü birey sosyal medyada neredeyse sınırsız bir özgürlük alanı içerisindedir. Bu geniş özgürlük alanı ergene kendi kararlarını alabilmesi noktasında birçok fırsat sunmaktadır. Çünkü ergen sosyal medyada istediğini takip edebilir, istediği içeriğe yorum yapıp istediği gibi paylaşımlar yapabilir. Sanal ortamlarda kurduğu ilişkilerle özerklik ihtiyacını gidermeye çalışabilir. Gerçek hayatta ailesinin arkadaşlık yapmasına izin vermediği bir birey ile sosyal medyada yakın ilişkiler kurabilir. Ergen, aile yapısına uygun olmadığı gerekçesiyle ailesi tarafından uzak tutulduğu bütün içeriklere sosyal medya vesilesiyle rahatlıkla ulaşabilir. Ergen, sosyal çevresinin yargılayabileceğini düşündüğünden gerçek hayatta ortaya koyamadığı bir takım özelliklerini sosyal medyada rahatlıkla gösterebilir. Dolayısıyla sosyal medya birey için rahatlıkla özerklik ilan edebileceği bir alan haline gelmiştir. Bireyin gerçek hayattaki özerklik girişimleri başarısızlığa uğradığında sosyal medya birey için alternatif bir hükümlanlık alanı haline gelebilir. Alan yazın incelendiğinde Dursun vd., (2018) çalışmalarında özerklik ihtiyacı

karşılandıkça oyun bağımlılığının azaldığını ortaya koymuşlardır. Canoğulları (2014), Arpacı vd., (2018) ve Sever (2021) ise araştırmasında ergenlerin özerklik ihtiyacı karşılandıkça internet bağımlılık düzeyinin düştüğünü belirtmiştir. Bu çalışmalar ilgili araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

FoMO ile yeterlik ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre lise öğrencilerinin yeterlik ihtiyacı karşılandıkça FoMO düzeylerinin düştüğü söylenebilir. Ergen gelişim dönemi itibarıyla üretmek ve takdir görmek isteyebilir. Gerçek hayatta üretmesi için kendisine fırsatlar sunulmayan birey sosyal medya aracılığıyla meziyetlerini göstermek isteyebilir. Alan yazın incelendiğinde yeterlik ihtiyacı karşılandıkça problemlili internet kullanımının azaldığı görülmektedir (Balkaya vd., 2014; Can & Zeren, 2019). Bu araştırma sonuçları da ilgili araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Birey gerçek hayatta bir davranış ortaya koyduğunda bu davranışa uygun dönütler alamadığı zamanlarda sosyal medyayı kullanabilir. Çünkü sosyal medyada dönüt vermek beğeni ve yorumlar aracılığıyla daha kolay ve popülerdir (Bayın & Kozak, 2023). Sosyal medyadaki beğeni, yorum ve takipçi sayılarının kullanıcıları üzerinde paylaşım yapma ve düzenleme noktasında teşvik edici bir rolü olabilir (Gulmammadzada & Işıklı, 2020). Dolayısıyla ergen bu teşvik ile beceri ve yeteneklerini gerçek hayatta kullanmak yerine sosyal medyaya taşıyabilir. Son zamanlarda sosyal medyada izlenme sayısının bireylere ekonomik bir getiri sağladığı düşünüldüğünde sosyal medyada paylaşım yapmak daha cazip hale gelebilir. Belki de ilk zamanlarda yeterlik ihtiyacını karşılamak için sosyal medyaya katılım sağlayan ergenin sosyal medyanın ekonomik imkânlarını kullanmasıyla birlikte yeterlilik ihtiyacının dışına taşıdığı düşünülebilir. Sosyal medya fenomenlerinin kendi ilgi alanlarından beslenen ve kendi hayatlarına yönelik bir hikâyesi olan paylaşımlarının daha samimi olduğundan içerik tüketicilerinde daha fazla karşılık bulduğu görülmektedir (Akın & Tokay, 2022). Buradan hareketle fenomenin kendi ilgi ve ihtiyaçlarından yola çıkarak paylaşımlarda bulunduğunu ve bunun sonucunda insanların dikkatini çekerek sosyal medyada daha yüksek kabul gördüğünü anlayabiliriz.

b. Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçların FoMO Düzeylerini Yordama Durumu

İlgili çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda ilişki ve özerklik ihtiyacının FoMO'yu anlamlı düzeyde yordamadıkları görülmüştür. Ancak alan yazın incelendiğinde araştırmasında ilişki ihtiyacı FoMO'nun en iyi yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır (Alabri, 2022). Bununla birlikte temel psikolojik ihtiyaçlar ve yeterlik ihtiyacı FoMO'yu anlamlı düzeyde yordamaktadır. Alan yazında bu araştırma sonucunu destekler nitelikte çok sayıda araştırma mevcuttur (Baunmeister vd., 2005; Blackwell vd., 2017; Buglass vd., 2017; DeWall

vd., 2011; Elhai vd., 2020; Gardner vd., 2000; Leary, 2021; Milyavskaya vd., 2018; Oberst vd., 2017; Pickett vd., 2004; Przybylski vd., 2013; Wang vd., 2017).

Sever (2021), ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlardan ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarının internet bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğunu fakat eğlence ihtiyacının yordayıcı özellikte olmadığını ortaya koymuştur. We Are Social-Meltwater 2024 verileri incelendiğinde internet kullanıcıların büyük çoğunluğu aynı zamanda sosyal medya kullanıcısıdır. Bundan hareketle sosyal medya kullanımı internet kullanımının en önemli sebebi olarak gösterilebilir. Dolayısıyla internet kullanımı çerçevesinde yapılan çalışmaların da ilgili araştırma sonuçlarını güçlendirici nitelikte olduğu düşünülmektedir. Sosyalleşme yani ilişki ihtiyacının tatmininin problemleri internet kullanımını önlemesi noktasında yordayıcı özellikte olduğuna ilişkin araştırma sonuçları mevcuttur (Durak vd., 2010; Taçyıldız, 2010; Turnalar Kurtalan, 2008). Bireyin yaşam doyumu ulaşması temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla mümkün olabilir (Yarkın, 2014). Bu çerçevede alan yazındaki internet bağımlılık düzeyinin, yaşam doyumu üzerinde yordayıcı özellikte olduğunu ortaya koyan araştırmalar (Aytan & Acat, 2019; Durak vd., 2011) bu araştırma bulgusunu destekler nitelikte olabilir. Genel olarak günlük yaşamlarında karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların ergenleri, internete ve sosyal medyaya yönlendirebileceği ve bu nedenle de sosyal medyanın kullanımının bağımlılık düzeylerinin arttırabileceği söylenebilir. FoMO'nun sosyal medyaya katılım ile güçlü ilişkileri olduğundan bu sonuçlar dikkate değerdir.

Öneriler

İlgili çalışma öğrenciler üzerinde yapılmış olsa da ele alınan konu ve ortaya çıkan sonuçları itibarıyla ebeveynler, eğitimciler, politika yapımcılar, kurumlar ve araştırmacılar için dikkate değer birtakım öneriler sıralanmıştır.

1- Eğitimciler İçin Öneriler

Sosyal medya platformları gelişmeye ve kullanıcılarının algılarına, duygularına ve davranışlarına hükmetmeye devam ettikçe, genç kullanıcıların sosyal medyanın yararları ve sakıncaları konusunda eğitim alması kritik önem taşımaktadır.

Sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinin önüne geçebilmek adına amacı sosyal medyaya sağlıklı katılımı teşvik etmek olan medya okuryazarlığının gelişmesi ve öğrenme ortamlarında bu becerinin geliştirilmesi bilinçli kullanım açısından yararlı olabilir.

Eğitim kurumları potansiyel ve mevcut öğrencilerle etkileşim kurmak için sosyal medyayı oldukça sık kullanmaktadırlar. Eğitimciler ve yöneticiler sosyal medya

katılımını ve ardından gelen FoMO deneyimini destekleyen sosyal ve motivasyonel faktörleri anlamalı ve sosyal medya sınırlamalarını ele almalıdır.

Medyanın tüm öğrenciler için sağlıklı ve kapsayıcı bir eğitim ortamı yaratmada önemi büyüktür ancak bu durum dengeli ve ölçülü bir kullanım ile mümkün olabilir. Sosyal medya ortamlarının öğretimsel amaçlı kullanımı teşvik edilirken sosyal medyanın olumsuz yönleriyle ilgili farkındalık çalışmaları da göz ardı edilmemelidir.

Ergenlerin, gerekli ve uygun bir şekilde bilgilendirilmesi, kendilerini ifade etmelerine olanak sağlanması, kesintiye uğrayan ihtiyaçların belirlenip yapılabilecek uygulamaların planlanması, ergen bireyle aktif baş etme ve sorun çözme yöntemleri üzerinde durulması FoMO ile baş etme stratejisi olarak kullanılabilir.

Özellikle sosyalleşmenin ergen için önemli olduğu bu dönemde ergenin sosyal destek kaynaklarını güçlendirmesi, işlevsel başa çıkma ve problem çözme becerileri üzerinde durulması önerilmektedir.

MEB (2013) ortaöğretim kurumları yönetmeliğinde eğitim ortamlarında mobil cihaz ve sosyal medya kullanımının sınırlandırılması noktasında birtakım tedbirler almıştır. Okulda sınırlama ile karşılaşan öğrencinin ev ortamında sınırsız bir kullanım yaşamaması için okul-aile işbirliğini güçlendirecek çalışmalar yapılabilir.

2- Kurumlar ve Politika Yapıcılar İçin Öneriler

Sosyal medyayı düzeltmenin yakın gelecekte mümkün olmadığı ortaya çıkarsa, en azından kullanıcıları, çevrimiçi sosyal medya etkileşimlerinin, bağımlılıklarını artırmak için tasarlanmış içeriklerden nasıl etkilendiği ve sosyal medyadaki içeriklerin kullanıcıların algılarını ve psikolojik sağlıklarını nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalık çalışmaları yapılabilir.

Kitle iletişim araçlarında sosyal medyanın olumsuz yönlerini vurgulayan kamu spotları kullanılabilir.

Sosyal medyaya kullanıcılar her katılım sağladığında öncelikle sosyal medyanın olumsuz etkileriyle ilgili birtakım bilgilendirici görseller ve metinler kullanılabilir.

Sosyal medya kullanımının özellikle sosyal karşılaştırma ve FoMO gibi yarattığı kaçınılmaz kaygılar açısından psikolojik etkileri konusunda farkındalığın artması sağlanabilir.

Ailelere ve eğitimcilere sosyal medyanın olumsuz kullanımı noktasında eğitimler verilmesi sosyal medyanın onarılmasına ve olumsuz kullanımın engellenmesine yardımcı olabilir.

Sosyal medya ortamlarında denetimler artırılarak bireylerin olumsuz kullanımına sebep olacak her türlü içerik ve zararlı yazılımlar engellenebilir.

3- Öğrenciler İçin Öneriler

Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça FoMO düzeyini arttığından sosyal medya kullanımını sınırlandırmak, dış durdurucular kullanmak, açık uçlu bir kullanım yerine zaman düzenlemesi yapmak, sosyal medyayı çok kullanıma sebep olan belli işlevlerden uzak durmak, yeni sosyal beceriler kazanmak ve son olarak yardım istemek FoMO oluşumunu engelleyebilir.

Ergenin günlük hayattaki psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması ve bu ihtiyaçları gerçek hayatta karşılamaya çalışması kendisi için faydalı olabilir.

Yeni hobiler ve uğraşlar edinmek ya da serbest zaman değerlendirme noktasında planlama becerisine sahip olmak ergenin günlük hayatını renklendirerek sosyal medya kullanımını azaltabilir.

Gerçek hayatta sosyalleşme noktasında problem yaşayan birey sosyal beceri eğitimleri alabilir. Ergen sosyalleşme noktasında çekingen davranıyorsa kendisine “sınıfa girince 5 kişiye selam vermek, 2 kişiye hal hatır sormak, 1 kişi ile en az 1 dakika sohbet etmek” gibi davranışsal hedefler koyması iletişim için kapı aralayacağından faydalı olabilir.

4- Ebeveynler İçin Öneriler

Ergenlik döneminde aile yapısının ve ebeveynlik tarzının, FoMO'nun gelişiminde önemli bir yeri olduğundan ailenin ergenlik dönemi hakkında bilgi edinmesi ve doğru bir yaklaşımın tarzı benimsemesi ebeveynlere önerilir.

Her birey özeldir. Dolayısıyla herkesin birbirinden farklı gereksinimleri söz konusudur. Bu nedenle ergen bireylerin de ihtiyaçları doğru tespit edilmeli, bu ihtiyaçların farkında olunmalı ve bu ihtiyaçların karşılanması için harekete geçilmelidir.

Ebeveynler ergenlerle iletişim kurarken ergenlerin gelişim dönemi özelliklerini bilmeli ve sabırlı olmalıdır.

Ergen bu dönemde aileden uzaklaşmakta arkadaş çevresiyle daha yakın ilişkiler kurmak istemektedir. Dolayısıyla ergene sosyalleşmesi için fırsat sunulmalıdır.

Ergen bireylere sorumluluk verilmesi onların özerklik ihtiyaçlarının doyuma ulaşmasını sağlayabilir. Sorumluluklar başarılı bir şekilde yerine getirildiğinde olumlu dönütler vermek ergenin öz güven ve cesaretlerini destekleyebilir.

Ebeveynlerin sosyal medya farkındalıklarını arttırmak ve sosyal medyanın olumsuz yönleri üzerine çocuklarına yardımcı olabilmek için ebeveyn eğitimi alması faydalı olabilir.

Ailelerin sosyal medya ve mobil cihaz kullanımlarında çocuklarını kontrol altına alması ve sosyal medya kullanımını planlaması yararlı olabilir. Sınırsız bir kullanım yerine bu planlama ve denetim ile kullanımı sınırlandırmak FoMO gelişimini engelleyebilir.

5- Araştırmacılar İçin Öneriler

FoMO üzerinde ciddiyetle düşünülmesi gereken, son dönemlerde oldukça yaygınlaşan bir duygu durumu haline gelmiştir. Bu yeni duygu durumunun dinamiklerini anlamak için daha çok araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Özellikle anne-baba tutumları, kişilik özellikleri, akılcı olmayan inançlar, serbest zaman planlama becerisi, rehberlik ihtiyaçları, benlik algısı gibi farklı kavramlarla FoMO arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Kullanılan sosyal medya uygulamaları, takipçi sayısı, paylaşım sayısı, beğeni sayısı, yorum sayısı ve ekonomik beklenti ile FoMO arasındaki ilişkiler incelenebilir.

FoMO'nun birtakım tezahürleri mevcuttur. "Paylaşım yapamayacak kadar çok mu eğlendiler?" kaygısını içeren MoMO, daha iyi bir seçeneği kaçırma korkusunu ifade eden FoBO, seçenekler arasında karar veremeyip felç olma durumunu ifade eden FoDA ve birşeyleri kaçırma sevinci olarak ifade edilen JoMO kavramları özelinde de araştırmalar da yürütülebilir.

FoMO üzerine yapılacak farklı örneklem gruplarıyla farklı araştırma yöntemleri ve farklı veri toplama araçları kullanarak çalışmaları sürdürmek ve özellikle tatil zamanlarında öğrencilerin serbest zamanlarını planlama becerisi ile karşılaştırmalar yapmak yine araştırmacılara önerilebilir.

Son zamanlarda cinsiyet rolleri birtakım çevrelerce yok sayılmakta hatta reddedilmektedir. Bu çerçevede cinsiyet değişkeni üzerinde çalışmalar yapmanın daha kıymetli hale geldiği düşünülmekte ve araştırmacılara önerilmektedir.

İlgili araştırmada tarama çalışması yürütülmüştür. FoMO'nun altında yatan nedenlerin daha derinlemesine incelenebilmesi için nitel araştırmalar da süreç içinde gerçekleştirilebilir.

Sosyal medya kullanımının daha küçük yaş gruplarına kadar gelmesi ile birlikte ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin de araştırmalara dâhil edilmesi gerekebilir.

KAYNAKÇA

- Ağan, F. (2002). *Özel okullarda, devlet okullarında ve dersanelerde çalışan lise öğretmenlerinin iş tatminlerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 110406)
- Akat, M. (2020). *Ergenlerin kişilerarası problem çözme becerileri ile gelişimsel rehberlik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 395182)
- Akın, M. Ş., & Tokay, S. B. (2022). Girişimcilik ve sosyal medya: Sosyal medya sezgisellik değerlendirmesi ve sınıf projesi. *Girişimcilik İnovasyon ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 14-24.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>
- Akyel, B., Kayış, H. & Yüncü, Z. (2018). Ergenlikte beyin gelişimi, risk alma ve bağımlılığa yatkınlık. *Türkiye Klinikleri*, 134-139.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya ilişkin tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/55286/663019>
- 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), 4824256.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142-175.
- Allen, L. R. (1982). The relationship between Murray's personality needs and leisure interests. *Journal of Leisure Research*, 14(1), 63-76.
- Alt, D., & Boniel Nissim, M. (2018). Links between adolescents deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (FoMO). *Internet Interventions*, 13, 30-39.
- Alt, D. (2015). College students academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi: 10. 1016/j.chb.2015.02.057.
- Altınay Bor, H. (2018). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 502543)
- Altuwairiqi, M., Jiang, N. & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 2136.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Andersen, S. M., Chen, S. & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Anderson, H. (2011, 17 April). Never heard of Fomo? You are so missing out. *Guardian*, retrieved from <http://www.theguardian.com/commentisfree/2011/apr/17/hephzibah-anderson-fomo-new-acronym>
- Andreassen, C. S. (2015). Çevrimiçi sosyal ağ sitesi bağımlılığı: Kapsamlı bir inceleme. *Güncel Bağımlılık Raporları*, 2(2), 175-184.

- Apel, H., Gerlach, A. L. & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>.
- Arogundade, A. M., & Akpa, V. O. (2023). Alderfer's erg and McClelland's acquired needs theories-relevance in today's organization. *Scholars Journal of Economics, Business and Management*, 10(10), 232-239.
- Arıdağ, N. Ç., & Seydooğulları, S. Ü. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.
- Arpacı, I., Kesici, Ş. & Baloğlu, M. (2018). Individualism and internet addiction: The mediating role of psychological needs. *Internet Research*, 28(2), 293-314. <https://doi.org/10.1108/IntR-11-2016-0353>
- Arslan, İ. K., & Baycan, P. (2018). Tüketici satın alma davranışları üzerinde sosyal medyanın etkisi: y kuşağı üzerine bir araştırma. *İstanbul Commerce University Journal of Social Sciences/İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33).
- Aslan, N. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı, yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 945-957.
- Atabay, E., Ada, K. & Gezgin, D. M. (2022) *Pandemi sonrası sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Üniversite öğrencileri arasında nicel bir araştırma*. Edirne: 2.Ahi Evran International Conference on Scientific Research.
- Atak H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlendirilmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.
- Aydın, H. (2022). Fomo, yolo ve jomo sosyal medya hastalıklarının tüketim bağlamında değerlendirilmesi üzerine literatür taraması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 37, 19-34. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.1039467>
- Ayten A., & Acat, B. (2019). Internet addiction, values, and religiosity as predictors of life satisfaction among adolescents: A quantitative study on high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 847-870. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0091>
- 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.
- Balkaya Çetin, A., & Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemleri internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 5-46.
- Baştürk, S. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Baumeister, F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 589.
- Baumeister, F., & Leary, R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, F., & Tice, D. M. (1990). Point-Counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.

- Bayhan, P., & Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Bayın, D. M., & Kozak, M. A. (2023). Gezilecek yerlerin tanıtımında sosyal medya fenomenlerinin rolü. *Güncel Turizm Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 63-83.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Ergenlerde okula bağlılığın yordayıcıları olarak okul iklimi ve sosyal medya bağımlılığı. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(6), 15-33.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bolat, D., & Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 253-268.
- Bosker, B. (2014, July 10). The most anxiety-provoking Instagram photo is no photo at all. *Huffingtonpost*, retrieved from http://www.huffingtonpost.com/2014/07/08/instagram-silencen_5567793.html
- Boyd, D. M. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. New Haven, Conn: Yale University Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüksener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. XIV. *Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri*, 12, 13.
- Can, S., & Zeren, Ş.G. (2019). Ergenlerin akademik erteleme davranışlarını açıklamada internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçların rolü. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48(2), 1012-1040.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 370878)
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 26(1).
- Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally based fears during the COVID-19 pandemic: Reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 88.
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87.

- Ceylan, T. (2011). Toplumsal sistem analizinde toplumsal statü ve rol. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 89-104.
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. & Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891–902.
- Cheng, C., & Li, A.Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of real life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(12), 755–760.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification: Murray's needs and the five factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 258.
- Coşkun, G. (2022). *Ergenlerde akademik dairenin yordayıcıları: Mükemmeliyetçilik ve ayrılma korkusu*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 750362)
- Cömert, I. T., & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Journal of Child*, 10(4), 166-170.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları* (Çeviri-Editör: S. B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap Yayınevi.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk bilimi* (Çeviri: Barış Satılmış). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Çalık, M., & Bal, F. (2020). Ergenlerde duygusal özerklik, arkadaşlara bağlanma ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 1-12.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 50, 254-277.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çaycı, Ü. (2023). *Ergenlerde Covid-19 Anksiyetesi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 795567)
- Çelik, A. G. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının ve nomofobinin beden imajı ve benlik saygısı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 748792)
- Çelik, F., & Özkara, B. Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1), 71-103.
- Çetin Balkaya, A. (2014). *Ergenlerin internet ve problemli internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 361709)
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019) İnternet bağımlılığının; benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Kırklareli: Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme Kuramı*. HÜ Fen Fakültesi Yayınları.

- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çikrıkci, Ö. (2015). Öz belirleme kuramına göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 418256)
- De Botton, A. (2004). *Status anxiety*. New York: Pantheon Books.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1(20), 416-436.
- Demir, S., & Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875.
- Deperlioğlu, Ö., & Köse, U. (2010). Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı. *Akademik Bilişim*, 10, 10-12.
- DeWall, C. N., Deckman, T., Pond, R. S. & Bonser, I. (2011). Belongingness as a core personality trait: How social exclusion influences social functioning and personality expression. *Journal of Personality*, 79, 1281-1314.
- Dewing, M. (2010). *Social media: An introduction*. Ottawa: Library of Parliament.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Durak Batıgün, A., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. DOI: 10.17679/inuefd.336272.
- Eker, H. S., Bolat, B. & Gürsoy, U. T. (2023). Üniversite öğrencilerinde fomo düzeyinin demografik özelliklere ve sosyal medya faktörlerine göre değerlendirilmesi. *Journal of Management Theory and Practices Research*, 4(2), 129-147.
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T. & Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298-303.
- Elliot, J., & Sheldon, K. M. (1997). Avoidance Personals Goals and Subjective Well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 915-927.
- Erbaş, M., & Kağnıcı, Y. (2017). Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1594-1615.
- Erdal, B., & Tepe, Y. (2021). Bireylerin duygu durum, içedönük-dışadönük kişilik özelliği ve müzik tercihleri arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(2), 549-580.
- Erdem, H., Türen, U. & Kalkın, G. (2016). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim*

- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company.
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Eşer, A. K., & Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi* 1(1), 27-36.
- Eyyüpoğlu, E., & Özbay, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. *Education Sciences (NWSAES)*, 13(4), 121-131.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of Personality (7th ed.)*. United States of America: McGraw-Hill.
- Fontes-Perryman, E., & Spina, R. (2022). Fear of missing out and compulsive social media use as mediators between OCD symptoms and social media fatigue. *Psychology of Popular Media*, 11(2), 173.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (7th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Gardner W. L., Pickett C. L & Brewer M. B. (2000). Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 486–496.
- Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M. H. & Muhediat, F. A. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among Hashemite University Students. *International Journal of Higher Education*, 9(2), 144-155.
- Gencer, Z. T. (2018). Sosyal medya kullanımının iletişim kaygısı bağlamında değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim*, 11(2), 21-34.
- George, D. & Mallery, P.(2010). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. India: PearsonEducation.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gibbs, D. (2006). *The language of cyberspace* (Editors: Donna Gibbs and Kerri-Lee Krause). Cyberlines 2.0: Languages and cultures of the Internet. Albert Park, Victoria, Australia: James Nicholas, 11–34.
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B. & Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227–236. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227>
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. IUniverse.
- Golwala, M. S. (2024). The developement of the internet and the beginnings of the digital revolution. *Studia Społeczne*, 1(44), 233-258.

- Gonzales, L., & Hancock, T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(1), 79–83. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- Göker, G., & Keskin, S. (2015). Sosyal medya türevi olarak sosyal içerik platformları: Betimsel bir inceleme. *Journal of International Social Research*, 8(39).
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59. doi: 10.5455/apd.195843.
- Göksun, D. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 511-525.
- Gulmammadzada, U., & Işıklı, Ş. (2020). Instagram'da benlik sunumu: Takipçi etkisi üzerine dramaturjik bir inceleme. *Academic Journal of Information Technology*, 11(43), 74-104.
- Güdül, M. D. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 395182)
- Gürsakar, N. (2009). *Sosyal ağ analizi*. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Güzel, C. (2020). Sosyal medyanın neliği, gelişimi ve kullanım alanları üzerine kuramsal bir inceleme. *Sosyolojik Düşün*, 5(2), 93-112. <https://doi.org/10.37991/sosdus.834698>
- Hamurcu, H., & Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme gerilimi ile psikolojik sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Hodkinson, C. (2019). Fear of Missing Out (FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25(1), 65–88.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68
- Horzum, M. B., Ayas, T. & Balta, Ö. Ç. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D. & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research and Theory*, 20(5), 359-371.
- Hürcan, S. E. (2018). *Ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 493082)
- Ingledeu, D. K., Markland, D. & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932.
- Jacobsen, S. (2021). FOMO, JOMO and COVID: How missing out and enjoying life are impacting how we navigate a pandemic. *Journal of Organizational Psychology*, 21(3).
- Kaçık, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam

- doymu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kahraman, M. (2013). *Sosyal Medya 101 2.0, Pazarlamacılar İçin Sosyal Medyaya Giriş (2. Baskı)* İstanbul: Media Cat Kitapları, Kapital Medya Yayınları.
- Kara, T. (2012). Sosyal medya ağlarının sosyal ticaret ağına dönüşümü: Facebook örneği. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(4).
- Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.475515>
- Karaburç Candemir, G. (2017). *Evli bireylerin problemli internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470252)
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite bilgilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (Editör: A. Tanrıöğen) Ankara: Anı yayıncılık.
- Karal, E., & Birlik, L. (2021). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) bazı değişkenler açısından incelemesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(52): 2999-3005.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (28.baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karimzadeh, N. (2015). Investigating the relationship between internet addiction and strengthening students' social skills. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2146-2152.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 454-474. DOI: 10.26466/opus.628081
- Kaygusuz, C. (2013). *Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Keçeci, H., Kâhya Özyirmidokuz, E. & Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve fomo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394.
- Keleş, O., & Eroğlu, Y. (2022). Lise öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 297-310.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması: Doğrulamalı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- Kesici, Ş., Üre Ö., Bozgeyikli, H. & Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, Malatya, s.85.
- Kıran, S., Küçükboştancı, H. & Emre, İ. E. (2020). Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(4), 435-441.
- Kırnık, D., Pepeler, E. & Özbek, R. (2018). Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Malatya il örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 25-45.

- Kim, J., & Lee, J. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359–364. doi: <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- Kline, R.B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd. Ed.)*. New York: Guilford.
- Kneidinger Müller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior*, 98, 1-10.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Köstekçi, M., & Saatçi, T. (2024). Çocuk gelişimi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve gelişmeleri kaçırma korkuları (FOMO) arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 60, 1154-1172.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Thomas, W. & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users life satisfaction? *Wirtschaftsinformatik Proceedings 2013*, 92. <http://aisel.aisnet.org/wi2013/92>
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi* (11. baskı). İstanbul: Remzi kitapevi.
- Lafrance, A. (2014, 25 March). When did group pictures become selfies? Retrieved from <http://m.theatlantic.com/technology/archive/2014/03/when-did-group-pictures-become-selfies/359556/>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367.
- Leary M. R. (2021). The need to belong, the sociometer, and the pursuit of relational value: Unfinished business. *Self and Identity*, 20, 126–143.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197-205.
- Leech, L. N., Barrett, C. K. & Morgan, A. G. (2019). IBM SPSS for intermediate Statistics: Use and interpretation. *Routledge* (5. Basge tionnintermediate 10.1017/CBO9781107415324.004)
- Lynch, M. F., Deci, E. L., Ryan, R. M. & Vansteenkiste, M (2011). Autonomy as process and outcome: Revisiting cultural and practical issues in motivation for counseling. *The Counseling Psychologist*, 39(2), 286-302.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. Psychological Review google schola, 2, 21-28.
- Matt, S. (2003). *Keeping up with the Joneses: Envy in American consumer society, 1890–1930*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

- Mavnacioğlu, K. (2013). Kurumsal iletişimde sosyal medya yönetimi: İletişim sektöründe sosyal medya yönetiminin algılanmasına yönelik bir analiz. *Sosyal Medya Araştırmaları, Sosyalleşen Birey 1*.
- McKay, B. (2013, 22 October). Fighting FOMO: 4 questions that will crush the fear of missing out. *The art of manliness*, at <http://www.artofmanliness.com/2013/10/21/fighting-fomo-4-questions-that-will-crush-the-fear-of-missing-out/>
- McKee, P., Budnick, C., Walters, K. & Antonions, İ. (2022) *College student Fear of Missing Out (FoMO) and maladaptive behavior: Traditional statistical modeling and predictive analysis using machine learning*. San Francisco: PLoS One.
- McClelland, D. C. (1988). *Human Motivation*. Cambridge University Press.
- MEB, (2013). *Ortaöğretim kurumları yönetmeliği*. T.C. Resmi Gazete, 28758, 07 Eylül 2013.
- Melton, G. (2013, 1 October). 5 reasons social media is dangerous for me. *Huffington Post*, at http://www.huffingtonpost.com/glennon-melton/5-reasons-social-media-is-dangerous-for-me_b_4023674.html
- Miller, K. (2007, 8 April). Today's students: Living large. *Business Week*, retrieved from <http://www.bloomberg.com/bw/stories/2007-04-08/todays-students-living-large>
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J. & Boiché, J. (2009). Bağlamlar arası denge: Çeşitli yaşam alanlarında dengeli ihtiyaç tatmininin önemi. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni*, 35(8), 1031-1045.
- 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.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. C., Henry, Y. E. & Christakis, D. A. (2011). Problematic internet use among us youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 797–805.
- Nagmoti, R., Teredesai, A. & De Cock, M. (2010, Ağustos). Mikroblog araması için sıralama yaklaşımları. *2010 IEEE/WIC/ACM Web Zekası ve Akıllı Aracı Teknolojisi Uluslararası Konferansı* (Cilt 1, s. 153-157). IEEE.
- Naik, D., & Sherekar, S. (2022). Fear of missing out, narcissism, emotional regulation and social networking addiction among social networking users. *Hisar: Indian Journal of Health and Wellbeing*, 1, 24-36.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. (Editors: C. R. Snyder & S. J. Lopez). Handbook of positive psychology, 89- 105. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Nath, K., Dhar, S. & Basishtha, S. (2014). Web 1.0 to web 3.0-evolution of the web and its various challenges. In *2014 International Conference on Reliability Optimization and Information Technology (ICROIT)* (pp. 86-89). IEEE.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 361658)
- 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.

- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Oktay, F. (2020). Pandemi döneminde sosyal medya kullanımı. In *ECLSS Cyprus Conference*, 82-88.
- Ökte, A. (2014). *Öğrencilerin Zorbalık Eğilimleri ile Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sancaktepe Örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 355906)
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Özer, P. S., & Topaloğlu, T. (2007). Girişimci ve yöneticilerin öğrenilmiş gereksinimleri ile kontrol odaklarının kıyaslanmasına yönelik bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 439-456.
- Özer, P. S., & Topaloğlu, T. (2008). *Motivasyonda kapsam kuramları. Liderlik ve Motivasyon Geleneksel ve Güncel Yaklaşımlar*. (Editör: C. Serinkan) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 83-104.
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Özüdoğru, Ş. (2014). Bir Web 2.0 uygulaması olarak bloglar: Blogların dinamikleri ve blog alemi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1).
- Partala, T. (2011). Psychological needs and virtual worlds: Case second life. *International Journal of Human-Computer Studies*, 69(12), 787-800.
- Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79. <https://doi.org/10.19126/suje.03104>
- Pickett, C. L., Gardner, W. L. & Knowles, M. (2004). Getting a cue: The need to belong and enhanced sensitivity to social cues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1095-1107.
- Poitras, S.C. (2009). Kendi kendine ait motivasyon seviyeleri. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 145-168.
- Porter, L., Bigley G. A. & Steers R. M. (2003). *Motivation and Work Behavior*. McGraw-Hill, USA.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Raba, S. (2019). *Üniveriste öğrencilerinde kişiler arası bağımlılık ile utandırılma korkusu aidiyet duygusu ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 581915)
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10).
- Reagle, J. (2015). *Reading the comments: Likers, haters, and manipulators at the bottom of the Web*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. & Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.

- Reyhanlıoğlu, E. N. (2022). İhtiyaçlar hiyerarşisine yeniden bakmak: Dijital ihtiyaçlar-Maslow piramidi 2.0. *Medya Okuryazarlığı Araştırmaları Dergisi*, 1, 1.
- Rogers, C. R. (1963). Toward a science of the person. *Journal of Humanistic Psychology*, 3(2), 72-92.
- Rosenbloom, S. (2012, 13 April). No scrolling required at new dating sites. *New York Times*, retrieved from <http://www.nytimes.com/2012/04/15/fashion/no-scrolling-required-at-new-dating-sites.html>
- Royle, M. T., & Hall, A. T. (2012). The relationship between McClelland's theory of needs, feeling individually accountable, and informal accountability for others. *International Journal of Management and Marketing Research*, 5(1), 21-42.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T. & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 103590. doi: 10.1016/j.compedu.2019.05.016.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). Promoting self-determined school engagement. *Handbook of Motivation at School*, 171-195.
- Ryan, R. M. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Developmental Psychopathology: Theory And Methods/Wiley*, 4(36), 324-338.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 1, 340-356.
- Safko, L. (2012). *The Social Media Bible: Tactics, Tools and Strategies for Business Success*. 3.Edition. New Jersey: Wiley.
- Saka, E. (2019). Türkiye'de internet. Türkiye Internet Tarihi. *Istanbul: Alternatif Bilişim Derneği*, 4-71.
- Sanghani, R. (2014, 18 July). Forget FoMo. Now we're all hooked on MoMo: The mystery of missing out. *Telegraph*, retrieved from <http://www.telegraph.co.uk/women/womens-life/10971803/Forget-FoMo.-Now-were-all-hooked-on-MoMo-the-Mystery-of-Missing-Out.html>
- Sayımer, İ. (2014). Yeni medya ortamlarında ağlar oluşturan toplumsal hareket deneyimleri. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi (EJOIR)*, 2, 97-112.
- Schafer, V. (2024). Writing the History of Telecommunications and Data Networks. 9781538183816.
- Scott, D. M. (2010). *The New Rules of Marketing and PR*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Sever, G. (2021). Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 40-52. Doi: 10.48066/kusob.730157.
- Sezgin, A. A., & Karabacak, Z. İ. (2019). Dijital çağda korku ve keyfin yeni tanımı: Fomo ve jomo. *Journal of Communication Theory & Research/Iletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 49, 1-11.

- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(6), 883-897.
- Shen, C. X., Liu, R. D. & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, 29, 185-192.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Sierra, K. (2007, 16 March). Creating passionate users. *Headrush*, retrieved from <http://headrush.typepad.com/>.
- Smith, R.E. (2011). Kentsel sözlük: Gençlik dili ve tanımın yeniden tanımlanması: Kentsel Sözlükteki meep ve diğer sözcüklerle ilgili neler oluyor. *Bugünün İngilizcesi*, 27(4), 43-48.
- Spinelli, M. & Dann, L. (2019). *Podcasting*.
- Szews, P. (2013). Mikroblog–odmiana blogu czy oddzielny gatunek? *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Litteraria Polonica*, 20(2), 271-289.
- Şahin, C., & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken / Journal of World of Turks*, 4(3), 115-130.
- Şahin, E. & Owen, F. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 64-74.
- Şahin, İ., & Kesici, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanım fonksiyonlarının problematik internet kullanımlarını yordaması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*.
- Şener, S. (2021). Sosyal medyanın gençlerin düşünce ve değerlerine etkisi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 529-553.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Çeviri-Editör: Mustafa Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taçıyıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 264036)
- Tanhan, F., Özok, H. İ. & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 74-85.
- Taycan, S. E., & Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Teke, D., & Yılmaz, T. (2024). Sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi: Lisans öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 22(51), 1-24. <https://doi.org/10.35408/comuybd.1253419>
- Tekin, G., & Görgülü, B. (2018). Clayton Alderfer'in Erg Teorisi ve çalışanların iş tatmini. *Social Sciences Studies Journal*, 4(17), 1559-1566.
- Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliğin inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma*

- eğilimlerinin incelenmesi.* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 221730)
- Tezel Şahin, F. (2007). Sosyal değişim sürecinde değişen baba rolü. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 1015, 765-773.*
- Throuvala, M. A., Pontes, H. M., Tsaousis I., Griffiths M. D., Rennoldson M. & Kuss D. J. (2021). Exploring the dimensions of smartphone distraction: Development, validation, measurement invariance, and latent mean differences of the smartphone distraction scale (SDS). *Frontiersin Psychiatry, 12, 199.*
- Tian, Y. & Stewart, C. (2006). E-ticaretin tarihi. *E-ticaret, e-devlet ve mobil ticaret ansiklopedisinde* (s. 559-564). IGI Global.
- Traş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews, 14(13), 465-473.*
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanımlarına ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları.* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454683)
- Tuna, C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin ebeveynleriyle olan bağlanma ilişkisinin internet bağımlılığına etkisi.* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 418281)
- Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 227399)
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 396821)
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 263324)
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencileri temel ihtiyaçlar ölçeği' nin (ÜÖTİÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31(31), 81-91.*
- Uyar, A., Birvural, A. & Karakuyu, A. (2018). Ön lisans öğrencilerinin fomo düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 5(28), 3276-3281.*
- Uzman, E. (2014). Basic psychological needs and psychological health in teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 116, 3629-3635.*
- Uzun, V., Gözükara, E. & Bilgin, V. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin fomo düzeylerinin incelenmesi. *Adana: International Journal of Arts & Social Studies, 2(2), 43-59.*
- Uzundumlu, Ö. (2015). Bir iletişim unsuru olarak sosyal selfie uygulamaları. *Atatürk İletişim Dergisi, 8, 227-248.*
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin instagram bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi, 23(1), 8-21.*
- Vanden Abeele, M. M., & Postma Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phubbing while listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports, 35(4), 303-313.*

- Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15(2), 212-240.
- Wang P., Zhao M., Wang X., Xie X., Wang Y. & Lei L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: the mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 708–717.
- We Are Social & Meltwater. (2024, 11 Haziran). Dijital 2024: 5 milyar sosyal medya kullanıcısı. [Çevrimiçi forum yorumu] <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/> adresinden edinilmiştir.
- Webster, J. M., Powell, C. A. J., Duvall, J. & Smith, R. H. (2006). Augmentation and discounting in affective reactions to upward and downward social comparisons. *Self and Identity*, 5(3), 267–286. <https://doi.org/10.1080/15298860600683300>.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- Wiesner, L. (2017). *Fighting fomo: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out*. Enschede, University of Twente.
- Wu, Y., & Yang X. (2021). *Relative deprivation and phubbing: Fear of missing out as a mediator*. Palmerston North: Social Behavior and Personality.
- Yaman, Z., & Kavuncu, B. (2019). Üniversitenin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi*. (Yüksek Lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 375352)
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi*. (22.Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 609081)
- Yeşil, A. (2016). Liderlik ve motivasyon teorilerine yönelik kavramsal bir inceleme. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-180.
- Yıldırım, S., & Şahin, S. (2015). Sanal dünya ve web temelli öğrenme ortamlarının öğrencilerin akademik başarıları ve motivasyonları açısından karşılaştırılması. *Journal of Education Faculty*, 17(2), 371-402.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 504056)
- Yücenur, G. N., Demirel, N. Ç., Ceylan, C. & Demirel, T. (2011). Hizmet değerinin müşterilerin davranışsal niyetleri üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile ölçülmesi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 12(1), 156-168.
- Zhang, Z., Jiménez, R. & Cicala, E. (2020). Fear of missing out scale. *A Self-Concept Perspective*, 37(11), 1619-1634.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler;

Bu form Bayburt Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada kullanılmak üzere sizler hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır.

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz; istenilen bilgileri yazınız, size uygun olanının karşısına çarpı (x) işareti koyunuz. Bütün soruları cevaplandırmanız araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Bu bilgiler araştırma dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır.

Katkılarınız ve duyarlılığınız için teşekkürler.

Mustafa ÖZDEMİR

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
2. Sınıf Düzeyiniz: 9. sınıf (), 10. sınıf (), 11. sınıf (), 12. sınıf ()
3. Yaşınız: 14 (), 15 (), 16 (), 17 (), 18 (), 19 ()
4. Sosyal medyada geçirdiğiniz günlük ortalama süre ne kadar? 1 saatten az ()
1-3 saat arası () 3-5 saat arası () 5-7 saat arası () 7-9 saat arası () 9 saat üstü ()
5. Sosyal medyaya bağlanırken kullandığınız kendinize ait bir cihazınız var mı?
Var () Yok ()
6. Annenizin eğitim düzeyi nedir? İlkokul ve öncesi () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Lisansüstü ()
7. Babanızın eğitim düzeyi nedir? İlkokul ve öncesi () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Lisansüstü ()
8. Sosyal medyaya en çok hangi cihaz üzerinden bağlanıyorsunuz?
Tablet () Akıllı telefon () Masaüstü Bilgisayar () Dizüstü Bilgisayar ()

Ek 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği

MADDE NO	MADDELER							
		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda kendimi endişeli hissederim.	()	()	()	()	()	()	()
2	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda diğer kullanıcılara (çevremdekilere) göre eksik kaldığımı hissederim.	()	()	()	()	()	()	()
3	Sosyal medyada aktif olmanın önemli ve eğlenceli olduğunu bildiğimden dolayı sosyal medyaya gir(e)mediğim zamanlarda kendimi kaygılı hissederim.	()	()	()	()	()	()	()
4		()	()	()	()	()	()	()
5		()	()	()	()	()	()	()
6		()	()	()	()	()	()	()
7		()	()	()	()	()	()	()
8		()	()	()	()	()	()	()
9	Sosyal medyada aktif olamadığım zamanlarda sosyal grubum tarafından göz ardı edildiğimi/unutulduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()	()	()

Ek 3: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği – Lise Formu

MADDE NO	MADDELER	HİÇ DOGRU DEĞİL	DOGRU DEĞİL	BİRAZ DOGRU	DOGRU	ÇOK DOGRU
1	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.	()	()	()	()	()
2	Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.	()	()	()	()	()
3	Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.	()	()	()	()	()
4		()	()	()	()	()
5		()	()	()	()	()
6		()	()	()	()	()
7		()	()	()	()	()
8		()	()	()	()	()
9		()	()	()	()	()
10		()	()	()	()	()
11		()	()	()	()	()
12		()	()	()	()	()
13		()	()	()	()	()
14		()	()	()	()	()
15		()	()	()	()	()
16		()	()	()	()	()
17	İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.	()	()	()	()	()

Ek 4: Ölçek Kullanım İzinleri

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Lise Formu-Kullanım izni

Gelen Kutusu x

M

Mustafa Özdemir

7 Ara 2022 10:16 (2 gün önce)

☆ ↶ ⋮

Alıcı: ekremsedatsahin ▾

Merhaba Hocam,
Bayburt Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Ders dönemini tamamlayıp tez dönemine geçtim. Tezimde "Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna Etkisini" çalışmayı planlamaktayım. Araştırmamda kullanabilmem için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği - Lise Formunu, ölçeğin puanlaması ve değerlendirmesi hakkında bilgileri benimle paylaşırsanız çok sevinirim. Saygılarımla.
Mustafa ÖZDEMİR

e

Ekrem Sedat Şahin

01:18 (13 saat önce)

☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhabalar Mustafa Bey. Ölçeği kullanabilirsiniz. Puanlama ve benzeri bilgiler makalede var. Oradan yararlanabilirsiniz. Onun dışında ölçek formu ektedir. kolaylıklar dilerim.

Kimden: "Mustafa Özdemir" <[redacted]>

Kime: [redacted]

Gönderilenler: 7 Aralık Çarşamba 2022 10:16:56

Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Kullanım izni

Gelen Kutusu x



M

Mustafa Özdemir

9 Ara 2022 Cum 14:48

☆

Merhaba Hocam, Bayburt Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Ders dönemini tamamlayıp tez dönemine geçti...

Fatih ÇELİK

9 Ara 2022 Cum 14:58

☆

Mustafa hocam merhabalar. Elbette ölçeği kullanabilirsiniz. Ekte size ölçeğin uygulama formunu da sunuyorum. Farklı bir sorunuz olması halinde lütfen iletişim k...

M

Mustafa Özdemir <[redacted]>

12 Ara 2022 Pzt 13:04

★ 😊 ↶ ⋮

Alıcı: Fatih ▾

Teşekkürler hocam, selamlar ...

Fatih ÇELİK <[redacted]> 9 Ara 2022 Cum, 14:58 tarihinde şunu yazdı:
...

Ek 5: Ölçek Uygulama İzni



T.C.
YAKUTİYE KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-68523951-165.01-75803166
Konu : Ölçek Uygulama İzni

08.05.2023

ŞÜKRÜPAŞA ANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜNE

Müdürlüğünüzde PDR Öğretmeni olarak görev yapan Mustafa ÖZDEMİR'in yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanan ölçeğin uygulanmasına ilişkin Kaymakamlık Ohuru yazınız ekinde gönderilmiştir.
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Adem AĞAÇ
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek: Kaymakamlık Ohuru (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Yeni Yönetim cad. Eski Hükümet Binası Kat 1 Yakutiye/ERZURUM

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-abys>

Telefon No : 0 (442) 234 54 35

Bilgi için: Emre UZUNOĞLU

E-Posta:

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Kep Adresi : meh@ta01.kep.tr

İnternet Adresi: yakutiye.meb.gov.tr

Faks: 4422400006

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evsaka.meb.gov.tr/adresimden> e233-b34c-3673-b022-be14 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 6: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.02.2023-118166



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
07.02.2023

Karar Sayısı
30

Oturum Sayısı
2

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 29.01.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-116430 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı 222219001 numaralı öğrenci Mustafa ÖZDEMİR'in yürüttüğü "Lise Öğrencilerinde Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplanmış katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 08.02.2023 13:28

Aynılık bilgi için İrtibat Nuri TURAN



Tel : :

Faks :

E-Posta : :

Elektronik e-Posta :

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

■■■■■ yılında ■■■■■ da doğdu. İlköğretimi ***** İlköğretim Okulu'nda tamamladı. ***** yılında ***** Anadolu Lisesi'nde lise öğrenimine başladı. ***** yılında ***** Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne başladı. ***** yılında lisans eğitimini tamamlayıp mezun olarak ***** Anadolu Lisesi'ne Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak atandı. Şu anda ***** Anadolu Lisesi'nde görevini sürdürmektedir. ***** yılında Bayburt Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı'na başladı ve halen yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.

