

Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Tükenmişliğe Etkisi: Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma

Zümral Gültekin¹

ÖZET

Bu çalışmanın amacı günümüzde vazgeçilmez olan sosyal medyada, gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) tükenmişliğe bir etkisinin olup olmadığını tespit etmeye çalışmaktır. Bu amaç doğrultusunda veriler 148 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS ve AMOS programlarından yararlanılmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini tespit etmek için korelasyon, etkiyi tespit edebilmek için regresyon analizi, değişkenlerin arasında demografik özellikler açısından farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için t-testi ve tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO), ve alt boyutları olan Kişisel FoMO ve Sosyal FoMO'nun tükenmişliği pozitif yönde etkilediği bulgulanmıştır. Sonuç olarak Z kuşağında FoMO arttıkça tükenmişlik düzeyleride artmaktadır. Posta Hizmetleri Programında okuyan öğrencilerin, Deniz ve Liman İşletmeciliğinde okuyan öğrencilere göre hem kişisel FoMO düzeylerinin hem de tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

1. GİRİŞ

Tükenmişlik kavramı 40 yılı aşkın bir süredir yazında mevcut olmasına rağmen, özellikle son on yılda çok dikkat çeken ve sıklıkla çalışma yapılan bir konu haline gelmiştir. Tükenmişlik kavramı ilk olarak Herbert Freudenberger tarafından ortaya atılmıştır. Herbert Freudenberger, ilk olarak sağlık ve eğitim gibi hizmet sektörü çalışanları üzerinde tükenmişlik ile ilgili araştırmalarını yapmaya başlamıştır (Mrara, 2020). Bugün uluslararası en önemli veri

1 Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Alaçam Meslek Yüksekokulu, Ulaştırma Hizmetleri Bölümü, zumral.gultekin@gmail.com, ORCID: 0000-0003-4032-4651

tabanlarından birisi olan web of science’da tükenmişlik kavramının İngilizce karşılığı “burnout” kelimesi taratıldığında 46,388 çalışmanın yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmaların 34.351 tanesinin 2014-2023 yılları arasında yapıldığı belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmaların 16.979 tanesi 2020-2023 yılları arasında yayınlanmıştır. Bu durum, her ne kadar konu ile ilgili yapılan çalışma sayısı son 10 yılda artsa da, bu artışın son üç yılda daha fazla olduğunu göstermektedir. 2020-2023 yılları tüm dünyayı etkisi altına alan Covid 19 pandemisinin olduğu yıllardır. Dolayısıyla küresel salgın bu konu hakkında yapılan çalışmaların artmasını etkilemiş olabilir.

Pandemi ile birlikte uzaktan eğitim, uzaktan çalışma gibi internet odaklı eğitim ve çalışma şekli, tüm dünyada etkisini göstermiştir. Günümüzde yaşanan pandemi tecrübesi her hangi bir doğal afette gerektiği takdirde eğitimler ve çalışma şeklinin hızla uzaktan eğitime ve uzaktan çalışmaya geçilebilmesini kolaylaştırmıştır. Ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli gerçekleşen ve 10 ili etkileyen ve maalesef birçok insanımızı kaybetmemize neden olan deprem nedeni ile bölgede eğitim alan veya ikametgâhı deprem bölgesinde olup eğitimi başka bölgelerde alan öğrencilerin mağdur olmamaları için eğitimde hızlı bir şekilde uzaktan eğitime geçilmiştir. Bu durum pandeminin ilk zamanlarındaki gibi ne yapılacak şaşkınlığı yaratmadan tüm üniversiteler tarafından hızlıca uygulamaya alınabilmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2022) verilerine göre internete erişim imkânı olan hane oranı %94,1’e ulaşmıştır. Bu istatistiğe göre ülkemizde her 100 kişiden 94’ü internete erişebilmektedir. Bu durum ülkemiz açısından oldukça önemli bir gelişmedir. Çünkü internet demek her türlü bilgiye kolaylıkla ulaşabilmek demektir. Bugün internete giren herhangi bir kimse dünyanın bambaşka bir ülkesinde bir üniversiteden çevrimiçi olarak sertifikalı bir eğitim alabilmekte, çalışanlar çevrim içi olarak alanlarındaki etkinlikler katılabilmekte ve akademisyenler çevrimiçi olarak ders verebilmekte, akademik etkinliklere katılarak dünya ile entegre olabilmektedir. Dolayısıyla artık bilgi bir klavye mesafesindedir.

Bu sayılan internet kullanım avantajları insanların işlerini kolaylaştırmıştır. Ancak bir de madalyonun diğer tarafı mevcuttur. İnternet erişiminin kolaylığı farklı bağımlılık türlerinin oluşumuna neden olmuştur. İnternet bağımlılığı (Taşlıyan vd., 2018); sosyal medya bağımlılığı (Baz, 2018; Bayramoğlu ve Gültekin, 2023), dijital bağımlılık (Arslan, 2020) ve akıllı telefon bağımlılığı (Kuyucu, 2017) gibi bir çok bağımlılık türü ortaya çıkmış ve çözümleri için bilim insanları çalışmalar yapmıştır. Bu bağımlılık türleri yanında “Özellikle sosyal medyada gördüğünüz şeylerin neden olduğu, diğer insanların katılacağı heyecan verici etkinlikleri kaçırabileceğinize dair endişe duygusu”

olarak tanımlanan Cambridge Dictionary (2023) gelişmeleri kaçırma korkusu kısaca FoMO kavramı gelişmiş ve araştırma konusu olmuştur. FoMO da günümüzün sorunlu sosyal medya kullanımı konuları arasında da değerlendirilebilir.

Diğer taraftan tükenmişliğin iyi bir şekilde anlaşılması, daha şefkatli ve adanmış bir hayat sürmeyi sağlayacaktır. Ayrıca tükenmişliği gidermek için bireyler ve kuruluşlar önce uyumsuzluklarının olduğu alanları belirlemeli ve ardından her bir alandaki uyumu iyileştirmek için çözümler üretmelidir (Maslach ve Zimbardo, 2021).

Günlük hayatın önemli bir parçası olan sosyal medya, beyaz yakalı bir çalışan olsun, üniversite öğrencisi, kamu çalışanı herkes tarafından kullanılan bir iletişim aracıdır. Sosyal medya bazen iş ile ilgili bir fikir alışverişinde bulunmak için bazen bir ders ile ilgili bilgi paylaşımı için, bazen de mutlu anları paylaşmak amacıyla kullanılmaktadır. Çalışmada sosyal medyanın sık kullanılmasının belli bir süre sonra FoMO'ya neden olabileceği bu durumun da tükenmişliği artırabileceği düşüncesiyle yola çıkılmış ve FoMO'nun tükenmişliğe etkisi anlaşılmaya çalışılmıştır. Literatürde bu iki kavram arasında özellikle Z kuşağı üzerinde yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum çalışmanın özgünlüğünün ve öneminin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu bilgiler çerçevesinde çalışmada öncelikle tükenmişlik, FoMO ve Z kuşağı kavramları açıklanmış, daha sonra literatür taraması ışığında hipotezler ve araştırma modeli oluşturulmuştur. Son olarak Z kuşağından elde edilen veriler analiz edilerek, sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Tükenmişlik

1970'lerin ortalarında, hem Herbert Freudenberger (madde bağımlılığı alanında çalışan bir psikolog) hem de Christina Maslach (bir sosyal psikolog), çalışanların deneyimlediği tükenmişlik kavramını ortaya atmış ve ilk araştırmaları yapmışlardır. Maslach daha sonra 40 yıl boyunca sistematik olarak tükenmişliği incelemiş, tanımlamış ve ve Maslach Tükenmişlik Envanteri'ni geliştirmiştir (Eckleberry-Hunt, 2018).

Tükenmişliğin, çalışan birey için sıkıntılı psikolojik bir durum olduğu ve bu nedenle bir iş yerinde motivasyon eksikliği sebebiyle duygusal açıdan bitkin çalışanların ortaya çıkmasının bir nedeni olabileceği söylenebilir (Spector, 2012, s. 288). Ahola ve diğerleri (2006) tarafından tükenmişlik, “uzun süreli stres durumlarının sonucunda zamanla gelişen kronik bir stres sendromu” olarak tanımlanmıştır.

Tükenmişlik, bir çalışanın işyerinde duygusal yorgunluk, bitkinlik ve negatif tutumlarının bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır (Kulualp ve Sarı, 2019). Tükenmişlik bireylerin değil, çalıştıkları sosyal çevrenin sorunudur. İşyerleri, insanların birbirleriyle nasıl etkileşimde bulduklarını ve işlerini nasıl yürüttüklerini şekillendirir. İşin doğası ile insanların doğası arasında büyük uyumsuzluklar olduğunda, daha büyük bir tükenmişlik riski olacaktır. Tükenmişliği, dinamiklerini ve üstesinden gelmek için ne yapılması gerektiğini iyi anlamak, örgütlerde adanmışlığı artırmanın önemli bir parçasıdır (Maslach ve Zimbardo, 2021). Lindblom ve diğerleri (2006) İsveç'te yaptıkları çalışmada iş faktörlerinin kendi başlarına ciddi stres yaratabildiğini ve iş yerlerinde çalışma prensiplerinin değişmesi gerekliliğini tespit etmişlerdir. Çalışmalarında tükenmişlik sürecini önlemek veya durdurmak amacıyla çalışanların çabaları ile çabalarının sonuçları arasındaki dengeyi düzenlemek gerektiğini tespit etmişlerdir.

Bu durum sadece iş ortamı ile sınırlı kalmamaktadır. Z kuşağının bulunduğu ortamlarla uyumsuzluğu tükenmişlik yaşamalarına neden olmaktadır. Yazında üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini tespit etmeye yönelik yapılan çalışmalarında olduğu görülmüştür (Gündüz vd., 2012; Küçükşüleymanoğlu ve Onuray-Eğilmez, 2013; Tansel, 2015). Bu çalışmaların dışında üniversite öğrencilerinde iş umudunun tükenmişliği negatif etkilediği (Seçer ve Yazıcı, 2018), hemşirelik bölümü öğrencilerinde bölüm memnuniyetinin tükenmişliğe negatif etkisi olduğunu (Aydın vd., 2017), umudun ve psikolojik sağlamlığın tükenmişliği negatif yönde etkilediği (Boyacı ve Özhan, 2021) yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada da sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) tükenmişliğe etkisi araştırılmıştır.

2.2. Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Kişilerarası bağlanma, aidiyet ve popülerlik, beğenilme ve takdir görme gibi doğuştan gelen ihtiyaçları karşılamak için sosyal medya güçlü bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle sosyal medya kullanımı her geçen gün artış göstermektedir (Tando vd., 2021). Bu platformlarda da algılanan (veya gerçek) herhangi bir iletişim kesintisi, bir kişide sosyal dışlanma veya yabancılaşma duygusu uyandırabilir. Bu durum da FoMO'nun habercisi olarak değerlendirilebilir (Wang vd., 2018) Bu nedenle, FoMO bir bireyi belirli davranışları harekete geçirecek doğuştan gelen ihtiyaçların eksikliği durumu olarak varsayılmaktadır (Przybylski vd., 2013). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO); ilişki, yeterlilik ve özerklik için içsel ihtiyaçlarla ilgili eksiklikler olarak ortaya çıkmaktadır (Przybylski vd., 2013).

Cambridge Dictionary (2023) incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu kavramının “özellikle sosyal medyada gördüğünüz şeylerin neden olduğu, diğer insanların katılacağı heyecan verici etkinlikleri kaçırabileceğinize dair endişe duygusu” olarak tanımlamıştır. Riordan ve diğerleri (2021) de benzer bir şekilde FoMO’nun, kişinin ödüllendirici deneyimleri kaçırdığı hissi olarak tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle FoMO, diğerlerinin yaptıklarıyla sürekli olarak bağlantılı kalma arzusuyla simgelenir (Przybylski vd., 2013). Bazı çalışmalarda FoMO deneyimi yaşayanların, fırsatları kaçırmamak için çevrimiçi kalma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Riordan vd., 2018).

FoMO’nun teknolojik bağlamdaki benzersiz rolünü araştıran çalışmaların çoğu, sosyal medya kullanımı (Alt, 2015), Facebook kullanımı gibi davranışları ele almıştır (Beyens vd., 2016). FoMO’yu deneyimleyenler için Facebook, Twitter ve WhatsApp gibi sosyal medyaya katılım özellikle istenebilir. Bunlar gibi sosyal medya araçları, sürekli bilgi güncellemeleri ve avucunuzun içinde anında bağlantı sundukları için sosyal katılımı sürdürmenin basit yolları olarak düşünülebilir (Fridchay ve Reizer, 2022).

FoMO’nun, COVID-19 pandemisi sırasında daha fazla ortaya çıktığı bulgulanmıştır (Hayran ve Anik, 2021). COVID-19 salgınının neden olduğu zorunlu izolasyon, bireylerin iyi oluşunu önemli ölçüde etkileyerek sosyal ihtiyaçlarını karşılama fırsatlarını azaltmıştır. Dolayısıyla bu durum sosyal ilişkileri sürdürmek için sosyal medyanın çok daha fazla kullanılmasına neden olmuştur. Bireylerin karantina sırasında arkadaşla ilgili faaliyetleri ciddi şekilde kısıtlanmış gibi görünse de, bu durumun özellikle sorunlu sosyal ağ sitesi kullanımı ile ilgili olduğu anlaşılmış ve FoMO dikkatlice incelenmiştir. FoMO, bireylerin fiziksel izolasyon koşullarında sosyal medya dünyasında görünmez olma korkusuyla yüzleşmek için sosyal ağ sitelerinin aşırı kullanımına yol açarak bağlı kalma ve diğer insanlarla iletişim kurma ihtiyacını artırmıştır (Gioia vd., 2021). Ergenler ve genç yetişkinler, sosyal ilişkilere yetişkinlerden daha duyarlı oldukları için FoMO’ya özellikle daha duyarlı olabilirler (Riordan vd., 2021).

Essex Üniversitesi, California Los Angeles Üniversitesi ve Rochester Üniversitesi’nde üç araştırmacı, FoMO’nun ampirik temelli ilk araştırmasını yayınlamışlardır (Dossey, 2014, s. 69). Bu çalışma bulgularına göre:

- FoMO, sosyal medya kullanımının arkasındaki itici güçtür.
- FoMO seviyeleri gençlerde ve özellikle genç erkeklerde daha yüksektir.
- FoMO ile yaşam tatmini negatif ilişkilidir.

- FoMO bireylerin dikkati dağılmış olarak araç kullanımına neden olmaktadır.
- Derslerde sosyal medya kullanan öğrencilerde FoMO düzeyi daha yüksektir.

FoMO'nun Zhang ve diğerleri (2020, s. 1620) tarafından Kişisel FoMO ve Sosyal FoMO olmak üzere iki boyutlu bir yapı olduğu ileri sürülmüştür. Spesifik olarak, bireyin diğer insanların keyif aldığı deneyimleri kaçırma korkusu sosyal FoMO olarak tanımlanırken, aynı zamanda kendileri için diledikleri deneyimleri kaçırmaları korkusunda da kişisel FoMO olarak tanımlanmaktadır.

Bu açıklamalar ışığında FoMO gün geçtikçe özellikle genç yetişkinlerde yaşam tatminine, sosyal medya bağımlılığına, yüz yüze iletişim yerine sosyal ağ sitelerinin tercih edilmesine neden olmaktadır. Yaptığımız bu çalışmada da FoMO'nun genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinde tükenmişliğe olan etkisi araştırılmıştır. Sürekli sosyal medya gibi sosyal ağ sitelerinde neler olduğunu merak eden, bu siteleri ve uygulamaları sürekli kontrol etme ihtiyacı duyan yani FoMO düzeyi yüksek genç yetişkinlerde tükenmişlik artabilir.

2.3. Z Kuşağı

Araştırmalar, Z kuşağının girişimci, teknolojik, bireysel, finansal odaklı, dikkat düzeyi düşük, çevreye duyarlı, özgüven sahibi ve birden çok işi yapabildiklerini olduğunu ortaya koymuştur (Uğurbulduk ve Efeoğlu, 2021).

Teknoloji ile doğmuş bir nesil olarak sahip oldukları imkanların bolluğu, Z kuşağının edilgen değil aktif bireyler olmasına, sonuç odaklı düşünmesine, hayallerle iç içe ve yaratıcı bireyler olmasına neden olmuştur. Bu nedenle Z kuşağı üyelerinin gelecekte rutin işlerden çok daha kişiselleştirilmiş işlerde çalışmayı tercih etmesi ve iş hayatında coğrafi sınırları kaldırması beklenmektedir (Aka, 2017: 56).

Genel olarak Z kuşağının özellikleri (Uğurbulduk ve Efeoğlu, 2021):

- Teknoloji bağımlısı
- Çoklu iş becerisi
- İşbirlikçi
- Gerçekçi
- Çevre dostu

- Düşük konsantrasyon seviyesi
- Kendi kendine çalışma eğilimli
- İletişimde informal yöntemleri tercih ettiği belirtilmiştir.

Z kuşağının özellikleri incelendiğinde ilk sırayı teknoloji bağımlılığı almaktadır. Belki de bu kuşağı tanımlayan en önemli unsurlardan birisi dijital platformlardaki bağımlılık düzeyleridir. Tweng (2018) bu kuşağı süper bağlantılı kuşak olarak tanımlamıştır. Bu süper bağlantılı kuşağın sürekli internette var olma çabası da FoMO yaratabilir. Gençler üzerinde yürütülen çalışmalarda, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı (Kovan ve Ormancı, 2021), nomofobiyi artırdığı (Yaman ve Kavuncu, 2019) ve yaşam kalitesini düşürdüğü (Işık vd., 2022) görülmüştür. Yapılan bu çalışmada da Z kuşağının FoMO'nun tükenmişliğe etkisi araştırılmıştır.

2.4. Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Tükenmişlik İlişkisi ve Hipotezler

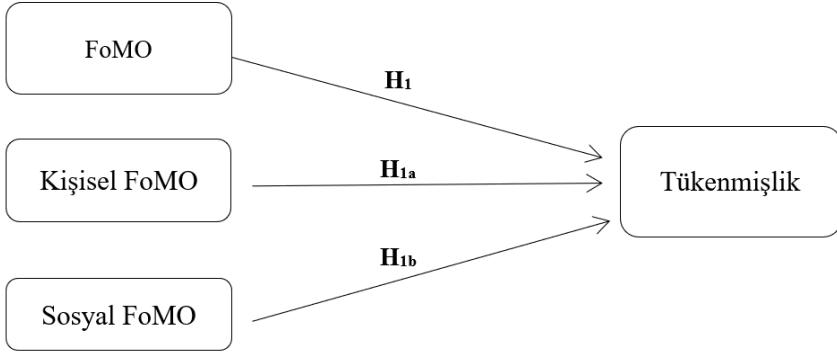
Kaygı ile tükenmişlik arasındaki güçlü ilişki, kaygı uyandıran uyaranlara karşı bireysel duyarlılığın, tükenmişliğin gelişmesinde daha önce düşünülenenden daha kritik olabileceğini düşündürmektedir (Turnipseed, 1998). Alan yazında özellikle FoMO'nun kaygı ve iş tükenmişliği ile de ilişkili olabileceğini bulgulayan çalışmaların olduğu görülmüştür (Scalzo ve Martinez, 2017). Başka bir çalışmada işyeri FoMO'sunun (işten uzaktayken veya işten ayrıken değerli kariyer fırsatları gibi işyeri bilgilerini kaçırma korkusu) iş tükenmişliği ile ilişkili olduğunu tespit eden çalışmaların da olduğu görülmüştür (Budnick vd., 2020). Yakın bir tarihte Fridchay ve Reizer (2022) tarafından 214 çalışan üzerinde yürütülen çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun tükenmişliği pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Alan yazında gelişmeleri kaçırma korkusunun tükenmişliğe etkisini araştıran az sayıda çalışmanın olduğu bu çalışmalarda da iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu yazın taraması doğrultusunda çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

H_1 : FoMO'nun tükenmişlik üzerinde pozitif etkisi vardır.

H_{1a} : FoMO'nun alt boyutu kişisel FoMO'nun tükenmişlik üzerinde pozitif etkisi vardır.

H_{1b} : FoMO'nun alt boyutu sosyal FoMO'nun tükenmişlik üzerinde pozitif etkisi vardır.

Yapılan yazın taraması sonucunda araştırmanın modeli Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma modeli

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Örneklem ve Veri Toplama

Bu çalışmanın örneklemini Ondokuz Mayıs Üniversitesi Alaçam Meslek Yüksekokulu Ulaştırma Hizmetleri bölümünde okuyan önlisans öğrencileri oluşturmaktadır. Yaklaşık 200 anket öğrencilerle çevrimiçi olarak kolayda örneklem yöntemi ile paylaşılmıştır. Anketlerden 148'i geri dönmüştür. Örneklem büyüklüğünü hesaplayabilmek için Tabachnick ve Fidell (2013, s. 123) tarafından önerilen formül ($N \geq 104 + m$; $m = \text{bağımsız değişken sayısı}$) kullanılmıştır. Bu formül ışığında yeterli örnekleme ulaşıldığı söylenebilir.

3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan ölçekler daha önceki araştırmacılar tarafından güvenilirlik ve geçerliliği yapılmış ölçeklerdir. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerde ankette yer almaktadır.

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği (FoMO); çalışmada öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini belirlemek için Güncel Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ölçeğinin (Zhang vd., 2020), Türkçe'ye sosyal medya bağlamında uyarlamasını yapan Çelik ve Özkara'nın (2022) "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği: Sosyal Medya Bağlamına Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Sınanması" başlıklı çalışmalarındaki ölçek kullanılmıştır. Ölçek kişisel FoMO ve sosyal FoMO olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipinde bir ölçektir.

Tükenmişlik ölçeği: Öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Pines (2005) tarafından hazırlanan Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun,

Tümkaya ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış tek boyutlu hali kullanılmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde hazırlanmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Öncelikle araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Hipotezleri test etmeden önce değişkenlere ilişkin normallik dağılımlarına, tanımlayıcı istatistiklere, ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayılarına bakılmış ve geçerliliğe ilişkin sonuçlar hesaplanmıştır. Son olarak araştırma kapsamında yazın doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test etmek için değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi, etkileri tespit etmek için regresyon analizleri yapılmıştır. Analizleri yapabilmek için SPSS ve AMOS programlarından yararlanılmıştır.

3.4. Ölçeklerin Geçerliliği

Çalışmada ölçüm aracının verilerle uyumluluğunu test edebilmek için DFA yapılmıştır. Bu çalışmada yapı geçerliliğinde bakılan uyum iyiliği indeksleri olarak χ^2/df , CFI, GFI, NFI değerler incelenmiştir. Uyum iyiliği değerleri arasında RMSEA değeri önemli bir değer olmasına rağmen örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlıdır. Bu nedenle 250 örneklemin altındaki örnekleme iyi uyum değerinde olmayacağı (Hu ve Bentler, 1999) için bu değere bakılmamıştır.

Ölçeklerdeki t değerleri de incelenmiştir bu değerlerin "0,05 anlamlılık düzeyinde kritik değer olan 1,96'dan, 0,01 anlamlılık düzeyinde ise 2,576'dan büyük olması gereklidir" (Çelik ve Yılmaz, 2013, s. 150). Bu değerlerde de bir sorun olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeklere ilişkin tüm faktör yüklerinin de 0,30'un üzerinde olduğu görülmüştür. Ölçekten ne t değerleri nedeniyle ne de faktör yükleri nedeniyle ifade atılmamıştır.

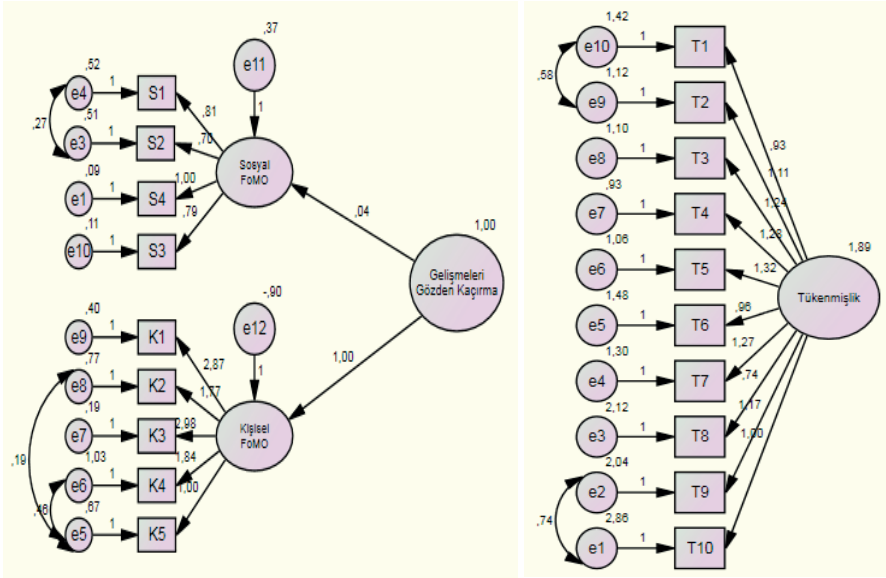
Sosyal medya bağlamında gelişmeleri kaçırma ölçeği çok faktörlü yapıya sahip olduğu için bu ölçeğe ikinci düzey DFA yapılmıştır. Tükenmişlik ölçeği ise tek faktör olduğu için bu ölçeğe tek faktörlü DFA yapılmıştır. Analiz ilk yapıldığında bazı uyum iyiliği değerlerinin beklenen değer aralıklarının dışında olduğu görülmüş ve programın önerdiği modifikasyonlar yapılmıştır. FoMO ölçeğinde toplam üç, tükenmişlik ölçeğinde iki modifikasyon yapılmıştır. Modifikasyonlardan sonra tüm değerler beklenen değer aralıklarına ulaşmıştır. Uyum iyiliği değerleri için Simon ve diğerleri (2010) tarafından önerilen referans aralıkları dikkate alınmıştır.

Ölçeklere ait DFA uyum iyiliği değerleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Ölçeklere ait uyum iyiliği değerleri (Simon vd., 2010)

Ölçekler	χ^2/df	GFI	NFI	CFI
FoMO	4,784	0,878	0,832	0,857
Tükenmişlik	3,113	0,885	0,912	0,938
İyi uyum	≤ 3	$0.90 \leq x \leq 1$	$0.95 \leq x \leq 1$	$0.95 \leq x \leq 1$
Kabul edilebilir	$\leq 4-5$	$0.80 \leq x \leq 0.89$	$0.80 \leq x \leq 0.94$	$0.85 \leq x \leq 0.94$

Tablo 1 incelendiğinde tüm uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri arasında olduğu görülmektedir. Ölçeklere ilişkin ölçüm modelleri Şekil 2’de yer almaktadır.



Şekil 2. Ölçeklere ait ölçüm modelleri

3.5. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi

Çalışmada ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alfa (α) katsayılarına bakılmıştır. Güvenirlik analizi sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere ait güvenilirlik katsayıları

Ölçekler	İfade Sayısı	(α)
FoMO	9	0,792
Kişisel FoMO	5	0,793
Sosyal FoMO	4	0,815
Tükenmişlik	10	0,938
Toplam	19	

Sosyal bilimlerde Cronbach alfa (α) katsayısının 0,70'den daha büyük olması beklenmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015, s. 315). Araştırmadaki tüm ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının 0,70' den büyük olduğu görülmektedir.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda Ondokuz Mayıs Üniversite Alaçam MYO Ulaştırma Hizmetleri önlisans bölümünde okuyan Z kuşağına mensup öğrencilerden elde edilen verilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3'te katılımcılara ait demografik özelliklere yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

		Sıklık	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	55	37,2
	Erkek	93	62,8
	Toplam	148	100,0
Yaş	18,00	6	4,1
	19,00	29	19,6
	20,00	48	32,4
	21,00	34	23,0
	22,00	19	12,8
	23,00	6	4,1
	24,00	6	4,1
	Toplam	148	100,0
Program	Posta Hizmetleri	108	73,0
	Deniz ve Liman İşletmeciliği	40	27,0
	Toplam	148	100,0
Günlük Süre	1 saatten az	14	9,5
	1-3 saat	58	39,2
	3 saatten fazla	76	51,4
	Toplam	148	100,0
Kullanılan Uygulama	instagram	96	64,9
	youtube	17	11,5
	watsapp	15	10,1
	tiktok	12	8,1
	twitter	8	5,4
	Toplam	148	100,0

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %37,2'si kadın, %32,4'ünün 20 yaşında olduğu, %73'ünün posta hizmetleri programında okuduğu, %51,4'ünün günlük 3 saatten fazla sosyal medyada zaman geçirdiği ve son olarak %64,9'unun instagram kullanıcısı olduğu görülmektedir.

4.2. Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Bu kısımda ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma bilgileri yer almaktadır. Ayrıca verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için çarpıklık ve basıklık değerleri de Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Betimleyici istatistikler

	Ort.	S.S	Çarpıklık	Basıklık
FoMO (Toplam)	1,7680	,56891	,111	-,947
Kişisel FoMO	1,9432	,77373	,694	,073
Sosyal FoMO	1,5490	,60515	,739	,433
Tükenmişlik	3,0622	1,58691	,546	-,306

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içinde olması verilerin normal dağıldığının göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklere ait normallik değerleri incelendiğinde olması gereken değer aralığında olduğu görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde katılımcıların sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun çok az olduğu, tükenmişlik düzeyinin de ortalamanın altında olduğu görülmektedir. Her ne kadar Z kuşağından oluşan katılımcıların çoğunluğu %51,4'ü günlük 3 saatten fazla sosyal medyada zaman geçirdiğini beyan etse de, bu durum FoMO'nun yansımadığı görülmektedir. Ortalama ve normallik dağılımlarından sonra değişkenlerin birbirleriyle ve alt boyutlarıyla ilişkileri tespit etmek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Korelasyon katsayıları

	1	2	3	4
FoMO(Toplam)	1			
Kişisel FoMO	,892**	1		
Sosyal FoMO	,690**	,288**	1	
Tükenmişlik	,208*	,162*	,182*	1

** $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Korelasyon katsayılarına bakıldığında değişkenler ve alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo 5 incelendiğinde, FoMO ile tükenmişlik arasında pozitif yönde ($r = ,208^*$), kişisel FoMO alt boyutu ile tükenmişlik arasında pozitif yönde ($r = ,162^*$) sosyal FoMO alt boyutu ile tükenmişlik arasında pozitif yönde ($r = ,182^*$) anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

4.3. Farklılık Analizleri

Çalışmada dört demografik özelliğe göre tükenmişlik ve FoMO düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Analiz sonucuna cinsiyete göre, FoMO'nda ($p=.45$), tükenmişlikte ($p=.50$), kişisel FoMO alt boyutunda ($p= .52$) ve sosyal FoMO alt boyutunda ($p=.54$) anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Okudukları programa göre tükenmişlik düzeylerinde ($p=.70$), sosyal FoMO düzeylerinde ($p=.081$) anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Ancak okudukları programa göre FoMO ve Kişisel FoMO alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu bulgulara ilişkin bilgiler Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Okuduğu Program	N	Ort.	S.S	S.D	t	p
FoMO	Posta Hizmetleri	108	1,8333	,58331	146	2,329	.021*
	Deniz ve Liman İşlet.	40	1,5917	,49267			
Kişisel FoMO	Posta Hizmetleri	108	2,0185	,80444	146	1,954	.033*
	Deniz ve Liman İşlet.	40	1,7400	,65036			

** $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı*

Tablo 6 incelendiğinde posta hizmetleri önlisans öğrencilerinin FoMO ortalamalarının ($\bar{X}=1,83$, $SS=,58$), deniz ve liman işletmeciliği önlisans programı öğrencilerinin ortalamasından ($\bar{X}=1,59$, $SS=,49$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca göre posta hizmetleri programı öğrencilerinin FoMO'nun daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan Kişisel FoMO alt boyutuna göre posta hizmetleri önlisans öğrencilerinin Kişisel FoMO ortalamalarının ($\bar{X}=2,01$, $SS=,80$), deniz ve liman işletmeciliği önlisans programı öğrencilerinin ortalamasından ($\bar{X}=1,74$, $SS=,65$) daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çalışmada sosyal medyada günlük geçirilen süre ve kullanılan sosyal medya uygulamasına göre de anlamlı bir farklılığın olup olmadığının tespiti için tek yönlü analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sosyal medyada geçirilen süreye bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinde ($p=.35$), sosyal FoMO düzeylerinde ($p=.18$) anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Ayrıca kullanılan sosyal medya uygulamasına göre ne tükenmişlik düzeylerinde ne de FoMO toplamında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak FoMO toplamında ve Kişisel FoMO düzeylerinde sosyal medyada geçirilen süreye göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Farklılığa ilişkin bulgular Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Tek yönlü varyans analizi sonuçları

		Kareler	S.D.	Kareler Ortalaması	F	p
FoMO	Gruplar arası	2,079	2	1,039	3,313	,039*
	Grup içi	45,499	145	,314		
	Toplam	47,578	147			
Kişisel FMO	Gruplar arası	3,388	2	1,694	2,903	,048*
	Grup içi	84,616	145	,584		
	Toplam	88,003	147			

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Tablo 7'de belirtilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu yapılan LSD testi ile anlaşılmıştır. LSD testi sonuçları tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8. LSD testi sonuçları

Değişkenler	Günlük Süre	Günlük Süre	Ortama Farkları	Standart Hata	p
Kişisel FoMO	3 saatten fazla	1 saatten az	,45038*	,22217	,044*
		1-3 saat	,23757	,13319	,077
FoMO	3 saatten fazla	1 saatten az	,29428	,16292	,073
		1-3 saat	,21874*	,09767	,027*

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Tablo 8 incelendiğinde FoMO düzeyinin sosyal medyada günlük 3 saatten fazla zaman geçirenlerin ortalamasının ($\bar{X}=1,88$; S.S.=.61), 1-3 saat zaman geçirenlerin ortalamasından ($\bar{X}=1,66$; S.S.=.45) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca Kişisel FoMO alt boyutunda ise 3 saatten fazla zaman

geçirenlerin ortalamasının ($\bar{X}=2,07$; S.S.=.85), 1 saatte zaman geçirenlerin ortalamasından ($\bar{X}=1,62$; S.S.=.70) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

4.4. Hipotez Testleri

Yazın taraması sonucunda oluşturulan hipotezlerin testi için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizlere ilişkin bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. FoMO'nun tükenmişliğe etkisi

Model Adımları		β	R ²	F	p	Sonuç
1. Model (H ₁)	FoMO Tükenmişlik	0,208	0,043	6,611	,011*	Desteklendi
2. Model (H _{1a})	KişiselFoMO Tükenmişlik	0,162	0,026	3,924	,049*	Desteklendi
3. Model (H _{1b})	SosyalFoMO Tükenmişlik	0,182	0,033	4,984	,027*	Desteklendi

* $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı

Tablo 9 incelendiğinde FoMO'nun tükenmişliği pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = ,208$, $p = ,011$). R² değerine bakıldığında tükenmişliğin %4,3'lük kısmının FoMO'dan kaynaklı olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre **H₁ hipotezi desteklenmiştir**. Tabloya göre FoMO'nun alt boyutu olan Kişisel FoMO tükenmişliği pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği anlaşılmaktadır ($\beta = ,162$, $p = ,049$). R² değeri incelendiğinde ise tükenmişliğin %2,6'lük varyansının Kişisel FoMO'ya bağlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca bağlı olarak **H_{1a} hipotezi desteklenmiştir**. Son olarak FoMO'nun alt boyutu olan Sosyal FoMO'nun tükenmişliği pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği anlaşılmaktadır ($\beta = ,182$, $p = ,027$). R² değeri incelendiğinde ise tükenmişliğin %3,3'lük varyansının Sosyal FoMO'ya bağlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre **H_{1b} hipotezi desteklenmiştir**.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

İçerisinde bulunduğumuz modern çağda dijital teknoloji kullanımı hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Gerek banka işlemlerini yapabilmek, gerek e-ticaret yoluyla alışveriş yapabilmek, gerekse de çevremizle iletişim kurabilmek için dijital uygulamaları ve sosyal medya uygulamalarını tercih etmekteyiz. Dijital teknolojiler birçok açıdan avantajlar sağlasa da, çok sık kullanımı sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bu çalışmanın da konusu olan sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusuna neden olmaktadır. Literatürde gelişmeleri kaçırma

korkusunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı (Kovancı ve Ormancı, 2021), nomofobiyi artırdığı (Yaman ve Kavuncu, 2019) ve yaşam kalitesini düşürdüğü (Işık vd., 2022) görülmüştür.

Yapılan bu çalışmada da Z kuşağının FoMO'nun tükenmişliğe etkisi araştırılmıştır. Veriler Z kuşağı temsilcisi olan 148 önlisans öğrencilerinden elde edilmiştir. Çalışma sonucunda FoMO'nun toplamının ve alt boyutları olan kişisel FoMO ve sosyal FoMO'nun tükenmişliği pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar ile bu sonuç paralellik göstermektedir (Scalzo ve Martinez, 2017; Budnick vd., 2020; Fridchay ve Reizer, 2022).

Diğer taraftan çalışmada demografik değişkenler açısından hem FoMO'nun hem de tükenmişliğin farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Posta hizmetleri programı öğrencilerinin hem kişisel FoMO düzeylerinin hem de tükenmişlik düzeylerinin deniz ve liman işletmeciliği programı öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya da geçirilen süre arttıkça hem kişisel FoMO'nun hem de tükenmişliğin arttığı bulgulanmıştır.

Z kuşağı internet çağının süper bağlantılı kuşağıdır (Twenge, 2018). Bu kuşak internette var olabilme savaşı veren bir kuşak olarak da değerlendirilebilir. Sürekli öz çekim yapıp internette paylaşabilen, yaşadığı mutlu güzel anıları ve anları sosyal medyada paylaşan ve başkalarının gönderilerini takip etme oranı yüksek bir kuşak olarak tanımlanabilir. Bu durum sürekli sosyal medyaya bakma, olan biteni takip etme isteği doğururken FoMO'ya da neden olmaktadır. Sosyal medyada sürekli olarak var olma isteği, ne olup bittiğine dair takip etme isteği, paylaştığı hikayelerin kaç kişi tarafından beğenildiği ve görüldüğünü sıklıkla kontrol etme isteği hem sosyal medya bağımlılığına hem de FoMO'ya neden olabilmektedir.

FoMO'nun Z kuşağında tükenmişliğe neden olabileceği yapılan bu çalışma ile tespit edilmiştir. Z kuşağının istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilirsek, sanal ortamdaki onları bir nebze olsa kurtarabilir ve FoMO'yu azaltabilir ve tükenmişlik düzeylerini düşürebiliriz. Bunun için üniversiteler ve MEB'ne bağlı okullara önemli görevler düşmektedir. Öncelikle bu gençlere yaşam anlamlarının ne olduğu buldurulup, sosyal medyayı bu amaç doğrultusunda kullanılmasına dair eğitimler verilebilir. Öz yeterliğin FoMO ile negatif etki olduğu (Erdoğan ve Şanlı, 2019) dikkate alındığında gençlerde öz-yeterlilik artırabilmek için çalışmalar yapılabilir.

Yapılan bu çalışma zaman ve maliyet kısıtı nedeniyle tek bir MYO’da bir bölümde gerçekleştirilmiştir. Örneklem artırılarak yapılacak yeni çalışmalar konunun genellenebilmesi için önemlidir. Ayrıca bu çalışmada FoMO’nun tükenmişliğe etkisi araştırılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda, sorunlu sosyal medya kullanımının, nomofobinin ve akıllı telefon bağımlılığının tükenmişlik üzerine etkisi araştırılabilir. Ayrıca yaşamın anlamının FoMO’ya etkisi de araştırılabilecek başka konular arasındadır. Literatürde henüz yeni bir konu olan FoMO ile ilgili yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu da bu çalışmanın sonuçları ve önerileri arasında yer almaktadır.

KAYNAKÇA

- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S., Aromaa, A. ve Lönnqvist, J. (2006). Burnout in the general population results from the finnish health 2000 study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(1), 11-17. <https://doi.org/10.1007/s00127-005-0011-5>
- Aka, B. (2017). *Kamu ve özel sektörde çalışan yöneticilerin kuşak farklılıkları ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir ilinde bir araştırma* (Yayın No. 479270) [Doktora tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80. <https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.05.02.004>
- Aydın, D., Akay, B. ve Baydemir, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde tükenmişlik ve etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 19-23. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/343556>
- Bayramoğlu, G. ve Gültekin, F. (2023). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Türkuaz Uluslararası Sosyo-Ekonomik Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 27-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eisrcdergi/issue/78515/1291955>
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Boyacı, M. ve Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: Psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Budnick, C. J., Rogers, A. P. ve Barber, L. K. (2020). The fear of missing out at work: Examining costs and benefits to employee health and motivation. *Computers in Human Behavior*, 104, 106161. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106161>
- Cambridge Dictionary. (2023). FOMO. Erişim Tarihi: 12.06.2023. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo>

- Çelik, F. ve Özkara, B. Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1), 71-103. <https://doi.org/10.26650/sp2021-838539>
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi*. Anı Yayıncılık.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Eckleberry-Hunt, J., Kirkpatrick, H. ve Barbera, T. (2018). The problems with burnout research. *Academic Medicine*, 93(3), 367-370. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001890>
- Erdoğan, P. ve Şanlı, Y. (2019). Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde genel öz yeterliliğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. *Opus International Journal of Society Researches*, 14(20), 594-620. <https://doi.org/10.26466/opus.595661>
- Fridchay, J. ve Reizer, A. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): Implications for employees and job performance. *The Journal of Psychology*, 156(4), 257-277. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2034727>
- Gioia, F., Fioravanti, G., Casale, S. ve Boursier, V. (2021). COVID-19 salgını sırasında insanların sosyal paylaşım sitelerini kaçırma korkusunun etkileri: Çevrimiçi ilişkisel yakınlığın aracılık rolü ve bireylerin çevrimiçi iletişim tutumu. *Psikiyatride Sınırlar*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.620442>
- Gündüz, B., Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 38-55. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/786961>
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hayran, C. ve Anık, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FoMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Işık, C., Sarı, E. ve Baran, N. (2022). Covid 19 pandemisinde sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki: Ebelik öğrencileri örneği. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 5(3), 694-706. <https://doi.org/10.52538/iduhs.1149148>
- Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki:

- COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>
- Kulualp, H. G. ve Sarı, Ö. (2019). Tükenmişlik sendromu: Kamu kuruluşu çalışanları üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 211-230. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbe/issue/49505/543051>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/6OV1q.pdf>
- Küçükşüleymanoğlu, R. ve Eğilmez, H. O. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeyleri: Uludağ üniversitesi örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 905-923. <https://doi.org/10.9761/JASSS734>
- Lindblom, K. M., Linton, S. J., Fedeli, C. ve Bryngelsson, I. L. (2006). Burnout in the working population: Relations to psychosocial work factors. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13, 51-59. https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm1301_7
- Maslach, C. ve Zimbardo, P. (2021). Burnout. *Institute for Study of Human Knowledge*. <https://cdn1.nyt.com/packages/pdf/business/06.BURNOUT.FINAL.pdf>
- Mrara, B. (2020). Burnout: Is all the talk of burnout causing us to burn out. *Southern African Journal of Anaesthesia and Analgesia*, 26(6), 30-31. <https://doi.org/10.36303/SAJAA.2020.26.6.S2.2518>
- Pines, A. M. (2005). The burnout measure short version (BMS). *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A., Conner, T. S., Hunter, J. ve Scarf, D. (2018). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale. *Current Psychology*, 1-6. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S. ve Scarf, D. (2021). The fear of missing out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691-3701. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00318-6>
- Scalzo, A. C. ve Martinez, J. A. (2017). Not all anxiety is the same: How different "types" of anxiety uniquely associate with college students'

- drinking intentions. *Journal of College Student Development*, 58(6), 943-947. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0073>
- Seçer, B. ve Yazıcı, M. O. (2018). Üniversite öğrencilerinde iş umudu ve tükenmişlik ilişkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(2), 48-60. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cider/issue/39847/450313>
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C. ve Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the Autonomy-Preference-Index (API). *Health Expectations*, 13(3), 234-243. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2009.00584.x7>
- Spector, P. E. (2012). *Industrial and organizational psychology: Research and practice* (Eighth Edition). John Wiley & Sons Singapore Pte. Ltd. <https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Obs6EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=Industrial+and+Organizational+Psychology:+Research+and+Practice&ots=yXYVnivLcz&sig>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N. ve Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tansel, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 241-268. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/265593#page=76>
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet bağımlılığı, yaşam doyumu ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/610822>
- Turnipseed, D. L. (1998). Anxiety and burnout in the health care work environment. *Psychological Reports*, 82(2), 627-642. <https://doi.org/10.2466/pr0.1998.82.2.627>
- Tümkaya, S., Çam, S. ve Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/50519>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK). (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Twenge, J. M. (2018). *İ-nesli*. O. Gündüz (Çev.). Kaktüs Yayınevi.
- Uğurbulduk, H. ve Efeoğlu, İ. E. (2021). Z kuşağı, değerleri ve çalışma hayatından beklentileri. *Social and Education*, Chapter 3, 53-73. <https://>

www.researchgate.net/profile/Rukiye-Arslan/publication/356727868_Academic_Developments_on_Social_and_Education_Sciences/links/61a8eb6250e22929cd3ee2cc/Academic-Developments-on-Social-and-Education-Sciences.pdf#page=55

- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. ve Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Yaman, Z. ve Kavuncu, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/916352>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R. ve Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619-1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>