



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Volkan TAYİZ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2018

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE
YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Volkan Tayiz

Danışman

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

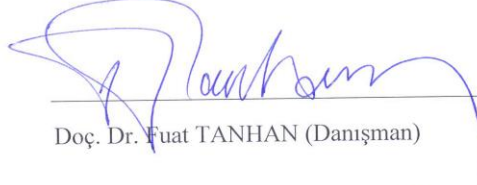
Van, 2018

KABUL VE ONAY

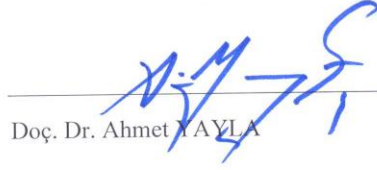
Volkan TAYİZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 26/10/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Murat KAYRİ (Başkan)



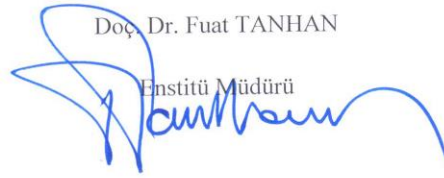
Doç. Dr. Fuat TANHAN (Danışman)



Doç. Dr. Ahmet YAYLA

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü



BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporum sadece Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Jüri Tarihi]

[İmza]

Volkan TAYIZ

TEŞEKKÜR

Öncelikle bilim hayatına adım atmama vesile olan, her ümitsizlik ve cesaret kırılması yaşadığım anda bana güven veren ses tonu, bana model olan mizacı ve bana göstermiş olduğu sonsuz sabrı için öncelikle Doç. Dr. Fuat TANHAN hocama teşekkürlerimi borç bilip sonsuz şükranlarımı sunarım.

Veri toplama ve analiz sürecinde kafasını şişirip binlerce kez yardım istediğim, hiç yılmadan yardımlarını esirgemediği ve bana sürekli destek olduğu için Dr. Öğr. Gör. Halil İbrahim ÖZOK dostuma binlerce kez teşekkür ederim.

Gecelerce çalışarak sabahladığımız bu çalışmanın her aşamasında bana destek olan, gelecekte çok iyi bir bilim insanı olacağına inandığım sevgili kardeşim Okan TAYİZ'e çok teşekkür ederim.

Tez çalışmamın yazım ve şekil açısından düzeltmelerinde sık sık yardımını aldığım Dr. Öğr. Üyesi Fatih KUTLU'ya teşekkür ederim.

Çalışmamın her aşamasında bana desteklerini asla esirgemeyen ve sürekli telkinde bulunan değerli akademisyen arkadaşlarım Öğr. Gör. Veysel AKYOL ve Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ'ye teşekkür ederim.

Tez çalışmamın tamamlanmasında emeği geçen Doç. Dr. Ahmet YAYLA ve Prof. Dr. Murat KAYRI hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Ayrıca tez çalışmamda düşünce ve duygularını uygulanan ölçüm araçlarına doğru şekilde yansıtan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Sorularımı cevapsız bırakmayıp tez aşamasında her konuda beni bilgilendirip yardım eden Eğitim Bilimleri enstitüsü ailesi Servet CAN, Cesim ALADAĞ, Erdinç YILDIZ ve Şenol KARAN'a teşekkürler.

ÖZET

TAYİZ, Volkan. *Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2018.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenlerle araştırılması amaçlanmaktadır.

Bu amaçla 2017-2018 eğitim-öğretim yılı Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinde Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde eğitim gören toplam 415 kişi çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin buldukları bölümler Matematik-Fen, Sosyal-Dil, Okul öncesi-Sınıf, Resim-Müzik olmak üzere 4 ana gruba ayrılmıştır. Çalışmaya katılan 415 öğrencinin 205'i kadın 210'u ise erkek öğrencidir. Öğrencilere araştırmacı tarafından oluşturulan bazı değişkenlerin yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin verdiği yanıtlara göre betimsel istatistikler, normallik testi için Kolmogrov-Smirnov testi, ilişki için Pearson Korelasyon Katsayısı, t-testi, ilişkisiz ikiden çok grup ortalamalarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (one-way-anova) ve gruplar arasında farkın kaynağını tespit etmek için Post-Hoc Testlerinden Bonferroni analizleri yapılmıştır.

Çalışmanın sonucunda yalnızlık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında önemli bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının, “interneti hangi amaç için kullandıkları” ve “kendi hatalarına karşı tutumları” değişkenine göre anlamlı bir şekilde değiştiği ortaya konmuştur. Fakat gelişmeleri kaçırma korkusu öğrencilerin “cinsiyet”, “bölümleri”, “kiminle kaldıkları”, “internet erişim sağladıkları araçlar”, “iletişim kurma yolları”, “en iyi iletişim kurdukları gruplar”, “hata karşısında başkalarına karşı tutumları”, “yalnız hissedilince yaptıkları etkinlikler”, “ekonomik durumları” ve “günlük sosyal ilişkilerin durumları” değişkenleri açısından farklılık göstermemiştir.

Yalnızlığın, öğrencilerin “bulduğu bölümler”, “kiminle kaldıkları”, “kendi hatalarına karşı tutumları”, “ekonomik durumları” ve “günlük sosyal ilişkilerin durumları” değişkenleri ile önemli derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat

yalnızlığın “cinsiyeti”, “internet hangi amaç için kullandıkları”, “internete erişim sağladıkları araçlar”, “iletişim kurma yolları”, “en iyi iletişim kurdukları gruplar”, “hata karşısında başkalarına karşı tutumları” ve “yalnız hissedilince yaptıkları etkinlikler” değişkenlerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler

FOMO, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık.



ABSTRACT

TAYİZ, Volkan. *Investigation of the Relationship between University Students' Levels of Fear of Missing out and Loneliness*, Master Thesis, Van, 2018.

In this study, it is aimed to investigate the relationship between university students' levels of fear of missing out (FOMO) and levels of loneliness according to different variables.

For this purpose, a total of 415 people studying in different departments of the Faculty of Education at Van Yüzüncü Yıl University in the academic year of 2017-2018 have been participated in the study. The departments, the student are studying, have been categorized into four main groups: Mathematics-Science, Social-Language, Preschool-Class, Art-Music. 205 of the 415 students who have participated in the study are female students and 210 of them are male students. The "Personal Information Form" in which some variables have been created by the researcher, "The Fear of Missing out Scale at Social Environments" and "UCLA Loneliness Scale" have been applied to the students. According to the answers given by university students, explanatory statistical procedures, for normality Kolmogrov-Smirnov test, for relation Pearson Correlation Coefficient, t-test, "one-way-anova" in the comparison of multiple group averages, Bonferroni in Post-Hoc tests have been used for the analyzes. As a result of the study, it has been found that there is no important diversity between loneliness and fear of missing out. Fear of missing out has been found at the end of a study in which scores of fear of missing out differentiate significantly according to the variables "what purpose they use for internet" and "the types of self forgiveness in the face of events". However, It has been found that the fear of missing out doesn't differ according to the variables such as the students' "gender", "the departments they are in", "with whom they stay", "the tools they have access to internally", "the ways they communicate", "the groups they communicate with best", "attitudes towards others in the face of events", "activities that they do when they feel alone", "economic situations" and "situations of daily social relations".

It has been resulted that Loneliness has a significantly different level within variables such as "departments", "with whom they stay ", "types of self forgiveness in the face of events", "economic situations" and "situations of daily social relations". It

has concluded loneliness has no significant relation according to variables such as “gender”, "the departments they are in ", “the tools they have access to internally”, “the ways they communicate”, “the groups they communicate with best”, “the types of self forgiveness in the face of events”, "attitudes towards others in the face of events", "activities that they do when they feel alone",

Keywords

Fear of Missing Out, Internet Addiction, Social Media Addiction, Loneliness.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	x
EKLER DİZİNİ	xii
1. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Çalışmanın Amacı	5
1.3. Çalışmanın Önemi	5
2. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. FOMO	7
2.1.1. FOMO'nun Nedenleri	10
2.1.2. FOMO'nun Belirtileri.....	12
2.1.3. FOMO'nun Olumsuz Etkileri.....	16
2.1.4. FOMO ile Baş Etme Yolları.....	19
2.2. Yalnızlık Kavramı Üzerine	22
2.2.1. Yalnızlık Kavramı ile İlgili Açıklamalar.....	22
2.2.2. Yalnızlığın Nedenleri	25
2.2.3. Yalnızlığın Türleri	30
2.2.4. Kuramlara göre Yalnızlık	33
2.2.4.1. Bağlanma Kuramı	33
2.2.4.2. Bilişsel Kuram	34
2.2.4.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram	35
2.2.4.4. Etkileşim Kuramı	36
2.2.4.5. Fenomenolojik Kuram.....	37
2.2.4.6. Psikoanalitik Kuram.....	37
2.2.4.7. Varoluşçu Kuram.....	39
2.3. FOMO'yla ilgili Yapılan Çalışmalar	39
2.4. Yalnızlık ile ilgili Yapılan Çalışmalar	42

2.5. FOMO ile Yalnızlık Arasındaki İlişki	44
3. BÖLÜM: YÖNTEM	47
3.1. Araştırma Modeli	47
3.2. Evren ve Örneklem	47
3.3. Veri Toplama Araçları.....	47
3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	48
3.3.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği:	49
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	49
3.4. Verilerin Toplanması	50
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	50
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	51
4.1. Örneklem Grubuna Yönelik Betimsel İstatistikler	51
4.2. FOMO ve Yalnızlık'a İlişkin Bulgular	56
4.2.1. FOMO ve Yalnızlık Toplam Puanları Arasındaki İlişki	56
4.2.2. Cinsiyete göre Bulgular	56
4.2.3. Bölümlere göre Bulgular	56
4.2.4. Üniversite Öğrencilerini Kiminle Kaldıklarına ilişkin Bulgular ...	57
4.2.5. İnternet Kullanım Amacına göre Bulgular	58
4.2.6. İnternete Erişim Sağlanan Araçlara göre Bulgular	58
4.2.7. İletişim Kurma Yollarına göre Bulgular.....	59
4.2.8. İletişim Kurulan Gruplara göre Bulgular	60
4.2.9. Hatalara Karşı Tutumlara göre Bulgular	60
4.2.10. Hata Karşısında Başkalarına Karşı Tutumlarına göre Bulgular ..	61
4.2.11. Yalnız Hissettiklerinde Yaptıkları Etkinliklere göre Bulgular	62
4.2.12. Ekonomik Durumlarına göre Bulgular	63
4.2.13. Günlük Sosyal İlişkilere göre Bulgular	64
5. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
5.1. Tartışma ve Sonuç	65
5.2. Öneriler	71
KAYNAKÇA..	73
EKLER.....	87

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Bölümlere Göre Dağılımı

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Kiminle Kaldıklarına göre Dağılımları

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıkları

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İnternete Erişim Sağladıkları Araçların Dağılımı

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Kurma Yolları

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin En İyi İletişim Kurduğu Gruplar

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Kendi Hatalarına Karşı Tutumları

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Bir Hata Karşısında Başkalarına Karşı Tutumları

Tablo 10. Öğrencilerin Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Yaptıkları Aktiviteler

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumu

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Günlük Sosyal İlişki Durumları

Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyete göre t-testi Sonuçları

Tablo 14. Öğrencilerin Buldukları Bölüme göre Yapılan ANOVA Test Sonucu

Tablo 15. Öğrencilerin Kiminle Kaldıklarına ilişkin Yapılan ANOVA Testi Sonucu

Tablo 16. Öğrencilerin İnternet Kullanım Amacına göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 17. Öğrencilerin İnternete Erişim Sağladığı Araçlara göre t-testi Sonucu

Tablo 18. Öğrencilerin İletişim Kurma Yollarına göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 19. Öğrencilerin En İyi İletişim Kurduğu Gruplara göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 20. Öğrencilerin Kendi Hatalarına Karşı Tutumlarına göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 21. Öğrencilerin Bir Hata Karşısında Başkalarına Karşı Tutumlarına göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 22. Öğrencilerin Yalnız Hissettiklerinde Yaptıkları Aktivitelere göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 23. Öğrencilerin Ekonomik Durumlarına göre ANOVA Test Sonucu

Tablo 24. Öğrencilerin Günlük Sosyal İlişkilerini Değerlendirme Durumuna göre ANOVA Test Sonucu



EKLER DİZİNİ

EK-1: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

EK-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

EK-3: Kişisel Bilgi Formu



1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Latince “paylaşmak” anlamına gelen iletişimi; basit haliyle bilginin, sesin, veya duygunun bir kaynak (canlı) tarafından ortak bir iletim aracı ile aktarılması olarak tanımlamak mümkündür (Harper, 2013). İletişim genelde sözlü, sözsüz olmak üzere iki ana başlık altında incelenir. Sözlü iletişimde en önemli öge dil iken, sözsüz iletişimde yazıdan jest ve mimiklere kadar uzanan birçok iletişim türü mevcuttur. İletişim kurabilmek adına, insanlık tarihi boyunca ateş, duman, güvercin, telgraf, fonograf ve cep telefonları gibi pek çok araç kullanılmıştır. İnsanın gelişimi teknoloji ile tetiklemiş ve iletişim olarak kullandığımız araçlar buna paralel olarak değişiklik göstermiştir. Duman, güvercin ve telgraf gibi iletişim araçları, yerlerini internet ve cep telefonu gibi daha teknolojik iletişim araçlarına bırakmıştır. Günümüzde cep telefonu deyince akla ilk olarak akıllı telefonlar gelmektedir. İnternetin hayatımıza girmesi ve akıllı telefonlara internet erişiminin sağlanması beraber, akıllı telefonlar ve internet aracılığıyla bulunduğumuz etkileşimler artık bambaşka bir boyut almış ve bu etkileşimler hayatımızın önemli bir parçası haline gelmişlerdir. Akıllı telefon ve internet kullanımı her geçen gün artmakta ve özellikle gençler arasında kullanımı yaygınlaşmaktadır (Yücelten, 2016).

Akıllı telefonların ve internetin hayatımıza en büyük getirisi şüphesiz sosyal medya olmuştur. Özkan’a (2013) göre, bireylere farklı bir sosyalleşme ortamı sağlayan sosyal medya, yorum yapmak, keyifli zaman geçirmek, yeni ilişkiler kurmak, yeni insanlarla tanışmak, video izlemek, müzik dinlemek ve paylaşmak gibi birçok aktiviteye de ev sahipliği yapmaktadır. Büyük Britanya’da yer alan medya kuruluşlarından We Are Social’daki 2016’ya ait internet kullanımı ve sosyal medya verilerine göre Türkiye’nin 79 milyon nüfusunun 46,3 milyonu sabit bir internet bağlantısı ve erişimine sahiptirler. Üstelik bu 46,3 milyonun 42 milyona yakını sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanmaktadır (wearesocial.com, 2017).

İnternet kullanımı, akıllı telefonlar ve sosyal medyanın hayatımız için ne derece önem arz ettiğini yukarıdaki verilere bakarak anlamak mümkündür. Bununla paralel

olarak bu ögelerin hayatımızı kolaylaştırıcı, yaşam kalitemizi arttırıcı birçok etkisi de mevcuttur. Fakat, Korkut'a (2016) göre özellikle sosyal medyanın hayatımıza etkisi ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gereken bir durumdur. Çünkü vaktinin çoğunu özellikle sosyal medyada geçiren bireylerin, sürekli faydalı içerikler ile meşgul olduğundan ya da vakitlerini boşa harcamadıklarından emin olmak oldukça zor bir durum olarak değerlendirilebilir. Öte yandan sosyal medyanın yaşamımızın merkezini kuşattığı ve yavaş yavaş bu alanı ele geçirdiği su götürmez bir gerçektir. Zaman geçtikte sosyal medya ve internet kullanma süremiz sürekli artmaktadır (wearesocial.com, 2017). Bu süreyi yaratabilmek için de haliyle günlük yaşamdaki uğraşlarımızdan vakit kısıp, sosyal medya kullanımına aktarmak zorundayız. Üstelik Murray'a (2008) göre çağdaş toplumların sosyal medya kullanımı, bireyler arası iletişimi de büyük oranda değiştirmiştir. Sosyal medya kullanıcıları, akla gelebilecek herhangi bir alanda hesaplarına bağlanabilmekte ve bilgi paylaşımında bulunabilmektedirler. Yine aynı sebeple bireylerin sosyal ağlarda geçirmiş oldukları süre artış göstermiştir.

Her alandan sosyal medyaya bağlanabilme durumu, çevremizde ve dış dünyada olup bitenlerden haberdar olma, sosyal alan ile sürekli bağlantıda olma isteğini de beraberinde getirmiştir (Hato, 2013). Bu sebeple de insanlar, sosyal medya aracılığıyla sürekli başkalarının hayatlarına fotoğraflar, güncellenen durumlar, paylaşılan hikayeler, müzikler ve videolar ile ortak olmakta ve sürekli bu içerikleri kontrol etmektedir. Bu durum, "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" nun meydana çıkmasına sebebiyet vermektedir. "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" literatürde çoğunlukla İngilizce kavramdan yola çıkılarak oluşturulan FOMO olarak yer almıştır. Bu yüzden bu çalışmada da literatüre uygun olarak FOMO kısaltması kullanılmıştır. Türkçe kaynaklarda "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" olarak kullanılan FOMO, "Sosyal Ortamlardan haberdar Olamama Korkusu" ya da "Sosyal Ortamlardan Haber Alamama Korkusu" olarak da Türkçeye uyarlanabilir. Bu kavramda yer alan "korku" kelimesinin ifade ettiği anlam aslında bir tür kaygı ya da bir tür gerginlik hissi olarak ifade edilebilir.

Przybylski, Murayyama, Dehaan ve Gladwell'e göre (2013) FOMO, başkalarının yaşantısının sebep olduğu sürekli endişe ve bu yaşantıya internet aracılığıyla ortak olunarak sürekli takip etme isteğidir. Cohen'in (2013) yapmış olduğu tanımda ise FOMO, bireyin kendi yaşamından daha fazla heyecan ve eğlence içeren yaşamlara karşı

kaygılı olma halidir ve bu bir çeşit endişedir. FOMO, çağımızın modern hastalıklarından biridir ve sosyal yaşantımızın yanında, iş yaşantımızda da etkilerini görmek mümkündür. Adams (2015) ise FOMO'nun, bireylerin gelişmeleri kaçırabilecek olmasından duyduğu yoğun ve rahatsız edici seviyedeki endişe hali olduğunu belirtmiştir.

FOMO ile ilgili yapılmış olan tanımlar farklılaşsa da her tanımda karşımıza çıkan ortak bir noktadan bahsetmek mümkündür. FOMO'yu tecrübe etmiş bireyler, başkalarının ne yaptığı konusunda bilgi sahibi olmadığı zaman çeşitli olumsuz duygulara sahip olduklarından söz ederler (Hato, 2013). Przybylski ve arkadaşlarının (2013) yapmış oldukları çalışmada Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nden yüksek puan alan bireylerin sosyal medya ve akıllı telefon kullanım sürelerinin fazla olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca ölçekten yüksek puan alan bireylerin genellikle gençlik çağındaki erkekler olduklarını da kaydetmişlerdir. JWT (2011) yapmış oldukları çalışmada FOMO'ya yakalanma olasılığı yüksek olan yaş aralığının 13-33 olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmadaki öğrencilerin çoğunun FOMO'yu ara sıra veya sık sık deneyimlediklerini bildirmişleridir. Öğrencilerin %63'ü çeşitli sosyal medya ağlarının, bireyin izole hissetmesine sebebiyet vereceği görüşünü kabullenmiştir. Bu öğrencilerin %61'i ise sosyal medyanın FOMO'yu arttırdığını belirtmişlerdir.

Büyükşener (2009) sosyal medyayı bireylerin başkaları ile ilişki kurabilme imkânı tanıyan, önemli olayları ve anıları güncelleyip kaydetme fırsatı sunarak diğer insanların görmesini sağlayan, sınırları önceden belirlenmiş alan olarak tanımlamıştır. Üney (2015) teknolojinin gelişmesiyle beraber akıllı telefonlar, bilgisayar görevi görmeye başlamışlardır. Sosyal paylaşım sitelerinin yaygınlaşmasıyla yeni bir iletişim yolu ortaya çıkmıştır. Sosyal medya platformları, ilk başta gençlerin sıkça ziyaret edip başvurdukları yerlerken, artık tüm yaş gruplarına hitap eden, tüm toplumdan insanların paylaşım yaptıkları alanlara dönüşmüşlerdir. Bu ortamlarda bireyler akrabalarını, dostlarını ya da tanıdıkları insanların profillerine girmekte ve bu insanlarla iletişim kurabilmektedirler. İnsanlar artık yüz yüze iletişim kurmak yerine, insanların neler yaptıklarını, nereye gittiklerini ve neler yaşadıklarını bu sitelerden öğrenebilmektedirler. İnsanlar başkalarının neler yaptıklarına bakarak kendi hayatlarını karşılaştırmaya başlamışlardır. Bu durumda insanlarda geri kalmışlık hissi uyanmasına neden olabilmektedir. Bireyler bu hissi yaşamamak için sürekli sosyal medya hesaplarını takip

etmektedir ve buna paralel olarak hayatları etkilenmektedir. Bu durumda FOMO'yu meydana getirmektedir.

Aktaş (2017) son zamanlarda etkileşim yollarının değişmesiyle, bilgisayar ve akıllı telefonlarla sanal alemlerde iletişim kuran gençlerin, yüz yüze ve doğal iletişim yollarını terk etmeye başladığını dile getirmiştir. Bunun sonucu olarak FOMO yaşayan bireyler artmaktadır. Bu durumu yaşayan insanlar, sosyal medya sitelerine daha fazla girmekte ve daha fazla sanal iletişim kurmaktadır. Bunun sonucu olarak bireyler olumsuz durumlarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Bu durumlardan biri de bireyin kendini yalnız hissetmesidir. Kendini yalnız hisseden bireyler sosyal medya ve sanal iletişim sitelerin bir uğrak noktası seçip, yalnızlık ihtiyaçlarını giderebilmektedirler.

Yukarıdaki bilgiler değerlendirildiğinde FOMO birçok olumsuz duyguyu da beraberinde getirmektedir. Özellikle lise ve üniversite çağlarındaki problemler internet kullanımı, bireyin akademik ve sosyal hayatında ciddi problemlere sebebiyet vermektedir. Bu problemler ise zamanla bireyi toplumdan soyutlayabilir, bunun sonucu olarak birey yoğun yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir (Çağır, 2010). Yıldız ve Bölükbaş'a (2005) göre, internette ve sosyal medyada harcanan süre arttıkça, gerçek yaşamdaki iletişim süresi azalmakta bu da beraberinde soyutlanma ve yalnızlığı getirmektedir. Ceyhan ve Ceyhan (2008) yapmış oldukları çalışmada, yalnızlık seviyesinin, problemlerle internet kullanımını belirlemedeki en önemli değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Weiss (1987) yalnızlık kavramını, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal etkileşimin yoksunluğu veya ilişkilerde yeteri kadar içtenlik ve yakınlığın mevcut olmamasının bir sonucu olarak tanımlamıştır. Peplau ve Perlman'a (1984) göre ise yalnızlık bireyin halihazırdaki sosyal etkileşimi ile beklentide olduğu sosyal ilişki arasındaki dengesizlikten doğan duygusal ve psikolojik durumdur. Literatür araştırmaları sonucunda, FOMO ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çok fazla olmadığı görülmüştür ve ülkemizde bu ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bu yüzden bu alandaki eksikliklerin bir nebze giderilmesi amacıyla farklı demografik değişkenleri dikkate alarak FOMO ve Yalnızlık düzeylerinin farklılaşması üzerine bir araştırmanın yapılması, bu çalışmanın problem odağını oluşturmaktadır.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada FOMO ve yalnızlık değişkenleri incelenmektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin “FOMO ve yalnızlık düzeylerini arasında anlamlı olarak ilişki var mıdır?”
2. Üniversite öğrencilerinin FOMO ve UCLA Yalnızlık ölçeklerinden aldıkları puanlar, öğrencilerin;

- Cinsiyetlerine,
- Bölümlerine,
- Kiminle kaldıklarına,
- İnterneti en çok hangi amaç için kullandıklarına,
- İnternete erişim sağladıkları araçlara,
- İletişim kurma yollarına,
- En iyi iletişim kurdukları gruplara,
- Kendi hatlarına karşı tutumlarına,
- Bir hata karşısında başkalarına karşı tutumlarına,
- Yalnız hissettiklerinde yaptıkları aktivitelere,
- Ekonomik durumlarına,
- Günlük sosyal ilişki durumlarına,

göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Çalışmanın Önemi

Ülkemizde ve dünyada teknoloji ile internetin yoğun bir şekilde kullanılmasının sonucu olarak bireylerin sosyal medya uygulamalarında harcadıkları zaman, gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum bireylerin bu ağları hayatlarının merkezine almaları ve gündelik yaşam alanlarının bir parçası olması sonucunu beraberinde getirmiştir. Bu sonuç, bahsedilen ağların yaşamımızdaki önemini ve değerini artırmaktadır. FOMO eskiden var olan, özellikle teknoloji kültürünün yaşamımıza girmesiyle birçok insanda

rastlanan bir kaygı çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin hayatlarını etkileyen ve yaşam kalitelerini düşüren bu durum hakkında çalışmalar yapmak oldukça önemlidir.

Üniversite öğrencileri internet ve sosyal medyayı en yaygın kullanan gruptan biri olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın farklı demografik özelliklere sahip bireylere yönelik FOMO ve Yalnızlık değişkenleri üzerinde daha detaylı ve kapsamlı durum tespitlerinde bulunulabileceği öngörülmüştür. Bu yüzden bu çalışma üniversite öğrencilerine yönelik yapılmış ve öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Cinsiyetten kullandıkları internet erişim araçlarına, kiminle iletişim kurduklarına, yalnız kaldıklarında yaptıkları aktivitelere, ekonomik durumlarına kadar bir çok demografik değişkenin FOMO ve Yalnızlık gibi insan hayatını olumsuz etkileyen durumlardaki düzeyleri değiştirip değiştirmediğine yönelik bir çalışma ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının, bu olumsuz durumlara müdahale açısından daha etkin eylemlerin geliştirilmesi açısından önemli bir durum tespiti olarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İlişki kurma yolları değişen bireyler, yüz yüze iletişimden ziyade sosyal medya uygulamalarını tercih edebilmektedir. Sosyal hayatında ilişki kuramayan üniversite öğrencileri internet ortamlarında yapay iletişim yollarına başvurabilmektedirler. Bu şekilde sosyalleşemeyen bireyler, hayatlarını idame ettirmede problemler yaşayabilmekte ve kendilerini yalnız hissedebilmektedirler. Yaşam ve çalışma hayatı için kritik önem taşıyan bu dönemde öğrencilerin bu problemlerinin çözüme kavuşturulması toplumun psikolojik ve sosyolojik refahı için büyük önem arz etmektedir. Ayrıca FOMO'yu çokça yaşayan bireylerin yaşadıkları ülkelerin geleceği olan genç üniversite öğrencileri üzerine çalışmalar yapmak, FOMO ve yalnızlık gibi insanların hayatlarında olumsuz sonuçlara neden olan durumlardan daha az etkilenmelerini sağlamak açısından bu ve benzeri çalışmalar yapmak önem arz etmektedir.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. FOMO

Urban Dictionary'e (2006) göre FOMO, sosyal bir organizasyon ya da toplantıda değerli yaşantılardan haberdar olamamaya ya da sosyal medya da paylaşılan önemli olayları kaçırmaya yönelik bir çeşit endişe durumu olarak tanımlanmaktadır. Oxford Dictionary'e (2018) göre FOMO, sosyal medyada meydana gelen daha ilginç ya da heyecanlı etkinliklere yönelik duyulan kaygı olarak değerlendirilebilir. Sapadin (2015) FOMO'nun daha çok medyayı yaygın bir şekilde kullanan bireylerde görüldüğünü ifade etmiştir. Bunun sebebi ise bu bireylerin sosyal medya aracılığı ile başkalarının ne yaptıklarından sürekli haberdar olma istekleridir. Sosyal medyada bireyler binlerce beğeni alırken; bu insanlar çok daha az beğeni alırlar. Bu yüzden, sürekli olarak başkalarının ne yaptığı, FOMO yaşayan bireyler için oldukça önemlidir.

Blum'a (2016) göre FOMO, kişinin sosyal medya platformlarında arkadaşlarının fotoğraflarını görmesi, fotoğraflarda kendisini görmemesi ve bu yüzden olumsuz duygular hissetmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum bireyleri sürekli Facebook, Instagram gibi sosyal medya platformlarını ziyaret etmeye itebilmektedir. Bu nedenle, insanlar sosyal medya uygulamalarına daha fazla önem vermekte ve bu da platformlardaki paylaşımların önem kazanmasına sebep olmaktadır. Mcroy (2016), FOMO öğrenciler arasında çok yaygın olduğunu dile getirmiştir. Yazara göre gelişmeleri kaçırmaya korkusu, kişinin sosyal hayatı için önemli olan durumlardan haber alamamaktan kaynaklanan duygusal ve zihinsel gerginlik hissi olarak tanımlanabilmektedir.

Kiander (2018) telefon çaldığı zaman birey telefonu açmak zorunda olduğunu hissediyorsa, FOMO'nun yaşanabileceğini dile getirmiştir. Telefon ne kadar uzun çalarsa, bireyin FOMO tecrübesi de o kadar uzun yaşanabilmektedir. FOMO ifadesindeki korku kelimesi aslında bir şeyi yapmak zorunda olmayan bireyin o şeyi yapmak zorunda olduğunu hissetmesine neden olan kaygıyı ifade etmektedir. Bu yüzden, birey bir yere davet edildiğinde, çok önemli bir işi olmasına rağmen, FOMO yaşadığı için daveti kabul etme mecburiyeti hissedebilmektedir.

Uplifers'e (2017) göre FOMO son zamanlarda hayatımıza giren bir tür "kaygı bozukluğu" ya da "gereksiz yere pişmanlık duyma" olarak tanımlanabilmektedir. FOMO, kişilerin sahip oldukları fırsatların farkında olmaması veya başka hayatlara kıyasla daha çok şeye ya da güzel yaşama sahip olma fikrinden kaynaklanıyor olabilir. FOMO, cep telefonlarının internet özelliğinin yaygın bir şekilde kullanılması, sosyal medya platformlarına olan ilginin artması ile hayatımızın bir parçası olmuş ve toplumda görülme sıklığı artış göstermiştir.

Bisping (2018), FOMO yaşayan bireylerin, bu korkuyu azaltmak için daha çok sanal medyaya baktıklarını belirtmiştir. Bu durum istemsizce ve sürekli olarak sosyal medya sitelerinde gezinmekle sonuçlanabilmektedir. Sanal alemde vakit geçiren bireyler gerçek çevrelerine gereken önemi verememektedirler. Örneğin; araba sürerken sürekli telefonlarını kontrol etme zorunluluğu hissetmektedirler. Toplantı ya da partiye katıldıklarında oradaki gerçek insanlarla iletişim kurmak yerine telefonları ile ilgilenmeyi yeğlerler. Bu gibi durumlar kişinin gerçek hayatla bağlarını koparabilmekte, aynı zamanda sadece telefon ile telefonun içinde yer alan yapay dünya ile kişinin ilişki kurmasına neden olabilmektedir. Wiesner (2017), FOMO'yu teknolojinin aşırı kullanılmasına sebep olan bir durum olarak görmektedir. FOMO'su yüksek olan bireyler, genellikle sosyal çevreleri ile kurdukları ilişkileri sosyal medya aracılığı ile gerçekleştirirler. Bulgular, FOMO altında yatan nedenin bireyin bir gruba ya da çevreye ait olma hissinden kaynaklandığını göstermektedir. Bireyin ait olma ihtiyacı arttıkça, FOMO'yu daha yoğun ve daha çok yaşaması olasılığını yükseltebilmektedir.

Wiesner'e (2017) göre insanlar var olduklarından beri, planlanan ya da sahip oldukları bir şeyleri kaybetmeye ya da kaçırmaya yönelik kaygılara sahip olmuşlardır. Teknoloji çağının bize sunmuş olduğu imkanlar ilişki kültürümüzün değişmesine sebebiyet vermiş, ayrıca çok sayıda insan hayatını ve yoğun bir bilgi akışını takip etmemizi mümkün kılmıştır. Bu bilgi akışı durduğunda ya da kesintiye uğradığında bireyler kaygı yaşayabilmektedirler. Bu kaygı çeşidi de FOMO olarak adlandırılmaktadır. Duygulu ise (2016) teknolojinin özellikle yaşamımızın son dönemlerine önemli etkisinin olduğunu dile getirmiştir. Bu etki ile beraber teknoloji kendine has problemleri de beraberinde getirmiştir. Alışkanlık haline gelen sanal âlemlere girme, kendine has bir iletişim kültüre oluşturmuştur. Bu kültürde bireyler birbirleri ile hızlı ilişki kurabiliyorken, ilişkiler aniden bitebilmektedir. Bireyler sosyal

bir ortamda arkadaşlarıyla beraberken bile sohbet etmeyi bırakıp, başkalarının ne yapıyor oldukları ile ilgilenmektedirler. Bu durum, insanların yüz yüze ilişki kurmasını engelleyen ve sosyal medyayı takip etme zorunluluğu oluşturan yeni bir bağımlılık türü olan FOMO'yu meydana getirmiştir. Bu bağımlılık türü gündemi kaçırma ya da sosyal platformlarda neler olup bittiğinden haberdar olamamaktan kaynaklanan bir tür korku çeşididir. Bu korku ya da kaygı bireylerin akıllı telefonları ve sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etmelerine yol açabilmektedir. Bu durumun altında yatan sebepler onay alma ve kabul görme olarak sıralanabilir. Bu ihtiyacı karşılamak için bireyler sürekli sanal ortamlarda yer almaktadırlar. Bu durum beyindeki ödül ceza sistemini ve haz dengesini bozmaktadır. Bu insanlar haz alabilmek için sosyal medya sitelerine daha fazla girmekte, bu alanlarda paylaşım yapmakta ve başkalarının paylaşımlarını kaçırmamak için zamanlarının çoğunu bu sitelerde harcamaktadırlar.

Cohen (2013) FOMO'yu insanların daha mutlu, daha ilgi çekici ve eğlenceli yaşamlara sahip olduğuna yönelik duyulan endişe olarak tanımlamıştır. İnsanlar bu kaygıyı otobüste, yemek masasında ya da evde otururken hayatlarının her alanında yaşayabilmektedirler. Bu durum kişinin tüm hayatını etkileyebilmektedir. Ertürk (2012) FOMO'nun yeni bir internet bağımlılık türü olabileceğini dile getirmiştir. FOMO, sanal dünyadaki gelişmeleri kaçırma hissi, kaçırıldığı zaman geri kalma hissi, sosyal medya sitelerini sürekli kontrol edilmesi, yapmış olunan her etkinliği sosyal medya dünyasında paylaşılması ve diğer kullanıcıların neler paylaştıklarının sürekli bir şekilde kontrolüyle ilişkilendirilebilir. Bu şekilde birey sanal dünyaya ve sitelere dahil olma durumuyla ilgili yeni bir alışkanlık davranışları sergilemeye başlayabilmektedir.

Uplifers (2017) Facebook, Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinin, insanların neler yaptıklarını ve nelere sahip olduklarını insanların gözleri önüne serdiğini ifade etmiştir. İnsanlar bu platformları kullanarak kendi yaşamları ile başkalarının hayatlarını kıyaslamaya başlamış; bu da FOMO'nun yaygınlaşmasına sebep olduğu gerçeğini ortaya çıkarmıştır. 2013 yılının, FOMO'nun gözlenmesi açısından oldukça önemli bir yıl olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu yılda akıllı telefonların satışları, bilgisayar satışlarını geçmiştir. Bu durumda insanlar yanlarında taşıdıkları akıllı telefonları ve 7 gün 24 saat internete bağlanma özelliği ile sosyal medya platformlarına girme fırsatına sahip olmuşlardır.

Soberpotrecovery (2018) FOMO'nun hemen hemen herkesi etkileyen bilişsel bir durum olduğunu ileri sürmüştür. Bu kaygıyı düşük seviyede yaşayan bireyler yorgun ya da rahatsız olduğu için katılmadığı bir partiyi sosyal medyadan takip ederek dışlanmışlık hissine sahip olabilmektedirler. Bu endişe seviyesi yüksek olan bireyler ise kendinden başka herkesin çok mutlu olduğunu ve heyecan dolu yaşamlara sahip olduğu fikrine sahip olabilmektedirler. FOMO'nun odak noktasında kişinin kendi hayatını başka hayatlarla karşılaştırması yatıyor olabilir. Ama unutulmaması gereken nokta insanlar sadece mutlu oldukları yaşamlarını paylaşmakta, üzüntü ve mutsuz yaşamlarını sosyal medyada paylaşmamaktadır.

2.1.1. FOMO'nun Nedenleri

Luna (2014) FOMO'nun eski bir korku olduğunu fakat günümüz sosyal medya iletişimiyle beraber tekrar önem kazandığını belirtmiştir. Toplumda yaşayan bireyler olarak, topluma ait olma ve toplumdaki haberler olma hayati önem taşımaktadır. Ülkemiz ya da bulunduğumuz toplum için önem taşıyan olayları televizyon, gazete, internet ve sosyal medya platformlarıyla takip etmekteyiz. Toplum içinde yaşayan bireyin kendisini dışlanmış hissetmemesi, dikkat edilmesi gereken önemli bir durumdur. Beynimiz, dışlanma durumu yaşadığımız zaman tepki veren özel bir bölüme sahiptir. Beynimizin bu bölümü limbik sistem olan amigdaladır. Amigdalanın görevi yaşamımıza tehdit oluşturabilen her şeyi tespit etmektir. Bu yüzden amigdala hassas olan bireyler, dışlanmışlık ve gelişmelerden haberdar olamama durumu karşısında diğer bireylere göre daha fazla tepki verebilmektedir. Kişinin, grubun ya da toplumun bir parçası olamayışı, yaşamı için tehdit oluşturabilen ve strese sebep olabilecek bir olaydır. Dışlanmışlık hissini yaşayan bireyler oluşan stresten kurtulmak istemektedirler. Bu yüzden stresten kurtulmak için bireyler, gelişmeleri kaçırmamak adına hemen hemen iki kat çaba sarf edip bir şeyleri kontrol etme çabası sergilerler. Bu durumu yaşayan bireylerin geçmişte psikolojik sarsıntı yaşamış ya da obsesif kompulsif hastalığa yatkın bireyler olması muhtemeldir. Bu durum da gelişmeleri kaçırma korkusunun önemli sebepleri arasında gösterilebilir.

Zaslave (2015) FOMO'nun ilginç bir psikolojik olay olduğunu belirtmiştir. FOMO'su yüksek olan bireyler araba alırken, ev bakarken ya da tatile giderken ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere ek olarak daha gösterişli ve ilgi çekici nitelikler

de arayabilmektedirler. Bu durum kişilerin ekonomik güçlerini daha fazla zorlamasına ve daha fazla para harcamalarına neden olabilmektedir. Yazar, gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireylerin yaptıkları seçimlerde en iyiyi yakalamaya çalıştıklarını belirtmiştir. İnsan ne kadar gösterişli şeylere sahip olursa olsun, sahip olduğu şeylerle daha az mutlu olabilecektir. Sürekli kaliteli ve gösterişli şeylere sahip olma fikri endişe ve gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilgili can sıkıcı duygulara neden olabilmektedir. Bu yüzden gelişmeleri kaçırma korkusunu azaltıp mutlu olmak bununla beraber ekonomik anlamda refahlık istiyorsak ‘bu kadar yeterli’ kelimesini kullanmalıyız.

Vitelli (2016) FOMO’nun yaygın olmasının nedenlerinden birinin sosyal medyadaki insanlarla iletişim halinde olmayı sağlayan yollar olduğunu ifade etmiştir. Barker’a (2016) göre FOMO korkusu mutsuzluktan kaynaklanabilmektedir. Bu korku seviyesi yüksek olan bireyler kendilerine ve hayatlarına karşı olumlu duygulara sahip değildirler. Bu yüzden başkalarının kendilerinden daha mutlu hayatlara sahip olduklarını düşünmektedirler. Bireyler yemek yerken, uyumadan önce ya da uyandıktan hemen sonra sosyal medyayı takip edebilmektedirler. Bireyler mutsuzluklarını bu tür ortamlara takip ederek giderebileceklerini fikrine sahiptirler. Aksine bu durum kişinin ruh sağlığını daha da olumsuz yönde etkilemektedir. Başkalarının sosyal medya platformlarında takip ettiği eğlenceli yaşamları ile kendi mutsuz yaşamlarını kıyaslamakta, hayatı ve kendisi hakkındaki düşünceleri daha da olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Gottberg’e (2017) göre FOMO’nun en büyük nedenlerinden biri başkalarının sahip olduğu önemli, ilginç ve heyecanlı hayatlarını gözden kaçırmaktan kaynaklanan endişe ya da korku halidir. Bireyler gün içinde bu korku ve kaygı durumunu birçok kez yaşamaktadırlar. Kişi, yaptığım tercih doğrumu, hiçbir şey neden yolunda gitmiyor gibi soruları sorarken bile bu kaygı durumunu yaşamaktadır. Bu durum günlük hayatta birçok kez birini takip etmekte ve kişiyi zorunlu bir şekilde sanal ortamdaki arkadaşlarını ve durum güncellemelerini takip etmeye itmektedir. Sürekli bu kaygıları yaşayan bireyler artık bu endişenin etkisi altına girmekte bu da FOMO’yu meydana çıkarmaktadır.

Tekayak, Akpınar ve Kırdök’e (2017) göre FOMO, herhangi bir işle meşgul olurken sosyal medya aracılığıyla edinilen arkadaşların paylaştıkları profil

güncellemelerini ve onların sayfalarını sürekli bir şekilde takip etmekle ilişkilendirilebilir. FOMO'su yüksek olan bireyler, herhangi bir sebeple sosyal medya arkadaşlarının ne yaptıkları konusunda bilgi alamadıkları, neler oluyor, arkadaşları neler yapıyor gibi sorulara cevap bulamadıkları için kaygılı ve sınırlı hissedebilmektedirler. Bu durum İngilizcede Fear of Missing Out olarak bilinen Türkçeye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olarak çevrilen bir bağımlılık türüdür. Gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireyler, erişim sağlanamadığı zaman tüm olaylara en son baktıkları yere kadar bakarak rahatlayabilmektedirler. Böylece, erişim sağlanamadığı zamanki oluşan korku ve asabi olma durumu bu şekilde giderilebilmektedir (Akpınar, 2017).

Tarhan (2015) son zamanlarda yapılan bilimsel bir araştırmaların sonucu olarak insanlarda yeniliği arama geninin bulunduğunu ifade etmiştir. Bu gene sahip bireyler, gelişmeleri kaçırma korkusuna yüksek oranda yakalanma riski taşımaktadırlar. Bu bireyler, yeniliğe ilgi duyarlar ve teknolojinin son modelleri olan akıllı telefonları takip ederler. Eriş'e (2014) göre gelişmeleri kaçırma korkusu 13-33 yaş aralığında sıkça rastlanılan bir olgudur. FOMO'nun toplumda görülme sıklığının giderek arttığını dile getiren yazar, FOMO'nun, herhangi bir şeyden eksik ya da geri kalmak istemem gereksiniminden kaynaklanan takıntılı bir durum olarak tanımlanabileceğini ifade etmiştir.

Yukarıdaki açıklamalar göz önüne alındığında bu kaygının nedenleri değişen iletişim kültürünün olduğu söylenebilir. Bireyler artık daha çok sosyal medya ve benzeri iletişim yolları ile iletişim kurmakta; bu da FOMO'nun yaygınlaşmasına ve bazı belirtilerine yol açtığı söylenebilir.

2.1.2. FOMO'nun Belirtileri

Mcginnis (2017) FOMO'nun günümüzde herkeste özellikle de milenyum çağında büyüyen kişilerde sıkça görülebileceğini ifade etmiştir. Yazara göre bu durumun bazı belirtileri olabilmektedir. Bu belirtiler:

- Kişinin sosyal platformlarda gördüğü tüm cezp edici aktiviteleri yapma arzusuna ve bu ortamlarda gördüğü yerlere gitme isteğine sahip olması,
- Kişinin daima sosyal medya ağlarını takip ve kontrol etmesi,

- Bireyin, sosyal ağlarda takip ettiği arkadaşlarının düzenlediği ya da içinde bulunduğu herhangi bir olay veya aktiviteden haberdar olamadığında kendini kötü hissetmesi,
- Kişinin sanal alemlerdeki yaşantılara ve olaylara bakarak insanlara yetişememe ve insanlardan geride olduğu hissine kapılması,
- İnsanların sosyal medyada paylaştıkları deneyimlerin etkisinde kalınması.

Fox (2016) FOMO belirtilerini şu şekilde ifade etmiştir:

- Yoldan karşıya geçerken, kalabalık bir ortamdayken ya da sosyal medya hesabına bakılmamış bir şey kalmamasına rağmen gözünü telefondan alamamak,
- Gördüğü her şeyin fotoğrafını çekmek,
- İnsanlar tarafından davet edilen etkinlik ya da davetleri reddedememek,
- Tatildeyken bile sürekli e-mailleri kontrol etmek,
- Başkalarının sahip olduğu ya da deneyimlediği pahalı şeylere kişinin alım gücü zorlanmasına rağmen fazlaca para harcamak.

Gandhi (2017) FOMO yaşayan bireyler bazı belirtilere sahiptir. Yazara göre bunlar:

- Kişinin sosyal ortamlarda arkadaşlarıyla birlikteyken bile sürekli bir şekilde mobil cihazları kontrol etmesi
- Sosyal medya ağlarında etkin bir şekilde gezinme ve paylaşımlar yapma
- Kişilere ne yapacakları nereye gidecekleri konusunda sorular sorma
- Dedikodu yapmaya hevesli olma
- İnsanların yapmış olduğu tercihleri reddedememe,
- Kişinin yorgun ya da hasta olmasına rağmen parti ve benzeri sosyal etkinlikleri terk edememesi,

Sapadin (2015) FOMO'nun günümüzde sık rastlanan bir durum olduğunu belirtmiştir. Aşağıdaki belirtileri gösteren bireyler FOMO'ya sahip olabilirler.

- Kişinin bütçesine zarar vermesine, çok pahalı olmasına ve kişinin yerine getirmesi gereken sorumlulukları yerine getirmesine engel olmasına rağmen kişi kendini parti ve benzeri sosyal aktivitelere katılmak zorunda hissetmesi,

- Bireylerin arkadaşlarının sosyal medyada yayınladıkları anlık tatil ve macera fotoğraflarını gördüklerinde bu fotoğraflara bakarak gösterilen yerlerde bulunamamaktan ve bu şeyleri kaçırmaktan kaynaklanan endişe ve olumsuz duygular yaşaması,
- Sosyal ortamlarda bile sürekli sosyal medyaya bakmak ve kişinin, arkadaşlarından onları dinlemediğine yönelik eleştiriler alması,

Eriş (2014) FOMO belirtilerini açıklamıştır. Bu belirtiler, kişinin

- Bir şeylerden haberdar olmak amaçlı devamlı olarak akıllı telefon ve bilgisayarın kontrol edilmesi,
- Sosyal medya programlarının mesaj ve statü güncellemeleri için sürekli göz gezdirilmesi,
- Sosyal ortamda arkadaşlarla beraberken orada olmayan arkadaşlarına mesaj gönderip sosyal medya sitelerinde gezinmesi;
- Dışarıdayken kişinin akıllı telefon ya da tabletinin batarya göstergesinin bittiğine işaret eden kırmızı simgesinin çıkması ve kişinin gelişmelerden haberdar olamayacağından kaynaklı panik ve endişe duyması olarak ifade edilebilir.

Ertürk'e (2012) göre sanal ortamdaki FOMO belirli semptomlarla kendini göstermektedir. Bu semptomları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Sosyal medya ağlarında fazlaca gezinmiş olmasına rağmen, Facebook, Twitter ve benzeri sanal ortamlarda gezinmekten kendini alıkoyamamak,
- Sanal medya ağlarında gün geçtikçe daha fazla zaman harcamak ve bu harcanan zamanın kişinin sosyal yaşamını özellikle aile - arkadaş ilişkilerini etkilemesi
- Sosyal medya ağlarına girememe ya da erişememe durumunda boşluk hissi, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi duyguların açığa çıkması,
- Kişinin, sosyal medya ağlarında harcadığı zaman ve bu ağları kullanım biçimi hakkında çevredekileri yanlış yönlendirerek gerçekleri saklayıp yalan söylemesi

- Sanal ortamlara girildiği ya da ulaşıldığı vakit kendini keyifli, mutlu hissetme ama bu ortamlara girme konusunda engel olduğunda kontrolsüz sanal ortama ulaşma isteği, bu tür sanal ortamlarda olduğu süre içinde kendini iyi hissetme, tersi ortamlarda kontrolünü kaybetme ve sanal ortama sürekli bir ulaşma isteği.

Tekayak ve Akpınar (2017) FOMO'yu, kişilerin özendiği, sahip olmak istediği hayatları sosyal medya üzerinden gözlemleyebildikleri ve sosyal medyadaki kişilerin bireylerden daha iyi yaşantılara sahip olmasından kaynaklanan bir çeşit endişe ve korku olduğunu belirtmişlerdir. Yazarlara göre gelişmeleri kaçırma korkusunun en önemli üç belirtisi bulunmaktadır. Bunlar:

- Sosyal medya uygulamalarına ya da sosyal medya arkadaşlarına ulaşım sağlanmadığında meydana gelen endişe ve sinirlilik hissi,
- Sosyal medya uygulamalarında kimlerin ne paylaştığı kimlerle etkileşim kurduğuna yönelik sürekli takipte olma durumu,
- Herhangi bir sebepten dolayı sosyal medya ağlarını takip edemeyen bireyin, fırsat bulduğu anda en son baktığı yere kadar geriye dönük bir şekilde bakmak,
- Sosyal medya ağlarına bağlantı kuramadığı zaman oluşan gerginlik hissini erişime ulaştığı zaman yerini rahatlamaya bırakması ya da gerginliğin azalmasıdır.

Tarhan'a (2015) göre FOMO yoğun bir şekilde kullanılan sosyal medya ile ilişkilidir. Sosyal medya araçları insanların hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya ortamlarını çok takip eden bireyler bir çeşit uyuşturucu almış gibi kendilerini mutlu hissedebilmektedirler. Kişiler sanal ortam ile bağlantı kuramadıkları zaman ise kendilerini kötü hissedebilmektedir. Sosyal medya ağlarının gelişmesi ve yaygınlaşması ile beraber bireyler binlerce kişiye ulaşabilmektedirler.

Mcginis (2017) FOMO'nun günümüzde herkeste özellikle milenyum çağında büyüyen kişilerde görülebileceğini ifade etmiştir. Yazara göre bu durumun bazı belirtileri olabilmektedir. Bu belirtiler:

- Kişinin sosyal platformlarda gördüğü tüm cezbedici aktiviteleri yapma arzusuna ve bu ortamlarda gördüğü yerlere gitme isteğine sahip olması,

- Kişinin daima sosyal medya ağlarını takip edip kontrol etmesi,
- Bireyin sosyal ağlarda takip edilen arkadaşların herhangi bir olay ya da aktiviteden haberdar olamadığında kendini kötü hissetmesi,
- Kişinin sanal alemlerdeki yaşantılara ve olaylara bakarak insanlara yetişememe ve insanlardan geride olduğu hissine kapılması,
- İnsanların sosyal medyada paylaştıkları deneyimlerin etkisinde kalınmasıdır.

Yukarıdaki belirtilere bakıldığında FOMO'nun belirtileri arasında en yaygın olan belirtinin bireyin sosyal medya aracılığı ile iletişim yolunu tercih etmesi ve bu yüzde insanların neler yapıyor olduklarını sürekli olarak sosyal medya kanalları ile takip ettiği gözükmektedir. Birey bu durumdan kendini alıkoymaya çalıştığında kendini kötü hissetmekte ve gerginlik yaşamaktadır. Bu gerginliği azaltmak içinde daha fazla ve sürekli olarak sosyal medya sitelerini takip etmektedir

2.1.3. FOMO'nun Olumsuz Etkileri

Mccoy (2016) FOMO'nun toplumda çok yaygın bir şekilde görüldüğünü belirtmiştir. Bu korkunun yan etkileri arasında düzensiz uyku, aşırı yemek yeme ve içme, odaklanma eksikliği, endişe, akademik hayata yetişememe gibi olumsuz durumlar gösterilebilir. FOMO, öğrencileri sorumluluklarını yerine getirme konusunda engelleyebilmektedir. Sürekli bir şeyleri takip etme, bir şeyler hakkında bilgi sahibi olma ihtiyacı öğrencilerin okul ve ders başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Eriş (2014) FOMO'nun kişiye getirmiş olduğu en önemli olumsuz sonuçlardan birinin, kişinin büyük bir zaman süresini duyulan bu korku durumuyla israf etmesi olduğunu dile getirmiştir. Kişi zamanının büyük bir bölümünü kontrolsüzce sosyal medya ağlarını ve telefonunu kontrol etmeye harcamaktadır. Zamanını bu şekilde harcayan birey hayatı için önem taşıyan konularda bir şeyler üretememektedir. Kendi sorumluluklarını yerine getiremeyen bireyler, bir şeylere yetişememenin sıkıntısını yaşamakta ve bir şeylerden eksik kaldıklarını ifade edebilmektedirler. Bir şeylerden eksik kaldığını düşünen bireyler, sorumluluklarını yerine getirememekte ve toptan her şeyden vazgeçip hayat karşısında pes edebilmektedirler.

Busch'a (2016) göre FOMO öğrencileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu olumsuz etkiler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Odaklanmanın azalması: Gelişmelerden haberdar olamama korkusu yüksek olan öğrenciler neler olup bittiğinden haberdar olabilmek için akıllı telefonlarını sık sık kontrol edebilmektedirler. Ödev yapmak gibi odaklanma gerektiren durumlarda sürekli telefonu kontrol etme ve sosyal medya uygulamalarına bakmak, kişinin odaklanmasını güçleştirip ödev ve derslerine odaklanamaması sorunu meydana getirebilmektedir.
- Yüz yüze iletişimin azalması: Sürekli bir şeyleri takip etme davranışına ve sosyal medyada neler olup bittiği merak hissine sahip olan öğrenci ya da birey, arkadaş ortamında bile yüz yüze ilişkiye odaklanamayıp sürekli sosyal medyayı takip edebilmektedir. Bu durumda insanların hayatında önemli olan kaliteli ve gerçek iletişimden mahrum bırakılmaktadır.
- Düzensiz uyku: Akşamlarını ya da gecelerine sürekli akıllı telefonlarda kim ne yaptı ya da başkalarının kendisinden daha heyecanlı hayatlara sahip olduğunu düşünen öğrenciler, geç saatlere kadar yatamamakta, uykusunu tam alamamakta ve düşük kalitede uykuya sahip olabilmektedir.
- Sorumlulukları geciktirme: Amerika’da öğrencilerin %75’i sorumluluklarını ve ödevlerini ertelediklerini belirtmişlerdir. Sorumluluklarını yerine getirme yerine cep telefonlarıyla sosyal medyayı takip etme, oyun oynama ve internette alışveriş yapma gibi davranışlar sergileyebilmektedirler.
- Stres seviyesinin yükselmesi: Sürekli cep telefonuna bağlı olup bir şeyleri takip eden gençler cep telefonundan uzakta kaldıkları zaman stres seviyeleri yükselmekte bu durumda kızgınlık ve sabırsızlık hislerinin yaşanmasına neden olabilmektedir.

Gottberg’e (2017) göre FOMO kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen birçok negatif duruma sebep olabilmektedir. Bireyler sahip oldukları şeylerin kıymetini bilememekte, haliyle bundan zevk alamamaktadırlar. Kişi kendini dışlanmış ve yalnız hissedebilmektedir. Kişi kendisine karşı aşağılık duyguları ve güvensizlik hisleri geliştirebilmektedir. Birey almış olduğu kararlar ve yapmış olduğu seçimlere şüphe ile yaklaşır ve bunların doğruluğu konusunda güvensiz olabilir. Kişi sürekli bir şeyleri kontrol etme çabası içinde olduğu için anı yaşayamaz, bu durumda bireyin hayat kalitesini düşürebilmektedir. Başkalarını, hayatlarını ve deneyimlerini izleyen birey

sürekli bir şekilde kendisi ile başkalarını kıyaslamaktadır. Bu durumda başkalarını kıskanmaya neden olabilmektedir.

FOMO hayatımızı olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Eriş'e (2014) göre bu korkuyu yaşayan kişi, bulunduğu ortamı ve anı unutup etraftaki ya da sosyal medyadaki hayatlara özen gösterip bu hayatlara odaklanmaktadır. Kişi bu şekilde anı ya da ortamını beğenmeyip kendi hayatını diğer hayatlarla kıyaslamaya başlayıp yaşamından mutsuz olmaya başlamaktadır. Başkalarının daha eğlenceli, daha kaliteli, daha iyi hayatlara sahip olduğunu düşünmektedir. Kişi birilerinin daha güzel yemekler mi yediğini, daha iyi filmler mi izlediğini, daha iyi bir tatil mekânında olduğunu mu, daha mı çok güldüğünü, daha mı iyi hissettiği sorularını kendisine sorar. Bu sorulara kıyas mekanizması doğrultusunda cevap vermediği içinde farklı kaygılar yaşayabilmektedir. Kişi kendini bu yüzden yalnız, mutsuz, depresif, başarısız, geri kalmış hissedebilmektedir.

Üney (2015) internet ve akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle beraber, bu teknolojik imkanların hayatımızın vazgeçilmez parçalarından biri haline geldiğini ifade etmiştir. İnternetin sağladığı herkese ulaşabilme ve akıllı telefonların sağlamış olduğu küçük bilgisayarları cebimizde taşıma kolaylığı sosyal medya ağlarını popüler hale getirmiştir. Bu ağlar, toplumda genç yaşlı demeden herkes tarafından kullanılan popüler uygulamalar haline gelmiştir. Bu platformlar sayesinde insanlar eş, dost ve akrabalarıyla iletişim kurmaya onları takip etmeye başlamışlardır. İnsanları sosyal medyada takip ederken bireyler, yapamadıkları ama takip ettikleri insanların yaptıkları içeriklere denk geldikleri zaman geride kalmış hissi yaşamaya başlarlar. Bu durumda gelişmeleri kaçırma korkusuna neden olur. Sosyal medyadaki her gelişmeyi takip etmek her gelişmeden haberdar olmak kişi için oldukça zordur. Buna rağmen kişi, sürekli sıkıntı yaşar ve bu sebeple kendini sürekli sosyal medyayı takip etmek zorunda hissedebilir. Bu yüzden kişi, ciddi bir şekilde zaman kaybı yaşayabilmekte, hayatı olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir. Kişi bu sebepten ötürü derslerini aksatabilmekte, uykusuz kalabilmektedir. Katılmadığı ya da çağrılmadığı etkinliklerden dolayı dışlanmışlık hissedebilmekte ve birçok olumsuz duygu, durumu yaşayabilmektedirler.

Eriş (2014)'e göre FOMO yaşayan birey, mevcut zamana ve ortama odaklanamadığı için hayatın gerçek ve somut güzelliklerini kaçırabilmektedir. Sohbet

etmek ve sosyalleşmek için toplanan bireylerin bir araya geldiği ortamlarda, akıllı telefonlar ortama odaklanmayı yeğleyen insanların yüz yüze iletişim kurmasını ve göz teması kurarak bir paylaşım ortamının meydana gelmesini ve hatta kaliteli iletişim ve ilişkinin ortaya çıkmasını engeller. Kaliteli iletişim ve ilişkisi kuramayan bireyler çeşitli olumsuz duygu durumları yaşayabilmektedir. Ayrıca Eriş, bu korkuyu yaşayan bireylerin bir şeylerden eksik kalmayayım ya da bir şeyleri kaçırmayayım diye kendilerini aşırı yorduklarını dile getirmiştir. Yazar, sanal alemde hayatlarını yarıştırmaya yarışından geri kalmamak adına daha fazla fotoğraf ve güncelleme yapılmasının da kişiye çok fazla bir yük getireceğini ve kişiyi gereğinden fazla hem fiziksel hem de duygusal anlamda yoracağını ifade etmiştir.

2.1.4. FOMO ile Baş Etme Yolları

Barker (2016) FOMO ile baş etmenin çok önemli olduğunu ifade etmiştir. Yazar gelişmeleri kaçırma korkusu ile baş etmede önemli 4 yoldan bahsetmiştir. Bunlar:

- FOMO üzüntüden kaynaklanır. Kişi hayatını kendini mutlu eden ve yapmayı sevdiği aktivitelerle doldurmaya başladığında, hayatına yönelik olumlu duygular geliştirebilecektir.
- Sosyal medya problemi daha da kötü bir hale getirebilmektedir. Kişi kendini mutsuz hissettiği zaman sosyal medyayı takip ederek mutsuzluktan kaynaklanan gerginliği azaltmaya çalışmaktadır. Ama bu durum problemi daha da kötü hale getirecektir. Kişi mutsuz olduğu zaman sanal âlemdeki kişilerin sadece kendilerinin mutlu oldukları anılarını paylaştıkları ortamları bırakıp gerçek ilişkilere ve gerçekçi hayatlara odaklanmalıdır
- Kişi iyiye ve olumlu duygulara odaklandığı zaman düşünceleri ve duyguları da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenebilmektedir. Hayatta herkesin olumlu anıları gibi herkesin olumsuz anılara sahip olduğunu da unutmamalıdır.

Beck (2014) FOMO ile başa çıkmanın 3 stratejiyi içerdiğini belirtmiştir.

Birinci Strateji: FOMO gerçeklere bağlı değildir.

Sosyal medya ağlarında paylaşım yapan insanlar paylaşımlarında yaşamlarının belirli kısmını gösterip, hayatlarının göz kamaştırıcı anılarını paylaşmaktadırlar. FOMO

ile baş etmedeki en önemli yol bu hayatların gerçekte gösterildiği gibi var olmadığının farkına varmaktır. İnsanların kendilerini gördükleri fotoğraflar ve sözlerle mutsuz etmelerinin hiçbir faydası yoktur. Paylaşımlarda bulunan insanların yaşamlarının tümünün o fotoğraflardan ibaret olmadığını, bilincinde olunması gerekmektedir.

İkinci Strateji: Gelişmeleri kaçırma korkusunu bu kelimeyle yen.

Kelimeler insan zihninin ürünleridir. Belirli oranda insan zihnini oluşturan şeylerde bu kelimelerdir. İnsanın duygu ve düşünceleri kullanılan kelimelerden etkilenmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu İngilizce Fear of Missing Out olan kelimelerin baş harflerinin birleşiminden meydana gelen FOMO kısaltmasından Türkçeye çevrilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireylere FOMO kelimesi olumlu anlamlara gelen şeylerle ifade edebilmektedirler. Örneğin;

Fear of Missing Out yerine

Feel Okey More Often

Find One Magnificent Object

Focus On Melting Open

Türkçe FOMO olarak kısalttığımız bu kelimelere olumlu anlamlar eklenebilmektedir. Bu durum gelişmeleri Kaçırma korkusu ile mücadele etmekte yarar sağlayabilmektedir. Örneğin, FOMO'nun açılımını Gelişmeleri Kaçır Kurtul gibi olumlu anlamlarla ifade edebiliriz.

Üçüncü Strateji: Dur

Kişiler, hayal dünyalarında var olan bu korkunun hayatlarına zarar vermesine dur diyebilmelidirler. Bu yüzden bireyler şu an yaşıyor oldukları zamana odaklanmalıdırlar. İnsanlar, en önemli olan zamanın şu an olduğu ve şu anın sosyal medyada gösterilen hayatlar ve benzeri durumlardan çok daha kıymetli olduğunun bilincine varmalıdırlar (Dossey, 2014).

Hendriksen (2016) FOMO'nun çok yaygın olduğunu dile getirmiştir. İnsanın hayat kalitesini düşüren bu durumla baş etmek için belirli önerilerde bulunmuştur. Yazara göre kişiler sosyal medyada paylaşılan hayat hikayeleri kişilerin en iyi en güzel yaşam tecrübelerini kapsamaktadır. İnsanlar olumsuz yaşam deneyimlerini ya da tecrübelerini sosyal medya ortamlarında paylaşmamaktadır. Bireyler bu durumun farkında olmalı ve sosyal medyayı bu şekilde değerlendirmelidirler. İnsanların mutluluklarının zirve yaptığı anları paylaşımları hayatlarının her anlarının bu şekilde

olduğunu göstermemektedir. Hiç kimse hayatının her alanında hep mutlu ya da hep sevinçli olamamaktadır. Kişiler sosyal medyada gördüğü tüm şeyleri yapamayacağından, aynı zamanda böyle bir şeyin imkansız olmasından dolayı FOMO'larını yenmek için şuan yapıyor oldukları şeyleri sevmeleri ve onlarla mutlu olmaları faydalı olacaktır.

Gottberg (2015) FOMO'yu azaltmanın ya da hayatımıza etkisini hafifletmenin en önemli yollarından birinin sade, basit ve mutlu bir hayat sürmek olduğunu dile getirmiştir. FOMO korkusu ile baş etmede bireylerin yapması gereken birkaç şey vardır. Teknoloji bireyleri kontrol altına almadığı, insanlar tarafından ihtiyaçları doğrultusunda kullandıklarında insan hayatına çok faydalı olabilmektedir. Teknolojinin insan hayatına hükmetmesine izin verilmemelidir. İnsanlar istedikleri zaman ya da insanlarla birlikteyken telefon ve laptop gibi teknolojik aletlerini kapatabilmelidirler. Sanal alemlerde, reklamlarda karşılaşılan durum güncellemeleri ya da bilgilerin gerçeği yansıtmadığının farkında olunmalıdır.

Sokol'a (2016) göre FOMO ile baş etmede 8 önemli yol bulunmaktadır. Bunlar:

- Günlük tutmak, kişinin neye sahip olup neye sahip olmadığını açığa çıkartır. Her gün kişinin sahip olduğu üç şeyi yazmak kişinin duygu ve düşüncelerinin olumlu bir şekilde etkilenmesini ve o yönde düşünmesine fayda sağlamaktadır. Yazı yazmak kişiyi akıllı telefon ve elektronik cihazlardan uzak durmaya da yardımcı olabilmektedir
- Kişi kendini ve hayatını başka insanlarla karşılaştırmayı terk etmelidir. Ünlü ya da zengin olmak insanların mutlu olduğu anlamına gelmemektedir. Hiç kimse hayatı nasıl görünürse görünsün mükemmel bir hayata sahip değildir. Kişi hayatta yaşaması gerektiği ya da olması gerektiği yerde olduğu bilincine sahip olmalıdır
- Kişi kendinden hoşnut olmalıdır. Herkesin farklı bir yaşam hikayesine sahip olduğu unutulmamalıdır. Kişiler, başka kişilerin yaşamlarına ya da onların tecrübelerine göre değil de başarılacakları, hayatlarına uygun hedeflerler koymalıdır.

- Kişi, maddiyata odaklanmamalı. Sosyal platformdaki arkadaşları kişinin güç yetiremediği güzel arabalar, eşyalar ve evlerle ilgili yaşamlar paylaştıkları zaman, bu durum kişi üzerinde kıskançlığa ve olumsuz durumlara sebep olabilmektedir. Kişi, bu lüks eşyalara karşı kıskançlık duymak yerine, kendisini bu eşyalara nasıl ulaşabileceği, nasıl elde edebileceği konusunda motive etmeli, uygun hedefler koymalı ve planlama yapmalıdır. Aslında hayatı zengin yapacak şeyler madde ve eşyalar değil de anlamlı, değerli ve mutlu geçirdiğimiz yaşam tecrübelerimizdir. Paranın hiçbir zaman mutluluğu satın alamayacağı fikrini akıldan çıkarmamak gerek.
- Kişi kim neler paylaştı, kimler ne yapıyor gibi hızlı akan sosyal medya aktivitelerini paylaşmak yerine, şu ana odaklanıp sakin bir şekilde arkadaşları, sevdiği insanlar ve hobilerine zaman harcamalıdır. Sürekli bir şeyleri takip etme telaşında olan bireyin hayatı olumsuz etkilenecek ve olumsuz duygulara sahip olacaktır. Kişi gerçek yaşamına odaklanmalı ve anı yaşamalıdır.
- İnsanlarla iletişimi sağlayan birçok teknolojik imkân bulunmasına rağmen, otantik ortamda meydana gelen yüz yüze ilişkinin yararı ve sağlığa faydası yadsınamaz. Kişinin sevdiği insanlarla vakit geçirmesi, doğal mutluluğu samimi bir ortamda yaşaması gelişmeleri kaçırma korkusu ile baş etmede etkili bir yol olarak düşünülmektedir.
- Kapalı bir mekânda oturup saatlerce mobil cihazlara bağlı olarak, hayatı başkalarının ne yaptığına göre değerlendirmek yerine, dışarı çıkıp yürüyüş ya da fiziksel egzersizler yaparak gelişmeleri kaçırma korkusunun insan üzerindeki etkileri azaltılabilmektedir. Fiziksel sağlığı iyi durumda olan bireylerin ruhsal sağlığı da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenebilmektedir. Fiziksel sağlık ile ruhsal sağlık arasındaki önemli ilişki göz önünde bulundurulmalıdır.

2.2. Yalnızlık Kavramı Üzerine

2.2.1. Yalnızlık Kavramı ile İlgili Açıklamalar

Körler'e (2017) göre yalnızlık insanın baş etmede sıkıntılar yaşadığı insanların olumsuz yönde etkilendiği bir durumdur. Bu olumsuz durumla karşılaşmamak için birey

uzak durmaya çalışır. Toplumun tüm bireylerini etkileyen bu durumu tanımlamak için birçok bilim adamı açıklama yapmıştır. Ünlü'ye (2015) göre yalnızlık bireyin insan etkileşimlerinde kendini öteki hissetmesi, toplum veya grup tarafından anlaşılabilmesi ya da sosyal ortam içinde dışlanmışlık hissi yaşaması olarak nitelendirilebilir. Aynı zamanda yalnızlık bireyin samimi e içten ilişki kurabileceği çevre ya da insan eksikliğinden ortaya çıkan olumsuz bir durum olarak tanımlana bilinir. Yalnızlık kendi içinde insanlarla yakın iletişim kurma arzusundan meydana çıkan bir durumdur.

Meral (2017) günümüz toplumlarının yaşayış biçimlerinde meydana gelen köklü değişimler, bilimsel e teknolojik değişimler yalnızlık kavramının yaygınlaşmasına etken olabileceğini ifade etmiştir. Bireyler arkadaş çevresine veya ortamına sahip olmadıklarında, sevdiği insanlardan uzak olduğunda, duygu ve düşüncelerini anlatabileceği insanların yokluğunda yalnızlık duygusu yaşayabilmektedirler. Bireyin kendini yalnız hissetmesine birçok şey etken olabilmektedir. Toplum içinde yer alan bireylerin hemen hemen hepsi kendini yalnız hissettiği dönemler geçirebilmektedir. Herkes hayatının belirli dönemlerinde farklı seviyelerde bu duyguyu yaşayabilmektedir.

Bıyık'a (2004) göre toplum hayatına göz açan birey, fiziksel ve mental olarak gelişirken sosyal hayatın bir parçası olabilmesi ve devinimini sağlaması için çaba sarf etmek zorunda kalabilmektedir. Bu çabaya ek olarak insan fıtratı gereği insan çevredeki insanlarla iletişim kurar ve geliştirir. Birey dünyada yalnız başına hayatını idame ettiremez. Çevresindeki insanlara kayıtsız kalamayan insan bu çevrede dünyaya gelir ve dünyada hayatını idame ettirmek için bu çevredeki insanlara ihtiyacı vardır. Yalnızlık bireyin hayatını idame ettirdiği dönemde baş etmesi gereken ödevleri ve sorumlulukları kendi içinde barındıran bir durumdur. Bu durumun üstesinden gelemeyen bireyler toplumun yüklediği zorluklara ek olarak, sosyal çevre ve gruplarla iletişime geçememesi gibi birçok olumsuz durumları yaşamasına neden olabilmektedir.

Sullivan'a (1953) göre insan diğer bireylerle iletişim ihtiyacını karşılamak üzere dünyaya gelmiştir. Bu ihtiyaç birey tarafından karşılanmadığı zaman yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır. Bireyler bu durumu yaşamamak için insanlarla etkileşime geçmekte ve duygu, düşüncelerini paylaşabilecek insanlar bulmaktadırlar. Bu durumun yokluğunda ise yalnızlık baş göstermektedir. Gençtan (2004) yalnızlığın genel bir tanımının olmasından ziyade herkesin yaşayabileceği ama tüm bireylerin farklı

oranlarda hissedeceği duygusal bir durum olduğunu dile getirmiştir. Yalnızlık insanlara olumsuz duygular yaşattığı için insanlara zarar veren bir durumdur. Bazen bu durum tam aksi duruma da sebep olabilmektedir. İçeride dönük insanlar, yalnız kalarak daha verimli olabilmektedirler.

Sadler ve Johson (1980) yalnızlığın bireyin sosyal ilişkiler konusunda bir sorunun olduğunu göstergesi olarak görülebileceğini ifade etmiştir. Buluş (1997) yalnızlığa bir tanım getirmenin zor bir durum olduğu dile getirmiştir. Yalnızlık, insanın hayatına yük getiren, hayatını zorlaştıran ve gün geçtikçe daha fazla insanı etkileyen olumsuz bir durumdur. Yalnızlık basit olarak kişinin sosyal çevre içinde bir başına kalması durumu olarak tanımlanabilmektedir. Bireyler hangi mevkide ya da hangi yaşta olurlarsa olsunlar yalnızlıktan kolayca etkilenebilmektedirler. Yalnızlığın kökünde daha çok sosyal iletişim azlığı ve insanlarla etkileşim tatminsizliği yatabilmektedir.

Duy'a (2003) göre yalnızlık toplumdaki çoğu insanda rastlanılan bir olgudur. Herkes yalnızlığı içinde bulunduğu şartların sonucu olarak diğer insanlardan farklı ve kendine özgü yaşamaktadır. Bu durumda yalnızlığı bireye özgü bir duruma getirmektedir. Bireyler yalnız kaldıklarında bu hissi yaşayabilirlerken, kalabalıklara arasında da bu durumu yaşayabilmektedirler. Horney'e (1991) göre insanlar toplumdan hayatının yoğunluğundan sıkılıp, dinlenmek ve rahatlamak için yalnız kalmayı tercih edebilirler. Bu durum problem teşkil etmemektedir. Fakat, bu durum bireyin insanlarla iletişime geçmesine ve duygusal bir bağ kurmasında strese sebep oluyorsa birey bu durumdan kaçmak için toplumdan uzaklaşmaya çalışıyorsa bu durum problem teşkil edebilmektedir.

Koçak (2003) yalnızlık bireyin duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği ya da etkileşime geçebileceği bireylere sahip olamamaktan dolayı ortaya çıkan olumsuz bir durumdur. Bu durumun en önemli sebeplerinden biri yaşamış olduğumuz dijital çağdır. Bireyler yüz yüze iletişimden az geçip, yapay ilişkilere yönelmeleri bu durumun yaygınlaşmasına neden olabilmektedir.

Batıgün (2008) yalnızlığın bebeklik ve yaşlılık dönemleri dahil olmak üzere her yaş grubunda görülebilen bir durum olduğunu dile getirmiştir. Bireyler duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği, ihtiyaçları olduğunda yakın bir ilişki yoksunluğa

yaşadıklarında yalnızlık hissini yaşayabilmektedirler. Bu durum bazı şeylerin kötüye gittiği anlamını taşıyabilmektedir.

Sermat (1974) ise yalnızlığa farklı bir tanımlama getirmiştir. Bireyin sahip olduğu etkileşime geçme yetisi ile hayal ettiği yeti arasındaki fark yalnızlıktır. Bu seviye arasındaki fark açıldıkça yalnızlık daha yoğun bir şekilde hissedilebilmektedir. Sarıçam'a (2011) göre yalnızlık bir anlamlandırma sorunudur. Birey toplumla etkileşime geçememekte ve bu olaya vermiş olduğu yanlış anlamlandırma sonucu hissedilen durumdur. Bu yanlış anlamlandırma bireyi edilgen duruma getirmektedir. Birey saçının olmayışını insanların ondan nefret ettiği yanlış anlamlandırması ile yorumlayarak toplumdan uzaklaşır ve kendini yalnız hissedebilmektedir. Bu insanlara gerekli yardım sağlanırsa insanların yanlış anlam yüklemeleri değiştirilerek doğru anlam yüklemeleri sağlanır ve bu insanların yalnızlık hissi azaltılabilir.

Alkan ve Sezgin (1998) yaşam kültüründeki ani değişiklikler yalnızlığın çoğalmasında önemli bir itici kuvvet olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu durum bireyin psikolojik ve sosyolojik balansını bozmuştur. Bu durumda beraberinde yabancılaşmayı, yapay etkileşimleri getirmiştir. Bu yüzden birey sosyal ortamlarda samimi ve doğal iletişimlerini kaybetmiş ve kendi kavuşuna çekilmeye başlamıştır. Bu da yüzyıllardır süre gelen aile, iş ve sosyal ilişkilerin bozulmasına neden olmuştur.

Derdiyok (2015) ise yalnızlığı sadece bireyin başkaları ile etkileşim kuramaması ile sınırlandırılmaması gerektiğini ifade etmiştir. Bireyler başka insanlarla da birlikteyken de yalnızlık hissi yaşayabilmektedirler. Bireyin insanlarla iletişim kurmak istememesi, giderek uzaklaşması da yalnızlık olarak değerlendirilebilir.

2.2.2. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlık kavramı toplumun her ferdi etkileyen önemli bir durumdur. Yalnızlığın ne olduğunu onunla nasıl başa çıkılacağını anlamak için yalnızlığa sebep olan etkenlerin bilinmesi önem taşımaktadır. Aşağıda bunlara yer verilecektir. Michela, Peplau ve Weeks, (1982) bireyi yalnız olmaya iten birçok sebepten bahsetmişlerdir. Aşağıda bu sebeplerden bahsedilmiştir.

- “Kötümserlik”: Birey etkileşim içinde olacağı kişiye karşı olumsuz düşüncelere sahiptir. Etkileşim içinde, paylaşım içinde olacağı kişiyi bulma

olayının tesadüfî olduğuna inanır ve kendisinin asla birini bulamayacağı fikrine sahiptir.

- “Reddedilmekten Korkma”: Birey bir insanla etkileşim içine girdiğinde reddedilme olasılığını düşünüp endişe duyar ve geri adım atıp insanlarla etkileşime geçmez.
- “Çaba Göstermeme”: Birey yeni biri ile tanışma konusunda gayret göstermez ve herhangi bir teşebbüste bulunmaz.
- “Şanssızlık”: Birey yeni biri ile etkileşim kurma konusunda kendine yönelik olumsuz duyguya sahiptir. Kendisinin bahtsız olduğunu düşünür.
- “Bilgisizlik”: Birey arkadaşlık başlatma ve sürdürmeye yönelik yeteneğinin olmadığını düşünür.
- “Utangaçlık”: Birey bir ilişki başlatmaya ve yeni arkadaşlık kurma konusunda kendini mahcup ve sıkılgan hisseder.
- “Fiziksel Çekiciliği Olmama”: Birey kendi bedenine karşı olumsuz duygulara sahiptir. Kendinin yeterli derece de fiziksel çekiciliğinin olmadığını inanır.
- “Diğer Gruplar/İlişkiler”: Sosyal çevre ya da grupları oluşturan bireylerin kendini yalnız hisseden bireyi gruplara dâhil etmeyip dışlarlar.
- “Diğerlerinin Korkuları”: Sosyal çevreyi oluşturan birey ya da bireyler yalnızlık yaşayan birey ile etkileşime geçme konusunda korkarlar ve ilişki kurma konusunda çekincelere sahiptirler.
- “Kişisel Olmayan Durumlar”: Birey ilişki kurduğunda yüzeysel davranarak şahsi olmayan tarzda ilişki kurar.
- “Fırsat Yoksunluğu”: Birey insan ya da insanlarla etkileşim içine geçecek, iletişim kuracak fırsata sahip değildir.
- “Diğerlerinin İsteksizliği”: Sosyal grubu oluşturan birey ya da bireylerin yalnızlık hisseden bireyle iletişime geçme konusunda gayret sarf etmezler.
- “Antipatik Kişilik Yapısı”: Birey insanlarla iletişime geçmeye engelleyen ya da iletişimi kötüleştiren kişiliğe sahiptir (akt. Körler, 2011).

Mikulincer ve Segal (1990) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak yalnızlığın nedenlerini şu şekilde özetlemişlerdir:

- Bireyin insanlarla duygusal iletişim oluşturma yetersizliği,

- Bireylerin çevrelerinde kendileri ile ilgilenen, ilişki kurabilen bireylerin azlığı ya da noksanlığı
- Çevrede tanıdık birilerinin olmayışı, eksikliği (%13), bireyin etrafında bilindik önceden tanıdığı bireylerin bulunmaması,
- Kişilerin etrafında birçok kişinin mutlu olduğu fikrine sahip olup mutsuz olmaları,
- Konuşacak birilerinin olmayışı (%10) ve bireylerin derdini, duygu ve düşüncelerini anlatacağı insanların bulunmaması,

Yalnızlık bireyin her yaş kademesini etkileyebilmektedir. Brennan (1982) ergenlik çağındaki bireyler üzerinde çalışmalar yürütmüştür. Yazara göre ergenlik çağı bireyin yalnızlığı yaşaması konusunda önemli dönemlerden biri olduğunu dile getirmiştir. Bu dönemde bireyler ruhsal, duygusal ve fiziksel olarak büyük bir değişimle karşılaşmaktadırlar. Ergenlik çağındaki Çok hızlı değişimlere şahit olan bireyler çevreleri ile etkileşime geçme, insanlarla iletişim kurma konusunda sorunlar yaşayabilir ve bu durumda bireyi yalnızlığa itebilmektedir. Yalnızlığa etki eden nedenleri üç başlık altında toplamıştır.

- Ergenlik dönemindeki bireyin bireysel özellikleri. Bireyin bu dönemde sahip olduğu karakter ve mizacı bireyi yalnızlığa sevk edebilmektedir. İnsanlarla iletişim becerileri düşük olan bireyler, çevresine karşı sıkılgan olan bireyler ya da kendisine karşı özgüven sorunu olan bireyler sosyal çevreleri ile iletişim kuramamakta ve bu da bireyin kendini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir.
- Gelişimsel dönem. Bu dönemin içerisinde yer alan birey hızlı bir değişime tanıklık etmektedir. Bu değişikliklerden rahatsız olan bireyler insanlarla iletişim kurmaktan çekinip uzaklaşabilirler.
- Sosyal konum. Bireyin bu dönemde yaşadığı okul ilişkileri, öğretmen diyalogları, anne ve baba ilişkileri ve akran ilişkileri bireylerin sosyal becerilerini etkileyebilmekte bu durumlarda bireyin yalnızlaşmasına sebep olabilmektedir.

Young (1982) bireylerin yalnızlık hissi yaşamalarına sebep olan düşünceleri 12 başlığa ayırmıştır.

- “Tek başına olmaktan hoşlanmama”: bu tür düşüncelere sahip kişiler bireysel olarak zaman geçirmek ya da gezinmekten kaçınırlar. Bireysel olarak zaman geçirdiklerinde yanlış giden bir şeylerin olduğu fikrine sahiptirler.
- “Düşük benlik kavramı”: bu kişiler kendilerine yönelik olumsuz düşünceler içerisindedirler. Bu yüzden kendilerini bir ilişkiyi başlatmak ya da devam etmek hususunda yeterli beceri ve donanıma sahip olmadıklarını düşünürler. Bu yüzden insanlarla iletişim kurmaktan çekinirler.
- “Sosyal kaygı”: bu düşünce sahip bireyler toplum ya da grup içinde bulunmaktan rahatsız olurlar. İnsanların onları eleştireceklerine ve iletişim kurmak istemeyeceklerine inanırlar.
- “Sosyal uyumsuzluk”: bu bireyler diğer insanlar tarafından istenilmediklerine ve sosyal iletişim yeteneklerinin eksik olduğu fikrine sahiptirler.
- “Güvensizlik”: kişiler başkalarına yönelik güven problemi yaşamaktadırlar. Bu düşünceye sahip bireyler başka insanların sadece kendilerine odaklandıkları bu yüzden de insanların bencil olduklarını düşünürler.
- “Sınırlama”: bu kişiler duygu ve düşüncelerini paylaşabilecek insanların olmadıklarını düşünürler. Bu sebeple duygu ve düşüncelerini yalnızca kendi dünyalarında yaşarlar.
- “Eş seçiminde problemler”: bu tür bireyler etraflarında cana yakın ve candan ilişkiler kurabilecek insanlara sahip değildirler. Karşı cinsle etkileşimde bulabilmek için yeterli gayreti sarf edememekte bu durumda bu insanların yanlış hayat arkadaşları seçmelerine neden olabilmektedir.
- “Yakınlığı reddetme”: bu kişiler ilişki kurmanın getirebileceği olumsuz durumlara çok odaklanmaktadır. Bu yüzden insanlarla iletişim kurmanın olumsuz yanlarına odaklandıkları için yalnız kalmak onlar için daha iyi bir seçimdir.

- “Cinsel kaygı”: bu tür insanlar cinsel ilişkinin diğer partnerin değerlendirmesi sonucu oluşan bir aktivite olduğuna inandıkları için cinsel ilişki konusunda olumsuz ön yargılara sahiptirler. Kendi performanslarının da olumsuz olduğuna inanırlar.
- “Duygusal bağlanma ile ilgili kaygılar”: kişiler karşıdaki insanın duygusal ihtiyaçlarına karşılayamayacaklarına inanırlar.
- “Pasiflik”: bu tür insanlar her zaman duygularının anlaşılmasını beklerler. Hep karşı taraftan bir beklenti içindedirler. İlişkilerinin bir gün biteceğine yönelik tutum içindedirler.
- “Gerçekçi olmayan beklentiler”: bu kişiler karşıdaki insana ya da insanlara yönelik çok büyük ümit içindedirler. Karşı taraf bunu yerine getirmediği zamanda umutsuzluğa kapılırlar. Bu umutsuzluğu yaşamaktansa yalnız kalmak onlar için daha iyi bir seçimdir.

Rokach (1989) yapmış olduğu çalışmasında yalnızlığın nedenlerinin ortaya çıkaran bazı bulgulara ulaşmıştır. Yazar bu bulguları üç ana başlık altında toplamıştır. Bu başlıkları da her başlığın altında bir alt başlık olmak şeklinde gruplandırmıştır.

- “İlişki kurma yetersizliğidir”
 - (a) “Yetersiz sosyal destek sistemi”
 - (b) “Sosyal soyutlanma”
 - (c) “Sorunlu ilişkiler”
- “Travmatik yaşantılar”
 - (a) “Yer değiştirme”
 - (b) “Kayıp”
 - (c) “Kriz”
- “Kişilik ve gelişimsel değişkenler”
 - (a) “Gelişimsel bozukluklar”
 - (b) “Kişisel yetersizlikler”

2.2.3. Yalnızlığın Türleri

Sadler (2011) yalnızlık üzerine birçok çalışma yürütmüştür. Ona göre yalnızlık beş çeşit boyuta sahiptir. İlk boyut “Kişilerarası Yalnızlıktır”. Bu tür boyutu yazar bireylerin diğer bireylere karşı sıcaklık ya da soğukluk hissetmesidir. Bireyler kişileri cana yakın ilişki kurabilecek şekilde de değerlendirebilir, insanları iletişim kurabilmek için soğuk olarak da değerlendirebilirler. Bir sonraki boyut ise “psikolojik yalnızlıktır”. Bu boyutta birey kişiliğini oluşturan parçalar arasında iletişim sıkıntısının neticesinde meydana gelmektedir. Bir sonraki boyut ise “sosyal yalnızlık” tır. Burada birey kendini sosyal ortamlardaki insanlardan uzakta tutma hissine sahiptir. 4. Boyut ise “kültürel yalnızlık” olarak değerlendirilmiştir. Birey için önemli olan kültürel değerlerin yok sonucu oluşan bir durumdur. En son boyut ise dini özelliklerin ya da bağlılığın yok olması sonucu oluşan yalnızlık çeşididir (Taydaş, 2012).

Özodaşık (2005) yalnızlığı belirli başlıklar altında gruplandırmıştır. Yazara göre:

- “Fiziksel yalnızlık”: Bireyin etrafında kimsenin olmayışı ve bireyin bunu somut bir şekilde hissetmesi sonucunda oluşur. Birey günlerini tek başına yaşıyor, yalnız başına kalıyor etrafında yalnızlığını giderek bireyler olmayışından dolayı bir başına yapayalnız bir yaşam şekline sahip oluyorsa bu tür yalnızlık yaşayabilmektedir.
- “Yabancılaşma”: Bireyin yaşadığı grup ya da çevresine karşı kendini uzak görmesi ve sonuç olarak bu insanlardan soyutlanması sonucu hissedilebilen bir durumdur.
- “Kınama”: Bireyin içinde yaşadığı sosyal ortamın değer ve tutumlarına red edip karşı çıkan bireyler, toplum üyeleri tarafından dışlanırlar. Sosyal çevrenin dışladığı ve içlerine almayı kabul etmediği bu bireyler bu tür yalnızlığı yaşayabilmektedirler.
- “Asimilasyon”: Bireyler kendi yaşam geleneklerinden farklı bir ortama girdiklerinde, kendi gelenek ve göreneklerini bırakmasını ve içinde bulunduğu toplumun oluşturmuş olduğu yaşam şekline göre yaşaması dayatılabilir. Bu şekilde bir durumla baş başa kaldığı vakit bireyler bu durumu yaşayabilmektedirler.

- “Kendi tercihi ile gelişen yalnızlık”: Birey bulunduğu sosyal hayattaki bireylerden uzaklaşmak isteyip kendi isteği ile başvurduğu bir durumdur.
- “Gerçek yalnızlık”: Bireyler kalabalıklar arasında ya da birçok insanla ilişkisi olmasına rağmen kendi duygu e düşüncelerinin karşı taraf tarafından anlaşılmadığını düşünüp kendini soyutladığı zaman hissettiği bir durumdur.

Bu konu alanında çalışma yapan Yahyaoğlu (2007), yalnızlığı beş kategoriye ayırmıştır.

Sosyal durum yalnızlığı:

Bu durumu yaşayan birey içinde bulunduğu çevreye ilişki anlamında ayak uyduramamaya başlamıştır. Birey içinde bulunduğu sosyal ortama karşı uzaklaşmaya başlayabilir. Kişi sosyal aktivitelere katılmak istemez ve kendini bu aktivitelerden geri plana atabilir. Sosyal grup ya da çevre de bulunan insanların içinde rahatsız olmakta ve insanlarla birilikte yapılan ortaklaşa etkinlikler değerini yitirmiş olmakta ve sonuç olarak birey böyle ortamlarda bulunmaktan haz alamayabilmektedir.. Kendi memleketinden ayrılıp okumak ya da çalışmak için farklı diyarlara giden bireyler bu durumu yaşarlar. Normal olarak bir insanın ilk etapta yeni girdiği toplum ya da çevrede yalnızlık hissetmesi normal bir durumdur. Fakat birey bu durumu sürekli yaşıyor ve bundan etkileniyorsa bu tür bir yalnızlığı yaşıyordur.

Derin yalnızlık:

Kişilerin sosyal ortamlarda bulunan bireylerle iletişimini kopardığı, psikolojik olarak bu yalnızlık türünden olumsuz etkilendiği bir durumdur. Bireyler bu durumda bazı psikolojik rahatsızlık yaşayabilirler. Bu durum kişinin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte ve ona zarar vermektedir. Bu süreç bu şekilde devam ederse bireyler hayatlarına sorgulamaya başlamakta ve hayatlarına vermeleri gereken önem ve değeri kaybedebilirler. Kendi içine çekilen e hiç kimseyle iletişim kurmak istemeyen bireyler duygusal, psikolojik ve fiziksel olarak çökmeye başlarlar. Hayatları çekilmez bir hal alan bireyler intihar edip yaşamlarını sonlandırmak isteyebilirler.

3. Duygusal yalnızlık:

Kişi iletişim kurduğu kişilerle paylaşım yapma, fikir alışverişinde bulunma ya da duygu paylaşımı yapmayı amaçlamaktadır. Bu olaylar gerçekleşmediği zaman ortaya

çıkan yalnızlık türü bu durumdur. Birey hissettiği bu durum kendiliğinden bilimli bir zaman geçtikten sonra ortadan kalkabilir ya da daha da derinleşerek daha ağır bir yalnızlığa da dönüşebilir. Bu durumu daha çok bireyin memnuniyetsizliğinin ölçüsü belirler.

Gizli yalnızlık:

Bu türde kişi normal olarak hiçbir sorunun olmadığı görünür. Ama durum bunun tam tersidir. Bireyin ilişki kurduğu bireylere yönelik kalp kırıklıklarını ya da memnuniyetsizliklerini saklar. Daha sonra bu durum yalnızlık olarak kendini gösterir. Birey insanlara yönelik vizyonunu ve onlara yüklediği değıştirmedeği zaman daha yoğun bir duruma sebep olabilmektedir. Rahatsızlık duyduğu durumlarda ses çıkarmayıp daha çok pasif olan bireylerin yaşadığı bir durumdur. Her şeyi kendi dünyasında yaşayan bireylerin kendi köşelerine geçmesi şeklinde de tanımlanabilir.

Triad yalnızlık:

Bu tür yalnız aslında anlaşılması zor birçok şeyin iç içe geçtiği bir durumdur. Bireyin ruh hali karmakarışıktır ve ne zaman nerede nasıl tepki vereceğini kestirmek bir hayli güçtür. Birey aniden sinirlenip bir olaya gerektiğinden fazla tepki verebilmektedir. Bu şekilde git geller yaşayan bireyin uzmanlardan alacağı desteğe ihtiyacı olmaktadır. Her şeyin iç içe girip içinden çıkılmaz bir hal aldığı için bireyin kendi başına bu durumla baş etmesi söz konusu olmayabilir. Hatta bazı durumlarda, psikolojik tedavinin yanında medikal yardımında söz konusu olduğu vakalara da rastlanılabilmektedir.

Young (1982) yalnızlığı zamansal dönemler olarak ele almıştır. Yalnızlığı üç farklı başlık altında değerlendirmiştir. Bunlar:

- “Geçici yalnızlık” : Bu durum uzun dönemlik hissedilen bir yalnızlık çeşidi değildir. Birey çok şiddetli yalnızlığı hissetmez, çok zaman almaz dakikalar içinde bile bitebilir ve belirtileri çok ağır değildir.
- “Durumsal yalnızlık”: İnsanlarla kurduğu etkileşimde hiçbir sorun olmayan bireyin belirli sebeplerden dolayı ilişkilerinin bozulması e bu sebepten dolayı yaşadığı yalnızlığı ifade eder.

- “Kronik Yalnızlık”: Bireyin yıllarca ilişkilerinde yaşadığı sorunlu etkileşim kurmayı ifade eder. Bu tür yalnızlık bireyin hayatına kötü bir şekilde yansımakta ve hayatın işlevini bozabilmektedir (akt. Özatça, 2009).

Jones (1987) yapmış olduğu çalışmada yalnızlığın iki türü olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar “durumsal yalnızlık” ve “sürekli yalnızlık”tır.” Durumsal yalnızlık” var olan zaman dilimi içinde hissedilen ve daha çok yakın zamanda insanlarla etkileşim probleminin sonucu olarak ortaya çıkan bir durumdur. “Sürekli yalnızlık” ise geçmişten süregelen problemlerle iletişim kurmaktan kaynaklı olan ve bireyin artık alışkanlığı haline gelmiş yanlış bireyler arası iletişim sonucunda meydana gelen bir durumdur (akt. Duy, 2003).

McWhiner ve Gierveld yalnızlıkla ilgili üç başlıktan söz etmişlerdir. Bunlar:

- Yoksunluk boyutu: Kurulamayan ve gerçekte olmayan bireyler arası iletişim etkileşim ile ilgili bir boyuttur. Samimi ve sıcak ilişkilerin eksikliği, ihmal edilmişlik ile ilgili hislerle ilgili bir durumdur. Bu eksiklik hissi yalnızlığı oluşturan en önemli öğelerden biridir.
- Zaman boyutu: bu kavram insanların yalnızlığın kısa süreli mi yoksa her zaman kişinin hayatında olacağı ayırımına bireyi sevk eden bir boyuttur.
- Duygusal boyut: bireyin etkili iletişim kurarak oluşturduğu olumlu duyguların eksikliği ve kurulan bu iletişimin yok olması sonucu oluşan olumsuz duyguların varlığını ifade eden bir boyuttur (akt. Erim, 2011).

2.2.4. Kuramlara göre Yalnızlık

Yalnızlık kavramı pek çok açıdan tanımlanmış ve açıklama getirilmiş bir kavramdır. Bu kavramı daha iyi özümseyebilmek için yalnızlığa açıklama getiren kuramlara değinmek faydalı olacaktır. Bu bölümde Bağlanma, Bilişsel, Bilişsel-Davranışçı, Etkileşim, Fenomenolojik, Psikodinamik ve Varoluşçu kuramlara yer verilecektir.

2.2.4.1. Bağlanma Kuramı

Yaşamın başlangıcından beri insan, doğası gereği yakın çevresindeki insanlarla ilişki kurma ve bu ilişkiyi devam ettirme davranışı göstermektedir. Bağlanma kuramı, bireyler arasındaki uzun ve kısa süreli ilişkileri açıklamaya çalışan bir psikoloji

modelidir. Çocuklar için 3 tip bağlanmadan söz etmek mümkündür (Landa ve Duschinsky, 2013). 1. Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan çocuklar hem kendilerine hem de dış dünyaya güvenmektedir. Dış dünyada yalnız kalabileceklerine dair bir duygu oluştururlar, çünkü annelerinin her zaman onları koruyup gözetebileceklerine inanırlar. 2. Güvensiz Çelişkili Bağlanma: Bu şekilde bağlanan çocuklar kendilerine güvenmezken dış dünyaya yani annelerine güvenirlir. Bu nedenle sürekli anneleri ile birlikte olmak istemektedirler. Annelerinin yokluğu onlar için ağlama sebebidir. Anne ortama geri döndüğü zaman ısırma, bağırma ve vurma gibi karşıt tepkiler gösterirler. 3. Güvenli Kaçınan Bağlanma: Çocuk hem kendine hem de dış dünyaya güvenmez. Bu nedenle çocuk annesi varken veya yokken tepki vermez. Annenin ortama tekrardan girmesi durumunda umursamaz bir tavır takınır.

Bu kuramı ilk ortaya atan kişi Bowlby'dir. Bowlby'e göre özellikle bebeklik ve çocukluk dönemindeki yakınlık, bireyin ilerleyen dönemlerindeki yaşamında hayati bir öneme sahiptir ve yalnızlık erken dönemde güvenli bir şekilde bağlanamamanın (yakın ilişki kuramamanın) bir sonucudur. Çocukluk dönemine yoğun yalnızlaşmanın görülmemesi için mutlaka bağlanılabilecek güvenli bir ebeveyn figürünü bulunmalıdır. Aksi takdirde ilerleyen dönemlerde birey çevresine güvenilmez ve kaygılı bir tutumla yaklaşacaktır ve bu da bireyin yalnızlaşmasına sebep olacaktır. (Weiss, 1973). Bu nedenle yaşamının ilk yıllarında ebeveynleriyle yakın ilişki kuramadığı için bağlanamamış ve yalnızlaşmış bireyler ebeveynlerini soğuk, güvenilmez, sevimsiz olarak tanımlarken; ebeveynleriyle güvenli bağlanan bireyler ebeveynlerini güvenli, samimi, her zaman sığınabilecekleri bir liman olarak betimlemişlerdir (Rubinstein, Shaver ve Peplau, 1979).

2.2.4.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel psikoloji düşünme, anımsama, dil, hissetme, karar verme, öğrenme, problem çözme ve yargılama gibi zihinsel süreçlerin incelenmesidir. Bu kuramın temsilcileri zihinsel süreçlerin incelenmesi gerektiğine inanırlar. Bilişsel süreçleri doğrudan gözlemek mümkün olmasa da davranışları gözlemlemek mümkündür. Dolayısıyla bu davranışların altında yatan bilişsel süreçler hakkında çıkarımlar yapılabilir (Cüceloğlu, 1991).

Bilişsel kuramın temel odak noktası bireyin kendisini ve içinde bulunduğu sosyal çevreyi nasıl idrak ettiği ve bunu nasıl yorumlayıp anlamlandırdığıdır. Bu anlama ve yorumlama evrelerinin negatif olarak belirlendiği durumlarda yalnızlık ortaya çıkabilmekte ve birey bunun için kendini veya çevresini suçlayabilmektedir. Bu durumun oluşmasının temel sebeplerinden biri bireyin kişilerarası etkileşimden var olan beklentisi ve bu beklentinin istenilen düzeyde karşılanmıyor oluşudur. Beklentinin karşılanmamasının sebebiyet verdiği yalnızlık duygusu aynı sosyal çevrede yaşayan bireyler arasında bile değişiklik gösterebilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

2.2.4.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bu kuram, bireyin bilişsel süreçlerinin yaşam durumlarına karşı duygusal ve davranışsal tepkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli ve birincil bir rol oynadığı ilkesine dayanmaktadır. Yine bu kurama göre bilişsel süreçler, belirli yaşam olaylarıyla ilişkili anlamlar, yargılar, değerlendirmeler ve varsayımlar, kişinin duygu ve eylemlerinin temel belirleyicileridir (Foa ve Jaycox, 1999).

Her ne kadar yalnızlık kavramını çok fazla irdelemeseler de, Bilişsel-Davranışçı Kuram'ı benimseyen Young'ın yalnızlık üzerine önemli çalışmaları mevcuttur. Young yalnızlığı üç başlık altında toplamıştır: “durumsal”, “kronik” ve “geçici yalnızlık”. Young çevreyle izolasyonun, uzun süreli bilişsel ve davranışsal eksikliklerle sonuçlandığı durumları “kronik yalnızlık” olarak tanımlamıştır. Bireyin belirli zamanlarda yaşamış olduğu kısa süreli yalnızlığı “geçici”, bireyin içinde yaşadığı sosyal çevredeki yakın arkadaşlarından ayrılması durumunu da “durumsal yalnızlık” olarak tanımlamıştır (Yücel, 2009). Young yalnızlığa sebep olan tipik otomatik düşünceleri araştırmış ve bunları 12 madde halinde sıralamıştır.

1. “Tek başına olmaktan mutsuzluk duyma”: Yalnızlıktan muzdarip bireyler yalnız oldukları zaman, kendi kontrolleri dışında olmayan bazı olayların gerçekleşmesinden endişe ederler. Bu sebeple güçsüz ve pasif bireylerdir.
2. “Düşük benlik kavramı”: Yalnızlık çeken bireylerin çoğu kendilerini çekici ve sevecen görmedikleri için, başka bireylerle yakın ilişkiler kurmaktan sakınırlar.
3. “Sosyal kaygı”: Yalnızlık duygusu yaşayan birçok birey, başka insanlar tarafından olumsuz eleştirilip reddedileceklerinden korktukları için, başka insanlarla rahatsız olurlar.

4. “Sosyal uyumsuzluk”: Sosyal becerilerinin yetersiz olduğunu düşünen yalnız birey, başka bireyler tarafından sevilmediğine ve kabul edilmeyeceğine inanır.
5. “Güvensizlik”: İnsanların sadece kendi çıkarlarını önemsediklerini düşündükleri için, pek çok yalnız birey başka insanlara güvenmez ve iletişim kurmaz.
6. “Sınırlama”: Yalnız insanlar başka insanlar tarafından anlamayacaklarını düşündükleri için, duygu ve düşüncelerini kendi benlikleriyle sınırlarlar.
7. “Eş seçiminde problemler”: Yalnız bireylerin genellikle karşı cinsten bir bireyle etkileşim başlatma konusunda girişimleri yeterli değildir. Başarılı olursa bile, uygun olmayan arkadaş veya eş seçiminde bulunulur.
8. “Yakınlığı reddetme”: Tekrar incinmekten korkan bireyler, bu durumun düzelmeyeceğine inanır ve kendileriyle yakın ilişkiler kurmaya çalışan kişilere olumsuz tepki verirler.
9. “Cinsel kaygı”: Yalnız bireyler yaptıkları seksin karşı tarafından olumsuz değerlendirilebileceğinden endişe ederler ve iyi bir partner olmadıklarını düşünürler.
10. “Duygusal bağlanma ile ilgili kaygı”: Yalnız bireyler yakın çevrelerindeki bireylerin duygusal beklentilerini karşılayamayacaklarını düşünürler ve bu durumdan sürekli kaygı duyarlar.
11. “Pasiflik”: Yalnız bireyler kendilerinin olumsuz eleştirileceklerini düşündükleri için ilk hamleyi yapmak yerine, karşı tarafın onları anlamalarını beklerler.
12. “Gerçekçi olmayan beklentiler”: Yalnız bireyler genelde, karşı tarafın yapmış olduğu hataları tolere etmezler ve karşı taraf ile ilgili sürekli bir beklenti halindedirler. Bu beklentilerin karşılanamamasından doğan hayal kırıklığını yaşamaktansa, yalnız yaşamayı tercih ederler.

2.2.4.4. Etkileşim Kuramı

Bu kuramın önde gelen isimlerinden biri Weiss'tir. Weiss (1973) yalnızlık üzerine yaptığı çalışmalar sonucu “karakterolojik” ve “durumsal yalnızlık” kavramlarını tanımlamış ve birbirinden ayırmıştır. Bireyin kişilik özelliklerinin sebebiyet verdiği yalnızlık “karakterolojik”; bunun bir durum olarak kabul edildiği yalnızlık ise “durumsal”dır. Buna ek olarak Weiss sosyal ve duygusal olmak üzere iki tip yalnızlık

betimlemiştir. Ayrıca, bu iki tip yalnızlık bireyler üzerinde farklı etkilere sebep olmaktadır. Örneğin sosyal yalnızlık bireylerde depresyon, bağımlılık (alkol, esrar), can sıkıntısı ve amaçsızlığa sebep olurken; duygusal yalnızlık bireyde kaygı, aşırı duyarlılık ve elde olmayan nedenlerden meydana gelen korkuya sebep olmaktadır (DiTommaso ve Spinner, 1997). Weiss (1973) bireyin yalnızlaşmasındaki etmenlerin hem çevresel hem de kişisel faktörler olduğunu söylemektedir. Aynı zamanda yalnızlıkla mücadele etme noktasında “duygusal yalnızlık”ı daha mücadele edilebilir bulmaktadır. Çünkü bireyin kişisel özelliklerinden ziyade sosyal çevresini değiştirmesi daha kolaydır. Weiss’in yalnızlık kavramı deneyler aracılığı ile incelenmiştir. Russell ve arkadaşları (1984) tarafından yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin durumsal ve sosyal yalnızlığı birbirinden ayırdığı kaydedilmiştir (Solie, 1987).

2.2.4.5. Fenomenolojik Kuram

Bu kurama göre bireyin davranışlarının biçimlenmesi ve etkilenmesindeki en önemli etken bireyin fenomenidir, bir başka deyişle kendisini ve çevresini içinde bulunduğu anda anlamlandırma şeklidir. Bu kurama göre, bireyi dış görünüşüne ve davranışlarına bakarak tanımak ve anlamak mümkün değildir. Bireyi anlayabilmek için onun iç dünyasına doğru bir yolculuk yapmak, algı alanını incelemek ve olayları anlamlandırmak biçimini anlamak gerekir (Giorgi, 2009). Bu kuramın en önemli isimlerinden biri Carl Rogers’dır.

Bireyin davranışları toplum tarafından sınırlandırılabilir ve toplum tarafından kabul görülecek oranda değiştirilebilir. Bu da bireyin gerçek ve topluma, çevresindekilere göre şekillenen benliklerinin oluşmasına sebep olmaktadır. Yalnız birey, asıl kişiliğinin çevresindeki bireyler tarafından kabul görülmeceğinden, yadsınacağından ya da anlaşılamayacağından endişe eder ve asıl benliği göstermemek için çeşitli mekanizmalar geliştirir (Rogers, 1994). Yalnız bireyin içindeki gerçek benlik olma tehlikesini göze almayı ve başka insanlarla iletişimde bulunması mümkündür. Bu bireysel olarak başarılacağı gibi etkileşim grupları aracılığı ile de başarılabilir. (Geçtan, 2005).

2.2.4.6. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik teori, psikopatolojiyi tedavi etmek için klinik bir yöntem olan psikanalizi yönlendiren kişilik organizasyonu ve kişilik gelişim dinamikleri teorisidir.

Psikoanalitik kurama göre insan davranışları esas anlamda bilinçaltı süreçlerle ilişkilidir. Psikoanalitik kuram pek çok olguyu ilk olarak açıklayan yaklaşımdır, haliyle yalnızlık ile ilgili de ilk açıklamalar yine bu kuramın çatısı altında doğmuştur. Özellikle kuramın en önemli isimlerinden biri olan Sigmund Freud -her ne kadar özellikle yalnızlık üzerine sistematik bir şekilde çalışmasa da- bireyin patolojik sorunlarının altında bebeklik ve çocukluk dönemlerinde başarıyla tamamlanamamış evrelerin mevcut olduğunu savunur. Freud her çocuğun cinsel anlamda hassas olduğu bir bölgeyle belirlenen gelişim evrelerinden geçtiğini savunur ve bu evreler sırasında meydana gelen olumsuz bir deneyim, çocuğun gelişimini ve ilerleyen süreçteki yaşamını kötü etkileyebilir (Burger, 2006).

Freud'a göre bireyin asıl güven duygusunu elde ettiği dönem oral dönemdir (Murdock, 2012). Bu dönemde eğer bebek, annesi veya bakıcısı ile yakın bir ilişki kurabilirse güven duygusu kazanır. Kazandığı bu güven duygusunu ilerleyen yaşlarda kurduğu ilişkilerde de devam ettirir. Oral dönemin ardından gelen anal dönemde ise, çocuk tuvalet eğitimini annesiyle yakın bir ilişki içerisinde geçirirse bağımsızlık özelliği kazanır ve bu özelliği ilerleyen dönemlerdeki ilişkilerinde kullanır. Freud'un genital dönem diye tanımladığı dönem Erikson'un genç yetişkinlik dönemiyle aynı zaman aralığına denk gelen bir dönemdir. Freud'a göre bu dönem başarılı bir şekilde atlatıldığında birey, başka inşalarla etkileşime girerek sevme konusunda da bağımsızlığını elde etmiş olur. Erikson'a göre ise bu dönemde bireyin gayesi kişisel ilişkiler kurmaktır. Bu dönem başarılı bir şekilde atlatılmadığında, bireyin üzerinde yabancılaşma ve kendini soyutlama gibi olgulara sebep olmaktadır (Corey, 2008). Psikodinamik yaklaşım başlığı altında yalnızlıkla ilgili ilk sistematik çalışmaları Zilboorg yapmıştır. Zilboorg yalnızlık ve tek başlılık kavramlarını birbirinden ayırarak, tek başlılığı normal ve geçici ruhsal bir sıkıntı olarak; yalnızlığı ise yoğun, bunaltıcı ve sürekli bir durum olarak tanımlamıştır. (Peplau ve Perlman,1982). Zilboorg (1934), yalnızlığı patolojik bir durum olarak görmüş ve megalomanya, büyüklük, ve kendini sevmek gibi üç ana güdünün bu patolojik durumu beslediğini öne sürmüştür. Karen Horney'e göre bireyler ara sıra yalnız kalmak isteyebilmektedir ve anlam taşıyan bir yalnızlığın nevrotik olduğunu düşünmek doğru değildir. Eğer bu yalnızlık duygusu, insanlarla birlikteyken dayanılmaz bir tedirginlik ve yaşamdan uzaklaşmaya eşlik

ediyorsa bu yalnızlık isteği nevrotik bir izolasyonsun da belirtisi haline gelmiş olur (Horney, 1998).

Sullivan insanlığın temel ihtiyaçlarından biri olan iletişim kurmanın ve yakınlığın tam olarak karşılanmadığı zaman vuku bulan, insanı tedirgin eden ve bundan kurtulmak için yapılacak her türlü davranışın yaşantının merkezine gelmesi durumunu, yalnızlık olarak tanımlar. Ayrıca yalnızlığın sebebinin bebeklik ve çocukluk dönemlerinde yeteri şekilde karşılanamamış yakınlığın, yalnızlığa negatif anlamda önemli etkilerinin olduğundan da bahsetmiştir (Demir, 1990). Fromm, çocukluk döneminden sonra daha çok bireyselleşmenin meydana geldiğini, yalnızlığın da bu bireyselleşmenin doğal bir sonucu olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 2007).

2.2.4.7. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram insanın yalnız bir varlık olduğunu kabul etmekle birlikte, yalnızlığa patolojik bir perspektiften yaklaşmayı reddederek olumlu bir bakış açısıyla yalnızlık kavramını ele almışlardır. Aynı zamanda bu kuramın temsilcileri yalnızlığın korkulacak bir durum olmadığını savunur ve insan eninde sonunda yalnız bir bireye dönüşeceğini belirtir (Perlman ve Peplau, 1982).

Bu kuramın önde gelen isimlerinden biri olan Yalom'a göre, hiçbir ilişki izolasyonu tamamiyle ortadan kaldıramaz. Çevremizdeki hiç kimse bizimle tam anlamıyla aynı duygu ve düşünceleri paylaşamaz. Bu durumu kabul eder ve bunla yüzleşebilirsek, yalnızlık bizim için kaygı verici ve bunaltıcı olmaktan çıkar, çevremize ve çevremizdeki insanlara sevgiyle yaklaşabiliriz (Yalom, 1999). Varoluşçu yaklaşımı benimseyen bir diğer isim olan Moustakas ise yalnızlığı, gerçek yalnızlık ve yalnızlık kaygısı olarak ayırmış ve tanımlamıştır. Bu tanımlamaya göre gerçek yalnızlık doğum, ölüm ve çeşitli trajedilerle bireyin yüz yüze gelmesi sonucunda, hayatta yalnız bir birey olduğunun farkına varmasıdır. Yalnızlık kaygısı ise bireyin hayatın temel gerçeklerinden soyutlanmasına sebep olan ve başkalarıyla sürekli iletişim halinde bulunma arayışını tetikleyen bir savunma mekanizmasıdır (Perlman ve Peplau, 1982).

2.3. FOMO'yla ilgili Yapılan Çalışmalar

İlk olarak, JWT Intellegence (2012), FOMO'yu sosyal medya kullanımı açısından değerlendirmiştir. Çalışma yüksek oranda akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle FOMO'nun arttığını ileri sürmüştür. Çalışmanın bulgularında, araştırmacılar

FOMO'nun düzenli olarak akıllı telefonları kontrol etme davranışını tetiklediği sonucuna varmışlardır. Bulgular, 13-33 yaş grubundaki kişilerin daha çok FOMO'ya yakalanma olasılığının olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası, FOMO'ya karşı koyamadıklarını dile getirmişlerdir. Araştırmaya katılan katılımcıların % 65 ise arkadaşlarının onlar olmadan bir şey yaptıkları zaman dışlanma hissini yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Bir sonraki çalışma ise Przybylski ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu çalışmadır. Bu çalışmada FOMO bir kişilik özelliği olarak görülür. Bu çalışmanın amacı, öz bildirim değerlendirmeleriyle insanların FOMO seviyelerini ölçen bir ölçek hazırlamaktır. Çalışma, FOMO'nu demografik faktörler, iyi olma durumu, motivasyonel ve davranışsal özelliklere göre araştırmıştır. Araştırmacılar, çalışmada genç erkekler FOMO puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanan doyum puanları az olan katılımcıların yüksek oranda FOMO seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. FOMO negative olarak genel ruh hali ve yaşam doyumunu ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada FOMO'nun sosyal medyanın en önemli uygulamalarından biri olan Facebook ile olan ilişkisi de araştırılmıştır. FOMO'dan yüksek puan alan kişilerin Facebook ve akıllı telefon kullanımının fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Riordan C. ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada FOMO, alkol kullanımı ve gençler arasında olumsuz alkol kullanma davranışları ilişkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma iki çalışmadan oluşmaktadır. Çalışmaya dahil edilen katılımcılar 18-25 yaşları arasında üniversite öğrencileridir. Birinci çalışmaya 182 ikinci çalışmaya 250 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Fear of Missing Out ölçeği ve ile alkol kullanımı ve alkol kullanımından kaynaklanan olumsuz davranışları ölçen ölçek uygulanmıştır. Araştırmacılar, İkinci çalışmada FOMO ölçeğinden yüksek puan alanların FOMO ölçeğinden az puan alan çalışmacılara göre daha fazla alkol tükettikleri sonucuna varmışlardır. İki çalışmada da yüksek FOMO ya sahip olan katılımcıların Alkol kullanımından kaynaklanan olumsuz davranışları daha çok sergiledikleri ortaya çıkmıştır. İki çalışmada da FOMO yüksek olan kişiler alkol kullandıklarında kendileri hakkında kötü hissetme, yüz kızartıcı sözler söyleme ve sonradan pişman olacakları saçma şeyler yaptıklarını dile getirmişlerdir.

Onay ve arkadaşları (2015) yaptıkları bu çalışmada teknolojik gelişmelerin ve erişilebilirliğin ilerlemesiyle ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı neticesinde giderek ilerleyen FOMO çalışanlarının iş tatmini ve ağ kurma davranışları üzerine etkisi incelenmektedir. Sağlık çalışanlarının katılımcı olarak belirlendiği çalışma Silifke ilçesinde faaliyet gösteren özel bir sağlık kuruluşu çalışanlarından veri toplanmıştır. Veri toplama formunda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkularını belirlemek için “FOMO Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Katılımcıların iş tatmini düzeylerini “Ağ Kurma Davranışı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların belirli niteliklerinin belirlenmesi amacıyla “cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, yabancı dil bilgisi, deneyim, ebeveyn bilgileri” farkı değişken formu katılımcılara verilmiştir. Yapılan istatistiki hesaplamalar sonucunda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusunun ağ kurma davranışlarına etkilerinin varlığı tespit edilmiştir. Buna göre, gelişmeleri kaçırma korkusu ile ağ kurma davranışları arasında anlamlı bir ilişki görülmekte ve gelişmeleri kaçırma korkusunun katılımcılarda ağ kurma davranışı oluşmasında pozitif bir etki yarattığı söylenebilir.

Gökler M. Ve arkadaşları (2016) da yapmış oldukları araştırmada “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin” (FOMOÖ) “Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi” konulu bir çalışma yaptılar. Bu araştırma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi’nde bulunan iki farklı fakülte de gerçekleştirilen “metodolojik tipte” bir çalışmadır. Bu çalışma 18 yaşını geçmiş 200 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılmış bir çalışmadır. Literatüre uyumlu bir şekilde hazırlanan “Türkçe Form” içerik geçerliliği konusunda kendi alanlarında uzman ve yetkin 15 kişilik bilim insanı ekibinin uzman görüşü istendi. Hazırlanan kişisel bilgi formunda belirli değişken tipleri, sosyal medya kullanım özellikleri, “FOMOÖ ve Cep Telefonu Problemleri Kullanımı Ölçeğinden (CTPKÖ)” oluşmakta idi. Çalışmaya katılan 200 öğrencinin 105’i kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.4 ± 3.0 yıldır. Üyeliği olduğu sosyal medya platform üyelik miktarı, facebook ve twitter kullanmak için insanların internete bağlanma aletlerine bakma sürekliliği ile FOMOÖ’den alınan değerlerin ilişkili olduğu bulunurken, bireysel e-posta ve telefona bakma kontrol sıklığı ile FOMOÖ’den alınan değerler arasında önemli derece de ayrışma tespit edilememiştir. Yapılan analizler ışığında, FOMOÖ’nün sonraki çalışmalar için istatistiksel açıdan taşınması gereken niteliklere uygun bir ölçek olduğu vurgulandı. Fakat daha farklı

örneklemeler seçilip araştırma yapıldığında daha doğru sonuçlar elde edilebileceği önerildi.

2.4. Yalnızlık ile ilgili Yapılan Çalışmalar

Rokach (1998), yalnızlıkla mücadele etme noktasında, kültürel birikimin etkisini incelemiş oldukları çalışmada, Portekiz ve Kanada'da yaşayan, yaşları 13 ile 18 arasında değişiklik gösteren 306 genci gözlemlemiş ve bu gençlere yalnızlıkla başa çıkma izlemleri içeren 81 soruluk anket uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda, farklı iki kültürde yaşayan gençlerin, yalnızlıkla baş etme konusunda farklı stratejiler geliştirdiği ortaya konmuştur.

Duru (2008), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmasında, yalnızlığı tespit edebilmek için sosyal destek ve sosyal bağlanmanın etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal bağlanma ve yalnızlık arasında negatif bir korelasyon bulunduğunu, sosyal bağlanmanın yalnızlık üzerindeki etkisi öbür değişkenlerinde kontrolü dahilinde oldukça yüksek bulunmuştur.

Batıgün ve Hasta (2010), internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye dair çalışmada 213 kişiyle çalışmış ve internet bağımlılığı ölçeklendirilmesinden yüksek puan kaydeden bireylerin kendilerini daha yalnız hissettiklerini tespit etmiştir.

Roshoe ve Skomski (1989), yapmış oldukları çalışmada yalnızlık seviyesi düşük olan ergenlerin bazı stratejileri yaygın şekilde kullandıklarını belirtmiştir. Bu stratejiler:

- Herhangi bir sosyal gruba ait olma
- Okullarının yardım ve rehberlik servislerini kullanma
- Yalnız bulunduğu esnada, iletişim kurmak için birilerini aramak, olarak sıralanmıştır.

Eskin (2001) 959 lise öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada yalnızlık, yalnızlıkla baş etme stratejileri ve yalnızlık ile intihar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgularına göre katılımcılara uygulanan yalnızlık ölçek değerlendirmesinde 959 kişinin %32,2'sinin yalnızlık puanının yüksek olduğunu kaydetmiştir. Yapılan araştırma sonucunda lise öğrencilerinin yalnızlıkla baş etmek için çeşitli stratejiler geliştirdiği ve intihar eğiliminde olan bireylerin daha fazla yalnızlık duygusu çektiği saptanmıştır.

Erim (2001) tarafından yapılan çalışmada yaşları 14 ve 18 arasında değişen, aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan gençlerin özgüven, depresyon, yalnızlık seviyeleri ile aldıkları sosyal desteğin özgüven, depresyon ve yalnızlığa olan etkisi incelenmiştir. Yalnızlık seviyeleri arasında cinsiyetin büyük bir değişken olmadığı belirtilmiş ve yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin, yalnızlık ve depresyon seviyelerinin yüksek, özgüvenlerinin ise düşük olduğu saptanmıştır. İlhan (2012) Ankara’da 188 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada, yalnızlık seviyesinin bağlanma ve cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediğinin araştırmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanan bireylerin yalnızlık seviyesi düşük çıkarken, güvensiz bağlanan bireylerin yalnızlık seviyeleri yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda cinsiyetin anlamlı bir değişken olmadığı saptanmıştır.

Buluş (1996) 152’si erkek ve 230’u kız olmak üzere 382 örneklem üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerin yalnızlık seviyesi ve denetim altında bulunma seviyelerinin birbirine olan etkisini gözlemlemiştir. Araştırma sonucuna göre, denetim seviyesi ile yalnızlık seviyesi arasında doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir. Caplan (2003) sanal etkileşimin yalnızlık ile ilişkisini tespit edebilmek adına 386 örneklem ile yapmış olduğu çalışmada, sanal etkileşimin sosyal etkileşimi azalttığı ve bunun bir sonucu olarak bireyin yalnızlık duygusunun arttığı bulgularına ulaşmıştır.

Kurtaran (2008) ve Önay (2014) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında doğrusal bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Kozaklı (2006) tarafından yapılan araştırmada 195’i kız ve 190’ı erkek olmak üzere 385 örnekleme “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”, uygulanmış ve bireylerin yalnızlık düzeylerinin yaş, içinde yaşadığı çevre ve ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre değişiklik gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Körler (2011), ilköğretim ikinci sınıfta eğitimine devam eden 1993 örneklem üzerinde yaptığı çalışmada yalnızlık ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin akademik başarısı düşük olan öğrencilere göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, ebeveyn eğitim düzeyi yüksek olanın düşük olana göre daha az yalnızlık duygusu çektiğini belirlemiştir.

Tan (2000) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin ebeveyn eğitim düzeyi, aile içi destek, ekonomik durum gibi birçok değişken ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmalar sonucunda, ekonomik durum, aile desteği ve eğitim seviyesi arttıkça yalnızlık seviyesinde azalmanın meydana geldiği belirlenmiştir. Jones, Freemon ve Goswick (1981) yapmış oldukları çalışmada, bireysel özellikler ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışmanın sonucunda yalnızlık çeken öğrencilerin diğer bireyler ile iletişim kurma noktasında sıkıntı yaşadıklarını, sosyal yeteneklerinin düşük olduğunu ve özgüven problemi yaşadıklarını kaydetmiştir.

Aynı şekilde Bıyık (2004) 578 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada, sosyal ve bireysel özellikleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve katılımcılara “Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” uygulamıştır. Araştırmanın sonucu olarak fiziksel ve kişisel özelliklerini beğenmeyen, yaşamlarından memnuniyetsizlik duyan, geleceğe kaygıyla yaklaşan bireylerin anlamlı bir derecede yalnızlık duygusu yaşadıkları ortaya konmuştur.

Uludağlı ve Uçanok (2005) ilköğretim 5. Sınıf ve orta ortaöğretim 6. Sınıfa giden 701 öğrenci üzerinde çalışmış ve çalışma sonucunda akranları tarafından kabul görmeyen çocukların daha fazla yalnızlık duygusu çektiği belirlenmiştir. Özen (2009) 717 ön lisans, lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada yalnızlık ve sanal etkileşimin yalnızlık üzerine etkisini incelemiştir. Bulgularına göre, internet ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımı noktasında önemli bir araç olduğunu belirtmiş fakat bu sanal etkileşimden doğan bağımlılığın bireyi daha fazla yalnızlığa ittiğini tespit etmiştir.

2.5. FOMO ile Yalnızlık Arasındaki İlişki

Endüstri devrimi ile yükselişe geçen ve bu yükselişine ivmesini arttırarak devam eden teknoloji, hayatımızın merkezi haline gelmiş durumdadır. Teknolojinin gelişiminde en önemli faktör internettir. Dünyanın ve kültürlerin küreselleşmesinde önemli bir onuma sahip olan internet aynı zamanda bilgi paylaşım ve birikiminin arttırmasıyla teknolojinin gelişimine büyük katkı sağlamaktadır. Bu gelişim, insan eli ve beyni ile meydana geldiği için insan hem bu gelişimi etkileyen hem de gelişimden etkilenen bir kümeyi oluşturmakta ve içinde yer almaktadır. İnternetin hayatımıza etki ettiği en önemli alt grup şüphesiz sosyal mecralardır. Bu sosyal mecraların hayatımıza

olumlu ve olumsuz olmak üzere birçok etkisi mevcuttur ve bu konudaki çalışmalar devam etmektedir (Aksak, 2017).

Yalnızlık duygusunu yoğun yaşayan bireyler, yalnızlıklarını gidermek ve iletişim halinde olup, etkileşimde bulunabilmek adına sanal alemde daha fazla vakit harcamaktadırlar. Fakat bu sanal iletişimler çoğunlukla tekdüze bir hal almakta ve yüz yüze kurulan ilişkilerdeki kadar güçlü bağlar içermemektedir (Moody, 2001). Fakat, Taydaş (2012) tarafından yapılan bir araştırmada farklı bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmaya göre, Facebook'un öğrencilerin sosyal çevrelerinin şekillenmesinde önemli bir araç olduğu ve bu kanal vasıtasıyla sürekli iletişim halinde olduklarından dolayı, öğrencilerin yalnızlaşmasını engellediği saptanmıştır. Bu şekilde sosyal platformları aşırı şekilde kullanan bireylerin hayatları etkilenmekte ve bu durumda FOMO'ya neden olabilmektedir.

Daha önce internet kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkiler üzerine yapılan araştırmalarda internet kullanımı tek boyutlu bir değişken olarak çalışmalarda yer almıştır. Son yıllarda sosyal medya, özellikle Facebook gibi mecralar üzerine yapılan bilimsel çalışmalar durum güncellemeleri, hikâye paylaşımı, fotoğraf, video yükleme ve etiketleme, arkadaşlık boyutu veya niteliği gibi birçok özelliğe yoğunlaşmıştır (Ellison, Lampe ve Wohn, 2011). Aynı zamanda bu özellikler, aktif ve pasif olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Bu gruplamaya göre mesaj yazmak, durum güncellemek, hikâye paylaşmak ve etiketlemek aktif; fotoğraflara ve videolara bakmak, başkalarının notlarını veya haberleri okumak pasif özellikler konumundadır. Sosyal medyanın bu iki farklı gruba göre kullanımı farklı etkilenmelere ve etkilere yol açabilmektedir. Örneğin, aktif özellikler yalnızlık duygusunu azaltıcı, etkileşimi arttırıcı olumlamlarda bulunurken, pasif özellikler yalnızlık duygusunu arttıran ve etkileşimi azaltan olumsuz durumlar bulunmaktadır (Bulke, Marlow ve Lenton, 2010).

Clayton, Osborne, Miller ve Oberle'ye (2013) göre özellikle anksiyete problemi yaşayan bireyler, sosyal ortamlara ilk girdiklerinde yalnızlık çekmektedirler. Bu nedenle yüz yüze iletişimden ziyade Facebook gibi daha rahat etkileşimde bulunabilecekleri mecraları tercih etmektedirler. Öğrenciler yeni girdikleri bu ortamda etkileşim kuramamaktan kaynaklı yalnızlık hissini yok edebilmek için Facebook gibi sosyal platformlarını tercih ederler. Bu sayede bu bireyler hem eski arkadaşlarıyla ilişki

kurabilmekte hem de yeni arkadaşlıklarını yüz yüze etkileşime nazaran daha kolay oluşturabilmektedirler. Bu kullanıcılar Facebook'u bir bağımlılık geliştirmekten ziyade, yalnızlık duygularını azaltmak için kullanmaktadır. Yalnızlık kalmaktan dolayı oluşan stresi azalmak için sosyal medya sitelerini kontrol eden bireyler FOMO'yu yaşamakta ve FOMO seviyeleri artabilmektedir.



3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada kullanılan model, öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkuları ile yalnızlık ve arasındaki ilişkiyi sınamak amacıyla kullanılan ilişkisel; gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre sınanmasında kullanılan betimsel nitelikli tarama modelidir. Tarama modelleri geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2017/2018 akademik yılı içerisinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme olarak kolay ulaşılabilen ve seçkisiz örneklem yöntemine başvurulmuştur. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve ölçeklerin uygulandığı zamanda okulda bulunan 415 öğrenciye ulaşılmıştır. Toplam 415 öğrenciden 100'ü Matematik-Fen bölümlerinden, 146'sı Sosyal-Dil bölümlerinden, 124'ü Okul öncesi-Sınıf Öğretmenliği bölümlerinden ve 45'i de Resim-Müzik bölümlerinden çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya katılan 415 kişinin 205' i kadın 210'u ise erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak; üniversite öğrencilerinin FOMO düzeylerini belirlemek için Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği, yalnızlık düzeylerini belirlemek için UCLA yalnızlık ölçeği, araştırmacının kendi belirlediği katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale) UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçek olup ancak bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığını düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrona tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir forma dönüştürülmüştür (Demir, 1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni oluşturan 20 maddenin 10 tanesi ters yönde, diğer 10 tanesi ise düz yönde kodlanmıştır.

Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce sunulmakta ve bireylerden bu ifadelerdeki durumları ne kadar sıklıkla yaşadıklarını likert tipi dördü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), 'Hiç Yaşamam' (4), 'Nadiren Yaşarım' (3), 'Bazen Yaşarım' (2), 'Sık Sık Yaşarım' (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak 'Hiç Yaşamam' (1), 'Nadiren Yaşarım' (2), 'Bazen Yaşarım' (3), 'Sık Sık Yaşarım' (4) şeklinde puanlanmaktadır.

Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar 'Genel Yalnızlık Puanı'nı vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Puanın 20 ile 35 arasında olması, yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Yani bu bireyler yalnızlık yaşamamaktadır. 35 ile 60 puan arası orta düzeyde yalnızlık yaşadıklarını, 60 ve üstü puanlar ise yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir. Puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi de artmaktadır.

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Demir (1989)'un yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizleri toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Dünyada ve ülkemizde yalnızlıkla ilgili yapılmış pek çok çalışmada UCLA Yalnızlık ölçeğinin kullanıldığı görülmektedir.

3.3.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği:

Przybylski tarafından geliştirilen, 10 sorudan oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçek kişilerin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmeleri içermektedir. Ölçekte yer alan her madde 1- 5 puan (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı şekilde doğrudur) arasında puanlandırılmaktadır. Kişilerin ölçekten aldıkları puan 10-50 arasında değişmekte olup, ölçeğin kesim puanı yoktur. Ölçekten alınan puan arttıkça, gelişmeleri kaçırma korkusu artmaktadır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçütüne göre örneklem büyüklüğü, gözlenen korelasyon katsayılarının büyüklüğü ve kısmi korelasyon katsayıları faktör analizi için uyumlu bulundu (KMO=0.80). Bartlett testine göre evren korelasyon matrisinin birim matris olmadığı ve küresellik ölçütünün de sağlandığı görüldü. Kısa form üzerinden yapılan temel bileşenler (principal component) faktör analizine göre 10 maddeden oluşan bir boyutlu yapının FOMOÖ puanlarındaki toplam değişimin %39,4'ünü açıkladığı görüldü. Temel bileşenler analizine göre ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.36-0,77 arasında değişmekteydi.

FOMOÖ'ye elde edilen güvenilirlik analizi sonuçları ve faktör yükleri verildi. Güvenilirlik göstergelerinden biri düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı olup mevcut sonuçlara göre ölçekte yer alan maddelerin madde-toplam korelasyon katsayılarının 0.30-0,61 arasında değiştiği görülmekteydi. Alfa katsayısının kabul edilebilecek alt sınırı 0,70 olarak belirlendi.10 ölçekte yer alan maddelerden herhangi birisi çıkarıldığında Cronbach alfa katsayısının anlamlı düzeyde yükselmediği saptandı. On maddeden oluşan FOMOÖ'nün Cronbach alfa katsayısı 0,81 olarak saptandı. Araştırmaya katılan 67 kişi FOMOÖ'yü üç hafta sonra yeniden yanıtladı. Söz konusu katılımcıların birinci değerlendirmelerindeki ortalama puanları 24.3 ± 7.68 olup, ikinci değerlendirmelerindeki ortalama puanları 24.3 ± 7.65 olarak belirlendi ($p > 0.05$). Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak saptandı (Gökler, 2016).

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu tek dosya şeklinde verilmiştir. Uygulama, araştırmacı ve uygulamanın yapıldığı fakültede dersin sorumlusunun yardımlarıyla yapılmıştır.

Anketlerin fakültelerde uygulanabilmesi için Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğünden izin alınmış daha sonra eğitim fakültesinden randevu alınarak, belirtilen günlerde derslere gidilerek dersin sorumlusuyla uygun sınıflar belirlenmiş ve uygulama yapılmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere uygulamanın amacı kısaca anlatılarak, verecekleri cevaplarda samimi olmalarının önemi üzerinde durulmuştur. Anketlerin bilimsel bir araştırmada kullanılacağı, kişisel bilgi formunun da istatistiksel işlemlerde kullanılacağı belirtilmiştir. Anketler öğrencilere dağıtılmış, ölçekteki maddelerin hiçbirini boş bırakılmaması rica edilmiş ve cevaplandırma işlemi bu şekilde tamamlanmıştır. Uygulama bittikten sonra veri toplama araçları toplanmış, bazı öğrencilerin isteksizliği dışında herhangi bir problem ortaya çıkmamıştır. İsteksiz öğrencilere anketler uygulanmamıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 16.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistikler (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ikili gruplarda t-testi, ikiden fazla gruplarda ise ANOVA testi ve puanlar arasındaki ilişkiyi görmek amacıyla da Pearson korelasyon tekniği kullanılmıştır. İki den fazla gruplarda hangi gruplar arasında farkın oluştuğunu görmek amacıyla da Bonferoni Post-Hoc testi tercih edilmiştir. Araştırmada puanların normallik dağılımına bakılması için Kolmogorov-Smirnov Test Analizi uygulanmıştır, sonuç olarak verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin FOMO ve UCLA ölçeklerine vermiş oldukları yanıtlara göre belirli sosyo-demografik değişkenler üzerinden analizler yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak dahil olan öğrencilerin “cinsiyeti”, “bulunduğu bölümler”, “kiminle kaldıkları”, “internet hangi amaç için kullandıkları”, “internete erişim sağladıkları araçlar”, “iletişim kurma yolları”, “en iyi iletişim kurdukları gruplar”, “olaylar karşısında affetme türleri”, “bir hata karşısında tutumları”, “yalnız kalma sıklıkları”, “yalnız hissedilince yaptıkları etkinlikler”, “ekonomik durumları”, “günlük sosyal ilişkilerin durumları” değişkenlerine göre hesaplamalar yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara ANOVA, t-testi, Post-Hoc Bonferroni ve Pearson Korelasyon istatistik testleri uygulanmıştır.

4.1. Örneklem Grubuna Yönelik Betimsel İstatistikler

Bu bölümde araştırma kapsamında uygulanan kişisel formdan elde edilen veriler sonucunda katılımcıların sosyo demografik özellikleri yer almaktadır. Verilen tablolarda kişi sayısı (N) ve yüzdelik dilimleri yer almaktadır. Bununla birlikte yorum ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

Tablo 1. *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	N	%
Erkek	205	49,4
Kadın	210	50,6
Toplam	415	100,0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan 415 üniversite öğrencisinin 205'i (% 49,4) erkek, 210'u (%50,6) ise kadındır.

Tablo 2. *Üniversite Öğrencilerinin Bölümlere Göre Dağılımı*

Bölüm	N	%
Matematik- Fen	100	24,1
Sosyal-Dil	146	35,2
Okulöncesi – Sınıf Öğretmenliği	124	29,9
Resim-Müzik	45	10,8

Toplam	415	100,0
--------	-----	-------

Tablo 2'ye göre araştırmanın yapıldığı 415 bireyden 100'ü (% 24,1) matematik ve fen alanlarında, 146'sı (% 35,2) sosyal bilimler ve dil alanlarında, 124'ü (% 29,9) okulöncesi ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde, 45'i (% 10,8) ise resim ve müzik alanlarında öğrenim görmektedirler. Tablo incelendiğinde çalışmaya gönüllü olarak dahil olan öğrencilerin çoğunu sözel ağırlıklı bölümlerden katılan bireyler oluşturmuştur.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Kiminle Kaldıklarına göre Dağılımları

Kiminle Kaldıkları	N	%
Ailesiyle	261	62,9
Arkadaşlarıyla	36	8,7
Yalnız	14	3,4
Yurtta	104	25,1
Toplam	415	100,0

Tablo 3'te öğrencilerin kimle ikamet ettiklerini öğrenmek adına anket uygulanmış, anketi cevaplayan 415 üniversite öğrencisinin 261'i (%62,9) ailesiyle ikamet ederken, öğrencilerin 36'sı (%8,7) arkadaşlarıyla, 14'ü (%3,4) yalnız, 104'ü (%25,1) ise yurttan yaşamaktadır.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıkları

İnternet Kullanım Amaçları	N	%
Sosyal medya	253	61,0
Oyun – Film	54	13,0
Haber – Araştırma	108	26,0
Toplam	415	100,0

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin interneti en çok hangi amaçla kullandıklarını belirlemek için anket uygulanmış ve anket sonucunda öğrencilerin 253'ünün (%61,0) interneti sosyal medyada vakit geçirmek için, 54'ünün (%13,0) interneti oyun oynamak veya film izlemek için, 108'inin (%26,0) haber okumak veya araştırma yapmak için kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin İnternete Erişim Sağladıkları Araçların Dağılımı

İnternet Kullanım Araçları	N	%
Akıllı telefon	373	89,9
Tablet – PC	42	10,1
Toplam	415	100,0

Tablo 5'e göre üniversite öğrencilerinin interneti kullanım araçları değişiklik göstermektedir. Öğrencilerin 373'ü (%89,9) interneti kullanmak için akıllı telefonları tercih ederken, 42'si (%10,1) tablet veya bilgisayar tercih etmektedir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Kurma Yolları

İletişim Kurma Yolları	N	%
Mobil (Telefon)	130	31,3
Sosyal medya	57	13,7
Yüz yüze	228	54,9
Toplam	415	100,0

Tablo 6'ya göre üniversite öğrencilerinin iletişim kurma yöntemleri değişiklik göstermekte ve öğrencilerin 130'u (%31,3) mobil iletişimi tercih etmektedir. Geriye kalan 285 (%68,7) öğrenciden 57'si (%13,7) sosyal medyayı, 228'i (%54,9) ise yüz yüze iletişim kurmayı tercih etmektedir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin En İyi İletişim Kurduğu Gruplar

En İyi İletişim Kurulan Gruplar	N	%
Hemcinsimle	138	33,3
Ailemle	212	51,1
Karşı cinsle	65	15,7
Toplam	415	100,0

Tablo 7'ye göre 415 üniversite öğrencilerinin iyi iletişim kurduğu gruplar farklılık göstermektedir. Öğrencilerin 138'i (%33,3) hemcinsleriyle iyi iletişim kurarken, 212'si (%51,1) ailesiyle, 65'i (%15,7) ise karşı cinsle daha iyi iletişim kurmaktadır.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Kendi Hatalarına Karşı Tutumları

Kendi Hatalarına Karşı Tutumları	N	%
Kendimi hiç affetmem	140	33,7
Kendimi kolay affederim	169	40,7
Kendimi affetmek için zamana gerek yok	106	25,5
Toplam	415	100,0

Tablo 8’de yer alan verilerde, öğrencilere hatalı veya yanlış bir davranışta bulduklarında nasıl hissettikleri sorulmuş, 415 öğrencinin 140’ı (%33,7) “kendimi hiç affetmem” yanıtını vermiştir. Geri Kalan 275 öğrenciden 169’u (%40,7) “kendimi kolay affetmem” yanıtını verirken 106’sı (%25,5) “kendimi affetmek için zamana gerek yok” yanıtını vermiştir.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Bir Hata Karşısında Başkalarına Karşı Tutumları

Başkalarına Karşı Tutum	N	%
Kin tutarım	32	7,7
Belirli zaman sonra unuturum	130	31,3
Umursamaz davranıp unutmam	210	50,6
Diğer	43	10,3
Toplam	415	100,0

Tablo 9’da yer alan verilere göre, öğrencilere karşı hatalı veya yanlış bir davranış yapıldığında başkalarına karşı nasıl hissettikleri sorulmuş, 415 öğrencinin 32’si (%7,7) “Kin tutarım” yanıtını vermiştir. Öğrencilerin 130’u (%31,3) “Belirli zaman sonra unuturum” yanıtını verirken 210’u (%50,6) “umursamaz davranırım ama unutmam” yanıtını vermiştir. Öte yandan 43 öğrenci (%10,3) "diğer" yanıtını vermiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Kendilerini Yalnız Hissettiklerinde Yaptıkları Aktiviteler

Yapılan Aktiviteler	N	%
Arkadaşlarımla buluşurum	133	32,0
Bilgisayar oyunları oynarım.	47	11,3
Televizyon – müzik ile uğraşırım.	149	35,9
Sosyal medya da gezinirim	86	20,7
Toplam	415	100,0

Öğrencilerin kendilerini yalnız hissettiklerinde yaptıkları aktiviteler Tablo 10'da düzenlenmiştir. Elde edilen verilere göre, çalışmaya katılan 415 öğrenciden 133'ü (%32,0) yalnız hissettiği zaman arkadaşlarıyla buluştuğunu, 47'si (%11,3) bilgisayar oyunları oynadığını, 149'u (%35,9) televizyon izlediğini veya müzik dinlediğini, 86'sı (%20,7) ise sosyal medyada zaman geçirdiğini belirtmiştir.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durumu

Ekonomik Durum	N	%
Çok iyi	22	5,3
İyi	130	31,3
Orta	219	52,8
İyi değil	44	10,6
Toplam	415	100,0

Tablo 11 çalışmaya katılan 415 öğrencinin ekonomik durumunu belirlemek için hazırlanmış olup, bu verilere göre öğrencilerden 22'si (%5,3) ekonomik durumunun çok iyi olduğunu belirtmiştir. Kalan 393 öğrenciden 130'u (%31,3) ekonomik durumunu iyi olduğunu belirtirken, 219'u (%52,8)'u orta olduğunu, 44'ü (%10,6) ise iyi olmadığını belirtmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Günlük Sosyal İlişki Durumları

Günlük Sosyal İlişki Durumları	N	%
Arkadaşlarımla ilişkilerimin çok iyi olduğunu düşünürüm.	243	58,6
Arkadaşlarımla ilişkilerimin orta düzeyde olduğunu düşünürüm.	151	36,4
Arkadaşlarımla ilişkilerimin iyi olmadığını düşünürüm.	21	5,1
Toplam	415	100,0

Çalışmaya katılan 415 öğrencini günlük sosyal ilişkilerdeki beceri düzeylerinin tespit edildiği Tablo 13'e göre, 243 (%58,6) öğrenci günlük ilişkilerde beceri düzeyinin çok iyi olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak, 151 (%36,4) öğrenci günlük sosyal ilişkilerde beceri düzeyinin orta seviyede olduğunu, 21 (%5,1) öğrenci ise iyi olmadığını belirtmiştir.

4.2. FOMO ve Yalnızlık'a İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde FOMO ve yalnızlık değişkenlerine ilişkin Pearson Korelasyon Katsayısına ilişkin yorumlamalara ve ANOVA, t-testi, Post-Hoc analizlerinin sonuçlarına ilişkin tablolar verilerek yorumlamalara yer verilmiştir.

4.2.1. FOMO ve Yalnızlık Toplam Puanları Arasındaki İlişki

FOMO ve Yalnızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan analizlerde, Pearson Korelasyon Katsayısına bakıldığında ($r=-0,007$) olduğu ve anlamlılık değeri ($p=0,881$) olduğu için iki değişken arasında ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu yüzden FOMO toplam puanı ile Yalnızlık toplam puanı arasında sıfıra yakın bir sonuç elde edildiği için bir ilişkiye rastlanmadığı söylenebilir. Yapılan normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov Testi sonucunda FOMO toplam puanlarında ($p=0,126$) ve Yalnızlık toplam puanında ($p=0,138$) değerlerine ulaşıldığı bu durum verilerin normal dağıldığını göstermiştir

4.2.2. Cinsiyete göre Bulgular

Tablo 13. Öğrencilerin Cinsiyete göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T	p
Fomo	Kadın	205	29.2098	6.54995	-1,038	0,300
	Erkek	210	29.8381	5.76431		
Yalnızlık	Kadın	205	41.5902	9.45671	-0,785	0,433
	Erkek	210	42.2952	8.83222		

Tablo 13'te yapılan t-testi sonucunda erkek ve kadın değişkenine göre FOMO ($p=0,300$; $p>0,05$) toplam puana göre anlamlı bir fark olmadığı ve yalnızlık ($p=0,433$; $p>0,05$) puanları açısından cinsiyet değişkeninde de anlamlı bir fark olmadığı görülebilmektedir.

4.2.3. Bölümlere göre Bulgular

Bölümlere göre FOMO ve Yalnızlık değişkenleri açısından puanlara bakıldığında aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Hem FOMO hem Yalnızlık değişkenlerinin diğer değişkenler ile arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması için yapılan t-testi ile ANOVA test sonuçları ve hangi değişkenlerin anlamlı fark gösterdiğini ortaya koymak için Bonferroni test sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin Buldukları Bölüme göre Yapılan ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	159,760	3	53,253	1,405	0,241	
Gruplar içi	15577,671	411	37,902			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	1995,896	3	665,299	8,387	0,000	1-3
Gruplar içi	32602,937	411	79,326			2-3
Toplam	34598,834	414				

Tablo 14'te öğrencilerin buldukları bölümlere: 1. Matematik-Fen (25,58), 2. Sosyal-Dil (29,47), 3. Okulöncesi-Sınıf-Öğretmenliği (30,03), 4. Resim-Müzik (30,44) göre FOMO ($p=0,241$; $p>0,05$) ile önemli bir istatistiksel fark olmadığı gözlemlenmiştir. Fakat bölümler ile Yalnızlık seviyeleri karşılaştırıldığında ($p=0,000$; $p<0,005$) önemli bir istatistiksel farkın olduğu anlaşılmıştır. Bölümler arası hangi gruplarda fark olduğunu öğrenmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda 1. Matematik-Fen (43,53) ve 3. Okulöncesi-Sınıf-Öğretmenliği (38,74) bölümler ile 2. Soysan-Dil (43,72) ve 3. Okulöncesi-Sınıf-Öğretmenliği (38,74) bölümler arasında elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerini Kiminle Kaldıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 15. Öğrencilerin Kiminle Kaldıklarına İlişkin Yapılan ANOVA Testi Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	122,285	3	40,762	1,073	0,360	
Gruplar içi	15615,147	411	37,993			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	790,260	3	263,420	3,202	0,023	1-3
Gruplar içi	33808,574	411	82,259			2-3
Toplam	34598,834	414				

Öğrencilere sorulan kiminle kalıyorsunuz sorusunun 1. Ailemle (29,55), 2. Arkadaşlarımla (31,05), 3. Yalnız (28,43), 4. Yurtta (29,07) yanıtlarının FOMO ($p=0,360$; $p>0,05$) toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yalnızlık ($p=0,023$; $p<0,005$) toplam puanları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilmiştir.

Verilen yanıtlara göre hangi yanıtlar arasında anlamlı bir farkın olduğunu öğrenmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO testinde istatistiksel olarak farkların anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlığa bakıldığı zaman ise 1. Ailemle (41,54) ve 3. Yalnız (49,07) grupları ile 2. Arkadaşlarımla (41,11) ve 3. Yalnız (49,07) yanıtlar arasında elde edilen farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer yanıtlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilememiştir.

4.2.5. İnternet Kullanım Amacına göre Bulgular

Tablo 16. Öğrencilerin İnternet Kullanım Amacına göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	430,845	2	215,423	5,798	0,003	1-3
Gruplar içi	15306,586	412	37,152			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	216,180	2	108,040	1,295	0,275	
Gruplar içi	34382,753	412	83,453			
Toplam	34598,834	414				

Öğrencilerin İnternet kullanım amacı için FOMO ($p=0,003$; $p<0,05$) toplam puanlarına göre 1. Sosyal medya (28,72), 2. Oyun-film (30,4) ve 3. Haber-araştırma (30,97) yanıtları karşılaştırıldıklarında 1 ve 3 cevapları arasında anlamlı fark olduğu Bonferroni testiyle ortaya çıkarılmıştır. Yalnızlık toplam puanları ile 1. Sosyal medya (41,48), 2. Oyun-film (41,7) ve 3. Haber-araştırma (43,15) yanıtları arasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı görülmektedir ($p=0,275$; $p>0,05$).

4.2.6. İnternete Erişim Sağlanan Araçlara göre Bulgular

Tablo 17. Öğrencilerin İnternete Erişim Sağladığı Araçlara göre t-testi Sonucu

	Erişim aracı	N	\bar{X}	Ss	t	p
Fomo	Akıllı telefon	373	29.5496	6.15052	0,046	0,830
	Tablet-pc	42	29.3333	6.36939		
Yalnızlık	Akıllı telefon	373	41.7962	9.10254	1,002	0.317
	Tablet-pc	42	43.2857	9.49014		

Öğrencilerin İnternete erişim sağlanan araçlara göre FOMO için 1. Akıllı telefon (29,55), 2. Tablet-pc (20,33) ortalamaları elde edilmiş ve yanıtlar, FOMO ($p=0,830$; $p>0,05$) anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Yalnızlık toplam puanları ile ($p=0,317$; $p>0,05$) ile 1. Akıllı telefon (41,79), 2. Tablet-pc (43,28) ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilememiştir.

4.2.7. İletişim Kurma Yollarına göre Bulgular

Tablo 18. Öğrencilerin İletişim Kurma Yollarına göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	199,715	2	99,858	2,648	0,072	
Gruplar içi	15537,716	412	37,713			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	150,509	2	75,254	0,900	0,407	
Gruplar içi	34448,325	412	83,612			
Toplam	34598,834	414				

Tablo 18'de öğrencilerin iletişim kurma yollarına bakıldığında FOMO toplam puanları açısından 1. Mobil telefon (29,82), 2. Sosyal medya (27,78) ve 3. Yüz yüze (29,79) ortalamaları anlamlı bir fark göstermemiştir ($p=0,072$; $p>0,05$). Öte yandan Yalnızlık toplam puanları ile 1. Mobil telefon (42,83), 2. Sosyal medya (41,35) ve 3. Yüz yüze (41,59) ortalamaları anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p=0,407$; $p>0,05$).

Gruplar arasında farkın olup olmadığına ayrıca Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi ile bakılmıştır. FOMO ve Yalnızlık testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

4.2.8. İletişim Kurulan Gruplara göre Bulgular

Tablo 19. Öğrencilerin En İyi İletişim Kurduğu Gruplara göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	38,656	2	19,328	0,507	0,603	
Gruplar içi	15698,775	412	38,104			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	328,688	2	164,344	1,976	0,140	
Gruplar içi	34270,146	412	83,180			
Toplam	34598,834	414				

Öğrencilerin en iyi iletişim kurduğu grupları 1. Hemcinsimle (29,13), 2. Ailemle (29,81) ve 3. Karşı cinsle (29,43) göre FOMO toplam puanlara göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p=0,603$; $p>0,05$). Yalnızlık toplam puanları ile 1. Hemcinsimle (40,69), 2. Ailemle (42,54) ve 3. Karşı cinsle (42,69) karşılaştırıldıklarında istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilememiştir ($p=0,140$; $p>0,05$).

Hangi gruplar arasında farkın olup olmadığını öğrenmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO ve Yalnızlık düzeylerinde önemli fark tespit edilememiştir.

4.2.9. Hatalara Karşı Tutumlara göre Bulgular

Bu değişken açısından öğrencilerin yapılan hatalar karşısından kendilerine dair his ve tutumlarına ilişkin sorulan sorudan elde edilen cevaplara göre yapılan analizde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Tablo 20. Öğrencilerin Kendi Hatalarına Karşı Tutumlarına göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	346,021	2	173,011	4,631	0,010	2-3
Gruplar içi	15391,410	412	37,358			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						1-2
Gruplar arası	1522,407	2	761,203	9,482	0,000	1-3
Gruplar içi	33076,427	412	80,283			
Toplam	34598,834	414				

Öğrencilerin hatalar karşısında kendilerini nasıl hissettiğine 1. Kendimi hiç affetmem (29,06), 2. Kendimi kolay affederim (30,59) ve 3. Kendimi affetmek için zamana gerek yok (28,44) göre FOMO toplam puanlara göre ANOVA testi sonucunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p=0,010$; $p<0,05$).

Yalnızlık toplam puanları ile 1. Kendimi hiç affetmem (44,52), 2. Kendimi kolay affederim (40,13) ve 3. Kendimi affetmek için zamana gerek yok (41,41) yanıtlarının ortalamalarına bakıldığında da önemli bir farklılaşma görülmüştür ($p=0,000$; $p<0,05$).

Öğrencilerin hatalar karşısında kendilerini nasıl hissettiğine göre hangi gruplar arasında anlamlı farkın olduğunu görmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO testi için istatistiksel olarak anlamlı fark 2. (Kendimi kolay affederim) ve 3. (Kendimi affetmek için zamana gerek yok) bölümler arasında tespit edilmiştir.

Yalnızlığa göre ise istatistiksel olarak anlamlı fark 1. (Kendimi hiç affetmem) ve 2. (Kendimi kolay affederim) ile 1.(Kendimi hiç affetmem) ve 3.Kendimi affetmek için zamana gerek yok) bölümleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

4.2.10. Hata Karşısında Başkalarına Karşı Tutumlarına göre Bulgular

Üniversite öğrencilerine sorulan başkasının yaptığı bir hata karşısından nasıl bir tutum izlediklerine yönelik alınan cevaplar sonucunda yapılan analiz sonuçları şu şekildedir:

Tablo 21. Öğrencilerin Bir Hata Karşısında Başkalarına Karşı Tutumlarına göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	108,941	3	36,314	0,955	0,414	
Gruplar içi	15628,490	411	38,026			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	401,691	3	133,897	1,609	0,187	
Gruplar içi	34197,143	411	83,205			
Toplam	34598,834	414				

Tablo 21 öğrencilerin bir hata karşısındaki tutumlarına 1. Kin tutarım (30,62), 2. Belirli bir zaman sonra Unuturum (29,97), 3. Umursamaz davranırım ama unutmam (29,06) ve 4. diğer (29,62) göre FOMO toplam puanlara göre ciddi bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p=0,414$; $p>0,05$). Yalnızlığa göre ise 1. Kin tutarım (42,50), 2. Belirli bir zaman sonra Unuturum (41,05), 3. Umursamaz davranırım ama unutmam (42,78) ve 4. diğer (40,13) ortalamaları ile anlamlı bir fark görülmemiştir ($p=0,187$; $p>0,05$).

Hangi gruplarda farkın olduğunu görmek için gruplar arası Post-Hoc testlerinde Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO ve yalnızlık anlamlı ayrışma görülmemiştir.

4.2.11. Yalnız Hissettiklerinde Yaptıkları Etkinliklere göre Bulgular

Tablo 22. Öğrencilerin Yalnız Hissettiklerinde Yaptıkları Aktivitelere göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	172,186	3	57,395	1,516	0,210	
Gruplar içi	15565,245	411	37,872			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	364,866	3	121,633	1,460	0,225	
Gruplar içi	34233,968	411	83,294			
Toplam	34598,834	414				

Öğrencilerin yalnız hissedince yaptıkları aktivitelerden 1. Arkadaşlarımla buluşurum (29,83), 2. Bilgisayar oyunları oynarım (30,98), 3. Televizyon - müzik ile uğraşırım (28,90) ve Sosyal medyada gezinirim (29,33) ortalamaları göz önüne alındığında FOMO toplam puanlarına göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p=0,210$; $p>0,05$). Yalnızlık toplam puanları ile öğrencilerin yalnız hissedince yaptıkları aktivitelerden 1. Arkadaşlarımla buluşurum (41,88), 2. Bilgisayar oyunları oynarım (41,06), 3. Televizyon - müzik ile uğraşırım (43,04) ve Sosyal medyada gezinirim (40,62) ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p=0,225$ $p>0,05$). Gruplar arası farkı görebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO ve Yalnızlık üzerine yapılan analizlerde ciddi bir fark tespit edilememiştir.

4.2.12. Ekonomik Durumlarına göre Bulgular

Tablo 23. Öğrencilerin Ekonomik Durumlarına göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	195,342	3	65,114	1,722	0,162	
Gruplar içi	15542,090	411	37,815			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	1024,384	3	341,461	4,180	0,006	3-4
Gruplar içi	33574,45	411	81,690			
Toplam	34598,834	414				

Öğrencilerin ekonomik durumlarına Çok iyi (1), İyi (2), Orta (3), ve İyi değil (4) göre FOMO seviyeleri ve yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. FOMO için 1. Çok iyi (27,59), 2. İyi (28,91), 3. Orta (29,91) ve 4. İyi değil (30,36) ortalamaları kıyaslamasında herhangi bir anlamlı sonuç elde edilmemiştir ($p=0,162$; $p>0,05$). Yalnızlık için yapılan analizler sonucunda 1. Çok iyi (45,09), 2. İyi (41,57), 3. Orta (41,09) ve 4. İyi değil (45,72) ortalamaları ile anlamlı bir fark görülmüştür ($p=0,006$; $p<0,05$). Gruplar arası farkı görebilmek için Post-Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO testinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Yalnızlık için 3. (Orta) ve 4. (İyi değil) bölümlerde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

4.2.13. Günlük Sosyal İlişkilere göre Bulgular

Tablo 24. Öğrencilerin Günlük Sosyal İlişkilerini Değerlendirme Durumuna göre ANOVA Test Sonucu

FOMO	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar arası	97,538	2	48,769	1,285	0,278	
Gruplar içi	15639,894	412	37,961			
Toplam	15737,431	414				
YALNIZLIK						
Gruplar arası	3778,637	2	1889,318	25,256	0,000	1-2
Gruplar içi	30820,197	412	74,806			1-3
Toplam	34598,834	414				2-3

Öğrencilerin günlük sosyal ilişkilerini değerlendirme durumuna İlişkilerim çok iyi (1), İlişkilerim orta düzey (2) ve İlişkilerim iyi değil (3), göre FOMO ve yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. FOMO için 1. İlişkilerim çok iyi (29,65), 2. İlişkilerim orta düzey (29,62) ve 3. İlişkilerim iyi değil (27,42) ortalamaları ile anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p=0,278$; $p>0,05$). Yalnızlık için ise 1. İlişkilerim çok iyi (39,88), 2. İlişkilerim orta düzey (43,84) ve 3. İlişkilerim iyi değil (52,19) ortalamaları anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0,000$; $p<0,05$).

Hangi gruplar arasında farkı görebilmek için Post-Hoc Testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. FOMO için gruplar arası anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Yalnızlık için ise istatistiksel olarak anlamlı fark; İlişkilerim çok iyi (1) ile İlişkilerim orta düzey (2) arasında, İlişkilerim çok iyi (1) ile İlişkilerim iyi (3) arasında ve İlişkilerim orta düzey (2) ile İlişkilerim iyi (3) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara göre literatür incelemesine yer verilmiştir. Elde edilen bulgular açısından belli değerlendirmeler yapılarak çalışma sorularına ne kadar cevap bulunduğu ortaya konmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmada FOMO puanları ile yalnızlık puanları arasında, yapılan analiz testlerine göre ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Bu durum bu araştırmanın cevap vermek istediği sorulardan bir tanesidir. Yapılan testlerin sonuçları göz önünde bulundurularak FOMO ile Yalnızlık arasında olumlu bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatürde yalnızlık ve FOMO arasındaki ilişkiyi inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden FOMO ile ilişkili yalnızlık üzerine yapılmış çalışmalara yer verilecektir. FOMO bir çeşit internet bağımlılığı olduğu için internet bağımlılığı çalışmalarına yer verilecektir. Ayrıca FOMO sosyal medya ile direkt ilişkili olduğu için bu konu ile ilgili çalışmalar araştırılmıştır.

Doğrusever (2015) çalışmasına 6, 7 ve 8. Sınıfa giden toplam 1063 ortaokul öğrencisini dahil etmiştir. Araştırmacı, öğrencilerin vermiş oldukları yanıtlara göre internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde, Odacı ve Çelik (2013) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada internet kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aktaş (2017) yapmış olduğu çalışmada sosyal platformları yüksek oranda kullanan bireylerle yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya İstanbul şehrinde seçilen sosyal ağları kullanan 22-55 yaşlarında 151 birey katılmıştır. Bu çalışmada yüksek oranda sosyal platform kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Eldeleklioğlu ve Vural-Batık (2013) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bireylerin internet bağımlılığı ve yalnızlığı arasında pozitif (doğrusal) bir korelasyon bulmalarına rağmen, yalnızlığın ve aynı zamanda cinsiyetin internet bağımlılığına anlamlı bir etkileri olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalarla paralel bir çalışmada, Alioğlu (2016) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının aile ilişkilerinde, duygusal doyum sağlamada, romantik ilişkilerde

kayda değer bir etkisi olduğu tespit edilmiş, fakat verilen örnekler dışındaki ilişkilerde yalnızlık ve sosyal medya kullanımının anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalarında olumlu ilişkiler bulan çalışmalar, Kelleci ve İnal (2010) 1105 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada internet kullanım süresinin artmasıyla yalnızlık duygusunun arttığı bulmuştur. Eni (2017) lise öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasında ilişkinin olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmaya, Ordu şehrinin Fatsa ilçesindeki 200 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise sosyal ağ kullanımı ile yalnızlık arasında “düşük” seviyede “pozitif yönde” bir ilişkinin varlığı ortaya çıkmıştır. Deniz (2010) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada internet kullanım süresi ortalamasının altında ve üstünde olan bireyler arasında yalnızlık duygusu çekme adına anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Çağır (2010) 646 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulmuştur. Çalışma 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Balıkesir Üniversitesinde eğitim gören öğrencileri kapsamaktadır. Morahan-Martin ve Schumacher (2003), tarafından 277 üniversite öğrencisi ile yapılan ve benzer sonuçlar içeren bir çalışmada haftalık internet kullanım oranının kıstas olarak alınmış ve yalnız bireyler ile yalnız olmayan bireyler arasında bu kullanım oranında anlamlı olarak farklılıklar elde edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre yalnızlık duygusu çeken bireyler, çekmeyenlere göre daha fazla internet kullanmaktadır. Benzer bir çalışma Erdoğan (2008) tarafından lise öğrencileriyle yapılmış ve internet kullanım oranları yüksek olan bireylerin kullanım oranı düşük olan bireylere göre daha fazla yalnızlık duygusu çektikleri saptanmıştır. Buna bağlı olarak internet kullanım süresinin, yalnızlığı önemli ölçüde belirlediği tespit edilmiştir.

Çalışma Van Yüzüncü yıl Üniversitesinde Eğitim fakültesinde okuyan 415 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Bölümler 4 ana gruba indirgenmiştir. Bu gruplar Matematik-Fen, Sosyal-Dil, Okulöncesi-Sınıf Öğretmenliği ve Resim-Müzik sınıflarından oluşmaktadırlar. 4 bölümün FOMO puanlarına göre aralarında dikkate değer bir fark ortaya çıkmadığı bulunmuştur. Fakat bölümlerin yalnızlık puanları değerlendirildiğinde, bölümler arasında önemli farkın olduğu ortaya çıkmıştır. Fark Matematik-Fen ve Okulöncesi-Sınıf-Öğretmenliği bölümleri ile Soysan-Dil ve Okulöncesi-Sınıf-Öğretmenliği bölümleri arasında gözlenmiştir. Bölümlerin FOMO

puanlarına göre farklılık göstermediği, Yalnızlık puanlarına göre ise farklılaştıkları ortaya konulmuştur.

Yapılan çalışmada FOMO ve Yalnızlık toplam puanları cinsiyet değişkenine göre değişmediği ortaya konulmuştur. Eni (2017) tarafından Ordu'nun Fatsa ilçesinde 200 lise öğrencisi ile birlikte yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya tutumlarında cinsiyete dair anlamlı bir farklılık bulunamamış ve aynı şekilde bireylerin internet kullanımları ile yalnızlıkları arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmediği tespit edilmiştir. Sonkur (2014) tarafından yapılan araştırmada ise araştırma grubuna dahil bireylerin %20.12'sinin "patolojik internet kullanımı" grubuna dahil olduğu belirtilmiş ve yapılan analizler sonucu sorun teşkil eden bu internet kullanımının yaş, cinsiyet ve gelir durumu gibi değişkenler ile bir bağlantısının bulunmadığı belirlenmiştir. Aynı şekilde Ökte (2012) de ortaokul öğrencilerinin sosyal medya kullanımına dair yapmış olduğu çalışmada, cinsiyetin anlamlı bir değişken olmadığı sonucunu elde etmiştir. Fakat Kaymak (2012) çalışmasında sosyal medya ve sosyal ağların kullanımında erkeklerin oranının kadınlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çoğu kültürler erkek egemen toplum yapısına sahiptir. Haliyle internet, teknoloji ve daha birçok alanda kadınlara göre erkekler daha egemendir ve bu alanlarda yine kadınlara göre daha fazla bulunmaktadır (Bayraktar ve Gün, 2007). Bu nedenler erkeklerin internet kullanım oranlarının kadınlara göre daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle araştırmalar sonucunda cinsiyet perspektifinde internet kullanımı noktasında farklı bulgular mevcut olsa da erkeklerin problemleri internet kullanım oranlarının kadınlardan yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Gürcan, 2010).

Sezen (2014) tarafından yapılan, kadın ve erkek öğretmenlerin iş yaşamındaki yalnızlık seviyelerinin araştırıldığı çalışmada, yalnızlık seviyesinin cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmediği belirlenmiştir. Bu bulgu Karaduman (2013), Eldeliklioğlu ve Vural-Batık (2013), Wright (2012), Mercan ve arkadaşları (2012) ile Wright'ın (2005) çalışmalarını destekler niteliktedir. Fakat, Kaplan (2011) ve Karakurt (2012) iş yaşamında kadınların yalnızlık seviyelerinin erkeklerden daha fazla olduğu bulgusunu desteklememektedir. Duyan, Duyan-Çamur, Gökçearsan-Çiftçi, Sevin, Erbay, İkizoğlu (2008) lisede öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık seviyelerine etki eden etmenler üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyete göre erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha

yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Fakat Aksakal (2008) tarafından yapılan araştırmada yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkinin mevcut olmadığı tespit edilmiştir

Çalışmaya 205 (%49,4) kadın, 210 (%50,6) erkek katılmıştır. Kadın ve erkek sayısına bakıldığında erkek ve kadın sayıları birbirine yakın olduğu gözlemlenmektedir. Öğrencilerin FOMO puanları ve Yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. FOMO ve yalnızlık puanları cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında erkeklerin hem FOMO hem de yalnızlık puanları kadınlara göre daha fazla bulunmuştur. Bu duruma göre çalışmada erkek bireyler kendilerini daha yalnız hissedebilmekte ve FOMO oranları daha çok olduğu için sosyal medyada ki gelişmeleri kaçırmaktan daha fazla endişe duydukları söylenebilir.

Öğrencilere yönelttiğimiz “Kiminle kalıyorsunuz” sorusuna verilen cevaba göre %62, 9.261 kişi aileleri ile birlikte kaldıklarını beyan etmiştir. Verilen yanıtlara göre FOMO puanları arasında fark bulunamamış fakat yalnızlık puanları arasında dikkat edilecek bir fark gözlemlenmiştir. Bu öğrencilerin yarısında fazlası yöre halkı olup aileleri ile birlikte yaşadıkları için aynı kültüre sahip bireyler oldukları düşünülebilir. Bu yüzden aynı yaşantı şekline sahip insanların hemen hemen aynı yalnızlık ve FOMO puanlarına sahip oldukları söylenebilir. Çalışmamızın sonuçlarının aksine Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin nerede ve kiminle kaldığına göre yalnızlık düzeylerinin ciddi oranda farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Kozaklı (2006) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinin barınma yerleri değişkeni ile Yalnızlık arasında farklılığa rastlanmamıştır. Bıyık (2004) analizlerinde vardığı sonuca bakılarak bireylerin kaldıkları yerleri ile Yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ayrışmaya rastlanmamıştır.

“İnterneti en çok hangi amaç için kullanırsınız” sorusuna öğrencilerin %61.253 öğrenci sosyal medya kullanımı cevabını vermişlerdir. Bu durum öğrencilerin interneti sosyal medya ile erişim halinde olmak için kullandıkları fikrini doğrulayabilir. İnternet kullanım amacının FOMO puanına göre önemli bir fark olduğu, yapılan testler analizinde ortaya çıkmıştır. İnterneti sosyal medya kullanımı için kullanan grup ile haberleşme için kullanan grup arasında önemli fark tespit edilmiştir. Bu grupların Yalnızlık puanlarına göre kayda değer farklılaşma yaşamadıkları gözlemlenmiştir.

Dal ve Dal (2014) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin bildikleri insanlarla etkileşim kurmak, bilgi sahibi olmak ve daha önceden bildikleri arkadaşlarını aramak için sosyal medyayı bolca kullandıkları ortaya çıkmıştır. Sezgin, Dulkadir ve Karakaş (2011) üzerine çalıştıkları çalışmalarında, Facebook sosyal paylaşım sitesini kullanan bireylerin en çok arkadaşları ile etkileşime geçme amaçlı kullandıkları olgusunu bulmuşlardır. Tuğlu (2016) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin sosyal medyayı en çok arkadaşları ya da tanıdıklarıyla etkileşime geçmek için kullandıkları bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmaya katılan bireyler ikinci olarak bilgiye ulaşmak için üçüncü olarak da proje ve ödev hazırlamak olduğunu dile getirmişlerdir. Bedir (2016) çalışmada öğrencilerin sosyal platformları en çok gelişmeleri kontrol etmek için kullandıkları ortaya çıkmıştır. Daha sonra ise öğrencilerin daha çok güncelleme ve paylaşım yaptıkları bulunmuştur.

İnternete bağlanma aracına göre yapılan çalışmada %89,9'u 373 öğrenci internete akıllı telefon ile girdiklerini ifade etmişlerdir. Bu da FOMO'nun yaygınlaşmasında önemli bir etken olan akıllı telefonların yaygın kullanması ile örtüşen bir durumdur. Fakat yapılan istatistik analizlere göre gruplar arasında FOMO ve yalnızlık ile ilgili ciddi bir farklılaşma gözükmemektedir.

Yaptığımız çalışmada sosyal medyaya erişim için kullanılan internete bağlanma aracı ile FOMO arasında anlamlı bir ilişki bulunulamamıştır. Yapılan benzer çalışmada Eni (2017), öğrencilerin evinde internete bağlanacak bilgisayarları olup olmama durumuna göre bir değerlendirmede bulunmuş ve anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Tuğlu (2016) yapmış olduğu çalışmalardan sosyal medya sitelerine katılmak ile bağlanılan araç arasında farkın olmadığı anlaşılmıştır. Günlü (2016) internete bağlanma aleti ile problemlerli internet kullanımı arasında ciddi farklılaşma olduğunu ortaya çıkarmıştır.

“Hangi iletişim aracı ile iletişim kurmak size kolay gelir” sorusuna verilen yanıtlara göre öğrencilerin %54,9'u (228 kişi) yüz yüze iletişimi tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Bu duruma göre bireylerin yalnızlık yaşama durumlarının daha az olası bir durum olduğu sonucu ortaya çıkabilir. Yalnızlık ortalamalarına bakıldığı zaman öğrencilerin, orta seviyede bir yalnızlık seviyesine sahip oldukları söylenebilir. Bu

değişkene göre yalnızlık ve FOMO puanlarının arasında dikkate değer bir değişiklik gözükmemektedir.

“Kimlerle daha iyi iletişim kurarsınız” sorusuna verilen yanıtta göre yapılan analizler ışığında FOMO ve yalnızlık puanları arasında kayda değer bir fark görülmemiştir. Bireylere sorulan sorularda bireylerin yarısından fazlası aile ile iletişim kurmanın kendileri için daha rahat ve kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri bir durum olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin ailelerinden sonra, hemcinsleri ile daha rahat iletişim kurdukları tespit edilmiştir.

“Hata ya da yanlış bir davranış yaptığınız zaman kendinizi nasıl hissedersiniz” sorusuna verilen yanıtlara göre yalnızlık ve FOMO puanlarına göre ciddi bir farkın ortaya çıktığı görülmüştür. Bireylerin 169’u bu durum karşısında kendilerini kolay affedebileceklerini dile getirmişlerdir. Kendilerini affedemeyeceklerini dile getiren bireylerin yalnızlık oranlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kendilerini kolay affeden bireylerin ise yalnızlık seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin kendilerini affetme becerileri yükseldikçe yalnızlık seviyesinin azalabileceği bu sonuçlara göre söylenilebilir.

“Arkadaşlarınızdan biri size karşı hata yaptığında o kişi hakkında ne düşünüyorsunuz” sorusuna verilen yanıtlara göre FOMO toplam puanlarıyla ile yalnızlık toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlası “umursamaz davranırım ama unutmam” yanıtını vermişlerdir. Bu durum, bireylerin karşısındaki kişi hata yaptığı zaman, bireylerin görmezden geldiği ama bunu kabullenmediği sonucunu ortaya çıkarabilir.

“Kendinizi yalnız hissettiğinizde hangisini en çok yaparsınız” değişkenine verilen cevaplara göre FOMO ve yalnızlıkla ilgili anlamlı bir farkın olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu değişkene en çok cevap bireylerin “televizyon izler/ müzik dinlerim” seçeneğini işaretledikleri görülmüştür. Yalnızlık hissi yaşadıkları zaman televizyon izlemek ya da müzik dinlemek aktivitesine başvuran insanların, daha yüksek yalnızlık yaşadıkları söylenebilir.

Öğrencilerin ekonomik durumları değişkenine göre yapılan analizler sonucunda yapılan çalışmada FOMO puanlarında anlamlı bir fark olmayıp ve fakat yalnızlıkla ilgili bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Yalnızlık puanları göz önünde bulundurulduğu zaman

çok az bir oranla farklılaşma görülmüştür. Öğrencilerin çoğu kendilerini orta dereceli bir ekonomik duruma sahip olduklarını belirtmişlerdir. Orta seviye ekonomik duruma sahip bireylerin, en düşük yalnızlık seviyesine sahip oldukları bulgusu ortaya çıkmıştır.

Yaptığımız çalışmada FOMO ile öğrencinin ekonomik durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler neticesinde önemli bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat ekonomik durumunun iyi olmadığını belirten bireylerin FOMO düzeylerinin öbür gruplara göre fazla olduğu gözlemlenmiştir. Gu (2012), araştırmasında maddi durumla internet bağımlılığı ile önemli bir fark olmadığını tespit etmiştir. Arğın (2013) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin sosyal medya tutumları ile algılanan ekonomik düzey arasında önemli bir ilişki bulmamıştır. Esen (2010), çalışmasına katılan öğrencilerin internet bağımlılığının ailenin sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Tanrıverdi (2012) araştırmasında, ailenin maddi durumu ile öğrencilerin bağımlılık seviyesiyle önemli derece fark olduğunu bulmuş, ailenin ekonomik durumu arttıkça internet bağımlılık seviyesinin de yükseldiği olgusunu tespit etmiştir. Kalender (2016) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya tutumlarının alt boyutuyla maddi duruma göre önemli bir farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda yalnızlık puanları ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmamıza paralel olarak Sarıçam (2011) tarafından yapılan çalışmada maddi durum ile yalnızlık seviyesi arasında önemli derecede bir fark olduğu yapılan analiz nihayetinde ortaya çıkmıştır.

Öğrencilere yöneltilen “Günlük sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendirirsiniz” sorusuna verilen cevaplara yapılan analizler sonucunda yalnızlık puanlarında önemli bir değişikliğe rastlanmıştır. Öğrencilerin çoğu arkadaşıyla “ilişkilerimin çok iyi olduğunu düşünürüm” öncülünü işaretlemişlerdir. İlişkilerinin kötü olduğunu değerlendiren bireylerin yalnızlık seviyelerinin çok yüksek olduğunu dile getirmişlerdir. İlişkilerinin iyi olduğunu belirten bireylerin, yalnızlık durumlarının düşük seviyede olduğu gözlemlenmiştir.

5.2. Öneriler

FOMO ve yalnızlıkla arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Özellikle FOMO günümüz toplumunda yaygın yaşanan ve ne olduğu yeterince bilinmeyen bir durumdur. İnsanlar FOMO hakkında daha fazla bilgilendirilmesi için

FOMO üzerine farklı örneklem grupları ve daha farklı değişkenlerle çalışma yapılması önerilir. Özellikle lise öğrencilerinin sosyal medyayı yaygın bir şekilde kullandığı bilinmektedir. Lise öğrencileri üzerine yapılacak çalışmalar daha faydalı ve daha etkili sonuçlar verebilir. Yalnızlık düzeyleri bölümlere göre farklılık göstermiştir. Bölümler arasında bu ayrışmanın sebebi üzerine çalışma yapılması önerilmektedir. Ayrıca bulunan sonuçların yalnızlıkla baş etmede önemli ipuçları sunacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin FOMO seviyeleri fazla çıkmıştır. Bu duruma göre bireylerin arkadaş ortamlarının, kişiyi sosyal medyayı daha fazla yönlendiriyor sorusu üzerine çalışma yapılabilir. Çalışma bulguları Türkiye’ de FOMO kavramını tanıtmada ve onla baş etmede yardımcı olabilir.

Bireyler interneti kullanım amacına göre en çok sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Sosyal medya üzerinden gelebilecek tehlikelere karşı önlemler alınmalı, sosyal medya tehlikelerine karşı ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin seviyelerine uygun seminerler ve dersler verilmelidir. Özellikle Milli Eğitim Bakanlığın “güvenli internet ve sosyal medya konulu” ders içeriği eklenmesi önerilir.

Hangi sosyal medya uygulamalarının FOMO’ya daha fazla etki ettiği konusu üzerine çalışmalar yapılabilir. Örneğin facebook, whatsapp ve twitter gibi sosyal medyalar FOMO’nun artmasında etkili olduğu düşünülebilir. Son zamanlarda FOMO ile ilgili çalışmalar bireylerin kişilik tipleri üzerine odaklanmaktadır. Türkiye interneti ve teknolojiyi çok kullanan bir ülke olduğu için bu tarzda profiller çıkarıp ülkenin gerekli mercilerine katkı sağlayabilir.

Sosyal medyayı gelişmeleri sıkça takip eden bireylere gerekli yönlendirmeler yapılarak bu ortamları eğitimsel ve daha yaratıcı amaçlar için kullanılması konusunda destek sağlanabilir hatta bu konu üzerine müfredata dersler de eklenebilir. Tüm lise öğrencilerine bu amaçla Sodes projeleri geliştirilebilir ve günlük olarak uzman kişilerin liselerde konferans vereceği imkanlar sağlanabilir. Sosyal medya ağları iyibir şekilde kullanıldığı zaman çok etkili eğitim ortamları olabilmektedirler. Birçok facebook grupları eğitsel faaliyetler göstermektedirler. Lise ve üniversite öğrencilerin bu amaçla sosyal medya ağlarını uygun bir şekilde kullanması ülkemizin eğitim kalitesine olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. (2015) The Modern Day Anxiety Problem <https://saseye.com/2015/09/08/fomo-the-modern-day-anxiety-problem/> Erişim tarihi: 19.05.2018.
- Aksak, M. (2017). *Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Aksakal, S. (2008). *Obez lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, okul türüne ve yaşa göre incelenmesi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aktaş, A. S. (2017). *Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-27
- Alkan, S., Sezgin, A. (1998). *Yetişkin hastalarda yalnızlık*, 2(1): 43-51.
- Giorgi, A. (2009). The Descriptive phenomenological method in psychology. *Duquesne University Press*: Pittsburgh, PA.
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Asher, S. R., Parkhurst. J. T., Williams. G. A. (1998). Peer rejection and loneliness. UK: Cambridge University Press,.
- Avşaroğlu, S., Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Barker, E. (2016). This Is The Best Way to Overcome Fear of Missing Out, <http://time.com/4358140/overcome-fomo/>, Erişim tarihi: 12.03.2018.

- Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62): 65-75.
- Batıgün, A. Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 11, 213-219.
- Beck M. Fighting FOMO: 3 strategies to beat your fear of missing out. *Huffingtonpost.com*. at:http://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fear-of-missing-out_n_3685195.html, Erişim tarihi:25.04.2018.
- Bıyık, N. (2004), *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bisping, J. (2018). FOMO, No-Mo: How to get over the fear of missing out <https://thetab.com/uk/cambridge/2018/02/19/fomo-no-mo-how-to-get-over-the-fear-of-missing-out-107208> Erişim tarihi:14.08.2018.
- Blum, A. (2016). FOMO, Bad for Our Society <http://alexlum7thgrademet.blogspot.com/> Erişim tarihi:13.04.2018.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at Adolescence. L.A Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*, (p. 269- 290). New York: Wiley.
- Buluş, M. (1997), Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:3 S.82-90.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çev: Sarıoğlu, İ.D.E.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Postgraduatemedical Journal*, 85, 455-459
- Busch, B. (2016). Fomo, stress and sleeplessness: are smartphones bad for students?, <https://www.theguardian.com/teacher-network/2016/mar/08/children-mobile-phone-distraction-study-school>, Erişim tarihi:25.01.2018.

- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (8. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyükşener, E. (2009). Türkiye’de Sosyal Ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. in: *İnter’ 09-xiv. Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri*, İstanbul.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use. *Communication Research*, 30(6)
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2008) Loneliness, depression and computer self- efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.
- Cohen, C. (2013). FOMO: Do you have a Fear of Missing Out? <https://www.telegraph.co.uk/women/womens-life/10061863/FoMo-Do-you-have-a-Fear-of-Missing-Out.html> Erişim tarihi:09.04.2018.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Clayton, R.B., Osborne, R.E., Miller, B.K. and Oberle, C.D. (2013) Loneliness, Anxiousness, and Substance Use as Predictors of Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 29, 687-693
- Doğan Cüceloğlu (1991), *İnsan ve Davranışı*, "Psikolojinin Alanları", Ankara: Remzi Kitabevi.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*, Balıkesir Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 14-18.
- Demir, A. (1990) *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*, Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

- Deniz, L. (2010). Excessive Internet use and loneliness among secondary school students. *Journal of Instructional Psychology*, 37(1), 20-23.
- Ditommaso E., Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler Ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*; 2(10): 69-73.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Duyan, V., Duyan-Çamur, G., Gökçearslan-Çiftçi E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(150), 28-41
- Duygulu, S. (2016) Siz de FOMO hastası olabilirsiniz. http://www.tavsiyeyorum.com/makale_16927.htm Erişim tarihi:09.04.2018.
- Eldeleklioğlu, J. & Vural-Batık, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152
- Eldeliklioğlu, J. ve Vural-Batık, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [H. U. Journal of Education]* 28 (1), 141-152.

- Ellison, N.B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” social capital and college students’ use of online social network sites, *Journal of Computer-Mediated Communication* 12(4), .1143-1168.
- Eni, Ş. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi*. Haliç Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Erdoğan, Y. (2008). Exploring the relationships among Internet usage, Internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2), article 4.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eriş, B. (2014). Acaba Çocuğunuz Ve Siz “Fomo” Mağduru Musunuz? <http://www.bahareris.com/acaba-cocugunuz-ve-siz-fomo-magduru-musunuz/>, Erişim tarihi: 12.03.2018.
- Ertürk, Y. (2012). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/yildiz-dilek-erturk/gelismeleri-kacirma-korkusu-fomo_2633.html Erişim tarihi:17.04.2018.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Foa, E. B., & Jaycox, L. H. (1999). Cognitive-behavioral theory and treatment of posttraumatic stress disorder. In D. Spiegel (Ed.), *Efficacy and cost-effectiveness of psychotherapy* (pp. 23–61). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Fox, Emma. (2016). 6 Signs You're Suffering From FOMO (Fear Of Missing Out) <https://www.get.com/blog/6-signs-youre-suffering-fomo-fear-missing-out/> Erişim tarihi:16.04.2018.
- Galiolu, C. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki*, Mersin Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

- Gandhi, Sunil. (2017). 14 symptoms you are suffering from FOMO <https://wethecouple.com/2017/07/14/14-symptoms-you-are-suffering-from-fomo/> Erişim tarihi:16.04.2018.
- Geçtan, E. (2004), *İnsan olmak* (3. Basım), İstanbul:Metis Yayınları.
- Gottberg, K. (2017). Simple Living–A Cure For FOMO, <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing/>, Erişim tarihi:25.04.2018.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S., (2015). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 53-59.
- Gu, M. (2012). *Study of adolescents' internet use and internet addiction in shanghai, china: Implications for social work practice*. The Chinese University of Hong Kong: Doctoral thesis.
- Günlü, A. (2016). *Ergenlerde internet ve problemlı internet kullanım davranışının incelenmesi*. Anadolu Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Harper,D. (tarih yok)“communication”. *Online Ethymology Dictionary*. Retrieved from https://www.etymonline.com/word/communication#etymonline_v_17245, Erişim tarihi: 23.06.2018.
- Hato, B. (2013). (Compulsive) *mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: development, psychometric properties and test-retest reliability* of a C-FoMo-Scale ANR:610304. Master's Thesis, 2013.
- Hendriksen, E. (2016). How to Overcome FOMO, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-be-yourself/201608/how-overcome-fomo>, Erişim tarihi: 23.04.2018.
- Horney, K. (1998). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. Ankara: Öteki Yayınevi.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(4), 2377-2396.

- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants, *Journal of Personality*, (49), 27–28.
- JWT Marketing Communications. (2012). *Fear of Missing Out*. Erişim Tarihi: 12.07.2017, Retrieved from JWTIntelligence: http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf
- Kalender, M.E. (2016) Fen lisesi ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi: Yüksek lisans
- Kaplan, M. S. (2011). *Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Duygularının Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerine bir uygulama*. Uludağ Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karakurt, A. (2012). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Necmeddin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 18. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kaymak, G. (2012). *Sanal topluluklardaki sosyal ağlarda sosyalleşme ve güven sorunsalı ereğli örneği*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kelleci, M., & Inal, S. (2010). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet use: comparison without Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 191-194.
- Kiander, T. (2018). What is FOMO? (and How to Beat It) <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/what-is-fomo-and-how-to-beat-it.html>, Erişim tarihi: 04.04.2018.

- Koçak, R., (2003). *Duygusal ifade eğitim programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Korkut, K. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya yoluyla geliştirdiği tutumlar*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi
- Kozaklı, H. (2006), *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Mersin Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Anadolu Üniversitesi: Yüksek lisans tezi
- Landa, S; Duschinsky, R (2013), "Crittenden's dynamic–maturational model of attachment and adaptation", *Review of General Psychology*, **17** (3): 326–338, [doi:10.1037/a0032102](https://doi.org/10.1037/a0032102)
- Luna, K. (2014). Why We Really Experience FOMO, https://www.huffingtonpost.com/2014/04/04/psychology-of-fomo_n_5079621.html, Erişim tarihi: 23.03.2018.
- Mccooy, M. (2016). 3 Steps for Getting Rid of FOMO, <https://www.carlytheprepster.com/2016/07/3-steps-for-getting-rid-of-fomo.html>, Erişim tarihi: 24.06.2018.
- Mcginis, P. (2017). 7 Symptoms of FOMO You Need to Treat Now <http://patrickmcginis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now/>, Erişim tarihi: 15.04.2018.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Erzincan Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Mercan, N., Oyur, E., Alamur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, **1** (4), 213-226.

- Mikulincer, M. & Segal, J. (1990). Loneliness and the desire for intimacy: The intervening role of locus of control. *Personality and Individual Differences*, 12(8), 801-809
- Moody, E.J.(2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology&Behaviour*, 4, 393-401.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Murray, C. (2008). Schools and social networking: fear or education?. *Synergy Perspectives*, 6(1), 8-12.
- Mutlu, Ş. (2014). *Lise öğrencilerinin facebook kullanımının öz saygı ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382-2387.
- Onay, M., Saygın, M., Sakallı Ö, S. (2015). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sağlık çalışanlarının iş tatmini ve ağ kurma davranışlarına etkisi üzerine bir araştırma , 3. *Örgütsel Davranış Kongresi*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Tokat, Türkiye.
- Oxford Dictionary. (2018). <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fomo> Erişim tarihi: 02.06.2018.
- Önay, N. (2014). *Ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak ana baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algısı*. İstanbul Arel Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Çukurova Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Özkan, N.P. (02-04 May 2013). *Sosyal Ağ Kullanıcılarının e-sosyalleşme Sürecindeki Kimlik Yapılandırma Süreçleri. II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design*, Famagusta-North Cyprus.

- Özen, Ü. (2009). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23:4.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı*. Konya: Çizgi Kitapevi Yayınları.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. In L. A. Peplau & S.E. Goldston (eds.). *Preventing the Harmful Consequences of Severe & Persistent Loneliness*, 13-47. Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). *Perspective on loneliness. a sourcebook of current theory, research, and therapy*, 1-8, New York: Wiley Interscience.
- Przybylski, A. K., Murayama, K. and DeHaan, C. R. (2013). motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer Human Behavior*; 29(4), 1841-1848.
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. and Conner, T. S. (2015). fear of missing out (fomo): the relationship between fomo, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2:6.
- Rogers, C. (1994). *Etkilesim Grupları* (Çev. H. Erbil). Ekin Yayınları, Ankara,
- Rokach, A. (1998). Loneliness in singlehood and marriage. *Psychology. A Journal of Human Behavior*, 35(2), 2-17.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384
- Roshoe, B. Ve Skomski, G.G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Journal Of Adolesence*, 24, (947-955).
- Rubinstein, C., Shaver, P. ve Peplau, L. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 58-65. http://www.peplaulab.ucla.edu/Publications_files/Rubinstein_Shaver_Peplau_79.
Erişim tarihi: 2 Nisan 2011.
- Sadler, W. A. & Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anotomy of loneliness* (34-64). New York: International Universities Press.

- Sapadin, L. (2015). Fear of Missing Out! <http://drsapadin.com/fear-of-missing-out/>
Erişim tarihi: 04.04.2018.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sencer M, Sencer Y (1978). *Toplumsal araştırmalarda yöntem bilim*. Ankara, Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- Sermat, V. (1980). Some situational and personality correlates of loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (305-318). New York: International Universities Press
- Sezgin, S., Erol, O., Dulkadir, N. ve Karakaş, A. (2011). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri (böte) öğrencilerinin facebook kullanım amaçları ve eğitsel bağlamda kullanımı ile ilgili görüşleri: makü örneği. *International Educational Technology Conference (IETC)*, İstanbul Üniversitesi, 25–27 Mayıs, İstanbul, Türkiye.
- Soberspotrecovery, (2018) What is FOMO And Why Is It Making You Miserable? <https://www.soberspotrecovery.com/2018/04/25/what-is-fomo-and-why-is-it-making-you-miserable/>, Erişim tarihi: 13.04.2018.
- Sokol, R. (2016). Here Are 8 Ways to Shut Down Your FOMO, <https://www.rd.com/advice/relationships/fear-of-missing-out/>, Erişim tarihi: 01.05.2018.
- Solie, L. J. (1987). *The effects of solitary skills training on coping with loneliness*. University of Minnesota: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Sonkur A. (2014). *İnternet bağımlılığının depresyon, tepki biçimleri, düşünce baskılama, endişe ve üst bilişle ilişkisi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY, US: W W Norton & Co.

- Tan, D. (2000), *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tarhan, N. (2015). Sosyal medyanın yan etkisi, <https://www.haberturk.com/yasam/haber/1035650-sosyal-medyanin-yan-etkisi>, Erişim tarihi: 21.12.2017.
- Taydaş, O. (2012). *Serbest zaman etkinliği olarak facebook kullanımının yalnızlıkla ilişkisi: cumhuriyet üniversitesi örneği*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tekayak, H. V., Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: *Dijital Çağda Doğan Yeni Hastalıklar*, Euras J Fam Med 2017;6(3):93—100
- Tuğlu, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları*. Sakarya Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Mersin Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uludağlı, N. ve Uçanok, Z. (2005). Akran zorbalığı gruplarında yalnızlık ve akademik başarı ile sosyometrik statüye göre zorba/kurban davranış türleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(56), 77-95.
- Uplifers. (2017). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: “FOMO” <https://www.uplifers.com/gelismeleri-kacirma-korkusu-fomo/>, Erişim Tarihi: 06.04.2018.
- Urban Dictionary. (2006). <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo>, Erişim tarihi: 02.06.2018.
- Üney, R. (2015). Yeni Sanal Sorunumuz: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, <http://www.milliyet.com.tr/yeni-sanal-sorunumuz-gelismeleri-kacirma-istanbul-yerelhaber-1134603/>, Erişim tarihi: 23.04.2018.

- Ünlü, F.(2015). *Ebeveyni boşanmış bireylede benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Vitelli, R. (2016). The Fomo Health Factor, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/media-spotlight/201611/the-fomo-health-factor>, Erişim tarihi: 05. 06. 2018.
- We Are Social. (2017). Digital in 2017. We Are Social: <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>, Erişim tarihi: 04.02.2018.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation* Cambridge, MIT Press.
- Weiss. R. S. (1987). Typology of loneliness” [sosyal ve duygusal yalnızlık: weiss’in yalnızlık tipolojisinin tekrar incelenmesi]. *Personality And Individual Differences*, 22,417-427.
- Wiesner, L. (2017). Fighting FOMO: A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out. Twente Üniversitesi. https://essay.utwente.nl/73690/1/Wiesner_MA_BMS%20Behavioural%2C%20Management%20and%20Social%20Sciences.pdf, Erişim tarihi: 08.04.2018.
- Wright, S. L. (2005). *Loneliness in the workplace*. University of Canterbury: Unpublished doctoral dissertation..
- Wright, S. L. (2012). Is it lonely at the top? an empirical study of managers” and nonmanagers” loneliness in organizations. *The Journal of Psychology*, 146 (1-2), 47-60.
- Yahyaoglu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi: kurt kapanından huzur limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları,.
- Yaloom, I. (1999). *Varolusçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yıldız, M.C., Bölükbaş, K. (2005). *İnternet kafeler, gençlik ve sosyal sapma, internet ve toplum*. Ankara: Anı Yayıncılık 38-54.

Young, J. E. (1982). *Loneliness, depression and cognitive therapy. theory and application. Loneliness, A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York, 379-406.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Zaslove, M. (2015). Understanding What 'FOMO' Is, <https://thoughtcatalog.com/mira-zaslove/2015/09/understanding-what-fomo-is/>, Erişim tarihi: 06.03. 2018.

Zilboorg, C. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*, January, 45-54.

EKLER

EK-1: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

İfadeler	Hiç Doğru Değildir	Biraz Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Doğrudur
1. Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım					
2. Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
3. Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim					
4. Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
5. Arkadaşlarımın 'aralarındaki şakaları, muhabbetleri' anlamak benim için önemlidir					
6. Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.					
7. Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkar.					
8. İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir					
9. Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar.					
10. Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

EK-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN yaşarım.	Ben bu durumu BAZEN yaşarım.	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım.
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Arkadaşım yok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Başvuracağım kimse yok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kendimi tek başımaymış gibi hissetmiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Çevremdeki insanlarla pek çok ortak yönüm var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Artık kimseyle samimi değilim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerle paylaşılmıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Dışa dönük bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Hiç kimse beni gerçekten tanımıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan mutluyum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Konuşabileceğim insanlar var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EK-3:Kişisel Bilgi Formu

1. Bölümünüz:	
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek	
3. Kiminle kalıyorsunuz?	
() Ailemle	() Yalnız
() Arkadaşlarımla	() Yurtta
4. İnterneti en çok hangi amaç için kullanırsınız?	
() Sosyal medyayı kullanmak için (facebook, vb.)	() Haberleri takip etmek için
() Oyun oynamak için (online oyun, vb.)	
5.İnternet erişimine en çok hangi araç ile ulaşıyorsunuz?	
() Akıllı telefon	() Tablet-PC
6.Hangi yollar ile iletişim kurmak size kolay gelir/ yada iletişim kurduğunuz zaman rahat hissedersiniz?	
()Telefon (SMS, arama yapmak)	()Yüz yüze görüşerek
()Sosyal medya hesaplarını kullanarak (facebook,twitter,instagram,vb.)	
7.Kimler ile daha iyi iletişim kurarsınız?	
()Hem cinsim	()Karşı cinsim
()Ailem	
8. Hata ya da yanlış bir davranış yaptığınız zaman kendinizi nasıl hissedersiniz?	
() Kendimi hiç affetmem	() Kendimi kolay affederim
() Kendimi affetmek için zamana gerek yok	
9. Arkadaşlarınızdan biri size karşı bir hata yaptığında o kişi hakkında?	
() Kin tutarım, intikam almaya çalışırım	() Umursamaz davranırım, ama

	unutmam
<input type="checkbox"/> Biraz zaman geçtikten sonra unutum	<input type="checkbox"/> Diğer.....
10. Kendinizi yalnız hissettiğinizde aşağıdakilerden hangisini en çok yaparsınız?	
<input type="checkbox"/> Arkadaşlarımla buluşurum	<input type="checkbox"/> Televizyon izler/ müzik dinlerim
<input type="checkbox"/> Bilgisayar/ akıllı telefon oyunları oynarım	<input type="checkbox"/> Facebook/ twitter/ instagram gibi sosyal medya hesaplarında gezinirim
13. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?	
<input type="checkbox"/> Çok iyi	<input type="checkbox"/> İyi
<input type="checkbox"/> Orta	<input type="checkbox"/> İyi değil
14. Günlük sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?	
<input type="checkbox"/> İlişkilerim çok iyi	<input type="checkbox"/> İlişkilerim orta düzey
<input type="checkbox"/> İlişkilerim iyi değil	



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

12/11/2018

Tez Başlığı / Konusu:

Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam **104** sayfalık kısmına ilişkin, 12/11/2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından **Turnitin** intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **% 3 (Üç)** dur.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayımlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

12/11/2018

Volkan TAYİZ

Adı Soyadı : Volkan TAYİZ
Öğrenci No : 159401001
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Doç. Dr. Fuat TANHAN

12/11/2018

ENSTİTÜ BAŞI
U. Y. ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ
Enstitü Sorumlusu