

Received / Makale Geliş Tarihi 20.10.2023  
Published / Yayınlanma Tarihi 31.12.2023  
Volume / Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(102), 3539-3545

Research Article /Araştırma Makalesi  
10.5281/zenodo.10452186

**Yusuf İpek**

<https://orcid.org/0000-0001-7806-3544>  
Çukurova Bilim ve Sanat Merkezi, Adana / TÜRKİYE

**Hürü İpek**

<https://orcid.org/0009-0000-3578-2194>  
Çukurova Bilim ve Sanat Merkezi, Adana / TÜRKİYE

## Lise Öğrencilerinde FoMO Düzeyleri İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Examining the Relationship Between FoMO Levels and Sleep Quality in High School

#### ÖZET

FoMO: Fear of missing out ( Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu). FoMO'nun doğal sonucu sosyal medya bağımlılığıdır. Bunun sonucunda internetsiz yaşayamama ve sosyal medya bağımlılığı meydana gelir. Bu çalışmada, lise düzeyindeki öğrencilerde FoMO'nun varlığını ve olumsuz etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada 4 farklı lise türünden (fen lisesi, proje anadolu lisesi, proje imam hatip lisesi ve meslek lisesi) 50'şer 10. sınıf öğrencisi örnekleme alınmıştır (n= 200) . 10. sınıftaki öğrenciler için FoMO'nun varlığı ve uyku kalitesini olumsuz etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. "Uyurken bile beynimiz, bir yandan bir şeyleri kaçırma korkusundan etkileniyor mu? Uykularımız bölünüyor mu bu korkudan? Sonuç olarak FoMO uyku kalitesini düşürüyor mu?" sorularına yanıt aranmıştır. Örneklem gruba Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği ile Cumhuriyet Özel Uyku Kalitesi Ölçekleri elden verilerek aynı anda uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen veriler ile SPSS analiz programında iki ölçek arasında parametrik analiz türünde pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda FoMO ile uyku kalitesi ölçeği arasında orta düzeyde pozitif ilişki raporlanmıştır. FoMO değerleri yüksek olan öğrencilerin uykularında bozulmaların arttığı raporlanmıştır. Aynı zamanda 4 farklı türde lisede uygulanan FoMO ölçeğinin sonuçları okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği analiz edilmiştir. Ölçek uygulanan öğrenciler arasından Her okul türünden rastgele 3'er öğrenci ile görüşme yapılmış sorulara alınan bazı cevaplar bulgularda paylaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** FoMO, Uyku Kalitesi, Sosyal Medya Bağımlılığı, Korku.

#### ABSTRACT

FoMO: Fear of missing out (Fear of missing out on developments on social media). The natural consequence of FoMO is social media addiction. As a result, the inability to live without the internet and social media addiction occurs. This study aimed to investigate the existence and negative effects of FoMO in high school students. In our studies, 50 10th grade students from 4 different high school types (science high school, project Anatolian high school, project religious high school and vocational high school) were sampled (n= 200).The existence of FoMO and whether it negatively affects sleep quality were investigated for 10th grade students. "Even while we sleep, is our brain affected by the fear of missing something? IS our sleep disturbed because of this fear? As a result, does FoMO reduce sleep quality? Answers to these questions were sought. The Fear of Missing Out on Social Media (FoMO) Scale and the Cumhuriyet Subjective Sleep Quality Scale were given to the sample group and administered simultaneously. Pearson correlation analysis, a parametric analysis type, was performed between the data obtained from the surveys and the two scales in the SPSS analysis program. As a result of the analysis, a moderate positive relationship was reported between FoMO and the sleep quality scale. It has been reported that students with high FoMO values have increased sleep disruptions. At the same time, it was analyzed that the results of the FoMO scale applied in 4 different types of high schools showed significant differences according to the type of school. Among the students to whom the scale was applied, 3 random students from each school type were interviewed and some of the answers to the questions were shared in the findings.

**Keywords:** FoMO, Sleep Quality, Social Media Addiction, Fear.

#### 1. GİRİŞ

Son yıllarda sosyal medya, bireylerin etkileşim biçimini yeniden şekillendirdi. Bir yandan, ilişkileri geliştirmek ve sosyal olarak ilişkili kalmak için yeni araçlar olanaklar sağladı ve zaman ve mekandan bağımsız olarak bireyler arasında daha karşılıklı ve sürekli etkileşimleri kolaylaştırdı. Öte yandan, bu tür yeni bir sosyal iletişim yöntemi, sanal toplulukların geleneksel iletişime kıyasla farklı biçimlerde faaliyet gösterdiği ve bireyler tarafından yeni bir dizi etkileşim normunun var olduğunun algılandığı yeni bir dizi olumsuz sonucu tetiklemiştir (Alrobai vd., 2016). Bu olumsuz deneyimlerden biri, bir şeyleri kaçırma korkusudur (FoMO). Bu, tipik olarak, sosyal medya kullanıcılarının, çevrimdışı olduklarında veya başkalarıyla istedikleri ölçüde bağlantı ve iletişim kuramadıklarında veya isteksiz olduklarında, kaybedilen fırsatlarla meşgul olmalarını ifade eder (Alutaybi vd., 2019).

1960'larda ABD'den diğer toplumlara hızlı bir şekilde dağılan bilişim teknolojileri, yıllar içerisinde toplumun yaşam tarzını ve kişiler arasındaki iletişim şeklini değiştirmiştir. Bu değişim araştırmacıların

dikkatini çekmiştir ve üzerinde çokça çalışmalar bulunmaktadır. Sosyal medya bilgiye ulaşmayı hızlandırmasının yanında bağımlılık boyutunda insanları etkilemesi yönüyle tam bir araştırma konusu olmuştur. Sosyal medyada vakit geçirme konusunda bağımlılık yaşayan insanların tüm eğlence, beğenilme, sosyalleşme gibi duygusal ihtiyaçlarını bu ortamdan sağlayabiliyor olması bağımlılığın nedeni olarak gösterilmektedir. Uluslararası literatürde de benzer olarak internet kullanımına ilişkin, bağımlılık seviyesini araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Young ve Rogers'ın (1998) internet kullanımı, depresyon ve bağımlılık ilişkisi üzerine yaptıkları araştırmaları; internet bağımlılığının seviyesini ölçmek için bir anket çalışması yapan Griffiths'in (1998) araştırması; aşırı internet kullanımının kişide oluşturduğu psikolojik problemleri konu alan Weinstein ve Lejoyeux'un (2010) araştırmaları bu çalışmalardan bazılarıdır. İnternet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar sonucunda, literatürde pek çok yeni kavram yerini almaktadır. İnternette ve sosyal medyada geçirilen zamana dair farklı açıklamaları bulunan bu kavramlardan FoMO kavramı her geçen gün daha çok araştırmacının üzerinde çalıştığı konu olmuştur. İnternet kullanımının meydana getirdiği ve konuyla ilgili çalışmalarda da çoğunlukla araştırılan bağımlılık konusunun kaynağına dair son zamanlarda farklı faktörler de dikkat çekmeye başlamıştır. Bilginin değerli ve hemen hemen tek kaynağı olarak düşünülen internette, bu bağlamda uzak kalmak bireylerde farklı bir korku ve kaygının oluşmasına sebep olmuştur. İnternete erişemedikleri zamanlarda bilgiye erişiminin de kısıtlandığı kaygısı (FoMO) yaşayan bireyin bağımlılığının kökünde bu korku ve kaygı olabilmektedir.

Teknolojik gelişmelerin bireylerin yaşamlarında yarattığı en temel sorunlardan biri teknoloji bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji bağımlılığının varlığına ya da başlamak üzere olduğuna işaret eden davranışlar ise şöyle özetlenmektedir (TBM, 2017):

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji ile vakit geçirilmesi
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması.

Çağımızda kişileri yakından ilgilendiren sosyal medya bağımlılığına dair literatürde farklı araştırmalar vardır. Ergenlere üzerinde yapılan bir çalışmada; teknoloji bağımlılık çeşitlerinden sosyal medya, interaktif oyun ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılığa büyük oranda etki ettiğini göstermektedir. FoMO (Fear of Missing Out) sosyal medya kullanıcılarının arasındaki problemleri iletişim şeklini açıklayan, psikolojik olarak varolan bir problemi anlatmak için kullanılır. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının neden olduğu davranış bozukluklarının uyku üzerindeki etkilerini araştırmak amaçlanmıştır.

FoMO kavramına ulusal literatürde, “gündemi kaçırma korkusu”, “bir şeyleri kaçırma korkusu”, “sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu” (Ündar, 2018), “gelişmeleri kaçırma korkusu” (Gökler vd., 2016; Metin vd., 2017; Ertemel vd., 2018; Yıldız, 2019), “yenilikleri kaçırma korkusu” gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir. Bu ifadelerde anlatılmak istenen korku, seri bir şekilde ve devamlı bir şekilde yenilenecek güncellenen sosyal medyadaki bilgi akışını, bir şekilde kaçırmak, içerikleri takip edememek, yaşanan ve paylaşılanlardan bihaber kalmak endişesiyle beraber hissedilen bir çeşit korkudur. Sosyal medya kullanımı arttıkça FoMO seviyesinin de yükseldiği görülmektedir. Aydın'ın (2018) Bandırma il merkezindeki üniversite öğrencileriyle yaptığı anket uygulamasını içeren araştırma ise, kıtlık algısının FoMO üzerinde ve FoMO'nun içgüdüsel alımlar üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir. Gezgin vd. (2017) tarafından öğretmen adayları özelinde yapılan çalışma ise FoMO'nun bu grupta orta seviyede olduğunu göstermektedir. Tozkoparan ve Kuzu'nun (2019) araştırmaları ise öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin orta seviyede olduğunu ve cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Traş ve Öztemel (2019) ise üniversite öğrencilerine yönelik araştırmalarında Facebook yoğunluğunu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır. “FoMO” kavramı 1996 yılında Dr. Dan Herman'ın çalıştığı ve geliştirdiği bir kavramdır. Bu araştırmada ise örneklem grup lise öğrencileri olarak seçilmiştir. Bireyin eğitim hayatının önemli dönüm ve tercih noktalarını içinde barındıran lise yıllarında öğrencilerin algılarının açık olması gerklidir. Gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle verimli uyku uyuyamayan gençlerin algılarının da azaldığı bu araştırmanın konusudur ve yapılan görüşmeler ile bu durum tespit edilmiştir. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma

korkusunun sağlıksız yaşayan gençlere neden olduğu konusu araştırılmıştır. Gece düzenli uyumayan gençlerin derslerde uyuma eğilimi gösteip göstermediği hakkında görüşme yapılmıştır. Kaliteli uyumamış olan bir gencin çevresinde yaşananları algılamakta ve dikkatini toplamakta zorlanmakta olup olmadığı araştırmamızın konularından biridir. Çalışmamızın asıl amacı FoMO'nun uyku kalitesine olumsuz etkisinin varlığını araştırmaktır. Kaliteli uykunun kaliteli bir yaşam, iletişim ve öğrenme hayatı için olmazsa olmaz olması bu konunun önemini ortaya koymaktadır.

FoMO kavramı ilk olarak tüketim ile ilgili bir kavram olarak anılmaktaydı. Şimdiki zamanda ise daha çok sosyal medya kullanımı ve ekonomi piyasası ile ilişkili bir kavram özelliği kazanmıştır. Ekonomi terimi olarak ulusal ve uluslararası piyasalarda tüm yatırımcıların FoMO olarak kullanıldığı kısaltma “**Fear of Missing Out**” ifadesinin baş harflerinden meydana gelir. Türkçedeki kullanımı ise “Fırsatı Kaçırma Korkusu”dur. Günümüzde birçok kişinin elinin altında her an dünyanın çeşitli yerlerinden haber alabileceği en az bir cihaz vardır. Bu cihazların faydaları ne kadar “tartışılmaz” olsa da aynı zamanda bazı psikolojik ve fiziksel zararları da vardır. Bu her zaman her habere ulaşabilme imkanı bazı bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunu (FoMO) ortaya çıkarmıştır. FoMO'yu farklı insanlar; farklı zamanlarda, farklı nedenlerle hissedebilirler. Yine de FoMO'nun özünde, sizi yaşayabileceğiniz olası pozitif sonuçların kaçırılmadığından emin olmaya iten doğal bir istek yatar. Bu istek; diğer insanların başına gelen pozitif sonuçlarda ise daha güçlüdür çünkü insanlar, kendilerini başkaları ile hatta en çok da etrafındakiler ile kıyaslamayı seven, yaratılıştan sosyal yaratıklardır (Shatz, 2021). Tam da bu kıyalama ve üstünlük sağlama duygularının maksimum seviyeye ulaştığı lise çağları yani ergenlik döneminde sosyal medyada gerçekleştirilen “challenge” aktiviteleri sosyal medyayı daha heyecan verici ve vazgeçilmez kılmaktadır. Gençler kendilerini ispatlama ve kabul ettirme alanı olarak artık sosyal medyayı seçmiştir. Bu akanal aracılığı ile farklı “challenge” aktiviteleri ile biribirlerine meydan okumalar ve akımlar başlatarak üstünlüklerini sosyal çevrelerine kabul ettirme gayretleri göstermektedirler. Bu durum zaman zaman oldukça tehlikeli bir hal alsa da sosyal medyayı takip etme bağımlılığını körükleyen bir durumdur.

## 2. YÖNTEM

FoMO'nun kişilerin, elinde olmadan uykularını olumsuz etkileyeceğini düşünmekteyiz. Bu durumu gözlemleyerek fark ettikten sonra literatür araştırmaları, kaynak taraması yapılmış ve arkasından nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği uygulanmıştır. Araştırma 2022 yılında akademik başarı düzeyi farklı 4 lisede gerçekleştirilmiştir. Her lisede rastgele seçilmiş 10. sınıfta okuyan ellişer öğrenciye eş zamanlı olarak Uyku Kalitesi Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları; Sosyodemografik Veri Formu, Ölçekler kullanılmıştır.

- Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği: Fatih Çelik ve Behçet Yalın Özkara tarafından geliştirilmiştir. 1-7 arası puanlamanın olduğu 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin en az ve en çok puan aralığı 9-63'tür. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyde FoMO'nun görülme durumu artmaktadır. Çalışmamızın 1 ( $\alpha=0,79$ ) ve çalışma 2 ( $\alpha=0,78$ ) örneklemelerinden hesaplanan Cronbach alfa sonuçlarına bakıldığında FoMO ölçeğinin iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu anlaşılmaktadır. Ölçek için test tekrar test güvenilirliği 3 numaralı çalışmadan 0,86 olarak bulunmuştur.

- Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Doç. Dr. Hakan Sarıçam tarafından geliştirilmiştir. 0-3 arası puanlamalı 18 maddeden oluşan ölçeğin puan aralığı 0-54'tür. Ölçekten alınan puan artması uyku kalitesinin düştüğü anlamına gelmektedir.

Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için  $\alpha=.91$  psikosomatik etkiler faktörü için  $\alpha=.84$ , uyku süreci için  $\alpha=.87$  ve uyku doyumunu için  $\alpha=.84$  olarak hesaplanmıştır.

Dijital çağdaki sosyal medya bağımlılığına dair bir incelemeyi amaçlayan bu araştırma, sosyal medyadaki bilgi değişimini, olayları takip edememekten kaynaklanan ve bir korku çeşidi olan FoMO ile uyku kalitesi arasında nasıl bir ilişki olduğunu araştırmaktır. Gözlemlerimiz bireylerin sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusundan etkelenerek uykularının bölündüğü ya da geç uyuma ile yetersiz uyuma durumunda günlük hayatın olumsuz etkilendiği yönündedir. Ülkemizde ortaokulu bitiren öğrenciler LGS ile belirlenen puanlar sonucu liselere yerleştirilmektedir. En yüksek puandan en düşüğe doğru sıralanarak bir fen lisesi, bir anadolu lisesi, bir proje anadolu imam hatip lisesi ve bir meslek lisesi olmak üzere farklı başarı düzeyine sahip 4 farklı okulda 10. sınıf öğrencileri üzerinde her okuldan rastgele seçilmiş ellişer (N= 200) öğrenciye 7'li likert tipinde 9 sorudan oluşan bir “ Sosyal medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği” ve 4'lü likert tipinde 18 sorudan oluşan “Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği” her okula gidilerek elden öğrencilere doldurtulmuştur. Anketler için uygulama izinleri gerekli birimlerden yasal

olarak alınmıştır. İzinler ekte sunulmuştur. Anket sonuçlarından elde edilen veriler SPSS programında parametrik analiz tekniğinde iki ölçeğin birbiri ile ilişkisini incelemek için kullanılan pearson korelasyon analizi yapılarak iki ölçek arasındaki ilişki incelenmiştir. Parametrik analiz tercih edilme nedeni anket uygulanan kişi sayısının 30'dan fazla olması ve verilerin normal dağılım göstermesidir. Aynı zamanda yine SPSS analiz programı ile FoMO'nun varlığını 4 farklı okul için anlamlı farkın varlığını tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analiz yöntemi kullanılmıştır. Anket uygulanan öğrenciler arasından her okul türünden rastgele 3'er öğrenci ile uyku düzenleri ve sosyal medya kullanma sıklığı hakkında sorular sorularak görüşme yapılmıştır. Görüşmeden elde edilen cevapların bir kısmı bulgulara paylaşılmıştır.

## 2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışım betimsel bir özellik taşımaktadır. Bu çalışma ile varlığı gözlemlenmiş olan bir durum tanımlanmaya çalışılmıştır. Araştırmada literatür taraması yapılmıştır. Alan yazın taraması kapsamında FoMO, internet bağımlılığı ve uyku kalitesi hakkındaki makaleler, tezler taranmıştır. Araştırmada nitel araştırma tekniklerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Kaynak taraması ve araştırma yapıldıktan sonra başarı düzeyleri farklı dört lisede 10. sınıf öğrencilerine Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ve Cumhuriyet Özgün Uyku Kalitesi Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS veri analizi programı ile parametrik korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçek uygulanan öğrenci sayısının 30'dan fazla olması ve ölçek sonuçlarının normal dağılım gösterdiği için parametrik analiz tercih edilmiştir.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Cumhuriyet Uyku Kalitesi Ölçeği ile Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 1. Analizi Sonuçları

	Uyku Ölçeği Toplam Değer	FoMO Ölçeği Toplam Değer
Cumhuriyet Özel Uyku Kalitesi Ölçeği Toplam Değer Basit Korelasyon	1	,531**
Sig.(2-yönlü)	200	,000
N		200
Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği Toplam Değer Basit Korelasyon	,531**	1
Sig.(2-yönlü)	,000	200
N	200	

Tablo1'deki verilere göre ölçekler arasında yapılan parametrik analiz türünde pearson korelasyon analizinden elde edilen sonuca göre FoMO ile uyku kalitesinin ölçeği arasında pozitif yönde orta seviyede bir ilişki vardır. FoMO ölçeğinde alınan toplam puan arttıkça bireyde FoMO'nun varlığı artmaktadır. Uyku kalitesi ölçeğinde alınan toplam puan arttıkça uyku kalitesinin azaldığı anlamı ortaya çıkmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda FoMO toplam değer arttıkça uyku kalitesinden alınan toplam değer de arttığı yönündedir. Bu da FoMO arttıkça uyku kalitesinin düştüğü anlamı çıkarılabilir. \*\*Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

### 3.2. Ölçeklerin Ortalama Değerleri ve Standart Sapmaları

Tablo 2. Ortalama Değerleri ve Standart Sapmaları

	Anlam	Standart Sapma	N
Cumhuriyet özel Uyku Kalitesi Ölçeği Toplam Değer Basit Korelasyon	25,1850	6,54407	200
Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği Toplam Değer Basit Korelasyon	21,4300	9,98819	200

### 3.3. Okul Türüne Göre Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeğinden Alınan Ortalama Puanlar

Tablo 3. Ortalama Puanlar

Okullar	N	Alfa için Alt Küme = 0.05	
		1	2
Anadolu Lisesi	50	18,1800	
İmam Hatip Lisesi	50	20,7400	20,7400
Fen Lisesi	50	21,2000	21,2000
Meslek Lisesi	50		25,6000
Sig.		,491	,102

FoMO ortalama değeri en yüksek çıkan okul akademik başarı düzeyi en düşük olan meslek lisesidir. Başarı olarak üçüncü sırada olan proje anadolu imam hatip ve en başarılı okul olan fen lisesi birbirine yakın değerler göstermiştir. Puanla öğrenci alan anadolu lisesi ise FoMO varlığı en az olduğu sonucu elde edilmiş

### 3.4. Farklı Türde Lisede Uygulanan FoMO Ölçeğinden Elde Edilen Değerlerde Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını İncelemek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu Gösterilmektedir.

**Tablo 4.** Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

	Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar Arasında	1424,020	3	474,673	5,048	,002*
Gruplar İçinde	18429,000	196	94,026		
Toplam	19853,020	199			

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinin sonucuna göre (sig=0,002<0,05) olduğundan okullar arasında FoMO bağlamında anlamlı farklılık görülmektedir.

### 3.5. Farklı Okul Türlerine Göre FoMO'nun Alınan En Az En Çok Değerleri ve Standart Sapmaları

**Tablo 5.** Farklı Okul Türlerine Göre FoMO

	N	Anlam	Standart Sapma	Standart Hata	Ortalama için %95 Güven Aralığı		En Az	En Fazla
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Fen Lisesi	50	21,2000	10,69808	1,51294	18,1596	24,2404	9,00	63,00
Meslek Lisesi	50	25,6000	11,15750	1,57791	22,4291	28,7709	9,00	63,00
İmam Hatip Lisesi	50	20,7400	8,81745	1,24698	18,2341	23,2459	9,00	41,00
Anadolu Lisesi	50	18,1800	7,70817	1,09010	15,9894	20,3706	9,00	40,00
Toplam	200	21,4300	9,98819	,70627	20,0373	22,8227	9,00	63,00

Anket uygulanan öğrenciler arasından her okul türünden rastgele 3'er öğrenci ile görüşme yapılmıştır yapılan görüşmelerdeki sorular ve verilen cevapların bir kısmı paylaşılacaktır.

Soru 1: Akşamları uykuya dalmadan önce sosyal medya hesaplarınızı ne sıklıkta kontrol edersiniz?

Öğrenci 5: Ben her akşam yatağıma girdiğimde mutlaka sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.

Öğrenci 7: Ne kadar yorgun olursam olayım sosyal medya hesaplarımı kontrol etmeden yatmam.

Soru 2: Akşam uyumak için karar verdikten sonra sosyal medya hesaplarınızı kontrol ederken zaman kontrolünü sağlayabilir misiniz?

Öğrenci 3: Akşam yatağıma girdikten sonra saatlerce mesjlaşıp zamanın nasıl geçtiğini anlamadığım günler oluyor.

Öğrenci 4: Uyumadan önce mutlaka sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim. Bzen videoları izlerken ya da arladaşımla yazışırken zamanı kontrol etmekte zorlanırım.

Soru 3: Gece uyandığınızda sosyal medya hesabınızı kontrol eder misiniz?

Öğrenci 6: Gece uyandığımda mutlaka telefonumdan sosyal medya hesaplarıma bakarım.

Öğrenci 4: gece uyandığımda bir süre telefonumla vakit geçiririm.

Soru 4: Geç uyuduğunuz gecenin ertesinde günlük hayatınızda sorun yaşıyor musunuz?

Öğrenci 5: Bazen gece 2 veya 3'e kadar yazışıyoruz. Ertesi gün okulda bazı derslerde uyuyorum. Genelde anlamakta zorluk çekiyorum. Sinirli oluyorum. Ama bunların hiçbiri benim tekrar geç saatlere kadar yazışmama engel olamıyor.

Öğrenci 10: Geç yattığım gecenin ertesi günü çok sinirli olurum ve genelde dersleri anlayamam. İletişime kapalı olurum.

## 4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu çalışmada incelenen FoMO'nun şimdi ve ileride araştırılmasını desteklemekteyiz. Günümüzde bir sorun olarak karşımıza çıkan FoMO'nu olumsuz etkileri hakkında yerli kaynağa rastlanmamıştır. Literatürde benzerine rastlamadığımız uyku kalitesi ve FoMO arasında Pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı



ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadaki temel sorumuz olan “FoMO kişinin uyku kalitesini etkiler mi? nasıl etkiler?” sorusunu uygulanan ölçekler sayesinde ilk elden bir deneyimle cevaplanabilmiştir. Sosyal medya kullanımı bilgiye ve gelişmelere çok hızlı bir şekilde takip etme olanağı sağlamaktadır. Bu durum birçok olumlu sonuçlar doğursa da insanlar üzerinde bir bağımlılık oluşturması sosyal medyanın olumsuzluklarından biridir. Öyle ki son zamanlarda insanlar her işlerinin başında ortasında ve sürekli olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etme eylemindeyler. Akıllı telefonlar sürekli olarak bildirim sesleriyle insanları oyalamakta ve işlerinden alıkoymaktadır. Bu durum kişilerin çalışmalarına başlamalarını ve bitirmelerini de geciktiren önemli bir etkidir.

Bu çalışmada FoMO'nun uyku üzerindeki olumsuz etkisi incelenmiştir. Her yaşta insan için yeteri kadar ve etkili uyku günlük yaşantımızı sağlıklı sürdürebilmesi için gerekli bir ihtiyaçtır. Özellikle okul çağındaki gençlerin günlük bilişsel becerilerini yerine getirebilmeleri için yeterince ve sağlıklı bir uyku süreci fedakarlık edilemeyecek bir kavramdır. Fakat lise öğrencilerine uygulanan ölçekler ve yapılan görüşmeler sonucunda büyük bir çoğunluğunun sosyal medyada gelişmeleri kaçırmaya yönelik korkularının olduğu ve bu yüzden de geceleri geç yatmak, uykuya dalamama ve gece uyanma halinde mutlaka sosyal medya hesaplarını kontrol etmek gibi alışkanlıklarının olduğu ortaya çıkmıştır. FoMO (Fear of Missing Out) sosyal medya aracılığıyla kişiler arasındaki sağlıklı iletişimi ifade eden, psikolojik olarak varolan bir problemi anlatmak için kullanılır. Çoğunlukla akıllı telefonlar aracılığıyla, mesela trafikte araç kullanırken mesajlaşmak, uyumadan önce veya uyandıktan sonra ilk olarak sosyal medyada vakit geçirmek FoMO'nun yaşandığına dair verilerdir. Literatür taramasında karşılaştığımız kaynaklarda uykuya dalmadan önce ve uyanır uyanmaz sosyal medya hesaplarını kontrol etme durumunun FoMO'nu varlığına kanıt olarak göstermiştir. Ölçek sonuçları arasında yapılan analiz çalışmalarına göre FoMO ve uyku kalitesi ölçeklerinden alınan puanlar pozitif yönde orta düzeyde ilişkilidir. Yani buradan çıkan sonuca göre FoMO görülen bireylerin uyku kalitesinin düştüğü yorumu yapılabilir. Çalıştığımız örneklem üzerinde gelişmeleri kaçırmaya korkusu arttıkça kaliteli uykudan uzaklaştıkları görülmektedir. Yapılan röportajlardan edinilen verilere göre öğrenciler gece geç saatlere kadar mesajlaştıkları için uyuyamamaktadırlar. Anketler incelendiğinde kişilerin gece uyanıklarında telefonlarına bakmadan yatmama oranı oldukça yüksektir. Bu durum da uykuda geçirilen zaman azaltmaktadır. İnsan beyninin gelişmeleri kaçırmaya kaygısıyla geceleri daha sık uyanıp uyanmadığı bir tartışma konusudur. Biz burada yalnız gece uyanıldığında bireylerin telefonla vakit geçirdikleri ve bu durumun uykuyu olumsuz etkilediğini, sosyal medyada gelişmeleri kaçırmamak için geceleri geç saatlere kadar uyanık olmaktan kaynaklı yetersiz uyunduğunu söyleyebiliriz. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak FoMO'nun öğrenci başarılarına, anlamlı öğrenmeye olumsuz etkileri olabileceği kanısına varılabilir. Bu çalışma özellikle lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Başarılı olmak için en çok gayret gerektiren ve kişinin hedeflerini oluşturduğu yıllardır lise yılları. Aynı zamanda ergenlik dönemi dediğimiz insanların daha çok duyguları ile karar verdiği, davranış sergilediği bu dönemde sağlıklı iletişimlerin gerçekleştiği sosyal ortamlarda kendini gösterme çabası tüm kararlarını olumsuz etkileyebilir.

Okul türlerine göre FoMO'nun varlığında anlamlı fark olduğu analiz edilmiştir. Burada meslek lisesi başarı düzeyi en düşük okuldur ve FoMO bu okulda en yüksek çıkmıştır. Fen lisesi ve proje Anadolu imam hatip lisesi birbirine çok yakın sonuçlardır. Başarı seviyesi olarak 2. sırada olan puanla alan Anadolu lisesinde ise çalışılan grupta FoMO değeri en düşük olduğu görülmüştür.

Okul türüne göre neden FoMO'nun varlığında neden farklılık olduğu bir tartışma konusudur. Bu çalışma lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır fakat sosyal medyada hesap açma yaşı son zamanlarda gittikçe düşmektedir. Günümüzde ortaokul öğrencilerinin de büyük bir kısmının akıllı telefonları ve avuçlarının içinde bir sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Henüz karakteri oturmamış, kendisi için sağlıklı karar veremeyecek çocuk yaşta bireylerin sosyal medyada gördüğü içerikleri taklit etmeye çalışıyor olması da dikkat çeken ve araştırılması gereken bir başka konudur.

## 5. ÖNERİLER

Çalışmada FoMO'nun olumsuz etkilerinden uyku kalitesini azaltma durumunu incelenmiştir. Bundan sonra bu konuda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara meslekler ve fomo arasındaki ilişkinin incelenebileceği önerisinde bulunabilir. Aynı zamanda Yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve FoMO arasında da bir araştırma yapılabilir.

**KAYNAKLAR**

- Alrobai, A.; McAlaney, J.; Phalp, K.; Ali, R. Online Peer Groups as a Persuasive Tool to Combat Digital Addiction. In *Persuasive Technology, Proceeding of 11th International Conference, PERSUASIVE 2016, Salzburg, Austria, 5–7 April 2016*; Springer Science and Business Media LLC: Salzburg, Austria, 2016.
- Alutaybi, A.; McAlaney, J.; Arden-Close, E.; Stefanidis, A.; Phalp, K.; Ali, R. Fear of Missing Out (FoMO) as Really Lived: Five Classifications and one Ecology. In *Proceedings of the 2019 6th International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing (BESC), Beijing, China, 28–30 October 2019*; Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE): Miami, FL, USA, 2019; pp. 1–6.
- Aydın, H. (2018), Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisini öz belirleme kuramı ile açıklanması. *UIİ D-IJEAS, 2018* (17. UİK Özel Sayısı):415-426
- Ertemel, A. V., Aydın, G. (2018), Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions, 5*, 665-690
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice, 8*(17), 156-168.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., Metintaş, S. (2016), Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17* (Ek 1):, 53-59
- Griffiths, M. (1998). *Internet addiction: Does it really exist?* In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75).
- Metin, B., Pehlivan, R., Tarhan, N. (2017), Üsküdar gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Neurobehavioral Sciences, 4* (2), 43-46
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. ve 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* (7), 1-7.
- Shatz, I. (2021). FOMO: Fırsat Kaçırma Korkusu Nedir? Fırsat Kaçırma Endişesinin Üstesinden Nasıl Gelinir? [evrimagaci.org](http://evrimagaci.org).
- TBM-Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2017), *Teknolojiye BağımlıYaşama*, Yeşilay, Kültür Sanat Basımevi
- Traş, Z. & Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions 6*, 91–113
- Tozkoparan, S. B., Kuzu, A. (2019). Öğ retmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *AJESI- Anadolu Journal of Educational Sciences International, 9*(1): 87-110
- Ündar, H. R. (2018), Değişen dünyada yeni bir problem gelişmeleri kaçırma korkusu. *Daimon Dergi, Aralık, Sayı:5 Dijital Çağda Korku ve Keyfin Yeni Tanımı: FoMO ve JoMO 10 İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*
- Yıldız, H. (2019), Sosyal medya çağında nispetizm fenomeni. *MBB Bilgi Teknolojileri Platform Bülteni, Nisan-Temmuz 2019, Sayı: 6, s.35-40*
- Young, K. (January 1999) *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17; pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior, 1*(1), 25-28
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse, 36*(5), 277-283.