

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ
KAÇIRMA KORKUSU DÜZEYLERİ ÜZERİNDE
DUYGUSAL ZEKÂ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN
YORDAYICI ROLÜ

CEYHAN TURHAN
16736012

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
DÜZEYLERİ ÜZERİNDE DUYGUSAL ZEKÂ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICI ROLÜ

CEYHAN TURHAN
16736012

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ




ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
DÜZEYLERİ ÜZERİNDE DUYGUSAL ZEKÂ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICI ROLÜ

CEYHAN TURHAN
16736012

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 13.05.2019

Tezin Savunulduğu Tarih: 29.05.2019

Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ	
	: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	

İSTANBUL
MAYIS, 2019

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU DÜZEYLERİ ÜZERİNDE DUYGUSAL ZEKÂ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN YORDAYICI ROLÜ

Ceyhan TURHAN

Mayıs, 2019

Araştırma kapsamında incelenen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, kişinin, diğerlerinin deneyimliyor olduğu tatminkâr yaşantılardan kendisinin mahrum kaldığını düşündüğü ve bunun getirdiği kaygı ve korku olarak tanımlanmakta ve bu araştırmanın amacı da duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırmada Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 472 kadın, 92 erkek olmak üzere 564 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılar, Kişisel Bilgi Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testini cevaplamışlardır. Veriler, ilişkisel tarama modeline göre ve çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekâ ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, nevrozizm ve deneyime açıklık boyutları ile de anlamı düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Regresyon sonuçları, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sorumluluk, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı görülürken, sosyal medyayı kullanma sürelerine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Araştırma sonuçları ışığında, üniversite ilgili birimleri tarafından öğrencilerin aktif olmaları beklenen üniversite hayatlarında gerçek yaşamda deneyimleyebilecekleri aktivite alanları oluşturulmasıyla fiziksel sosyal ve duygusal anlamda daha sağlıklı bir süreç geçirmelerine vurgu yapılmakla beraber duygusal zekâ gelişimine katkıda bulunabilecek çalışmaların erken eğitim düzeylerinden itibaren başlatılması önerilmektedir. Deneyimledikleri gelişmeleri kaçırma korkusunun yol açabileceği olumsuzluklar konusunda farkındalık çalışmaları yapılması ve ilişkili olan sosyal medya kullanımının sıklığının kontrolüne yönelik bilişsel ve davranışsal müdahaleler gerekebileceği için okul psikolojik danışma birimlerinin bu konuya yönelik destek çalışmaları yapmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Duygusal Zekâ, Nevrotizm, Deneyime Açıklık, Sosyal Medya.

ABSTRACT

PREDICTIVE ROLES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND BIG FIVE PERSONALITY TRAITS ON FEAR OF MISSING OUT

CEYHAN TURHAN

May, 2019

Fear of missing out, which is examined in the scope of this study, means fear or concern about missing out satisfying events which is experienced by others. The study examined the predictive roles of emotional intelligence and big five personality traits on fear of missing out in Turkish university students. The study was carried out with 564 (472 female, 92 males, $M_{age} = 19.66$ years, $SD = 1.22$, and age range: 17-29) students who receiving education in Faculty of Health Science, Sağlık Bilimleri University. Participants completed the Personal Information Form, Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form, the Adjective Based Personality Test, and the Fear of Missing out Scale. The data was organized by relational screening model and analyzed by independent sample of T-test, multiple linear regression analysis and one-way ANOVA. Results of the study indicated that fear of missing out positively correlated with neuroticism and openness, and negatively correlated with emotional intelligence. The regression results showed that neuroticism, openness, and emotional intelligence were significant predictors of fear of missing out, while consciousness, extraversion, and agreeableness were not significant predictors of fear of missing out. Participants' level of fear of missing out did not differentiate in accordance with their gender, class and relationship status. In addition, there is significant difference between fear of missing out level of participants in terms of time spent on social media. In consideration of the results of the research, it is emphasized that the students will be able to experience “real” activities in the various areas provided by university administration in order that they can undergo a healthy process in the sense of physical, social and emotional. In addition, it is suggested that studies that may contribute to development of emotional intelligence should be initiated from early educational levels. Also, it is recommended that university psychological counseling units should support this issue in order to raise awareness about the negative outcomes of fear of missing out and to be able to use cognitive and behavioral interventions to control the frequency of social media use.

Key Words: Fear of Missing out, Emotional Intelligence, Neuroticism, Openness, Social Media.

ÖN SÖZ

Benim için akademik hayata attığım ilk adım olan tez sürecimde, değerli tecrübeleri, bilgisi ve anlayışı sürecin benim için oldukça kolay işlemlerini, destekleyici yaklaşımı ile başlarken yaşadığım kaygının en az seviyede kalmasını sağlayan ve yüksek lisans sürecim boyunca üzerimde büyük emekleri olan ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. M. Engin Deniz'e en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatımın zorlu dönemlerinden biri olan yüksek lisans sürecimde, değerli bilgileri, sabırları ve teşvik edici yaklaşımları ile kendimi bir adım daha ileri taşımamı sağlayan hocalarım Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin, Doç. Dr. Ş. Gonca Zeren ve Dr. Öğr. Üyesi Nermin Çiftçi Arıdağ'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimde bana gösterdikleri büyük anlayış ve her daim destekleyici yaklaşımları için sevgili hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Esin Sezgin ve Dr. Öğr. Üyesi Erhan Alabay'a çok teşekkür ederim.

Uygulama süreci sonrasında analizler konusunda yardımcı olan Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı'ya teşekkür ederim.

Süreç boyunca desteklerini her an hissettiğim gerek veri toplama aşamasında gerek çalışma ortamımızda yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen sevgili çalışma arkadaşlarım Ar. Gör. Büşra Kopmaz, Ar. Gör. Ayşe Derya Saraçoğlu, Ar. Gör. Yasemin Ögünç, Ar. Gör. Cansu Işık, Ar. Gör. Pınar Baştürk ve Öğr. Gör. Zülal Kökel'e çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca, yaşadığım her zorluğu aşarken hep yanımda olan, süreç boyunca desteğini ve özverisini her koşulda sağlayan değerli arkadaşım Arş. Gör. İlayda Mutlu'ya çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca sevgi ve desteklerini hissetmediğim tek bir an bile olmayan, canım babam Harun Turhan, annem Seyhan Turhan ve kardeşim Musa Turhan'a her zaman yanımda oldukları ve işleri benim için kolaylaştırdıkları için çok teşekkür ederim.

İstanbul, Mayıs, 2019

Ceyhan TURHAN

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	5
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi.....	6
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL TEMEL İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu- Fomo.....	9
2.1.1. Fomo'nun Nedenleri.....	11
2.1.1.1. Fomo ve Öz Belirleme Teorisi.....	12
2.1.1.2. Fomo ve Ait Olma İhtiyacı.....	13
2.1.1.3. Fomo ve Sosyal Karşılaştırmaya Teorisi.....	14
2.1.2. Fomo'nun Etkileri.....	15
2.1.3. Fomo ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	17
2.1.3.1. Psikolojik Faktörler ile İlgili Araştırmalar.....	17
2.1.3.2. Akademik Faktörler ile İlgili Araştırmalar.....	20
2.1.3.3. Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Araştırmalar.....	20
2.1.3.4. Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Araştırmalar.....	22
2.1.3.5. Demografik Faktörler ile İlgili Araştırmalar.....	23
2.2. Duygusal Zekâ.....	23
2.2.1. Duygusal Zekâ Kavramı ve Tanımı.....	24
2.2.2. Duygusal Zekâ Modelleri.....	26
2.2.2.1. Yeteneğe Dayalı Model.....	26

2.2.2.2. Karma Modeller	27
2.2.2.3. Karakter Özelliği Modeli	29
2.2.3. Duygusal Zekanın Ölçülmesi	29
2.2.4. Duygusal Zekâ ile İlgili Araştırmalar	31
2.3. Kişilik.....	34
2.3.1. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı	35
2.3.2. Beş Faktör Kişilik Modeli	37
2.3.2.1. Dışa Dönüklük-İçe Dönüklük	39
2.3.2.2. Yumuşak Başlılık- Düşmanlık	39
2.3.2.3. Sorumluluk/Öz Disiplin- Sorumsuzluk.....	39
2.3.2.4. Nevrotiklik-Duygusal İstikrarlılık.....	40
2.3.2.5. Gelişime Açıklık- Kapalılık	40
2.3.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar	40
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formı.....	44
3.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	44
3.3.3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu.....	45
3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi.....	45
3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi	45
4. BULGULAR	48
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâları Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerini Anlamlı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	48
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular	50
4.2.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	50
4.2.2. Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?.....	51
4.2.3. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır? 52	
4.2.4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım sürelerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır? 52	
4.2.5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır? 55	

5. TARTIŞMA VE YORUM	59
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin 5 Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâ Açısından Açıklanmasına Yönelik Tartışma ve Yorum	59
5.2. Üniverste Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	62
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Sınıflarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	63
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Farklılaşmasına Yönelik Tartışma ve Yorum	63
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Sosyal Medyayı Kullanma Süreleri ve Sıklıklarına Göre Farklılaşmasına Yönelik Tartışma ve Yorum	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	66
6.1. Sonuçlar	66
6.2. Öneriler	66
KAYNAKÇA	69
EKLER	88
ÖZ GEÇMİŞ	92

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları	46
Tablo 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkileri.....	48
Tablo 3: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 4: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik t testi tablosu	50
Tablo 5: Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik t testi tablosu	51
Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik t testi tablosu	52
Tablo 7: Sosyal medyayı kullanma süreleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik betimsel istatistikleri	53
Tablo 8: Sosyal medyayı kullanma süreleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik varyans analizi tablosu	54
Tablo 9: Sosyal Medyayı Kullanma Sürelerine Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Tukey Testinin Sonuçları	54
Tablo 10: Sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik betimsel istatistikleri.....	56
Tablo 11: Sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik varyans analizi tablosu	56
Tablo 12: Sosyal Medyayı Kontrol Etme Sıklıklarına Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Tukey Testinin Sonuçları	57

KISALTMALAR

GKK	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
FOMO	: Fear of Missing out
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
DZ	: Duygusal Zekâ
EI	: Emotional Intelligence
EQ	: Emotional Quotient
IQ	: Intelligence Quotient

1. GİRİŞ

Son 20 yılda elektronik haberleşme teknolojilerinin insan hayatının her aşamasında artan bir etkiyle yer alması (Silverstone ve Haddon, 1996; Ishii, 2006; Tarleton, Boczkowski ve Foot, 2014; Selwyn, Gorard, Furlong ve Madden, 2003; Tssetsi ve Rains, 2017), sosyal yaşam ve iş hayatında zaman ve güç tasarrufu gibi avantajların (Hertlein ve Ancheta, 2014; Ramey, 2012) yanı sıra çeşitli dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Özellikle internet ve akıllı telefonların hayatımıza dahil olmasıyla haberleşmek, arama ve kısa mesaj ile sınırlı kalmayıp birbiri ardına geliştirilen MSN, Skype, WhatsApp, gibi birçok sayıda uygulamayla ve sosyal medya ağları aracılığıyla oldukça çeşitlenmiştir (Aharony ve Gazit, 2016; Hanna, 2012). Günümüzde, dünya üzerinde mobil telefon kullanan kişi sayısı 4,7 milyar olup 3,5 milyar kişi sosyal medya hesaplarına sahiptir ve haberleşme uygulamaları ile iletişim kurmaktadır (Statista, 2019). Akıllı telefonlarla beraber, telefonların kullanım amaçları iletişimin çok daha ötesine geçerek geliştirilen uygulamalarla insanların tanıdıkları ya da tanımadıkları insanların hayatlarından, yeni gelişmelerden, güncel durumlardan, gerçek zamanlı olarak haberdar olabilmelerine kadar gelmiştir. Bu duruma katkı sağlayan en önemli araçlar ise akıllı telefonlar aracılığıyla her an kolaylıkla ulaşılabilen Facebook, Twitter, Instagram, Swarm, LinkedIn gibi sosyal medya ağları olmaktadır (Hampton, Goulet, Rainie ve Purcell, 2011). ‘We are social’ sitesinin 2019 istatistiklerine bakıldığında; Türkiye’de bu sosyal medya hesaplarının kullanım sayıları görülmektedir. Facebook kullanan kişi sayısı 43 milyona, Instagram kullanıcı sayısı 38 milyona ulaşmışken, 9 milyon kişi Twitter ve 6,3 milyon kişi de Snapchat kullanmaktadır. Sosyal ağların hayatımızda bu kadar önemli bir yer tutması ile kişilerin kendi yaşantılarından ve deneyimlediklerinden arkadaşlarını haberdar etme ve onların yaşantılarından haberdar olma isteklerinde de artış görülmektedir. Bu da sosyal ağların kullanımında aşırıya kaçılması (Błachnio ve Przepiórka, 2017) ve devamında çeşitli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları getirmiştir (Singh, Gupta ve Garg, 2013; Fox ve Moreland, 2014; Bianchi ve Phillips, 2005; Pantic, 2014; Kuss ve Griffiths, 2017). Literatürde son yıllarda tanımlanmaya başlanan bu rahatsızlıklardan bazıları sosyal medya

bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, Fomo (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013) ve nomofobi (King, Valença ve Nardi, 2010) olarak bilinmektedir.

“Gelişmeleri Kaçırma Korkusu”, kısaltılmış hali ile “GKK”, olarak adlandırılan olgu (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016), literatüre FOMO - Fear of Missing Out olarak ilk defa Patrick McGinnis’in 2004 yılında Harvard Business School dergisinde yayınladığı makalesinde “En iyi seçeneği tercih etmemiş olma korkusunun eşlik ettiği, bir aktiviteye katılırken diğerinin daha tatmin edici olma olasılığı ile seyreden, özellikle etkinlikleri kaçırma özelinde yaşanan korku” olarak ve daha sonra da 2006 yılında, daha geniş bir kitlenin haberdar olabileceği Urban Dictionary’de, Beaqon tarafından “Etkinlik ya da parti gibi harika bir olayı kaçırıyor olma olasılığında kaynaklanan korku” olarak tanımlanmıştır. Fomo akademik bağlamda ilk olarak, Przybylski ve diğ. (2013) tarafından tanımlanmış ve bireylerin çeşitli değişkenlerle ilişkili olabilecek Gelişmeleri Kaçırma Korkusu düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yürüttükleri, alanın öncüsü olan çalışmalarında kullanılmıştır. “Diğerleri ile sürekli bağlantıda kalma isteği” ile karakterize olan Fomo, kişinin arkadaşlarının veya diğer kişilerin sahip olduğunu gördüğü tatminkâr yaşantılara sahip olamama ve tatminkâr deneyimleri kaçırıyor olma korkusu olarak tanımlanabilmektedir (Przybylski vd., 2013). Kişilerin diğer insanların hayatlarında neler olup bittiğine olan ilgileri ve sürekli bağlantıda kalma isteği eski zamanlardan beri var olan eğilimler (Baumeister ve Leary, 1995) olup, gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medyanın yarattığı ya da sadece sosyal medyaya özgü bir korku olmamakla beraber, bu kaygının sosyal medyanın kişilerin diğerlerinin hayatlarına şahit olma ve olaylardan tam zamanlı haberdar olabilme durumunu mümkün kılıyor olması ve kişilerin istedikleri anda iş, okul arkadaşlarının ya da komşularının paylaşımlarının yanısıra, dünyanın herhangi bir yerindeki herhangi bir kişinin paylaşımlarına ulaşmalarını sağlıyor olması bu korkuyu tetiklemektedir. Bu korku da kişiyi daha iyi bir deneyimi kaçırmadığından emin olmak için kompulsif bir biçimde (Wiesner, 2017) sosyal medya ağlarına bağlı kalarak sürekli bir çevrimiçi olma durumuna sokması ile kısır bir döngüye sebep olmaktadır.

Fomo’yu kavramsallaştırmak amacıyla çeşitli araştırmacılar tarafından psikososyal bağlamda açıklamalar getirilmiştir. Motivasyon kuramı (Maslow, 1943) kapsamında incelendiğinde ilk iki basamakta hayatta kalmak için ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyler, üçüncü basamakta sosyalleşme ihtiyacı duyduklarında sosyal medyanın da

devreye girmesi ile Fomo deneyimlemeye yatkın hale gelmektedirler. Dördüncü basamakta da hissedilebilen Fomo, kişilerin kendilerini gerçekleştirme evresinde olduğu ve diğerlerinin hayatları ile ilgilenmedikleri beşinci basamakta yaşanmaması beklenmektedir. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçlarını tam karşılayamayan kişilerin Fomo deneyimledikleri öne sürülmüştür (Odabaşı, 2016). Fomo, bireyin davranışlarının, psikolojik ihtiyaçların temel oluşturduğu içsel ve dışsal motivasyonlar tarafından belirlendiğini savunan öz belirleme teorisi (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000) kapsamında da açıklanmıştır. Buna göre yetkinlik, özerklik ve diğerleriyle ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılayamayan kişilerin daha çok Fomo deneyimlediği görülmüştür. Fomo'nun tetiklediği sürekli online olmayı sürdürerek diğerlerinin ne yaptığını takip etme isteği ile sosyal bağlarını geliştirerek sosyal yeterliliklerini kullanmakta ve ilişkili olma ihtiyacını tatmin etmektedirler (Przybylski vd. 2013; Hopp, 2015; Nadkarni ve Hoffman, 2012; Lee, Lee, Moon ve Sung; 2015). Sosyal karşılaştırma teorisi Fomo'nun temellerinin dayandırıldığı bir diğer teori olarak göze çarpmaktadır. Bireylerde objektif bir değerlendirme aracı yokluğunda, kendilerinin diğer kişilerle karşılaştırarak bu değerlendirme güdüsünü tatmin etme eğilimi olmaktadır (Festinger, 1954) ve bunun sebep olduğu rekabetçi sosyal etki süreci göz önünde bulundurulduğunda Fomo deneyimleyen kişilerin yaşadıkları diğer insanların sahip olduklarından geri kalmama ve sürekli haberdar olma kaygısı anlamlı olmaktadır. Bireylerin sosyal medyada haberleşirken yaşadıkları kesinti sonucu ait olma ihtiyaçlarını karşılayamadıkları ve Fomo yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Alt, 2015). Son yapılan çalışmalardan birisi ise Fomo'yu benlik kurgusu teorisi ile açıklamıştır (Doğan, 2019). İlişkisel bağımlı benlik kurgusu olan bireylerin, Fomo deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmada bu bireylerin, Fomo'nun başlıca özelliklerinden biri olan diğerlerinin ne yapıyor olduğu ile daha fazla ilgilendikleri görülmüştür.

Gelişmeleri kaçırma korkusu, kişinin sürekli olarak bir şeylerden geri kalıyor olduğu hissini yaşatması ve verdiği kararları sorgulamasına sebep olması gibi olumsuz özelliklerinden dolayı yüksek düzeyde kaygı ve çelişkili ve negatif duygular ile karakterize olmaktadır. Bu doğrultuda, kişinin iyi oluşunu ve genel duygu durumunu olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmaz olmaktadır (Buglass, Binder, Betts ve Underwood, 2016; Wortham, 2011; Beyens ve diğ., 2016; Stead ve Bibby, 2017). Yüksek düzeyde Fomo deneyimleyen bireylerin, sosyal medyanın da etkisiyle sürekli

kendilerini diğeri ile karşılaştırdıkları, olayların dışında kalmaktan duydukları endişe ve mütemadiyen güncellenme arzuları göz önünde bulundurulduğunda; kaygı, duygusal istikrarsızlık, özsaygı eksikliği, yetersizlik algısı gibi kişilik yapılanmasının belirli olumsuz kısımlarını taşıdıkları farz edilmektedir (Abel, Buff ve Burr, 2016; Oberst ve diğ., 2017).

Kişinin çeşitli olaylar ve durumlar karşısında gösterdiği reaksiyonların birbirlerinden farklı olmasının sebeplerini kişilik özellikleri bağlamında ele alan beş faktör kişilik modeli (McCrae ve Costa ,1992) nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır. Model, her insanın her biri ayrı ayrı ölçülebilen iki zıt uca sahip faktörlerin-boyutların farklı yerlerinde buldukları, bu farkın da kişilik farklılıklarını ortaya çıkararak kişilerin kişilik özellikleri hakkında bilgi verdiğini öne sürmektedir. Nevrozizm boyutuna yakın olan kimselerin sinirli, sabırsız, tedirgin, tutarsız, karamsar, huzursuz, kaygılı olma ile karakterize oldukları (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009) dikkate alındığında bu kişilerin diğeri oranla daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaya eğilimli olması beklenmektedir. Bununla beraber dışadönüklük boyutunun seviyesi sosyal, atak, canlı, delidolu, öne çıkan, baskın, etkili, coşkulu sıfatları (Bacanlı ve diğ., 2009) ile değerlendirilmekte ve Fomo'nun da hiçbir şeyden geri kalmama isteğini barındırması değerlendirilirse arada bir ilişki olabilmesi beklenebilmektedir. Deneyime açık kişiler ise, geniş görüşlü, yenilikçi, meraklı, ilgileri geniş olmaktadır ve yenilikleri kaçırmama isteklerinin, Fomo deneyimleyen bireylerin sürekli güncellenme istekleri ile ilişkili olabileceği düşünülebilmektedir. Bu ilişkileri kanıtlayan çalışmaların (Stead ve Bibby, 2017; Germaine-Bewley, 2016; Blackwell vd., 2017; Adelhardt, Markus ve Eberle, 2018; Correa, Hinsley ve Gil de Zuniga, 2010) sayısının oldukça sınırlı olduğu görüldüğü için yürütülen mevcut araştırmanın da literatüre Fomo ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklaması açısından önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Fomo'nun genellikle beraber seyrettiği problematik akıllı telefon ve internet kullanımı da endişelerini giderme arayışı ve dürtüsellliği içermektedir (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015; Clayton, Leshner ve Almond, 2015). Özellikle öğrencilerde görülen Fomo neticesinde, derslerde ve yapmaları gereken ödevler sırasında da kendilerini kontrol edemeyerek sıklıkla akıllı telefon ya da sosyal medya kullanımında buldukları (Chotpitayasunondh ve Douglass, 2016;

Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018) görülmektedir. Ayrıca kişinin sürekli en iyi kararı verip vermediği endişesi yaşamasına sebep olan Fomo kişilerin iyi oluş düzeylerini de etkilediği bilinmektedir (Buglass ve diğ., 2016; Wortham, 2011; Milyavskaya ve diğ., 2018).

" Duyguların a olarak tanımlanan (Goldman, 1996) duygusal zekâ, davranışsal eğilimler ve algılanan beceriler ile alakalı olan karakter özelliklerini temel aldığı duygusal zekâ özelliği modelinde kişilik çerçevesinde incelenmektedir (Petrides ve Furnham, 2000a). Duygusal zeka puanı yüksek bireylerin duygularını kontrol edebilme, duygu düzenleme, düşünmeden hareket etmeme, mutluluk, optimizm, öz saygı, öz motivasyon, sosyal yeterlilik ve stres yönetimi düzeylerinin yüksek olmaları beklendiğinden dolayı, ve ek olarak Fomo'nun duygusal zeka ile ve alt boyutları olan öz kontrol ve iyi oluş boyutları ile de ilişkili olduğunu gösteren kısıtlı çalışmalar ışığında, olumsuz duygular ve kaygı ile karakterize olan Fomo ile duygusal zeka arasında ters yönlü bir ilişki olması beklenmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun karakterize olduğu özellikler ve kişilik özelliklerinin boyutları ve duygusal zekâ alt boyutları arasındaki dolaylı ilişkiler incelenmiştir ve bunların doğrultusunda mevcut araştırma da duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin gelişmeleri kaçırma korkusunu ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Bununla beraber gelişmeleri kaçırma korkusu, literatürde sıklıkla beraber incelendiği sosyal medya kullanımı ile ilişkisi açısından incelenmiş ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırma kapsamına alınmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin beş faktör kişilik özellikleri ve duygusal zekâ tarafından yordanmasının incelenmesi
2. Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın temel amaçları doğrultusunda aşağıda yer alan alt problemlerin yanıtlanması hedeflenmektedir.

1. Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ve duygusal zekâları gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini anlamlı yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmamasına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım sürelerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Gelişmeleri kaçırma korkusu son zamanların özellikle akıllı telefon ve sosyal medya ağları ile bağlantılı olarak en önemli sorunlardan biri haline gelmiştir ve beraberinde de başka problemleri getirmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ilişkili olduğu olumsuz durumlara baktığımızda, negatif ruh hali, depresif hissetme (Wortham, 2011), aidiyet ihtiyacının artması (Oberst ve diğ., 2017), hayal kırıklığı ve tatmin olamama (Chen, 2014) gibi bir çok psikolojik problemin yanı sıra günlük hayatı sağlıklı bir şekilde sürdürmemize engel olan karar verme mekanizmalarının aksaması (Herman, 2012), araba sürerken ve öğrencilerin ders sırasında telefon kullanımı (Przyblski ve diğ., 2013), problemlili alışveriş davranışı (Aydın, 2018), sosyal ağlara bağımlılık (Alt, 2015) gibi günlük aktiviteleri kısıtlayıcı ve kişinin hayatının gidişatının olumsuz yönde etkilenmesine sebep olan sonuçlar ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin özellikle ilk yıllarda üniversite yaşantısına, ders yoğunluğuna ve eğer farklı şehirlerden gelenler varsa yeni bir şehre adapte olması halihazırda zorlayıcı bir süreç iken, yoğun seviyede yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu neticesinde deneyimleyecekleri olumsuzluklar bu adaptasyonu daha da zorlaştıracaktır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile baş etme ile ilgili adımlar atılması için öncelikle ilişkili olabileceği etmenleri incelemek gerekmektedir.

Literatür incelendiğinde kişilik özellikleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında yapılan sınırlı çalışmalar mevcutken; gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olması beklenen duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fomo üzerinde önemli boyutta etkisi olduğu görülen sosyal medya kullanımı ve problematik akıllı telefon kullanımı ile duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur (Beranuy ve diğ., 2009; Van Deurse ve diğ., 2015, Hardie ve Tee, 2007). Bu çalışmalar da aradaki doğrudan ilişkinin görülmesi için yeterli olmamaktadır. Bu doğrultuda yürütülen çalışma literatürde ilk olacağı için alana önemli bir katkı sağlamış olacaktır. Bu çalışmanın bulguları ışığında öncelikle duygusal zekayı geliştirmeye ve Fomo'nun engellenmesine yönelik çalışmaların önemi bir kez daha ortaya konulacaktır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir.

1. Çalışmanın yürütüldüğü üniversite öğrencilerinin doldurdıkları Kişisel Bilgi Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testini kendileri ile ilgili doğruları yansıtacak şekilde doldurdıkları varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir.

1. Araştırmanın çalışma grubu Sağlık Bilimleri Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile ve çalışma gerçekleştirilen 2017-2018 eğitim öğretim yılında üniversitede 1. ve 2. sınıflar bulunduğu için, 1. ve 2. sınıflar ile sınırlı olmaktadır.

2. Çalışmada incelenen değişkenler, öğrencilerin kendi kendini değerlendirmesine dayalı olan ölçme araçları ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out): Kişinin deneyimlediği, başkalarının yaşadığı tatmin edici ve cazip deneyimlerden yoksun kalma kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Przybylski vd., 2013).

Duygusal Zekâ (Emotional Intelligence): Bireyin etkili bir şekilde kendisini ve başkalarını nasıl anladığı, kendisini nasıl ifade ettiği, diğerleriyle nasıl ilişki kurduğu ve günlük isteklerinin nasıl üstesinden geldiği ile ilgili olan duygusal ve sosyal kabiliyetlerin, becerilerin ve davranışların karşılıklı ilişkisinin bir düzenidir (BarOn, 1997; 2000).

Beş Faktörlü Kişilik (Big Five): Kişiliği duygusal istikrar-istikrarsızlık, deneyime açıklık-kapalılık, dışadönüklük-içedönüklük, yumuşak başlılık-hırçınlık, öz-disiplin sahibi olma-sorumsuzluk boyutlarında iki uç arasında yerleştiren ve kişisel farklılıkların her bireyin her boyutun farklı bir yerinde bulunmasından kaynaklandığını açıklayan kişilik modelidir (McCrae ve Costa, 1992).

2. KURAMSAL TEMEL İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu- Fomo

Teknolojinin Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal ağları hayatımıza entegre edip, bireylerin kendilerini ve hayatlarını karşılaştırabilecekleri mecraları genişletmesi ile beraber, eskiden de var olan ve komşularla aşık atmak deyimini (keeping up with the Joneses) ile de açıklanan (Reagle, 2015) olgu günümüzde Fomo denilen yeni bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır (Anderson, 2011). Günümüzde “Fear of Missing Out-FoMO” (Przybylski vd. 2013) ve Türkçede “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu -GKK-” (Gökler ve diğ., 2016) olarak adlandırılan bu olgunun, ilk olarak Dan Herman tarafından, 2000 yılında yeni tüketici davranışlarını incelerken tanımlandığı iddia edilmektedir (Herman, 2012). Herman (2000), çalışmasında kişilerin artık yeni temel motivasyonlar olan tüm olasılıkları tüketme tutkusu ve bir şeyleri kaçırma korkusu ile yönlendirildiklerini ifade etmektedir. Herman (2012), Fomo’yu güzel ve renkli birçok şekerin olduğu bir şekerideki çocuğun sadece çok az bir kısmına sahip olduğunda hissettiği gibi bir deneyim olarak tanımlamış ve bunun çok istenilip de henüz erişilemeyen şeye verilen önemle aynı olduğunu ifade etmiştir. Fomo kısaltması ise ilk olarak Patrick McGinnis tarafından Harvard Business School dergisinde 2004 yılında yayınladığı makalesinde kullanılmıştır. Fomo’nun öğrencilerin okuldaki sosyal hayatları üzerindeki rolünün, bir gecede, akşam yemeklerinden partilere, birçok etkinliği bir araya getirdikleri ve aynı anda katılamadıkları diğer etkinlikleri de kaçırdıklarını düşündükleri bir durum haline geldiğini açıklamıştır (McGinnis, 2004). JWT Intelligence (2011, 2012) tarafından yayınlanan raporda ise Fomo, kişilerin diğerlerinin deneyimlediklerini veya sahip olduklarını kendilerinin kaçırdığını düşündükleri ile ilgili sürekli bir kaygı durumu olarak tanımlanmıştır. Fomo yaşayan insanların kaçırdıklarını düşündüğü şeyler akranlarının takip ettiği bir tv dizisi, katıldıkları ünlü bir festival, trend olan bir kıyafet gibi çeşitlenebilmektedir. Son yıllara kadar, Fomo birçok köşe yazısı ve online içeriğe (Pappas, 2013; Cohen, 2013; Grohol, 2018; Miller, 2012; Dembling, 2011; Gandhi, 2017; Fox, 2016; Hendriksen, 2016; Luna, 2014; Sapadin,

2015; Gronborg, 2012) konu olsa da akademik anlamda ilk olarak Przybylski ve arkadaşlarının (2013) araştırması kapsamında kullanılmıştır. Przybylski ve arkadaşları (2013) Fomo'yu, kişinin, başkalarının yaşadığı tatmin edici ve cazip deneyimlerden yoksun kalma kaygısı olarak tanımlamışlardır.

Fomo'nun aslında her zaman var olan bir sosyal kaygı olup (JWT, 2012) yeni bir fenomen olmadığı, yeni olan şeyin sosyal medya kullanımıyla artık insanların yaşamlarına erişimin artması olduğu belirtilmektedir (Argan, Tokay Argan ve İpek, 2018). Gerçek zamanlı güncellemelerin takip edilebildiği bu sosyal ağlar ve bunlara ulaşılan dijital araçların özellikle de akıllı telefonların günümüzde hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi ile de Fomo büyük bir hızla yaygınlaşmaya başlamıştır (JWT, 2012). Bireyler sosyal medyanın aracılığıyla fırsatların daha çok farkına varmaya başlamışlardır. Şehrin herhangi bir yerinden herhangi bir tarihte gerçekleşecek birçok farklı tipteki etkinlik (konser, workshop, söyleşi, spor müsabakası, parti vb.) sosyal medyada duyurulduğu anda hızla kitlelere yayılabildiği için çok geçmeden hitap ettiği kitleye göre yüzlerce hatta binlerce insana ulaşabilmektedir. Bu anlamda sosyal medyadan önce daha kısıtlı bir etkinliklerden haberdar olabilmek durumu, yerini birçok etkinlikten aynı anda haberdar olma durumuna bırakmıştır. Bu durum bazı kişilere öncelikle onlarca katılabilecekleri etkinlikten hangisini seçecekleri konusunda kararsızlık yaşamalarına yol açıp, birindeyken, diğerinde olanları kaçırdıkları duygusu oluşturabilmektedir. Başkalarının deneyimlediklerini kaçırmaktan korkan bireyler bu korkuyu, “şu anda başka bir yerde neler olduğuyla” ilgili bilgi sahibi olarak azaltmaya çalışmakta ve bu yüzden de sürekli sosyal medya ağlarına bağlı kalarak kompulsif bir şekilde olan biteni takip etmekte (Wiesner, 2017) ve kendilerinin halihazırda deneyimlediklerinden daha iyi bir şeyi kaçırmadıklarından emin olmak istemektedirler (Hopp, 2015).

Herman (2012), Fomo'nun birçok insanda farklı derecelerde bulunan fark edilir belirtileri olduğunu öne sürmüştür. Bu belirtiler ise, kişilerin iyi bir kariyere sahip olmak ya da kendini aileye adanmak arasında yapmaları gereken seçim kaçınılmaz olduğunda, buna artık hobilerini ve sosyal aktivitelerini de ekleyerek hiçbirinden vazgeçmeden hepsine birden sahip olmaya çalışmaları ve bunun da yoğun bir programa sebep olduğu; ikinci olarak ise, insanlar artık kendilerini tek bir sınıflandırma ile tanımlamayıp, fazla geniş ilgi alanları, görev tanımları, giyim

tarzları ve görüntülerinin yanında yeni tarz ve konseptlere olabildiğince açık oldukları, ve değerlerine, tavırlarına veya yaşam stillerine bakıldığında her hafta, her gün hatta her saat ayrı bir kategoriye ait olabildikleri; üçüncü olarak, tüketici davranışları açısından bakıldığında, yeni haberler, konseptler, moda ve teknolojik gelişmelerin gerisinde kalmayıp sürekli olarak kendilerini güncelleyip; markaları takip ederek, sürekli bir çeşitlilik arama, görünüşlerini yenileme davranışı içerisinde bulunduğu; dördüncü olarak, sürekli ulaşılabilir olmak ve hiçbir şeyi kaçırmamak için her an iletişime geçilebilir olmayı isteyerek, çalan telefonu cevaplamak için her şeyi bırakıp, sık sık maillerimizi kontrol ediliyor olduğu aşırı bağlantı hali; ve son olarak ise “şu an” topluluğu olarak 7/24 talep ettiklerine ulaşma isteği içerisinde olmaktadır.

2.1.1. Fomo'nun Nedenleri

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin fazla ve uyumsuz kullanımının kişilerin iyi oluşlarının ve psikolojik işleyişlerinin üzerinde olumsuz etkileri kanıtlanmakla beraber (Fox ve Moreland, 2015; Walsh, White ve Young, 2007; Thomée, Härenstam ve Hagberg, 2011; Kim, LaRose ve Peng; 2009; Li, Lepp ve Barkley, 2015; Caplan, 2002) aşırı akıllı telefon kullanımının bazı sağlık problemlerini beraberinde getirdiği de ortaya çıkmıştır (Singh, Gupta ve Gang, 2013; Augner ve Hacker, 2012). Bununla bağlantılı olarak sosyal ağ sitelerinin kullanımının düşük özsaygı gibi psikososyal ve anksiyete, depresyon ve yalnızlık gibi bazı mental problemlerle ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Sosyal ağ sitelerinin kullanımının ilişkili olduğu bir diğer artış da Fomo'da görülmektedir (Buglass ve diğ., 2016; Oberst ve diğ., 2017).

Akıllı telefon ve sosyal ağ sitelerinin kullanımı Fomo'nun katalizörü haline gelmiştir ve Fomo ile beraber yaşanan stres ve kaygıyı da artırmaktadır (Carbonell, Oberst ve Beranuy, 2013). İnsanlar sosyal ağ sitelerinde zaman geçirmeyi sürdürdükçe daha fazla fırsatın olduğunu, daha çok iletişim kurulacak insan, daha fazla gezilecek yer, katılacak aktivite, giyilecek kıyafet, yenilecek yemek olduğunu farkedip bu fırsatlardan habersiz kalmamak için de daha fazla çevrimiçi olmaktadır. Daha fazlasını gördükçe yeterince bağlantıda kalmadıkları hissini daha çok yaşamaktadırlar ve bu da gittikçe daha kısır bir döngüye sebep olmaktadır.

Psikososyal temellere de dayandırılan Fomo, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kullanılarak açıklanmaya çalışılmaktadır. Maslow (1943)'e göre bireyler temel doyumların dayandığı çeşitli koşulları sağlama ya da sürdürme arzusu ile ve belirli

daha entelektüel arzular tarafından motive olmaktadır. Bu temel ihtiyaçlar da en temel sırada yemek, su, nefes almak, giyinmek, uyku ve barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlar, ikinci olarak güvenlik ihtiyacı, üçüncü sırada sevgi görme, ait olma, arkadaş- eş ihtiyacı gibi sosyal ihtiyaçlar, dördüncü sırada saygınlık ihtiyacı ve son olarak en üst düzeyde kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak hiyerarşik bir düzende bulunmaktadır. En çok ihtiyaç duyulan hedef bütün bilinci meşgul etmekte ve ulaşana kadar organizmayı bütün kapasitesini kullanması için organize etme eğilimindedir. Bu ihtiyaç giderildiğinde ise yerini bir sonraki hedefe bırakmaktadır ve tatmin edilen ihtiyaç artık aktif bir motivasyon kaynağı olmamaktadır (Maslow, 1943). İlk iki basamakta temel ihtiyaçlarını karşılayan kimseler 3. Basamakta Fomo deneyimlemeye başlayabilirler. Çünkü kişiler 3. Basamakta sosyalleşme ihtiyacı hisseder ve bu ihtiyaçtaki artış sosyal medyanın da etkisiyle Fomo'ya sebep olabilir. 4. Basamakta da hissedilebilen Fomo 5. Basamakta yaşanmaz çünkü başkalarının hayatları; 5. Basamağa erişebilen ve kendini gerçekleştirme aşamasında olan kişiler için önemli bir mevzu değildir. Bu sebeple Fomo daha çok temel psikolojik ihtiyaçları tam olarak karşılanamamış ve kendilerini yeterli ve bağımsız göremeyen kişiler arasında yaygındır (Odabaşı, 2017).

Fomo'nun, İhtiyaçlar hiyerarşisi dışında öz belirleme teorisi, ait olma ihtiyacı ve sosyal karşılaştırma teorisi ile açıklanma çalışmaları olmuştur.

2.1.1.1. Fomo ve Öz Belirleme Teorisi

Przybylski ve ark. (2013) Fomo'yu öncelikle psikolojik ihtiyaçlar çerçevesinde ele alarak, kuramsal temelli bir açıklama getirmek için insan motivasyonunu açıklayan öz-belirleme teorisini temel almışlardır. Öz belirleme teorisi içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç motivasyonel süreç etrafında oluşturulmaktadır ve öz belirlemeli davranışlar; içsel motivasyonlar ve birleştirilen içselleştirmeler tarafından düzenlenen dışsal motivasyonlar tarafından güdülenenler olarak ikiye ayrılmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Bireyin özünde olan psikolojik ihtiyaçları bu motivasyonlar için bir temel oluşturmaktadır. Kişinin kendi belirlediği davranış (self-determined functioning), güçlü benlik algısı ve yüksek özsaygı ile yakından ilişkilidir. Sağlıklı psikoloji, 3 temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır. Bu ihtiyaçlar: kişinin etkin bir şekilde hareket edebilme kapasitesi, özerklik-inisiyatif alabilme ve diğerleriyle yakınlık ve bağlılıktır (Ryan ve Deci, 2000). Bu bağlamda

karşılanamayan temel psikolojik ihtiyaçlar Fomo ile doğrudan ve dolaylı olarak bağlantılı olabilmektedir. Yetkinlik, özerklik ve diğerleriyle ilişkili olma konusundaki ihtiyaçlarını karşılayamayan kişilerde daha yüksek seviyelerde Fomo olduğu görülmüştür. Kişiler sosyal yeterliliklerini ve diğerleri ile sosyal bağlarını geliştirebilmek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar (Przybylski ve diğ., 2013). Öz belirleme teorisine (Deci ve Ryan,1985; Ryan ve Deci,2000) göre insanlar, özellikle de ergenler, sosyal olarak birileriyle bağlantıda kalma ihtiyacı içerisindedirler ve bununla alakalı olan ait olma ihtiyaçlarını gidermek için (Nadkarni ve Hoffman,2012) ve popülerite ihtiyaçlarını karşılamak için (Utz, Tanis ve Vermeulen, 2012) sosyal medya ağları günümüzde en eşsiz araç olmaktadır. Fomo ile alakalı olan sürekli online olmayı sürdürerek diğerlerinin ne yaptığını takip etme isteği önemli derecede, algılanan ilişki içerisinde olma ihtiyacının tatmini ile pozitif olarak ilişkilidir (Hopp, 2015). Sosyal medya kullanımı da diğerleri ile bağlantıda kalma ve ne yaptıkları ile ilgilenme isteği uyandırmaktadır (Lee, Lee, Moon, Sung; 2015).

Öz belirleme teorisine göre bireyler kişilikleri ve bilişsel yapılanmalarını geliştirmek ve iyi oluşlarını desteklemek amacıyla sürekli bir hedefler, ilişkiler ve etkinlik alanları arayışı ve takibi içerisindedir (Hopp, 2015). Sosyal etkileşime çok fazla ihtiyaç duyan insanları, arkadaşlarının kendilerinin bulunmadığı tatmin edici etkinliklerde bulunmaları daha fazla korkutmaktadır. Bu durum da bireylerin kendilerini sosyal medyada otantik sunmalarına aracılık etmektedir (Wang ve diğ., 2018). Bireyler diğerleri tarafından sevmeye ve kabul görmeye fazla değer verdiklerinde online ortamlara katılım da sosyal bir baskı haline gelip kişinin günlük hayatını da oldukça etkilemektedir. Kişinin doğasında olan diğerleri tarafından dışlanma ve görmezden gelinme korkusu (Williams, 2007), onu ait olduğu sosyal ortamdan dışlanmadığını gözlemek için sürekli online olmaya itmektedir (Vorderer ve Kohring, 2013).

2.1.1.2. Fomo ve Ait Olma İhtiyacı

Sosyal ağlar kişinin aidiyet ihtiyacını karşılamakla beraber, kişiyi sürekli olarak bu ağları kullanmaya itmesiyle de onlarda bir şeyleri kaçırıyor olma duygusunu tetikleyebilmektedir. Bireyler bu ağları ne kadar sık kullanırsa o kadar da fırsatların limitsizliğini ve mutlaka birşeyleri kaçıracağını fark etmektedir. Bu da kişinin aidiyet ihtiyacının tekrar arttığı kısır bir döngüye sebep olmaktadır (Oberst ve diğ., 2016).

Alt (2015), insanların sosyal medya ve anında mesajlaşma servisleriyle bir problem yaşayıp bağlantı kesintiye uğradığında, ait olma ihtiyaçlarını karşılayamadıkları ve bunun sonucunda da Fomo yaşadıklarını iddia etmiştir. Dışsal olarak teknolojik gelişmelerin tetiklediği gibi içsel olarak da ait olma ihtiyacı fomoyu tetikleyebilmektedirler (Hodkinson, 2019). Wiesner'in (2017) araştırmasının sonuçları ait olma ihtiyacının Fomo üzerinde ciddi bir rolü olduğunu göstermiştir. Daha fazla ait olma ihtiyacı hisseden insanların Fomo'ya daha yatkın olduğu çok açıktır. Lai, Altavilla, Ranconi ve Aceto'nun da 2016 yılında beyin görüntüleme teknikleri kullanarak yürüttükleri deneysel çalışmada yüksek düzeylerde Fomo deneyimleyen kişilerin yine yüksek seviyede onaylanma ve aidiyet ihtiyaçlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Bir sosyal gruba ait olma ihtiyacını fazlasıyla hisseden insanlar için sosyal bağlantının varlığı ve devamı o kadar önemlidir ki duygusal ve psikolojik durumları bunun yokluğundan oldukça etkilenmektedir.

2.1.1.3. Fomo ve Sosyal Karşılaştırma Teorisi

Fomo'nun aidiyet ihtiyacı ve ait olmama korkusu ile açıklanabileceğinin yanında kıskançlıkla alakalı kaygı ile açıklanabileceği de savunulmaktadır (Reagle, 2015). Fomonun son zamanlarda ortaya çıkan bir fenomen olmasına rağmen asırlardır süren çok eski bir endişe olduğu, insanların her zaman diğerlerinin ne düşündüklerini ve yaptıklarını merak etme eğilimleri olduğu (Abel ve diğ., 2016; Simon, 1982; Baumeister ve Leary, 1995) bilinmekte ve medya tarafından bu kaygı ve kıskançlığın harekete geçirildiğini öne sürmektedir (Reagle, 2015).

Sosyal Karşılaştırma Teorisine göre (Festinger, 1954), bireylerde bulunan kendilerini değerlendirme güduları ve bu değerlendirmenin de diğer kişilerle kendilerini karşılaştırmayı gerektirmesi, kişinin kendisini karşılaştırabileceği gruplara yakın olması gerekliliğine sebep olmaktadır. Bu da sosyal etki sürecini ve rekabetçi davranışları beraberinde getirmektedir. Bu sosyal gruplardan dışlanma, ilişki ya da sosyal sisteme aidiyet eksikliğinin göstergesi olduğu için kaygıyı ortaya çıkarmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Bu yüzden, kişilerin sürekli telefonlarını kontrol etmelerindeki bir sebep de kendilerinin halihazırda deneyimlediklerinden daha iyi bir şeyi kaçırmadıklarından emin olmaktır (Hopp, 2015). İnsanlar bu sayede dünyanın diğer ucunda bir başkasında olana veya aynı iş yerinde çalıştığı bir kişinin yaşamına, sahip olduklarına sosyal medya aracılığıyla kolaylıkla erişebilmektedirler.

Fomo deneyimleyenler de diğerlerinin yaşamlarından sahip olduklarından geri kalmak istememekte ve sürekli olup bitenden haberdar olma arzusu içinde olmaktadır.

Sosyal medyanın da yardımıyla, markaların kişilere “eksikliğini hissettiğin şey bizde”, “başkalarında var sen de neden olmasın”, alt metinli kampanyalarını kişilere daha kolay iletebilmekte ve kişilerin kaçırmaktan korkma duyguları tetiklenerek, onları sürekli olarak başkalarıyla kendilerini karşılaştırma ve rekabete, sonucunda da daha fazla tüketime sevk etmektedir (Odabaşı, 2017).

2.1.2. Fomo'nun Etkileri

Fomo akıllı telefon kullanımının fazlalığı ya da azlığı ile değil, sorunlu olup olmadığı ile ilişkilidir. Fomon'un problematik akıllı telefon kullanımını en çok yordayan değişken olduğunu ortaya çıkaran çalışmada, çok Fomoya deneyimleyenlerin daha fazla problematik akıllı telefon kullandığı görülmüştür (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016). Dolayısıyla Fomo, bireylerin mobil telefonlarına ulaşamadıklarında deneyimledikleri kaygı olarak açıklanan nomofobinin de (King ve diğ., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015) önemli yordayıcılarından biri olmaktadır (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018). Fomo seviyesi yüksek olanlar sürüş sırasında dahi telefonlarını kullanmaya daha çok önem vermektedirler (Przybylski vd. 2013).

Özellikle problematik akıllı telefon kullanımına yönelik teorik açıklamalar oldukça az olmakla beraber, son yıllarda Billieux ve arkadaşları problematik mobil telefon kullanımını açıklamaya ilişkin teorik bir model geliştirmişlerdir. Bu model aşırı şekilde endişelerini giderme arayışı, dürtüsellik ve dışa dönüklüğü içeren problemleri kullanıma yönelik öncelikli yollara dayanmaktadır (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015). Dışadönüklük ile açıklama yolunda, Fomo; sosyal olanlar da dahil olmak üzere yeni bilgileri kaçırmaktan duyulan hoşnutsuzluğu içeren yeni bir kişilik yapılanmasıdır ve sık sık sosyal ağlarla bağlantılı kalma ihtiyacı ile sonuçlanmaktadır. Yüksek Fomo seviyesine sahip insanlar bağlantıda kalma ihtiyaçlarını aşırı akıllı telefon kullanımı ile karşılamaktadırlar ve üniversite öğrencileri arasında yapılan bir deneysel çalışmada da Fomo ile problematik akıllı telefon kullanımındaki artışın bağlantılı olduğu öne sürülmüştür (Clayton, Leshner ve Almond, 2015).

Sosyal ağ sitelerinin kullanımının insanları neden mutlu ettiği ile alakalı yapılan çalışmada kişilerin verdiği cevaplara göre oluşturulan temalardan biri de Fomodur. Fomo'nun da bu temalardan birini oluşturmasına sebep olan sık karşılaşılan cevaplar; sürekli güncel kalmak, stalklamak, kampanyaları takip edebilmek, partneri kontrol etmek, diğer insanlarla etkileşime girmek, diğerleri ile ilgili bilgilere gizliden ulaşabilme kolaylığı, eski arkadaşları bulabilmek ve ünlüleri takip edebilmektir. Bütün bunlar sebep olan his sürekli güncel kalabilmek ve bir şeylerin gerisinde kalmamaktır (Doğan, Uysal ve Sidekli, 2018). Sosyal ağların hayatımızın önemli bir parçası haline gelmesiyle beraber kişilerin kendi yaşantılarından ve deneyimlediklerinden arkadaşlarını haberdar etme ve onların yaşantılarından haberdar olma isteklerinde de artış görülmektedir. Bu da sosyal ağların kullanımında aşırıya kaçılması problemini doğurmuştur (Błachnio ve Przepiórka, 2017; Oberst ve diğ., 2016). Fomo sosyal ağ kullanımına bağımlı olmaya katkı sağlayabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Fomo sosyal medya kullanımında da çok büyük bir rol oynadığı, yüksek düzeylerde Fomo deneyimleyen öğrencilerin ders sırasında Facebook kullanmaya daha yatkın olduklarını ortaya çıkaran çalışmanın sonuçları ile de desteklenmektedir (Przybylski ve diğ. 2013).

Butler Üniversitesinde, Fomo ve kişiliğin üniversite öğrencileri üzerindeki alkolle ilgili sonuçlar ile ilişkili etkilerini incelemişlerdir. Fomo, sosyal ağlarla sağlıksız bir ilişkiyi de beraberinde getirmekte ve bu problemlili ilişkinin etkileri sadece çevrimiçi ağlarla sınırlı kalmamaktadır (Webb, 2016). Sosyal medya ağlarını kullanmadan önce hayatlarından memnun olan kişiler bu ağlar aracılığıyla sürekli olarak diğer insanları takip etmeye başlayınca, her durumda karşılaştırmaya giderek kendi hayatlarının tatmin edici olmadığını düşünmeye başlayabilmektedirler (JWT, 2012). Kişinin yaşadığı Fomodan kaynaklanan duygular, sosyal anlamda yetersizlik duygularını kapatmak için kendi kendini övme davranışlarına dönüşebilmektedir (Buglass ve diğ., 2016). Diğerlerini kıskanma ve olayların dışında kalmama isteği eski zamanlardan beri var olmakla beraber, bu çağda bu tip durumlar, kişiler ya da olaylar sürekli olarak sosyal medyada paylaşıldığı için takip etmesi gittikçe zorlaşmakta ve onlarla beraber online olma zorunluluğu hissedildiği için kişi gerçekten hayattan uzaklaşmaktadır (Kelner, 2013). Fomo'nun negatif ruh haline ya da depresif hissetme üzerinde payı da ortaya çıkmıştır (Wortham, 2011).

Catherine Chen (2014), son yıllarda danışanlarının karşılaştıkları seçenekler

arasından seçim yapmakta zorlandıklarını, pişman olmaktan ve daha güzel bir fırsatı kaçırmaktan korktuklarını söyleyerek, bu durum da danışanlarının fazlasıyla yük altında kalmışlık, hayal kırıklığı ve tatmin olamama hislerini yaşamalarına sebep olduğunu öne sürmektedir. Firmalar da kişilerin yaşadıkları Fomo'yu tetikleyerek, ürün ve hizmetlerin kıt olduğu algısını oluşturup, bu da kişilerin içgüdüsel olarak almaya yöneldikleri (Aydın, 2018) alışveriş deneyimlerine yansıtılmaktadır (Hodkinson, 2019).

Fomo ile başa çıkabilme ve maddi başarı, sosyal hayatta başarı ve hayattan doyum alma arasında pozitif korelasyon bulunmakta (Wortham, 2011) ve Fomoyla başa çıkma stratejileri geliştiremeyen insanlar bir süre sonra kendi hayatlarını aksatmaya başlar ve oldukça bunalmış hisseder, kendi hayatlarına uyum sağlamakta zorlanır, karar verme mekanizmaları aksamaya başlar, tamamen kontrolü kaybedebilir kendilerini sürekli bir yarışın içinde ve sürekli geç kalıyor hissetmektedirler. Her verdikleri karar diğer olabileceklerden vazgeçiş gibi gelir (Herman, 2012) ve Fomo yaşayanların dikkatleri kolaylıkla içinde buldukları andan başka bir yere çekilmekte ve anı yaşayamamaktadırlar (JWT, 2012).

2.1.3. Fomo ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.1.3.1. Psikolojik Faktörler ile İlgili Araştırmalar

Wortham (2011), kişiyi sürekli en iyi kararı verip vermediği ile ilgili tereddüte düşürdüğü için Fomo'nun negatif duygu durumu ve depresyonla ilişkili olabileceğini öne sürmüştür. Yapılan bir çalışma da sosyal ağ sitelerinin kullanımının, Fomo seviyesi yüksek olduğunda psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yani sosyal ağ sitelerindeki kullanımın artışı kişinin yaşadığı Fomo'nun da etkisiyle online kırılganlık yaşamasına neden olabilmekte ve bu da psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir (Buglass, ve diğ., 2016).

Błachnio ve Przepiórka (2017)'nin yürüttüğü çalışma, diğerlerinin ne yaptığını sürekli takip etmek isteyen kişilerin hayattan daha az doyum aldıklarını göstermektedir. Fomo ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir bağlantı ortaya çıkmıştır. Yapılan diğer çalışmalar da yüksek seviyelerde fomo deneyimleyenlerin yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğunu (Przybylski ve diğ. 2013) ve Fomo

ve yaşam doyumu arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki bulunduğunu (Giagkou, Hussain ve Pontes, 2018) ortaya koymaktadır.

Przybylski vd. (2013)'nin çalışmalarında; yetkinlik, özerklik ve diğerleriyle ilişkili olma konusundaki ihtiyaçlarını karşılayamayan kişilerin daha yüksek seviyelerde Fomo yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca, Fomo ile alakalı olan sürekli online olmayı sürdürerek diğerlerinin ne yaptığını takip etme isteği, önemli derecede, algılanan ilişki içerisinde olma ihtiyacının tatmini ile pozitif olarak ilişkilidir (Hopp, 2015).

Ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada ise, ergenlerin ait olma ihtiyacı ve popülerite ihtiyaçları ile Facebook kullanımları arasındaki ilişki, Fomo puanları göz önüne alındığında ilişkili bulunmuştur. Ait olma ve popülerite ihtiyaçları yüksek olan ergenler eğer Fomo deneyimliyorsa ise Facebook kullanımlarında anlamlı olarak artış bulunmaktadır (Beyens ve diğ., 2016). Aynı zamanda, ergenlerin deneyimledikleri Fomo, Facebook'ta ait oldukları bir arkadaş grubu olmadığında ve Facebook'ta yaşlıları arasında popüler olmadıklarından dolayı, algılanan stresleri ile ilişkili bulunmuştur (Beyens ve diğ., 2016).

Sosyal etkileşime çok fazla ihtiyaç duyan insanları, arkadaşlarının kendilerinin bulunmadığı tatmin edici etkinliklerde bulunmaları daha fazla korkutmaktadır. Bu durum da bireylerin kendilerini sosyal medyada otantik sunmalarına aracılık etmektedir. Yani bireyler sahip oldukları sosyal desteğin yeterli düzeyde olmadığını düşünüyorlarsa, Fomo'ya sahiplerse sosyal ağ sitelerinde otantik kendini sunma davranışı göstermektedirler (Wang ve diğ., 2018).

Psikopatolojik semptomlar ve sosyal ağların kullanımının olumsuz sonuçları arasındaki bağlantıyı açıklamak için yürütülen bir çalışmada Fomo'nun rolü ve sosyal ağ sitelerinin kullanımının yoğunluğu incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında Fomo'nun psikopatolojik semptomlar ve sosyal medya ağlarının problemleri arasında aracı bir rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Psikopatolojik semptomlar gösteren kişinin Fomo seviyesi yüksek ise olumsuz sonuçların deneyimlemesi (Oberst ve diğ., 2017) ve internetle bağlantılı iletişim bozukluklarının yaşanma riski (Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017) daha olası olmaktadır.

Kaygı ile nevrozmin ilişkisini göz önünde bulundurunca, Fomo da sosyallikle ilişkili bir kaygı olduğundan, nevrozizm ile ilişkili çıkmasının beklendiği çalışmalarında Stead ve Bibby (2017), duygusal istikrar ve öz disiplin puanları

yüksek olanların Fomo puanlarının anlamlı derecede düşük olduğunu göstermişlerdir (Stead ve Bibby, 2017). Nevrotik kişilerin sosyal medyayı kullanmada aşırıya kaçma eğilimleri daha fazla olduğunu öne süren bir başka çalışmada da bu görüş, duygusal olarak daha stabil olan insanlar daha az Fomo deneyimledikleri bulgusu ile desteklenmiştir (Germaine- Bewley, 2016).

Amichai-Hamburger ve diğ. (2002), nevrozizm ve içe dönüklük puanları yüksek olan bireylerin internet kullanımında daha aktif olduklarını ortaya çıkarmıştır. Buradan sosyal medyada dış dünyaya göre kendilerini daha güvende hissettiklerinden dış dünyada zorluk çektikleri sosyal bağlantıları kurdukları söylenebilir. Fakat sonraki araştırmalar da dışa dönüklerin sosyal medyada daha aktif olduklarını ortaya koymuştur. Correa vd. (2010)nin yetişkinler üzerinde yürüttüğü çalışmaya göre deneyime açıklık, dışadönüklük ve nevrozizm ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Yüksek seviyelerde Fomo deneyimleyen kişilerin kaygı, duygusal dengesizlik, yetersizlik algısı, düşük özsaygı gibi, kişilik yapılanmasının bazı yönlerini taşıdıkları farz edilebilir (Abel ve diğ., 2016; Oberst ve diğ., 2017).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçları yüksek düzeyde Fomo yaşayan insanların fiziksel semptomları daha fazla gösterdiklerini, daha depresif semptomlar sergilediklerini ve daha az bilinçli farkındalık gösterdiklerini ortaya koymuştur (Baker, Krieger ve LeRoy, 2016). Bununla paralel olarak, bir başka çalışmada da yaşanan Fomo'nun sıklığı ile negatif duygulanım, yüksek stres düzeyi, artan yorgunluk ve uyku problemleri (Adams vd., 2017) (örn. Yetersiz uyku hijyeni (Barber ve Santuzzi, 2017) yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018).

Przybylski vd. (2013) de Fomo puanları yüksek olanların genel duygu durumlarının daha düşük seviyede olduğunu destekleyen sonuçlara ulaşmışlardır. Ayrıca depresyon ve kaygı, daha çok kızlarda, Fomo için bir etken olabilmektedir (Oberst ve diğ., 2016). Stead ve Bibby (2017)'ye göre de Fomo, iyi oluş için anlamlı düzeyde negatif bir yordayıcıdır.

Yapılan bir uzun süreli çalışmanın sonuçlarında; düşük özsaygının zamanla sosyal ağ sitelerinin kullanımında ve yaşanan Fomo seviyesinde artışa sebep olduğu görülmektedir (Buglass ve diğ., 2016).

Chotpitayasunondh ve Douglass (2016)'ın çalışmasında ise Fomo ve öz kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kişilerin tüketim davranışlarına Fomo'nun etkisinin incelendiği Aydın (2018)'in çalışmasında Fomo'ya sahip kişilerin ise içgüdüsel alışveriş yapma eğilimlerinin daha fazla olduğu ve oluşturulan kıtlık algısının Fomo ile pozitif yönde ilişkisi olduğu çıkarımları yapılmıştır.

Fomo ve alkolün sebep olduğu olumsuz sonuçlar arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilen Riordan, Flett, Hunter, Scarf ve Conner (2015)'in çalışmalarında kişiden kişiye olumsuz sonuçlar değişse de Fomo düzeyi yüksek kişilerin daha fazla akşamdan kalmışlık (hangover) yaşadıkları, sonradan utanacakları birşey yaptıkları ya da söyledikleri ya da kendilerini fiziksel anlamda kötü hissettikleri, ya da dürtüsel hareket ettikleri görülmüştür.

Ayrıca daha fazla Fomo deneyimleyenlerin daha çok dikkatlerinin başka yöne kaydığı, daha az odaklanabildikleri ve katılmaya karar verdikleri alternatiften sonrasında daha çok pişmanlık duyabildikleri ortaya çıkmıştır (Milyavskaya ve diğ., 2018).

2.1.3.2. Akademik Faktörler ile İlgili Araştırmalar

Araştırmalar yüksek seviyelerde Fomo sahibi olan öğrencilerin öğrenmeye daha az motivasyonlarının olduğu ve sınıf ortamında sosyal medya kullanma olasılıklarının (Przybylski vd. 2013) daha fazla olduğunu göstermektedir (Alt, 2015).

Üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olan Fomo, özellikle de derse girmek, ders çalışmak gibi zorunlu bazı görevler sırasında görülmektedir (Milyavskaya ve diğ., 2018). Bunlara paralel olarak da Fomo akademik performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Rosen ve diğ., 2017).

Fomo siber aylıklık derecesini de anlamlı şekilde yordamaktadır. Fomo seviyesi yüksek olan öğrencilerin bilgisayar laboratuvarında daha fazla sosyal siber aylıklık gösterdikleri gözlenmiştir (Tozkoparan ve Kuzu, 2019).

2.1.3.3. Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Sosyal ağ sitelerinin kullanımının insanları neden mutlu ettiği ile alakalı yapılan çalışmada kişilerin verdiği cevaplara göre oluşturulan temalardan biri de Fomo'dur.

Fomo'nun da bu temalardan birini oluşturmasına sebep olan sık karşılaşılan cevaplar; sũrekli gũncel kalmak, stalklamak, kampanyaları takip edebilmek, partneri kontrol etmek, diğer insanlarla etkileşime girmek, diğerleri ile ilgili bilgilere gizliden ulaşabilme kolaylığı, eski arkadaşları bulabilmek ve ũnlũleri takip edebilmektir. Bũtũn bunlar sebep olan his sũrekli gũncel kalabilmek ve bir Şeylerin gerisinde kalmamaktır (Doğan ve diğer., 2018).

Fomonun Őđretmen adayları arasında yaygınlığını inceleyen çalışmanın sonuçlarına gũre; daha fazla sosyal medya hesabına sahip olanlar, Özellikle 7 ve ũzeri, daha fazla fomodan mustarıptirler. Aktif bir Şekilde sosyal medya hesaplarını akıllı telefonları aracılığıyla kullananlar ve gũn boyu bu Şekilde aktif olanlar fomodan daha çok etkilenmektedirler ve daha yũksek dũzeylerde fomoya sahiptirler (Gezgin ve diğer., 2017).

İçsel ve dışsal motivasyonel değişkenlerin Fomo ile pozitif ilişkili bulunduğu Alt (2015)'in çalışmasında, bunun da sınıftaki sosyal medya kullanımının yũksek olmasına sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular da sosyal medya katılımını açıklamada Fomo'nun gũlũ aracı rolũnũ gũstermektedir (Alt, 2015).

Araştırmanın sonuçları Fomonun, sosyal medya kullanımını ve bağımlılığını kişilik Özellikleri ve bağlanma stillerinin yordadığının çok ũzerinde ve Őtesinde yordadığını ortaya koymuştur (Blackwell ve diğer., 2017).

Yapılan araştırmalar (Abel ve diğer., 2016; Reyes ve diğer., 2018; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks, Elhai, 2017), yũksek seviyede Fomo yaşayanların daha fazla sosyal medya hesaplarını kontrol etme dũrtũsũne sahip olduklarını ve Fomo'nun beraberinde problematik internet kullanımını da getirdiğini ortaya koymaktadır.

Fomo ve ařırđ Facebook kullanımını arasındaki pozitif yũnde anlamlı ilişkiyi ortaya çıkaran birçok çalışma bulunmaktadır. (Blachnio ve Przepiŕka, 2017; Beyens ve diğer., 2016; Przybylski vd. 2013; Franchina, Vanden Abeele, Lo Coco ve Der Marez, 2018; Giagkou ve diğer., 2018). Fomo, sosyal ağlarla iletişimin kolaylığından dolayı devamlı sosyal medya kullanımı ile bağlantılıdır (Chaudhry, 2015). Fomo ile Facebook dışındaki diğer ağlar olan İnstagram (Balta, Emirtekin, Kircaburun, Griffiths, 2018), Snapchat ve Youtube kullanım sıklıkları arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Franchina ve diğer., 2018).

Üniversite öğrencilerinin okula uyumla ilgili yaşadığı negatif duyguları ancak Fomo ile bağlantılı olduğu zaman sosyal medya kullanımının artışı ile de bağlantılı ve ilişkili olduğu görülmektedir. Fakat okul hayatına uyumun yüksekliği, Fomo ve sosyal medya kullanımında azalmaya sebep olmamıştır (Alt, 2018).

Oberst ve diğ. (2017)'nin araştırması da Fomo'nun, ergenlerin uyumsuz teknoloji kullanımının negatif sonuçlar doğurmasına olan aracı rolünü ortaya çıkarmıştır. Ayrıca sosyal ağları kullanma sıklığı da Fomo'nun ortaya çıkan negatif sonuçları etkilemesine aracılık etmektedir.

2.1.3.4. Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Fomo, problematik telefon kullanımının oldukça önemli bir yordayıcısı olmakla beraber (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016) daha fazla problematik kullanımı da tetiklemektedir (Bosau ve Kühn, 2015; Gezgin ve diğ., 2018). Fomo'nun; problematik akıllı telefon kullanımı, özellikle de sosyal kullanımla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Wolniewicz ve diğ., 2017; Franchina ve diğ., 2018; Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014; Przybylski ve diğ., 2013).

Fomo'nun akıllı telefon kullanımının fazlalığını ya da azlığını değil, sorunlu olup olmadığı ile ilişkili olduğunu öne süren çalışmada, Fomonun problematik akıllı telefon kullanımını en çok yordayan değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Daha çok Fomo yaşayanlarda daha fazla problematik akıllı telefon kullanımı görülmüştür (Elhai ve diğ., 2016).

Oberst ve diğ., (2017), Fomo'nun telefon kullanımının negatif sonuçları ile bağlantılı olduğunu belirtmiş ve Fomo'nun, psikopatoloji ve mobil cihazların kullanımı arasındaki bağlantıya aracılık etmekte olduğunu çalışmalarının sonucunda göstermişlerdir. Yapılan diğer çalışmalarda, yüksek derecelerdeki “telepressure (mesajları sürekli kontrol etme ve hemen cevap yazma isteği)” un düşük öz-kontrol ve yüksek fomo ile bağlantılı olduğu açığa çıkmıştır (Barber ve Santuzzi, 2017). Telepressure, kişilerin gelen mesajlara anında cevap verme dürtüsü olarak tanımlanmakta ve yüksek düzeyde fomo deneyimleyen kişilerin daha fazla telepressure yaşadığı ortaya çıkmıştır (Barber ve Santuzzi, 2017).

Fomo, negatif ve pozitif değerlendirilme korkusunun problematik telefon kullanımını yordamasına aracılık etmektedir. Negatif ve pozitif değerlendirilme korkuları yüksek

olan bireyler fomo yaşıyorlarsa problematik telefon kullanımları da yüksek olmaktadır (Wolniewicz ve diğ., 2017).

2.1.3.5. Demografik Faktörler ile İlgili Araştırmalar

Yapılan araştırmaların çoğunluğu kadınlar ve erkeklerin Fomo düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymazken (Wegmann ve diğ., 2017; Riordan ve diğ., 2015; Jood, 2017; Tozkoparan ve Kuzu, 2019), JWT (2012), Gezgin ve diğ. (2017) ve Przybylski ve diğ. (2013)'ün çalışmalarına göre erkeklerin diğerlerinin sahip olup, deneyimleyip veya keşfedip kendilerinin etmediği durumlarda kadınlardan daha fazla bir şeylerin dışında kalmış hissettikleri ortaya çıkmıştır.

Çalışmaların sonuçları Fomo ve yaş arasında negatif ilişkiyi ortaya koymuştur. Genç erkeklerin yaşlılara göre daha yüksek seviyede Fomo yaşadıkları görülmüştür (Przybylski ve diğ. 2013; Stead ve Bibby, 2017; JWT, 2012; Gezgin ve diğ., 2017).

2.2. Duygusal Zekâ

Batı geleneğinde, duyguların zihinsel aktiviteyi sekteye uğrattığı ve kişilerin işlerini aksatmalarına yol açtığı düşünüldüğü için kontrol altında tutulması gerektiği öne sürülen konulardan biri olmuştur (Schaffer, Gilmer ve Schoen, 1940; Woodworth, 1940'den aktaran Salovey ve Mayer, 1990). Lepper'in (1948) de savunduğu bir diğer görüş ise duyguların motive edici olduğu ve odaklanmayı kolaylaştırdığı görüşüdür. Salovey ve Mayer (1990) de duyguları, düzenlenmiş karşılıklar olarak görmekte ve bu düzenlenmiş karşılıkların da kişisel etkileşimlerin daha zengin deneyimlere dönüşmesini sağladığını öne sürmektedirler. Goleman (1995), insanların birbirinden oldukça farklı olmasına rağmen bireyin zihinsel sürecini oluşturmak için etkileşim halinde olup, iş birliği içerisinde dengeyi sağlayan akılcı ve duygusal olmak üzere iki zihne sahip olduğunu belirtmiştir. IQ ve duygusal zekanın birbirinin zıttı değil, birbirinden ayrı olgular olduğunu ve her insanda ikisinin farklı birleşimleri olduğunu öne sürmektedir.

Duygular ile alakalı yapılan çok sayıda ve çeşitli akademik çalışmalar uzun yıllar öncesine dayansa da duygusal zekanın akademik düzeyde kavramsallaştırılması ilk olarak Salovey ve Mayer (1990) tarafından yapılmıştır (Mayer, DiPaolo ve Salovey, 1990). Daha sonraki yıllarda da duygusal zekâ gerek akademik çalışmalar gerekse medyadaki popülaritesi açısından oldukça dikkat çeken konulardan biri olmuştur.

2.2.1. Duygusal Zekâ Kavramı ve Tanımı

Duygusal zekâ kavramı Salovey ve Mayer (1990) tarafından geliştirilmeye başlanmıştır, bununla beraber tanımlanması ve anlamı açısından bakıldığında, Thorndike'in (1920) zekayı 3 boyut olarak incelediği ve bunlardan biri olarak ele aldığı sosyal zekayı, “insanları, kızları ve erkekleri anlama ve idare etme ve insan ilişkilerinde akıllıca davranma becerisi” olarak tanımladığı ve Salovey ve Mayer'in (1990) de yararlandığı, çalışmasında yer aldığı da görülmektedir. Gardner (1983) da çoklu zeka kuramını açıkladığı “Zihnin Çerçevesi” isimli kitabında kendisinin sosyal zeka görüşü olan kişisel zekayı tanımlarken, kendine yönelik ve kişilerarası zeka olarak ikiye ayırmış ve kendine yönelik zekayı kişinin kendi duygularının farkında olup, onları tanımlayıp, birbirinden ayırt edebilme becerisi olarak açıklarken, kişilerarası yani diğer insanlara yönelik olan zekayı da diğer insanların ruh hallerini fark edip, niyetlerini anlayıp, aralarında ayrımlara gidebilme becerisi olarak açıklamıştır.

Empatinin duygusal zekanın altında yatan en önemli parçalardan birisi olabileceğini öne süren Mayer ve Salovey (1993) ise ilk çalışmalarında duygusal zekayı “kişinin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını gözleme, ayırt edebilme ve bunu düşünce ve hareketlerinde kullanabilme becerisi”ni içeren sosyal zekanın alt türü olarak tanımlamışlar (Salovey ve Mayer, 1990) fakat daha sonra bu tanımı, hissedilenler hakkında düşünmeyi içermediği için revize etmişlerdir. Mayer ve Salovey (1997), ilk tanımlarına, duygu ve duygusal bilgiyi anlama ile duygusal ve zihinsel gelişimi desteklemek için duyguları düzenleme becerisini de eklemişlerdir.

1995 yılında Goleman'ın “Duygusal Zekâ” isimli kitabının çıkmasının ardından medyanın da ilgisini çeken konu, TIME dergisinde “What is your EQ” başlığı ile çıkan yazıda “IQ değil, hatta bir sayı da değil, ama belki de hayatta başarının en önemli belirleyicisi ve akıllı olmanın yeni anlamı: duygusal zeka” (Gibbs, 1995) olarak belirtilmiştir. Üniversiteyi çok yüksek puanlarla kazanmış ve IQ'su çok yüksek bir kişinin hayatının ileriki yıllarında da başarılı olacağını garanti etmediği, karşısına aksilikler çıkmasına rağmen kendi kendini motive ederek harekete geçirme, dürtülerini kontrol altında tutabilme, olumsuzlukların kendisini durdurmasına izin vermeme gibi duygusal yetilere sahip kişilerin hayatta daha başarılı olabileceğinin görülmesi gündeme duygusal zekanın önemini getirmiştir (Goleman, 1995).

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekayı kavramsallaştırırken, duygusal bilgi içeren zihinsel süreçleri 3'e ayırmışlardır. Bu süreçler: kendinin ve başkalarının duyguları değerlendirip ifade edebilme, kendinin ve başkalarının duygularını düzenleyebilme ve duyguları; esnek plan yapma, yaratıcı düşünme, dikkatini yönlendirebilme ve motivasyon gerektiren durumlarda kullanabilme olarak ifade edilmiştir. Bununla beraber teorilerinde duygusal zekanın zihinsel bir beceri olduğu, en iyi şekilde bir beceri olarak ölçülebileceği, zeki problem çözümünün tam olarak zeki davranışa denk gelmeyeceği, testin içeriğinin, kişinin mental becerilerini ölçmek için ön koşul olarak belirlenmesi gerektiği, geçerli testlerin ilgili zihinsel yetenekleri belirleyen iyi tanımlanmış bir konuya sahip olduğu, duygusal zekanın kapsamlı bir zeka olduğu ve son olarak da, duygusal zekanın, kişiyi direkt ilgilendiren bilgiyi işlemeye odaklanan kapsamlı zeka sınıfının bir üyesi olduğu ilkelerini açıklamışlardır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2016).

Cooper ve Sawaf (1997), liderlik ve yönetimde duygusal zekayı inceledikleri çalışmalarında duygusal zekayı, bireyi, kendine has potansiyelini ve amacını takip etmesi için motive eden ve düşündüklerini yaşamalarına aracılık edecek en içindeki arzularını ve değerlerini aktive eden güç olarak tanımlamışlardır. Ayrıca duygusal zekanın hissetme, anlama, duygularının gücünü kişisel enerjilerinin, bilginin, ilişkilerinin ve etkinin kaynağı olarak kullanma becerisi olduğunu aktarmışlardır.

BarOn (1997), duygusal zekayı; bireyin etkili bir şekilde kendisini ve başkalarını nasıl anladığı, kendisini nasıl ifade ettiği, diğerleriyle nasıl ilişki kurduğu ve günlük isteklerinin nasıl üstesinden geldiği ile ilgili olan duygusal ve sosyal kabiliyetlerin, becerilerin ve davranışların karşılıklı ilişkisinin bir düzeni olarak tanımlamıştır (BarOn, 2000). Bu yaklaşıma göre; duygusal ve sosyal zeki olmak, öncelikle kişinin kendilik farkındalığının olmasına yani, güçlü ve zayıf yönlerini anlayabilmesine ve duygu ve düşüncelerinin yapıcı bir biçimde ifade edebilmesine bağlıdır. Kişilerarası boyutta ise, sosyal ve duygusal zeki olmak; diğerlerinin duygularını ve ihtiyaçlarını fark edebilme ve iş birliğine dayalı ve karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurabilme becerilerine dayanmaktadır (BarOn, 2000).

Duygusal zekâ; kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirmenin yanı sıra duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler vermemizi sağlar. Dolayısıyla bireyler iş, eğitim ya da özel yaşamında istediği sonuçlara ulaşmak için

duygularını istediği yönde akıllıca kullanabiliyor ve istediği sonuçları elde edebiliyor ise “duygusal zeki”; olarak nitelenebilir (Yesilyaprak, 2001).

2.2.2. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ için şimdiye geliştirilen üç başlıca modelde duygusal zekanın tanımı, anlamı ya da ölçülmesi farklılık gösterse de birbirleriyle çelişmekten ziyade tamamlamaya yönelik, özgün anlayışlar sağlamışlardır (Emmerling ve Goleman, 2003). Duygusal zekâ modelleri, duygu ve zekanın karşılıklı olarak birbirini etkilemesine odaklanan “yeteneğe dayalı modeller” ve zihinsel yetenekler, yatkınlıklar ve karakter özelliklerinin birleşimi olan “karma modeller” (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999; Mayer, Salovey ve Caruso, 2000) ve “karakter özelliği modeli” (Petrides ve Furnham, 2000a) başlıkları altında incelenebilmektedir (Carthy ve Jameson, 2016).

2.2.2.1. Yeteneğe Dayalı Model

Mayer ve Salovey’in Duygusal Zekâ Modeli her biri belirli becerileri temsil eden 4 boyuttan oluşmaktadır. 4 boyut, basit psikolojik işlemlerden daha komplekslerine doğru düzenlenmiştir. Duygusal zekâsı yüksek olan bireylerden daha kompleks olan süreçlere daha çabuk geçmeleri ve daha çoğunun üstesinden gelebilmeleri beklenmektedir (Mayer ve Salovey, 1997).

Bu boyutlar;

1. Duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve ifade edilmesi
2. Duyguların kullanımı ile düşünmeyi kolaylaştırma
3. Duygusal bilginin anlaşılması ve analiz edilmesi
4. Duygu düzenlemesidir.

İlk boyut, birinin fiziksel ve psikolojik durumlarının duygusunu tanımlama, doğru bir şekilde duyguları ve bu hislerle ilgili olan ihtiyaçlarını ifade etme, duyguların doğru ve yanlış ya da dürüst ve manipülatif dışavurumlarını ayırt etme becerilerini içermektedir. 2. boyutta, diğer insanlarla, olaylarla ya da nesnelere alakalı duygularına dayanan düşüncelerine öncelik verme, hisleriyle alakalı olan hafızasına ve yargılarına yardımcı olacak etkili duygular üretme, çoklu bakış açılarından yararlanmak için mod değişikliklerini kullanma ve problem çözme ve yaratıcılığı

geliştirmek için duygusal durumları kullanma becerileri bulunmaktadır. 3. boyutta farklı duyguların nasıl alakalı olacağını anlama, hislerin neden ve sonuçlarını algılama, karmaşık duyguları yorumlama ve duygular arasındaki muhtemel geçişleri anlama ve öngörme becerisi bulunmaktadır. 4. ve en karmaşık süreçlerin bulunduğu boyut ise keyifli olan ve olmayan bütün duygulara açık olma, duyguları gözleme ve üzerine kafa yorma, bilgilendiriciliği ve yararlılığının olup olmamasına bağlı olarak bir duygu durumuna katılma, sürdürme ve çıkma becerisini içermektedir (Mayer ve Salovey, 1997; Salovey, Detweiler-Bedell, Detweiler-Bedell, ve Mayer, 2010).

2.2.2.2. Karma Modeller

Goleman (1998), Salovey ve Mayer'in modelini, bahsedilen bu yetilerin iş hayatındaki yerinin daha iyi anlaşılması için daha kullanışlı bulduğu 5 boyuttan oluşan modele adapte etmiştir. Sosyal ve duygusal becerilerden oluşan bu boyutlar:

1. Öz-farkındalık,
2. Öz-düzenleme,
3. Motivasyon,
4. Empati,
5. Sosyal becerilerdir.

Goleman (2000) daha sonra duygusal zekanın dayandığı kabiliyetler ve onları meydana getiren birtakım becerileri 4 temel başlık altında toplamıştır. Öz farkındalık, kendi açısında kendi duygularını okuyabilme ve anlayabilme becerisi ve iş performansı ve ilişkileri üzerindeki etkilerini fark edebilme becerisi olan duygusal öz farkındalık, güçlü ve zayıf yönlerin gerçekçi bir biçimde değerlendirilmesi olan doğru öz değerlendirme ve güçlü ve olumlu kendilik değeri algısı olan özgüvenden oluşmaktadır. Öz düzenleme duyguları ve dürtüleri kontrol altına alma becerisi olan öz-kontrol, doğruluk ve dürüstlüğü tutarlı bir sergilenmesi olan güvenilirlik, kendini ve sorumluluklarını yönetme becerisi olan sorumluluk bilinci, değişen durumlara ayak uydurma sıkıntıların üstesinden gelme becerisi olan uyum yeteneği, başarının içsel standartlarını karşılama dürtüsü olan başarı eğilimi ve fırsatları yakalamak için hazır bulunma yetisi olan girişkenliği kapsamaktadır. Sosyal farkındalık diğer insanların duygularını algılama, bakış açılarını ve düşüncelerini anlayabilme becerisi olan empatiden, karar ağları oluşturma ve güncel organizasyonel

hayatı okuma kimi becerilerin oluşturduğu organizasyonel farkındalıktan ve hizmet etme oryantasyonundan oluşmaktadır. Son olarak *sosyal beceriler* ise; vizyoner liderlik, etki gücü, diğerlerini geliştirme, iletişim, kriz yönetimi, bağ kurma ve iş birliği yeteneklerini kapsamaktadır (Goleman, 1998; 2000).

BarOn (1997) da geliştirdiği modelde “Neden bazı insanların diğerlerine göre hayatta daha başarılı olduğu” sorusuna yanıt bulmayı amaçlamıştır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Modeli geliştirdiği kendi kendine rapor verme formundaki ölçeği “Emotional Quotient of Inventory (EQ-i)” (BarOn, 1997) üzerine yapılandırarak, hayattaki başarı ile alakalı olabilecek kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak, bu başarı ile ilişkili olan 5 işleyiş alanı tanımlamıştır. Bu alanlar, kendine dönük beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve genel duygu durumu alanlarıdır (BarOn, 2006). Kişisel beceriler alanında öz-saygı, duygusal öz-farkındalık, kendini ifade edebilme, bağımsızlık ve kendi amaç ve potansiyelini gerçekleştirebilme işlevleri ölçülmektedir. Kişilerarası beceriler arasında empati, sorumluluk alabilme ve ilişki kurabilme becerileri bulunmaktadır. Stres yönetimi alanında ise duygularını etkili şekilde kontrol edebilme ve yönetebilme becerileri yer almaktadır. Uyumluluk alanını gerçeği değerlendirme yetisi, yeni durumlara uyum sağlayabilme ve kendi ve diğerleriyle olan problemlerini çözebilme yetileri oluşturmaktadır. Son olarak Genel duygu durumu alanında ise iyimser yaklaşabilme ve kendi, başkaları ve hayat ile ilgili memnuniyet duyabilme yetileri bulunmaktadır (Baron, 1997; 2006). Bu modele göre Duygusal-Sosyal Zekâ unsurları öğretilebilir ve öğrenilebilir olmasının yanında temel didaktik metotlarla, okul ortamında, iş ortamında ve klinik ortamlarda kısa zamanda geliştirilebilir (BarOn, 2007).

Cooper ve Sawaf (1997) tarafından, duygusal zekanın liderlik ve yönetimdeki etkisini incelemek üzerine, geliştirilen model de karma modeller arasında incelenmektedir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Duygusal zekanın liderlik kariyerinde; karar verme, liderlik, strateji, açık ve dürüst iletişim, güvene dayalı takım ilişkileri, müşteri sadakati ve yenilik ve yaratıcılık gibi başarı getirecek unsurlar üzerinde etkili olacağını belirtmişlerdir. Model 4 alt boyuttan oluşmakta ve bu boyutlar duyguları algılayabilip yönetebilme, duygusal simya, duygusal derinlik ve duygusal zindeliklerdir (Cooper ve Sawaf, 2000).

2.2.2.3. Karakter Özelliği Modeli

Petrides ve Furnham (2000a) duygusal zekayı, belirli özelliklerde ya da davranışlarda kendini gösteren, davranıştaki durumlar arası tutarlılıklarla ilgili olan “özellik” olarak duygusal zeka ve becerilerle ilgili olan “bilgi-işleme” olarak duygusal zeka başlıkları altında incelemişlerdir (Deniz, Özer ve Işık, 2003). Yetenek bazlı duygusal zekanın öncelikle psikometrik zekâ açısından üzerine çalışılması gerekirken, duygusal zekâ özelliğinin davranışsal eğilimler ve algılanan beceriler ile ilgili olduğundan kişilik çerçevesinde incelenmesi gerekmektedir (Petrides ve Furnham, 2001). Karakter özelliği olarak duygusal zekâ kişinin kendi algıladığı becerileri olarak kabul edildiği için kendi kendini rapor etme envanterleri aracılığıyla ölçülmektedir. Bu modelde duygusal zekâ özelliği (duygusal öz yeterlilik), kişiliğın duyu ile ilgili yönleri kapsamında ele alınır ve duygusal öz değerlendirmede kişisel farklılıkları ortaya çıkarması açısından açıklayıcı olmaktadır (Petrides, Pita ve Kokkinaki, 2007). Duygusal zekâ, bireylerin uyum sağlama kapasitelerini artırırken, duygusal zekâsı yüksek bireyler stresle çok daha iyi baş edebilmektedirler (Petrides, Frederickson ve Furnham, 2004).

2.2.3. Duygusal Zekanın Ölçülmesi

Duygusal zekanın ölçülmesi konusunda, araştırmacılar farklı yöntemler kullanmaktadırlar ve her biri duygusal zekanın farklı boyutlarına odaklandıklarından dolayı ortak bir yöntem kullanılmamaktadır. Duygusal Zekâ özelliği kendi kendini rapor etme ve mizaç ile bağlantılı olarak ölçülürken, bilgi-işleme olarak duygusal zekâ yetenek unsurlarıyla alakalı olarak beceri testleri aracılığıyla ölçülmektedir (Petrides ve Furnham, 2000b).

BarOn (1997) duygusal zekanın kendi kendini rapor etme yöntemi ile ölçülmesini sağlayan EQ-i (Emotional Quotient of Inventory) ölçeğini geliştirmiştir. Kısa cümle formunda ve 5li Likert tipinde 133 cevaplanması gereken maddeden oluşan envanter 15 alt ölçekten oluşan duygusal zekâ alanını (kişisel, kişilerarası, stres yönetimi, uyumluluk ve genel ruh hali) kapsayan 5 ölçeğin birleşiminden meydana gelmektedir (Bar-On, 2006). EQ-i 17 yaş üzeri yetişkinler için geliştirilmiş olup, Bar-on (2000) daha sonra EQ-i ölçeğinin çocuk ve ergenler için hazırlanan Bar-on Duygusal Zekâ Testi Çocuk ve Ergen Kısa Formunu geliştirmiştir ve 7-18 yaş arasını kapsamaktadır.

Petrides ve Furnham (2003) performans testlerinin kendi kendini rapor etme envanterlerinden elde edilen sonuçlarla benzer sonuçlar üretemeyeceğini iddia etmişlerdir ve kişinin duygusal yeterlilikleri aracılığıyla kendisini algılayabilme seviyesini ölçme amacıyla TEIQue (Trait Emotional Intelligence) envanterini geliştirmişlerdir. 144 maddeden oluşan 7li likert tipli ölçek 15 alt ölçekten (uyumluluk, güvengelik, duyguları ifade edebilme, duygu yönetimi, duyguları algılama, duygu düzenleme, empati, mutluluk, düşünmeden hareket etmeme, optimizm, ilişki kurma becerileri, öz saygı, öz- motivasyon, sosyal yeterlilik ve stres yönetimi) oluşurken, dizayn edilen TEIQue kısa formu ise 30 madde ve 4 alt ölçekten meydana gelmektedir. Türkçe'ye uyarlanması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılan Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formunda kullanılan alt ölçekler ise öznel iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyalliktir.

Duygusal zekanın ölçülmesi için en uygun yöntemin performans tabanlı yetenek modellerini kullanmak olduğunu öne süren Salovey, Mayer ve Caruso (2002), öz-bildirim envanterlerini kişiliğin halihazırda ölçülebilen kısımlarından ayırt etmenin zor olduğunu iddia etmektedirler. Duygusal zekayı birtakım beceriler olarak ölçmek için geliştirilen ilk kapsamlı teori temelli test, Çok Faktörlü Duygusal Zekâ Testi (MEIS), kalem-kâğıt ya da bilgisayar programı aracılığıyla yürütülebilmektedir (Salovey, Mayer ve Caruso, 2002). MEIS, daha önce bahsedilen 4 duygusal zekâ boyutuna bölünmüş olan 12 becerinin (Mayer ve Salovey, 1997) ölçülmesinden oluşmaktadır (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999). Daha sonra, MEIS yerine geçecek, yine aynı 4 boyut temeline dayandırılan fakat daha kısa sürede uygulanabilen ve daha standart hale getirilen MSCEIT (Mayer, Salovey, Caruso ve Sitranios, 2003) geliştirilmiştir. MSCEIT, duyguları algılama, düşünmeyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ve duyguları yönetme becerilerini ölçmektedir. Duyguları algılama becerisi; gösterilen resimler ve yüzlerdeki farklı duygular ile ilgili sorulan sorular aracılığı ile, düşünceyi kolaylaştırma becerisi; algı testinde, cevaplayanların ürettikleri duygular ile eşleştirdikleri yoğunluk ve kolaylaştırma testinde yapılması gereken iş ile en uygun eşleşen modu bulmaları aracılığı ile, duyguları anlama becerisi; diğer duygularla birleşebilecek ya da başka bir duyguyla sonuçlanabilecek duyguları belirleme ile ve son olarak duygu yönetimi becerisi de belirli bir durumda karşılaşılabileceği duyguları nasıl idare edebileceği sorularak ölçülmektedir (Mayer, ve diğ., 2003; Mayer, Salovey ve Caruso, 2004).

Schutte ve diğ. (1998) geliştirdikleri, kendi kendini rapor etme yöntemine dayanan Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test-SSEIT) 33 maddeden ve duyguların kullanımı, duyguların algılanması ve duyguların düzenlenmesi faktörlerinden oluşmaktadır. Daha sonra ise Austin ve diğ. (2004) tarafından yeniden düzenlenerek 41 maddeye kadar genişletilerek bugünkü kullanılan hali verilmiştir.

Duygusal zekâ özelliğini ölçen öne çıkan bir diğer ölçek ise; Duygusal Yeterlilik Envanteri (ECI- Emotional Competence Inventory) (Boyatzis, Goleman ve Rhee, 2000) ise Boyatzis ve Goleman tarafından geliştirilmiştir. Öz-farkındalık, sosyal farkındalık, öz-yönetim ve sosyal beceriler alt boyutlarından oluşan 20 yeterlilik alanı ölçen ve 110 maddeden oluşan ölçek duygusal yeterlilikler ve olumlu sosyal davranışları değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. 360 derece değerlendirme teknikleri içeren ECI; kendi kendini değerlendirme ve diğerleri tarafından yapılan değerlendirmelerden oluşmaktadır (Conte, 2005).

2.2.4. Duygusal Zekâ ile İlgili Araştırmalar

Duygusal zekâ ve kişilerarası ilişkileri incelemek için üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, kişilerarası ilişkiler yedi gruba ayrılıp yedi ayrı çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre duygusal zekâ düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin öz izleme düzeyleri ve empatik bakış açısı düzeyleri de daha yüksek olmaktadır. Cinsiyete göre bir farklılaşmanın olmadığı duygusal zekâ ve sosyal beceri puanları arasında oldukça anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ düzeyi diğerlerine göre daha yüksek olan öğrencilerin iş birliğine daha yatkın olduğu ve daha yakın arkadaşlıklar kurduğu da çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır. Buna ek olarak yine duygusal zekâsı diğerlerine göre daha yüksek olanların evlilik doyumlarının daha fazla olduğu ve partnerlerinin duygusal zekâ düzeylerini yüksek olarak tanımlayanların ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları görülmektedir (Schutte ve diğ., 2001).

Duygusal zekâ ile yaşam doyumunu ve mizah tarzı arasındaki ilişkilerin öğretim elemanları üzerinde incelendiği çalışmada duygusal zekâ yeteneğinin katılımcı, saldırgan, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile anlamlı derece ilişkili olduğu görülürken, duygusal zekanın yaşam doyumunu da yüzde 13 oranında açıkladığı görülmektedir (Tümkeya ve diğ., 2008).

Deniz, Özer ve Işık (2013) Duygusal Zekâ Özelliği Kısa Ölçek Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını gerçekleştirmişler ve çalışmada; duygusal zekanın dört alt boyutu ile kişiliğin nevrotizm özelliği ile anlamlı ve negatif yönde ilişkiler olduğu görülmüş, bununla beraber, kişiliğin diğer dört boyutu olan yumuşak başlılık, dışa dönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık ile de olumlu yönde anlamlı ilişkilerin varlığı ortaya çıkmıştır.

Mavroveli ve diğ. (2007), ergenlerde duygusal zekâ özelliği, psikolojik iyi oluş ve öz yetkinlik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları göstermektedir ki, duygusal zekâ özelliği ile uyum sağlayıcı baş etme becerileri pozitif yönlü olarak ilişkili iken, depresif düşünceler ve somatik şikayetlerin sıklığı ile negatif yönlü bir ilişkileri vardır. Ayrıca, kendi sınıf arkadaşlarının bildirdikleri üzere, duygusal zekâ düzeyi daha yüksek olanların iş birliğine daha yatkın oldukları ve liderlik etme niteliklerine sahip oldukları rapor edilmiştir.

Duygusal zekâ özelliği ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışma ile araştırılmış ve sonuçlarına göre, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artışı ile duygusal zekâ düzeylerindeki artışın anlamlı olarak aynı yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Özer ve Deniz, 2014).

Maddi ve diğ. (2013)'ün internet bağımlılığı, aşırı para harcama ve kumar gibi stres etkenleri ve bunların inkar ve kaçınma gibi etkilerine karşı koruyucu etken olabilecek dayanıklılık, sebat ve duygusal zeka özelliklerinin aralarındaki ilişkileri inceledikleri çalışmanın neticesinde, duygusal zekanın dayanıklılık kadar olmasa da problematik internet kullanımı ve dürtüsel satın alma ile anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkili ve de tutumluluk ile arasında anlamlı olarak pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan, duygusal zekâ ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu öğrencilerin, internet bağımlılıklarını kontrol edebildikleri ortaya çıkmıştır. Düşük duygusal zekâ puanları ile aşırı internet kullanımının önemli düzeyde ilişkili bulunduğu araştırma sonuçlarına göre, katılımcı olan kadınlar erkeklerden daha yüksek duygusal zekâ puanına sahipken, sosyal ilişkilere yatkınlıkları ile ilişkili

olarak internet kullanım oranları da erkeklerden daha düşük bulunmuştur (Hamissi ve diğ., 2013).

Duygusal zekâ özellikleri ve iş ile ilgili çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin ve duygusal zekanın cinsiyet değişkeni üzerindeki rolünün incelendiği çalışmada, kişinin algıladığı kendisinin ve başkalarının duygularını kontrol edebilme yeteneğininin, algılanan işyerindeki kontrol ile pozitif olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Duygusal zekanın, kadınlar ve erkeklerdeki algılanan iş denetimi üzerinde önemli bir etkiye sahipken, yaşı daha büyük olan yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip kadınların algılanan iş kontrol düzeyleri ve örgütsel bağlılıkları daha düşük çıkmıştır (Petrides ve Furnham, 2006).

Duygusal zekâ ve demografik faktörlerin rolü üzerine, 2017 yılında yapılan bir araştırmaya göre, yaş ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş ve banka yöneticileri arasında yapılan bu çalışmada deneyim ve duygusal zekâ arasında ise anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Duygusal zekâ düzeyinin cinsiyet özelinde anlamlı olarak farklılık sergilemediği görülürken, medeni durum değişkeninin de farklılığa sebep olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde eğitim kalitesi durumlarına göre de kişilerin duygusal zekâ düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Nagar, 2017).

Akademik başarının duygusal zekâ düzeyi ile ilişkisinin incelendiği çalışmada (Parker, 2002) ise duygusal zekanın alt boyutları olan kişisel, uyumluluk ve stres yönetimi becerilerinin lise düzeyinden üniversiteye başarılı geçiş üzerindeki önemli faktörler olduğu açıkça görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin problematik internet ve mobil telefon kullanımı üzerindeki duygusal zekanın rolünü incelemek amacıyla Beranuy ve diğ. (2009) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre duygusal zekanın onarıcı ve ilgi alt boyutları ile problematik kullanım arasında negatif yönlü ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Duygusal zekâ ile kendini gerçekleştirme ve öz yeterlilik arasındaki ilişkilerin incelendiği, üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada da kişinin kendi potansiyeline ulaşma azmi ve öz yeterlilik düzeyi ile duygularını kullanabilme düzeyinin anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca kendi duygularını yönetebilen kişilerin görevlerini tamamlama konusundaki yeterliliklerine daha inançlı

oldukları ve kendi potansiyelleri ile beraber ilişkilerini geliştirmeleri üzerinde de bunun etkisi görülmektedir (Ordun ve Akün, 2017).

2.3. Kişilik

Kişilik ile ilgili yıllardır birbirinden farklı ya da birbirini tamamlayıcı birden fazla görüş ortaya atılmıştır. Yapılan çok sayıda çalışma ve geliştirilen modeller neticesinde, yaklaşım farklılıkları da olmasından dolayı ortak bir kişilik tanımı konusunda hemfikir olunamasa da kişilik; bireyin süregelen davranış kalıpları ve devam eden kendilik süreci (Burger, 2006) ve kişinin kendi çevresiyle etkileşime girme biçimini belirleyen duygu, düşünce ve davranışların kişiye özgü ayırt edici örüntüleri olarak tanımlanabilir (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson ve Loftus, 2015).

Karakterin, temel kişilik eğilimlerinin sosyal ve ekonomik çevredeki karşılıklı etkileşimi olduğunu belirten Allport ilk çalışmasında, kişiliği oluşturan unsurları zekâ, mizaç, kendini ifade ve sosyallik olarak açıklamıştır (Allport ve Allport, 1921). Allport (1937)'a göre kişilik, çevreye kendine özgü uyumunu belirleyen bu psikofiziksel sistemlerin birey içerisindeki dinamik örgütlenmesidir (aktaran Cloninger, 2013). Cattell' e (1943) göre ise kişilik, belirli bir durumda kişinin ne yapacağını tahmin edilmesini sağlayan işleyiştir.

Kişinin davranışlarının, farklı olaylar ve durumlar karşısındaki reaksiyonlarının, ya da bireysel deneyimlerinin altında yatan sebepler kişilik tanımı için kullanılabilir olsa da altında yatan sebepler için kişilik araştırmacılarının birbirinden farklı teorileri ve bunlar çerçevesinde geliştirdikleri modelleri olmasından dolayı kişiliği oluşturan unsurlar konusunda ortak bir karar bulunmamaktadır (Cloninger, 2013; Mischel, 1981; Carver ve Scheier, 2004). Kişiliği açıklayan kuramlar biyolojik, psikanalitik, neoanalitik, öğrenme, fenomenolojik, bilişsel ve yatkınlık yaklaşımları altında sınıflandırılabilir. Biyolojik yaklaşıma göre kişilik genetik temellidir ve yatkınlıklar da kalıtsaldır. Biyolojik görüş, sinir sistemi ve hormonların, bireyin olduğu kişiyi, nasıl etkilediğine odaklanmaktadır (Eysenck, 1967 akt. Carver ve Scheier, 2004; Buss ve Plomin, 1984). Psikanalitik yaklaşıma göre kişilik, birbiri ile yarışan ve çatışan bir dizi içsel güçten meydana gelmektedir (Freud, 1933). Psikanalitik kuramdan türeyen Jung ve Adler'in başını çektiği neoanalitik yaklaşımlar, sosyal ilişkilerin kişilik üzerindeki etkilerini ve benliğin gelişimini odak

alır (Dolliver, 1994). Aralarında Erickson, Pavlov ve Bandura'nın olduğu öğrenme teorisyenleri insan doğasının stabil değil sürekli değişim içerisinde olduğunu ve bunun da deneyim aracılığıyla meydana geldiğini açıklamışlardır. Kişiliğin ise bu öğrenilen deneyimler sonucunda bütünleştiğini öne sürmektedirler. Rogers, Maslow ve Kelly'nin öncüsü olduğu fenomenolojik yaklaşımlara göre kişinin öznel deneyimi anlamlı ve eşsizdir ve kişiler özgür iradelerini kullanarak en iyi olanı yapmaya doğal olarak eğilimlidir. Bu görüşe göre kişilik ise kişinin yapmayı seçtiği şeyin kendine haslığıdır (Carver ve Scheier, 2004). Bilişsel yaklaşıma göre kişilik bilişsel süreçlere dayanmaktadır. Kişiler birbirlerinden, kendilerinde var olan çeşitli bilişsel yapılar olan şemalara ulaşabilmeleri açısından ve aynı durumlarda farklı şemaları kullanmaları açısından farklılık gösterirler (Mischel ve Shoda, 1995). Ayırıcı özellik yaklaşımlarının da yer aldığı yatkinlik yaklaşımı ise kişiliği açıklamasında, insanların çeşitli ortamlarda gösterilen değişmeyen eğilimleri olduğunu temel almaktadır (Allport ve Allport, 1921; Cattell, 1943;1947; Eysenck ve Wilson, 1976; Goldberg, 1990; Norman, 1963; McCrae ve Costa, 1985).

Dilin ortaya çıkışına kadar uzanan kişiliği tanımlama çalışmaları beraberinde birçok sıfat kullanılarak ayırıcı özelliklerin geliştirilmesini ve kişilik tiplerinin sistemleştirilmesini getirmiştir. Günümüzde tip sınıflandırılmaları her bireyi bir gruba soktuğu ve farklı gruplara dahil olan birey davranışlarının birbirlerinden tamamen farklı olduğunu öne sürdüğü için günümüzde akademik anlamda yapılan çalışmalar oldukça azalmıştır ve yerini ayırıcı özellik modeline bırakmıştır (Burger, 2006). Cattell'e göre özellikler, kişiliğin temel yapısal birimleridir ve görece kalıcı, tepki verem eğilimlerini belirlemektedir. Bu özellikler zekâ ya da dışadönüklük gibi herkeste derecesi farklı olsa da o r t a k b u l u , k i ş i y i d i ğ e r l e r e n d e n a y r ı k l e r k e n d i n e h a y s e t ö z n e e k l i k i n d e r a ç i k ö z l e k i n v e m o t i v a s y o n u a ç ı k l a y a n d i n a m i k , b ö r e k e l e m e n t k a r a f i e d e n b e l i r l e n e n d a h a a z k a l ı c ı o l a n y ü z e y s e l , k i ş i l i ğ i n e k a l ı c ı v e d e ğ i ş i m e y e n b i y o l o j i k v e ç e v r e s e l o l a r a k i k i y e a y r ı l a n t e m e l ö z (Cattell, 1945; Coninger, 2013).

2.3.1. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı yaklaşım üzerine çalışan araştırmacılar (Allport ve Allport, 1921; Cattell, 1943;1947; Eysenck ve Wilson, 1976; Goldberg, 1990; Norman, 1963; McCrae ve Costa, 1985) her insanın, belirledikleri iki ucu olan davranış biçimlerinin, bu iki uç

arasında bir noktaya yerleştirilebileceğini öne sürmektedirler. Yani kişiyi belirli bir özelliği gösterip göstermediğine göre değil, hangi derecede gösterdiğine göre sınıflandırmaktadır (Burger, 2006). Kişilerin belirli bir zaman içerisinde sahip oldukları bu özelliklerin değişmeyeceğini varsayılmaktadır (Roberts ve Del Vecchio, 2000). Bu yaklaşım insanların davranışını kestirmekten çok diğer insanlara göre davranışının hangi derecede olduğunu görülmesini kolaylaştırmaktadır.

Ayırıcı özellik yaklaşımının kişilik araştırmalarında kullanımının öncüsü olan Gordon Allport bireylerin belirlenen davranışsal özelliklere hangi seviyelerde sahip olduklarını araştırmıştır (Allport ve Allport, 1921). Özellik adlarının kökeni, insanların diğer bireylerdeki gözlemleyip yorumladıkları zihinsel süreç ve tavırları isimlendirme isteğinden yola çıkıp böylelikle de kişiliği olabildiğince uygun terimler yardımıyla güvenilir bir biçimde betimleme amaçlarına dayanmaktadır. Allport ve Odbert çalışmalarında, insan davranışlarını ayırt eden terimleri belirleyip, benzer ve eş anlamlı olanları ve tam anlamı kesin olmayan terimleri eleyerek bir liste oluşturmuşlardır. Daha sonra bu terimleri belirli kategoriler altında toplamışlardır (Allport ve Odbert, 1936).

Kişiliğin sistematik sınıflandırılması ve ölçülmesi adına getirilen en önemli katkıların başında Raymond Cattell'in çalışmaları gelmektedir (Cloninger, 2013). Cattell (1943) de, çeşitli formlardaki birbirinden farklı olan özellikleri ayırt edip benzer olanları gruplandırmak amacıyla faktör analizi kullanmıştır ve fazla sayıdaki özellikleri en temel olanlara indirgemeyi amaçlamıştır. Daha sonraki çalışmalarında ayırıcı özellikleri 16 temel özelliğe indirmiştir ve bu özellikler; sıcaklık, mantıklı düşünme, duygusal kararlılık, üstünlük, neşelilik, kural bilinci, sosyal cesaret, hassaslık, tedbirlilik, dalgınlık, hususiyet, endişe duygusu, değişikliğe açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olmuştur (Cattell ve Mead, 2008).

Ayırıcı özellik yaklaşımına katkıda bulunan bir diğer isim olan Hans Eysenck (1944, 1978) de kişilik ile ilgili teorilerini çeşitli özelliklerin ve faktörlerin kombinasyonları olarak belirlediği 3 boyuta dayandırmıştır. Bu boyutları "Dışadönüklük-İçedönüklük, Nörotizm-Duygusal Dengelilik, Psikotizizm- Dürtü Kontrolü" olarak açıklamıştır (akt. Schultz ve Schultz, 2005). Dışadönüklük boyutu kişinin diğer insanlarla daha rahat temas geçebildiği veya yaşadığı problemleri kendi içinde çözmeye çalıştığı, dış dünyaya ya da kendine dönük olma derecesini belirlemek amacıyla kullanılır. Duygusal dengesizlik-dengelilik boyutunun bir tarafında karamsar, endişeli, çabuk

sinirlenen, düşünmeden davranan, huzursuz kişiler varken, bir tarafında sakin, uyumlu, denetimli, kaygısız kişiler yer alır Eysenck, (Eysenck ve Wilson, 1976). Psikotizm boyutununun yüksek olduğu kişilerin ise saldırgan, benmerkezci, dürtüsel, soğuk ve empati yoksunu olduğu belirtilmiştir (Eysenck, 2004).

Norman (1963), yapılan bu ayırıcı özellik çalışmalarından yararlanarak yürüttüğü çalışmada, birbirine karşılık gelen ve kolay yorumlanabilir 5 kişilik faktörü öne sürmüştür. Cattell (1947)'in öne sürdüğü değişken listesinden yola çıkarak oluşturduğu 5 kategorinin başlıkları Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Öz-Disiplin, Duygusal Denge ve Kültürdür. Ayrıca Norman (1967), Allport ve Odbert (1936)'nın özellik havuzunu ve sınıflandırmasını temel alarak öncelikle kelime havuzuna eklemelere yapmış ve daha sonra içeriklerine göre kategorilere ayırmıştır. Bu kategoriler biyofiziksel özellikler, geçici durumlar (mod, tavır ve tutumlar vb.), geçici aktiviteler, sosyal roller ve ilişkiler, sosyal etkiler, değerlendirme terimleri, anatomik-tıbbi ve fiziksel özellikler ve de çok az bilinen ve anlamı çok açık olmayan terimlerdir. Kişilik için ayırıcı özellikleri belirlemek için günlük kullanılan dil ile başlamak bu ayrımların günlük hayatta da anlamlı olması gerektiği açısından iyi bir sebep olsa da (Cloninger, 2013), baz araştırmacılar tarafından özelliklerin sınırları belirsiz bulunmuş ve birbirini kapsadığı öne sürülmüştür (Srivastava ve John, 1999).

Cattell'in kişiliği bütün boyutlarıyla ele alan, deneysel çalışmaları (1943, 1947) sonucunda ortaya koyduğu modeli çok sayıda, kişiliği açıklamak için yürütülen çalışmalara (Goldberg, 1990) temel oluştursa da (Cloninger, 2013), Robert McCrae ve Paul Costa bugünkü 5 Faktör Modelini (Big Five) ortaya koymuşlardır (Digman, 1996).

Araştırmacıların faktör analizleri arasında, farklı verilerin analiz edilmesinden, farklı yöntemlerin kullanılmasından, alt faktörlerin sayıca fazlalığı ya da çok genel olması konusunda yaşanan anlaşmazlıklar olsa da ayırıcı özellik araştırmacıları 5 Faktör Boyutunun kapsayıcılığı konusunda ortak fikirdedirler (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson ve Loftus, 2015).

2.3.2. Beş Faktör Kişilik Modeli

5 Faktör Kişilik Modeli kapsamlı ve farklı kültür ve dillere genellenebilir olması açısından çoğu farklı yaklaşımdan araştırmacıların üzerinde birleştiği model olmuştur. 5 Faktör Modeli üzerine farklı ülkelerde, kültürlerde ve dillerde birçok

çalışma yürütülerek genellenebilirliği desteklenmiştir (Goldberg, 1990; Somer ve Goldberg, 1999; Angleitner, Ostendorf ve John, 1990; Piedmont ve Chae, 1997). Beş Faktör Modeli, çeşitli kavramların ve ölçümlerin entegrasyonunu sağlayıp sistematikleştirerek kullanılabilirliği açısından da alana büyük bir katkı sağlamıştır (McCrae ve Costa, 1999).

McCrae ve Costa (1985;1992) yürüttükleri kapsamlı çalışmaların sonucunda belirledikleri beş faktör olan” Nevrotizm, Dışadönüklük, Açıklık, Yumuşak Başlılık ve Sorumluluk” ile sonradan 5 Faktör Kişilik Modeli (Big-5 Factors) olarak adlandırılacak modeli geliştirmişlerdir (akt. Cloninger, 2013). Her biri daha spesifik unsurlardan oluşan ve ayrı ayrı ölçülebilen beş faktör, kişinin her bir boyutun neresinde durduğunu göstererek kişilik hakkında bir farkındalık sağlamaktadır.

Beş Faktör Teoriye göre temel eğilimler, karakteristik adaptasyonlar, nesnel biyografi, benlik algısı, dışsal etkiler ve dinamik süreçlerin tamamı bütün insanlarda bulunmaktadır ve her bir bireyde kişilik sisteminin nasıl işlediğini belirlemektedir (McCrae ve Costa, 1999).

Somer ve Goldberg (1999), Peabody ve Goldberg (1989)’in çalışmasını geliştirerek, sıfat çiftlerini kullandıkları çalışmada hem Türk hem de Amerikan örneklemini üzerindeki beş faktör yapısının temsil edildiği bulunmuştur. Daha sonra, Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), Türk kültüründe, bireylerin kendilerinin nasıl algıladıklarına yönelik geliştirdikleri ölçek çalışmasında hem kültüre uygunluk sağlaması açısından hem de dünya literatürü ile paralel gitmesi açısından 5 Faktör Kişilik Modelini kullanmışlardır. Oluşturdukları bu ölçekte kişilik özelliklerini kapsamlı bir şekilde barındıran 15 alt boyut da canlılık, girişkenlik, içe dönüklük, yumuşak kalplilik, sakinlik, tepkisellik, düzenlilik, sorumluluk, kurallara bağlılık, heyecan arama, endişeye yatkınlık, kendine güven, analitik düşünme, yeniliğe açıklık ve duyarlılık olarak belirtilmiştir.

Ayrıca Türkiye’de yapılan bir diğer çalışmada, Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) da 5 Faktör Modelini temel alarak geliştirdikleri ölçekte pratik olması ve kısa sürede cevaplanabilir olmasını hedeflemişlerdir. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testini (SDKT) geliştirirken faktör analizleri sonucunda birbirine zıt 40 sıfat çifti belirlenmiş ve yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda geçerliliğine dair güçlü kanıtlar elde edilmiştir.

2.3.2.1. Dışa Dönüklük-İçe Dönüklük

Dışadönüklük birçok sosyal davranışı belirlediğinden dolayı kişiliğin önemli boyutlarından biridir. Dışa dönüklük için kullanılan sıfatlar aktif, girişken, enerjik, coşkulu, cana yakın, konuşkan ve sıcak olmuştur (McCrae ve John, 1992). Dışadönük insanlar dış dünyaya daha hazır, diğer insanlarla iş birliğine açık, daha sosyal olmaya eğilimli ve maceraya açık olmalarının yanı sıra baskın olmaya daha eğilimlidir. İçe dönük bireyler ise bu özelliklerin tam tersini taşımaktadırlar (Schultz ve Schultz, 2005).

2.3.2.2. Yumuşak Başlılık- Düşmanlık

Yumuşak başlılık kişiliğin kişilerarası bir davranış boyutudur. Yumuşak başlılık kişinin yaşam felsefesini ve sosyal tutumlarını şekillendirmesine yardımcı olmakla beraber kişinin kendilik imajını da etkilemektedir. Bir çatışma durumunda kavga etmek yerine uyumluluk göstermek ve iş birliğine yatkın olmak, Norman (1967)'in yumuşak başlılık tanımları arasında görülmektedir (Costa, McCrae ve Dye, 1991). Yumuşak başlı olarak nitelenen bireylerin özellikleri arasında merhametli, nazik, ince düşünceli, güvenli, saygılı, alçak gönüllü olma bulunmaktadır. Ayrıca bu kişiler sosyal ilişkilerinde daha verici olmakta ve diğerlerine karşı sevgi gösteren taraf olmaktadır (Somer vd., 2002).

2.3.2.3. Sorumluluk/Öz Disiplin- Sorumsuzluk

Costa, McCrae ve Dye (1991) sorumluluk boyutunun proaktif yönünün başarı isteği ve iş bağlılığı sırasında görülürken; kısıtlayıcı yönünün ise ahlaki vicdanlılık ve tedbirlilik ile alakalı olduğunu öne sürmüşlerdir. Freudyan yaklaşımdaki süperego, Cattel'in G faktörü ve Norman'ın kategorilerindeki güvenilirlik ile ilişkili olan sorumluluk boyutunun, yetkinlik, görev bilinci, düzenlilik, başarı odaklılık, öz disiplin ve temkinli olma özelliklerini kapsadığını açıklamışlardır.

Sosyal kurallarla belirlenmiş dürtü kontrolü olarak da tanımlanan öz disiplin sahibi olma; harekete geçmeden önce düşünme, hazzı erteleme, kurallar ve ilkelere uyma, planlama, organize etme ve önceliklendirme gibi hedef yönelimli davranışları kapsamaktadır (John, Naumann ve Soto, 2008).

2.3.2.4. Nevrotiklik-Duygusal İstikrarlılık

Nevrotiklik olarak da adlandırılan duygusal dengesizlik, kaygılı olma, depresiflik, sinirlilik, huzursuzluk ve değişken ruh hali ile karakterize olmaktadır. Nevrotik kimseler daha düşük öz saygıya sahip olmaya eğilimlidir ve diğer insanlar için önemsiz sayılabilecek olaylara daha büyük tepkiler vermeleri beklenmektedir (Costa, McCrae, Dye, 1991; Schultz ve Schultz, 2005). Korku, öfke, utanç gibi deneyimledikleri duygusal tepkiler kişilerarası işleyişlerinde bozukluğa sebep olmaktadır (Costa ve McCrae, 2011).

2.3.2.5. Gelişime Açıklık- Kapalılık

Gelişime açık insanlar yeniliğe ve çeşitliliğe değer vermektedir. Farklı fikirler arasında dolaylı yollardan ilişkiler kurabilip, içinde buldukları aktivitelere bütün dikkatlerini verebilirler. Gelişime kapalı bireyler ise gelenekseldirler ve düşüncelerini birbirine bağlamak yerine bölümlere ayırmaktadırlar (Costa ve McCrae, 2011). Gelişime açık bireyler analitik düşünebilen, hayal gücü kuvvetli ve yaratıcı fikirler öne sürebilen kişilerdir. Geniş ilgi alanları olan, açık fikirli, cesur, meraklı ve maceraya açık olarak da tanımlanmaktadırlar. Ayrıca duyarlılık boyutunda ise bireylerin hangi seviyede hassas, ince ruhlu ve sanatçı ruhlu oldukları belirlenmektedir. (Somer vd., 2002).

2.3.3. Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar

Beş faktör kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanımı ve kullanım motivasyonlarını nasıl etkilediğinin araştırıldığı çalışmada yumuşak başlılık ve nevtiklik özelliklerinin daha yüksek olmasının ait olma ile ilgili davranış ve motivasyonların en iyi belirleyicilerinden olduğu görülürken, dışa dönüklüğün diğerleriyle iletişime geçmek için daha sık Facebook kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kendini sunma ile ilgili davranış ve motivasyonların en iyi düşük düzeyde sorumluluk ve yüksek düzeyde nevtizm tarafından yordandığı ortaya çıkmıştır. Bununla beraber, araştırmanın bulgularına göre, nevtizm, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük özelliklerini taşıyan kişilerin gerçek kimliklerini yansıtmaya olasılıklarının daha fazla olduğu ve nevtizmin bunun önemli yordayıcılarından biri olmasının da kişinin kendini sunma ihtiyacından kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Seidman, 2013).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan kişilik özellikleri ve sosyal sitelerinin kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutlarının, sosyal ağ sitelerinin kullanımında harcanan zaman ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Sosyal ağ sitelerinde daha fazla paylaşım yapan kişilerin dışadönük ve deneyime açıklık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Dal ve Dal, 2014).

Trapnell ve Campbell (1999) özel benlik bilinci ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçlar nevrozizm ve deneyime açıklık boyutlarının eşit düzeyde, kişinin kendi düşünce ve hisleri üzerine kronik olarak düşünmesi boyutunu ortaya çıkaran özel benlik bilinci puanları ile doğrusal olarak ilişkili olduğunu açığa çıkarmıştır. Kişiliğin iki ayrı boyutunu barındıran özel benlik bilinci puanı yüksek olanlar, nevrozik düzeyde kendilerine yoğunlaşmış ve felsefi merağa eğilimli olanlardır.

Kişilik özelliklerinin günlük sosyal karşılaştırma davranışının yönelimi ve duygusal sonuçları üzerindeki rolünün araştırıldığı Olsan ve Evans (1999) tarafından yürütülen çalışmada, nevrozizm puanları yüksek olan kişilerin azımsayıcı karşılaştırma yaptıktan sonra daha olumlu hissettiklerini açıklamışlardır. Dışadönük ve hırçın özellikleri daha yüksek düzeyde olan kişiler daha çok azımsayıcı karşılaştırma yapmaktadırlar. Bununla beraber, deneyime açık insanlar daha yüceltici karşılaştırma yapmakla beraber, bu karşılaştırmadan sonra pozitif duygulanımlarında az miktarda azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Kaygı ve depresif bozuklukların kişilik özellikleri ile aralarındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada ise nevrozik özelliğin; fobi, sosyal fobi, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, genel kaygı bozukluğu, major depresyon ve distimi ile oldukça ilişkili olduğu görülmüştür (Bienvenu ve diğ., 2004).

Kişilik özellikleri ve karar verme stillerinin aralarındaki ilişkinin bağlanma stilleri açısından incelendiği çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve bağlanma stillerinin kişilik özelliklerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutları için güvenli bağlanma en önemli yordayıcı olurken, saplantılı bağlanma da sorumluluk alt boyutu için önemli bir yordayıcı olmaktadır (Deniz, 2011).

Kişilik özellikleri ve öznel iyi oluşun ilişkilerinin ergenler özelinde incelendiği bir çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşunu yordayan en önemli kişilik özelliklerinin dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik olduğu görülmektedir. Duygusal dengesizlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki anlamlı olarak negatif yönlü olurken, sorumluluk ve dışadönüklük ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Kişilik özellikleri, sosyal karşılaştırma, tüketim duyguları, tatmin ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkilerin otel ortamında incelendiği çalışmanın sonuçları göstermektedir ki, otel müşterilerinin olumlu tüketim duyguları ve sosyal karşılaştırma davranışları üzerindeki en önemli etkiyi dışadönüklük özelliği göstermektedir. Yumuşak başlılık tüketim duyguları üzerinde önemli bir etkiye sahipken, nevrozizm de sosyal karşılaştırmayı yordarken “otelde kalmaktan memnuniyet duymama ve otelde kalma ile ilgili sınırlı hissetme” gibi olumsuz tüketim duyguları üzerinde de önemli bir etki yaratmaktadır (Jani ve Han, 2013).

Andreassen ve diğ. (2013)’nin davranışsal bağımlılıklar ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantıları keşfetmek amacıyla yürüttükleri çalışma üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Nevrotizm ve dışadönüklük özelliğinin anlamlı düzeyde doğrusal olarak bağlantılı olduğu bağımlılıklar Facebook bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, kompulsif alma davranışı ve telefon bağımlılığı iken, yumuşak başlılık özelliğine daha yakın olanların bu bağımlılıkları daha az gösterdikleri görülmüştür. Sorumluluk boyutu ile Facebook, video oyunları, internet ve kompulsif alma bağımlılığı negatif yönlü anlamlı olarak ilişkili olduğu ortaya koyulmuşken, deneyime açıklık boyutunun ise Facebook bağımlılığı ve telefon bağımlılığı üzerinde önemli düzeyde negatif etkiye sahip olduğu neticesine ulaşılmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizlerine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını temel alan bu çalışma; genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelinde var olan durum olduğu gibi betimlenmeye çalışılmakta ve değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Zaman ve maliyet tasarrufu açısından “kolay ulaşılabilir” örneklem (Baltacı, 2018) yöntemiyle belirlenen örnekleme Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, Ergoterapi, Sağlık Yönetimi, Sosyal Hizmet, Beslenme ve Diyetetik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Ebelik, Odyoloji, Dil ve Konuşma Terapisi ve İş Sağlığı ve Güvenliği öğrencileri oluşturmaktadır.

Çalışmanın katılımcılarını 472’si (%83.7) kadın ve 92’si (%16.3) erkek olmak üzere toplam 564 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yaşları 17 ile 29 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 19.66 ve yaşlarının standart sapması 1.22’dir. Katılımcıların 332’si (%58.9) birinci sınıfta ve 232’si (%41.1) ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Ayrıca, 142 (%25.2) katılımcı şu anda romantik bir ilişkisinin olduğunu ve 422 (%74.8) katılımcı ise şu anda romantik bir ilişkisinin olmadığını belirtmiştir. Günlük 5 ile 1320 dakika arasında sosyal medyayı kullanım süresi belirtilmiş olup bu süre ortalama 182.27’dir (ss = 129.42). Diğer taraftan katılımcıların 73’ü (%12.9)

sosyal medyayı 10 dakikada bir, 157'si (%27.8) yarım saatte bir, 202'si (%35.8) saatte bir ve 132 (%23.4) 3-4 saatte bir ya da nadiren sosyal medyayı kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Form” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencileri ile ilgili çalışmanın amacına ulaşmak adına demografik ve sosyal medyayı kullanımlarını içeren Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, romantik ilişkilerinin olup olmadığı, günde kaç dakika sosyal medyada vakit geçirdikleri ve sosyal medyayı günde ne kadar sıklıkla kontrol ettiklerine yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 10 maddeden (örn. Arkadaşlarımın neyle meşgul olduklarını bilmemek, beni kaygılandırır) oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert (1 = beni hiç yansıtmıyor, 5 = en çok yansıtıyor) derecelendirmeye sahiptir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden alınabilecek olası puanlar 10 ile 50 arasında değişmekte olup, yükselen puanlar gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Can ve Satıcı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında tek boyutlu yapının Türk kültüründe iyi uyum verdiği ifade edilmiştir, $\chi^2(35, N = 354) = 93.75, p < .001$; GFI = 0.95; CFI = 0.91; SRMR = 0.050; RMSEA = 0.069. Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .78 bulunduğu rapor edilmiştir.

3.3.3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu

Petrides ve Furnham (2000a, 2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği – Kısa Formu toplam 20 maddeden (örn. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.) oluşmaktadır. “1 = kesinlikle katılmıyorum ve 7 = Tamamen katılıyorum” arasında değişen 7’li Likert derecelendirmeye sahip olan ölçekte; iyi oluş, öz-kontrol, duygusallık ve sosyallik olmak üzere dört boyut bulunmakta ve ayrıca tek boyutlu duygusal zekâ düzeyine ulaşılabilmektedir. Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu’nun doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin iyi uyum verdiği ifade edilmiştir, [$\chi^2/sd= 2.46$, GFI=.95, AGFI=.92, CFI=.91, RMSEA=.056 ve SRMR=.060]. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .81 olduğu rapor edilmiştir.

3.3.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özelliklerini elde edebilmek amacıyla Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Bu kişilik testi sıfat çiftlerinden oluşan toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Beş faktör kişilik özelliklerini temel aldığı için “nevrotizm”, “dışadönüklük”, “deneyime açıklık”, “yumuşak başlılık”, ve “sorumluluk” boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek yedi seçenek halinde verilen zıt kutuplu sıfatlara (1) Çok uygun, (2) Oldukça uygun, (3) Biraz uygun, (4) Ne uygun ne uygun değil, (5) Biraz uygun, (6) Oldukça uygun ve (7) Çok uygun seçeneklerinden birisini işaretleyerek cevap vermektedirler. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda beş faktörün toplam varyansın %52.63’ünü açıkladığı ve faktör yüklerinin .36 ile .86 arasında değiştiği belirtilmiştir. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .73 ile .89 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri 15.03.2018-25.03.2018 tarihleri arasında Sağlık Bilimleri Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 578 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Araştırma sorularının analizinde önce ölçme setini eksik dolduran ve uç değer olan 14 veri silinmiştir. Dolayısıyla analizler 564 öğrencinin verisi ile gerçekleştirilmiştir. Ardından verilerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri test edilmiştir. Bunun için araştırmada yer alan

değişkenlere yönelik çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılara yönelik değerler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Gelişmeleri kaçırma korkusu	.196	-.306
Duygusal zekâ	-.206	-.303
Nevrotizm	.535	.084
Dışadönüklük	-.165	-.474
Deneyime açıklık	-.463	-.092
Yumuşak başlılık	-.751	.419
Sorumluluk	-.458	-.094

Tablo 1’de görüldüğü üzere tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 arasında değiştiği dolayısıyla verilerin normal dağılım sergilediği ve bu nedenle parametrik testlerin kullanılmasının uygun olacağına karar verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmasının belirlenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi öncesinde varsayımlar test edilmiştir. Öncelikle korelasyon analizi ile teklik incelenmiş olup değişkenler arası çok yüksek korelasyon katsayısının olmadığı başka bir ifade ile tekliği ihlal edilmediği belirlenmiştir. Ek olarak, çoklu bağıntının incelenmesinde VIF değerleri hesaplanarak; 1.11 ile 2.19 arasında değiştiği ve Tabachnick ve Fidell’in (2001) 10’dan küçük olmalı önerisine uygun olduğu görülmüştür. Diğer taraftan artık terimlerin bağıntılı olmaması için Durbin-Watson değeri incelenmiş olup bu değer 1.084 olduğu ve Field’in (2005) önerisi olan 1 ile 3 arasında olması gerekliliğini karşıladığı görülmüştür.

Regresyon analizinin dışında; araştırmanın bağımlı değişkeni olan gelişmeleri kaçıрма korkusunun üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine ve romantik ilişkilerinin var olup olmasına göre göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Son olarak, gelişmeleri kaçıрма korkusunun üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı günlük kullanım sürelerine ve sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Bağımsız örnekle t testi ve tek yönlü varyans analizinde varyansların homojen olup olmadığı Levene testi kontrol edilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılığın saptandığı durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklılardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma test gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma soruları doğrultusunda gerçekleştirilen analizlere yönelik detaylı sonuçlara yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâları Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerini Anlamli Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın ilk araştırma sorusunda; üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin beş faktör kişilik özellikleri ve duygusal zekâları tarafından anlamli biçimde yordanıp yordanmadığı ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu test edebilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ancak regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişkileri

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Gelişmeleri kaçırma korkusu	–					
2. Duygusal zekâ	-.13**	–				
3. Nevrotizm	.16**	-.25**	–			
4. Dışadönüklük	.002	.48**	.01	–		
5. Deneyime açıklık	.09*	.38**	.04	.66**	–	
6. Yumuşak başlılık	.01	.17**	-.07	.34**	.47**	–
7. Sorumluluk	-.02	.31**	-.04	.43**	.47**	.48**

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile duygusal zekaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır, ($r = -.13, p < .01$). Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile nevrozizm ($r = .16, p < .01$) ve deneyime açıklık ($r = .09, p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Son olarak üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile dışadönüklük ($r = .002, p > .05$), yumuşak başlılık ($r = .01, p > .05$) ve sorumluluk ($r = -.02, p > .05$) arasında ise anlamlı ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 3’de üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri tarafından yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>	ΔR^2	<i>F</i>	
1. Model	Duygusal zekâ	-.169	.055	-.128	-3.057**	.016	.016	9.35**
	Duygusal zekâ	-.176	.066	-.134	-2.687**			
	Nevrotizm	.107	.039	.120	2.749**			
	Dışadönüklük	-.024	.039	-.037	-.624			
2. Model					.053	.037	5.24**	
	Deneyime açıklık	.152	.051	.183	2.995**			
	Yumuşak başlılık	-.007	.034	-.011	-.214			
	Sorumluluk	-.036	.043	-.042	-.829			

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3’de belirtilen çoklu regresyon analizine göre duygusal zeka gelişmeleri kaçırma korkusunu negatif yönde anlamlı yordadığı görülürken ($\beta = -.13, p < .01$); nevrozizm ($\beta = .12, p < .01$) ve deneyime açıklık ($\beta = .18, p < .01$) ise gelişmeleri kaçırma korkusunu pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. İlk modelde duygusal zekâ gelişmeleri kaçırma korkusu toplam varyansının yaklaşık %2’sini, ikinci modelde beş faktör kişilik özelliklerinden nörotizm ve deneyime açıklığın dahil olmasıyla bu varyans oranının yaklaşık %5’e yükseldiği görülmektedir. Ayrıca regresyon modelinin de anlamlı olduğu saptanmıştır, [$F(6, 563) = 5.24, p < .01$]. Diğer taraftan, dışadönüklük ($\beta = -.04, p > .05$), yumuşak başlılık ($\beta = -.01, p > .05$) ve sorumluluğun ($\beta = -.04, p > .05$) üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.2.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma sorusuna cevap bulabilmek amacıyla “bağımsız örneklem *t* testi” tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	■	ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Gelişmeleri kaçırma korkusu	Kadın	472	24.15	5.89	.94	562	.348
	Erkek	92	23.51	6.27			

Not: Levene $F = 0.116, p = .73$

Tablo 4’de; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ($t_{0.05; 562} = 0.94, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları söylenebilir.

4.2.2. Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri açısından sınıflarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma sorusuna cevap bulabilmek amacıyla “bağımsız örneklem *t* testi” tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 5’de sunulmaktadır.

Tablo 5: Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Sınıf	N	■	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Gelişmeleri kaçırma korkusu	1. sınıf	332	23.94	5.87	.51	562	.608
	2. sınıf	232	24.20	6.07			

Not: Levene $F = 0.259, p = .61$

Tablo 5’de; birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; üniversite öğrencilerinin sınıflarına açısından gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ($t_{0.05; 562} = 0.51, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, birinci ve ikinci sınıfta öğrenim gören

üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları söylenebilir.

4.2.3. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri açısından romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma sorusuna cevap bulabilmek amacıyla “bağımsız örneklem *t* testi” tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 6’de sunulmaktadır.

Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Romantik ilişki	N	■	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Gelişmeleri kaçırma korkusu	Var	142	24.27	5.95	.52	562	.606
	Yok	422	23.97	5.96			

Not: Levene $F = 0.028, p = .87$

Tablo 6’de; romantik bir ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmaması açısından gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ($t_{0.05; 562} = 0.51, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik bir ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları söylenebilir.

4.2.4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım sürelerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları oluşturan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin sosyal medyayı kullanma süreleri

açısından anlamlı bir farklılaşma sergileyip sergilemediği test edilmiştir. Sosyal medyayı kullanma süreleri dakika olarak elde edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcılar sosyal medyayı 5 dakika ile 1320 dakika arasında kullandıklarını rapor etmişlerdir. Dakikaları kategorik hale getirmek için sürelerin aritmetik ortalaması ve standart sapması hesaplanmış ($\bar{x} = 182.27$, $ss = 129.42$) ve ortalamadan yarım standart sapma (117 dakikadan az), yarım standart sapma fazlası (247 dakikadan fazla) ve arada kalan (118 ile 246 dakika) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bu grupların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Sosyal medyayı kullanma sürelerine ait gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları Tablo 7’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı sergilenip sergilenmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 7: Sosyal medyayı kullanma süreleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Sosyal medya kullanım süresi	N	\bar{x}	ss
Gelişmeleri kaçırma korkusu	117 dakikadan az	145	22.86	5.84
	118 ile 246 dakika	308	23.99	5.94
	247 dakikadan fazla	111	25.74	5.76

Tablo 7 incelendiğinde; sosyal medyayı kullanma süreleri farklı olan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Bir günde 247 dakikadan fazla sosyal medyayı kullandığını ifade eden üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan sosyal medyayı 117 dakikadan az kullandığını belirten üniversite öğrencilerinin ise gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının ise en düşük

olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen sosyal medyayı kullanma süreleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Sosyal medyayı kullanma süreleri açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gelişmeleri kaçırma korkusu	Gruplar arası	524.523	2	262.261	7.583	.001
	Grup içi	19403.369	561	34.587		

Not: Levene $F(2, 561) = .095, p = .909$

Tablo 8 incelendiğinde; sosyal medyayı kullanma süreleri farklı olan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanma sürelerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği anlaşılmaktadır, ($F_{2-561} = 7.583, p < .001$). Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyine ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi sürelerinden kaynaklandığını saptamak için post-hoc testlerinden Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 9’da verilmektedir.

Tablo 9: Sosyal Medyayı Kullanma Sürelerine Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Tukey Testinin Sonuçları

Sosyal medyayı kullanma süresi	117 dakikadan az	118 ile 246 dakika	247 dakikadan fazla
117 dakikadan az	–	1.13	2.88*
118 ile 246 dakika		–	1.75*
247 dakikadan fazla			–

Not. * $p < .05$

Tablo 9’de görülen ve farklılığın hangi sosyal medya kullanma süreleri arasından kaynaklandığını saptayabilmek amacıyla gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın sosyal medyayı 247 dakikadan fazla kullanan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları ($\bar{X} = 25.74$, $ss = 5.76$) ile sosyal medyayı kullanma süreleri 118 – 246 dakika ($\bar{X} = 23.99$, $ss = 5.94$) ve 117 dakikadan az ($\bar{X} = 22.86$, $ss = 5.84$) olan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; sosyal medyayı bir günde 246 dakikadan fazla kullanan daha az kullanan üniversite öğrencilerine göre anlamlı biçimde daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip oldukları ifade edilebilir

4.2.5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları oluşturan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları açısından anlamlı bir farklılaşma sergileyip sergilemediği test edilmiştir. Bu doğrultuda sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları “10 dakikada bir”, “yarım saatte bir”, “saatte bir” ve “3-4 saatte bir ya da nadiren” olan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına ait gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları Tablo 10’da puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı sergilenip sergilenmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 10: Sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Sosyal medya kontrol etme sıklıklarına	N	■	ss
Gelişmeleri kaçırma korkusu	10 dakikada bir	73	25.82	6.17
	Yarım saatte bir	157	25.30	5.64
	Saatte bir	202	24.16	5.85
	3-4 saatte bir ya da nadiren	132	21.39	5.49

Tablo 10 incelendiğinde; sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları farklı olan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Sosyal medyayı 10 dakikada bir kontrol eden üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan sosyal medyayı 3-4 saatte bir ya da nadiren kontrol eden üniversite öğrencilerinin ise gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları açısından gelişmeleri kaçırma korkusuna yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gelişmeleri kaçırma korkusu	Gruplar arası	1407.831	3	469.277	14.190	.001
	Grup içi	18520.061	560	33.072		

Not: Levene $F_{(3, 560)} = .528, p = .663$

Tablo 11 incelendiğinde; sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları farklı olan üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği anlaşılmaktadır, ($F_{3-560} = 14.19$, $p < .001$). Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyine ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi kontrol etme sıklığından kaynaklandığını saptamak için post-hoc testlerinden Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 12’de verilmektedir.

Tablo 12: Sosyal Medyayı Kontrol Etme Sıklıklarına Göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna İlişkin Tukey Testinin Sonuçları

Sıklık	10 dakikada bir	Yarım saatte bir	Saatte bir	3-4 saatte bir
10 dakikada bir	–	.522	1.66	4.42*
Yarım saatte bir		–	1.14	3.90*
Saatte bir			–	2.76*
3-4 saatte bir ya da nadiren				–

Not. * $p < .05$

Tablo 12’de görülen ve farklılığın hangi sosyal medya kontrol etme sıklıkları arasından kaynaklandığını saptayabilmek amacıyla gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın sosyal medyayı 3-4 saatte bir ya da nadiren kontrol eden üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları (■ = 21.39, ss = 5.49) ile sosyal medyayı saatte bir (■ = 24.16, ss = 5.85), yarım saatte bir (■ = 25.30, ss = 5.64) ve 10 dakikada bir (■ = 25.82, ss = 6.17) kontrol eden üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; sosyal medyayı 3-4 saatten fazla bir aradan sonra kontrol eden üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri daha sık kontrol eden öğrencilere göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu söylenebilir.



5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin 5 Faktör Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zekâ Açısından Açıklanmasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, çoklu regresyon analizinin sonuçlarına göre duygusal zekanın gelişmeleri kaçırma korkusunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Beş faktör kişilik özellikleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki incelendiğinde ise nevrozizm ve deneyime açıklık faktörlerinin gelişmeleri kaçırma korkusunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Yumuşak başlılık, sorumluluk ve dışadönüklük faktörlerinin ise gelişmeleri kaçırma korkusu ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Duygusal zekâ, gelişmeleri kaçırma korkusunu % 2 oranında açıklarken, nevrozizm ve deneyime açıklık faktörlerinin de dahil olması ile bu oranın %5e yükseldiği görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, bütün olarak duygusal zekâ ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkinin incelendiği tek bir çalışmaya rastlanırken; üniversite mezunu yetişkinler ile gerçekleştirilen bu çalışmada da duygusal zeka ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Bulunmaz, 2018). İncelenen literatür neticesinde, gelişmeleri kaçırma korkusu ile bütün olarak duygusal zeka özelliği (trait emotional intelligence) arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma mevcut olmamakla beraber, duygusal zeka özelliğinin alt boyutları olan, iyi oluş ve öz-kontrol özellikleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olan “telepressure” ve “problematik internet kullanımı” olguları arasındaki ilişkilerin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Fomo ile duygusal zekanın alt boyutlarından olan öz-kontrol arasındaki ilişkinin incelendiği üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada; yüksek düzeylerde Fomo deneyimleyen öğrencilerin daha düşük öz-kontrol sahibi oldukları sonucuna

ulaşmış ve Fomo ve öz-kontrol arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur (Buff ve Burr, 2018). Yapılan bir diğer çalışmada, bu bulguları ve mevcut araştırmanın toplam duygusal zekâ ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında bulunan anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkiyi destekleyen, Fomo ve öz- kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Chotpitayasunondh ve Douglass, 2016). Yüksek düzeyde Fomo deneyimleyen kişilerin yaşadığı bir durum olan “telepressure (mesajları sürekli kontrol etme ve hemen cevap yazma dürtüsü)” ile yaşayan kişilerin düşük düzeyde öz-kontrole sahip oldukları araştırma sonuçlarında ortaya konulmuştur (Barber ve Santuzzi, 2017; Grawitch, Werth, Palmer, Erb ve Lavigne, 2017). Fomo ile sosyal medyayı sık kontrol etme dürtüsü arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiler (Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Abel, Buff ve Burr, 2016) ve öz kontrolü düşük olan kişilerin duygularını kontrol etmekte, verdiği kararları sıklıkla değiştirmekte ve stresle baş edebilmekte zorlanırken, sonradan pişman olacağı şeyleri yapma eğilimleri göz önünde bulundurulduğunda; Fomo ile duygusal zekanın alt boyutlarından olan öz kontrol arasındaki negatif korelasyon, araştırmanın bulgularını dolaylı olarak destekler nitelikte olmaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal zekanın iyi oluş alt boyutu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların sonuçlarına göre, gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş önemli ölçüde negatif olarak ilişkilidir (Stead ve Bibby, 2017). Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile psikolojik iyi oluş üzerine yürütülen bir diğer çalışmanın (Buglass ve diğ., 2016) sonuçları da mevcut araştırmanın bulgularına paralel olmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, kişinin deneyimlediği Fomo seviyesi yüksek olduğunda, sosyal ağ sitelerinin kullanımı, psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olmaktadır. Sosyal ağ sitelerindeki kullanımın artışı kişinin yaşadığı Fomo'nun da etkisiyle çevrimiçi kırılganlık yaşamasına neden olmakta ve bu da psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir (Buglass vd., 2016). Sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile Fomo arasındaki oldukça yüksek düzeydeki anlamlı ilişki (Abel vd., 2016; Giagkou, Hussain ve Pontes, 2019; Blackwell vd., 2017; Fuster, Chamarro ve Oberst, 2017) göz önünde bulundurulduğunda gelişmeleri kaçırma korkusunun iyi oluş ile aralarındaki ilişkiye aracılık etmesi de mevcut araştırmanın bulgularına paralel olmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre; gelişmeleri kaçırma korkusu ile beş faktör kişilik özelliklerinin nevrozizm boyutu anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir korelasyona sahiptir. Alanyazın incelendiğinde, ilişkiyi destekleyen çalışmalar bulunmakla beraber oldukça sınırlı sayıdadır. Yapılan araştırmalarda (Webb, 2016; Stead ve Bibby, 2017; Germaine-Bewley, 2016; Blackwell vd., 2017; Adelhardt, Markus ve Eberle, 2018) nevrozizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki anlamlı yönde pozitif bir korelasyon içermektedir. Nevrotik kişilik özelliğinin anksiyeteye yatkın olması göz önünde bulundurulduğunda (Judge, Higgins, Thoresen, & Barrick, 1999), Fomo da sosyallikle ilişkili bir kaygı olduğundan, nevrozizm ile ilişkili çıkması beklenmektedir. Fomo'nun yapısı, ödüllendirici deneyimleri kaçırma ile ilgili olduğu için anksiyeteyi de kapsadığından dolayı (Stead ve Bibby, 2017) aralarındaki bu bağ mantıklıdır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve internet kullanımı (Germaine-Bewley, 2016; Alt, 2015; Elhai ve diğ., 2016; Gezgin ve diğ., 2017; Franchina ve diğ., 2018) arasındaki güçlü ilişki dikkate alındığında, nevrozizm arasındaki ilişkiyi dolaylı yoldan açıklayabilecek çalışmalar olabilmektedir. Amichai-Hamburger ve diğ. (2002), nevrozizm puanları yüksek olan bireylerin internet kullanımında daha aktif olduklarını ortaya çıkarmıştır. Correa vd. (2010)'nin yetişkinler üzerinde yürüttüğü çalışmaya göre de nevrozizm ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Sosyal karşılaştırma davranışı ile ilişkili olan, bireylerin paylaşım yapmadan diğer insanların paylaşımlarını takip ettikleri pasif Facebook kullanımı ile nevrozizm arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Rozgonjuk, Ryan, Kuljus, Taht ve Scott, 2019). Sosyal karşılaştırma teorisinin Fomo'yu açıklamak için kullanılan olgulardan biri olduğu ve pasif sosyal medya kullanımının da kişilerin hayatlarında neler olup bittiğini takip etmek ile ilişkili olduğu dikkate alınırsa; Fomo ile nevrozizm arasındaki ilişki de açıklanabilmektedir. Abel vd. (2016) ve Oberst vd. (2017)'ye göre de yüksek seviyelerde Fomo deneyimleyen kişilerin kaygı, duygusal dengesizlik, yetersizlik algısı, düşük özsaygı gibi, kişilik yapılanmasının bazı yönlerini taşımaları kaçınılmaz olmaktadır.

Daha fazla olumsuz duygulanım ve kaygı ile karakterize olan nevrozik kişiliğin (Stead ve Bibby, 2017; Wortham, 2011) daha yüksek derecede Fomo'yu yordaması, Fomo'nun negatif duygulanım ile pozitif yönde ilişkili bulunduğu (Elhai vd., 2018), Fomo puanları yüksek olanların genel duygu durumlarının daha düşük seviyede

olduğu (Przybylski vd. 2013), depresyon ve kaygının Fomo için bir etken olabildiği (Oberst vd., 2016), Fomo'nun davranışı etkileyen olumsuz duygularla ilişkili bulunduğu (Hetz, Dawson ve Cullen, 2015), daha sık Fomo deneyimleyenlerin daha fazla negatif duygulanım yaşadığı (Milyavska vd., 2018) ve yüksek seviyelerde fomo deneyimleyenlerin negatif duygulanım ile alakalı olan yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu görülen (Przybylski vd. 2013), çalışmalar ışığında da mantıklı olmaktadır. Buna ek olarak, daha yalnız hisseden bireylerin daha fazla Fomo deneyimlediklerini ortaya çıkaran çalışma (Varga, 2016), nevrozizmin kişilerarası ilişkilerde zorluk yaşamaya sebebiyet vermesi (Costa ve McCrae, 2012) göz önünde bulundurulursa dolaylı bir bağlantı kurmayı sağlamaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre, beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Fakat; yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olması sebebiyle de bu bulguyu destekleyebilecek herhangi başka bir çalışma literatürde görülmemekle beraber, Fomo'nun sosyal medya kullanımı ile ilişkisi dikkate alındığında Correa vd. (2010)'nin yetişkinler üzerinde yürüttüğü çalışmaya göre deneyime açıklık boyutunun sosyal medya kullanımı ile oldukça alakalı olduğu görülmektedir. Fakat bu sonucun da mevcut araştırmanın bulgularını desteklemekte yeterli olmadığı görülmektedir.

Araştırma, gelişmeleri kaçırma korkusu ile 5 Faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık boyutları, arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Stead ve Bibby (2017)'ye göre sorumluluk puanları yüksek olanların Fomo puanları anlamlı derecede düşük olması ile beraber bu sonuç ile çelişen herhangi bir araştırmaya alanyazında rastlanmamıştır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın sonuçları gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyet unsuruna göre farklılaşmadığını göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, konu ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olsa da çoğunluğu mevcut bulguları destekler niteliktedir. Yapılan çalışmaların çoğunda, gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir değişiklik göstermediği görülmektedir (Tozkoparan ve Kuzu, 2019; Jood, 2017; Riordan vd., 2017; Wegmann vd., 2017; Abel vd., 2016; Tomczyk

ve Selmanagic-Lizde, 2018). Bu çalışmaların yanı sıra, az sayıda olmakla beraber birbiri ile zıt bulguları olan mevcut araştırma bulguları ile paralel olmayan çalışmalar da mevcuttur. Balta vd. (2018) kadınların daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşmışken; erkeklerde, kadınlara oranla daha yoğun gelişmeleri kaçırma korkusu yaşandığı yürütülen diğer çalışmalarda (JWT, 2012; Przybylski vd., 2013; Varga, 2016; Gezgin vd., 2017) görülmektedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Sınıflarına Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre gelişmeleri kaçırma korkusu sınıf ve yaş faktörüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunda, genç bireylerin daha yetişkin gruplara göre daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları görülmektedir (JWT, 2012; Przybylski vd. 2013; Varga, 2016; Germaine-Bewley, 2016; Stead ve Bibby, 2017; Gezgin vd., 2017). Fakat mevcut çalışmada sınıf düzeyler sadece 1. ve 2. sınıfları içerdiği ve yaş gruplarının birbiri ile önemli farklılık göstermediği göz önünde bulundurulunca, alan yazın ile mevcut araştırmanın sonuçlarının birbiri ile örtüşmediği söylenememektedir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Farklaşmasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin kişilerin romantik ilişkilerinin olup olmamasına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda ortaya çıkarmıştır. Literatürde gelişmeleri kaçırma korkusu ile romantik ilişki durumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeylerinin Sosyal Medyayı Kullanma Süreleri ve Sıklıklarına Göre Farklaşmasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyayı kullanma süreleri aralarındaki ilişki incelendiğinde araştırma bulguları göstermektedir ki, sosyal medyada 247 dakikadan

daha fazla vakit geçirenler daha az vakit geçirenlere göre anlamlı bir şekilde daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimlemektedirler. Ayrıca araştırma kapsamında, öğrencilerin “10 dakikada bir”, “yarım saatte bir”, “saatte bir” ve “3-4 saatte bir ya da nadiren” seçenekleri dahilinde sosyal medyayı kontrol etme sıklıkları ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, en yüksek düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen öğrencilerin sosyal medyayı “10 dakikada bir” kontrol ettiğini belirten öğrenciler olduğunu ortaya çıkarırken, çoklu karşılaştırma testi sonuçlarında, sosyal medya hesaplarını “3-4 saatten fazla bir aradan sonra” kontrol edenlerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı derecede daha az düzeyde olduğu görülmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde; sosyal medya kullanım süresinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyona sahip olduğu görülmektedir (Baker vd., 2016; Beyens vd., 2016; Buglass vd., 2016; Germaine-Bewley, 2016; Varga, 2016; Blackwell, 2017; Fuster, Chamarro ve Oberst, 2017; Reyes vd., 2018; Balta vd., 2018; Buff ve Burr, 2018; Traş ve Öztemel, 2019; Dempsey, O’Brien, Tiamiyu ve Elhai, 2019; Giagkou, 2019). Aynı şekilde sosyal medyanın kullanım sıklığı da gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlamlı derecede pozitif bir korelasyona sahiptir (Abel vd., 2016; Franchina, Aeele, Van Rooji, Lo Coco ve De Merez, 2018; Milyavska, 2018; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişilerin bu kaygılarını azaltmak için gelişmeleri takip edebilmek amaçlı başvuracakları ilk ve en yakınlarındaki araç mobil telefonları aracılığıyla anında haberleşme ve tam zamanlı haberdar olmalarını sağlayan sosyal medya ağlarıdır. Bunun etkisiyle kaygılarının yoğunluğu ile paralel olarak kaygılarını azaltma güdülerini takip ederek sıklıkla ve uzun sürelerle sosyal medya ağlarına giriş yapıp bağlı kalmaları beklenen bir sonuç olmuştur. Aynı zamanda çevrimiçi kalmaya devam ettikçe aldıkları haberler ya da takip ettikleri gelişmeler sebebiyle de sürekli olarak o an kendilerinin dahil olmadığı ortamların daha eğlenceli ya da tatmin edici olduğunu gördükleri için de bu kaygı tekrar artış gösterip birbirlerinden etkilenen kısır bir döngüye sebep olabilmektedir. Literatürde, gelişmeleri kaçırma korkusu ile yapılan çalışmalar incelendiğinde diğer değişkenlere nazaran sosyal medya kullanımı ile ilişkili sayıca daha fazla çalışma olmakla beraber, mevcut araştırmanın bulguları

ile çelişen bir çalışmaya rastlanmamış, bütün sonuçların araştırmanın bulguları ile paralel nitelikte olduğu görülmüştür.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin duygusal zekâ ve kişiliğin alt boyutları olan nevrozizm ve deneyime açıklık boyutları tarafından anlamlı düzeyde yordandığını göstermiştir. Duygusal zekâ gelişmeleri kaçırma korkusunu negatif yönde yordarken, gelişime açıklık ve nevrozizm faktörleri pozitif yönde yordamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır ve bu iki değişken ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde öğrencilerin romantik bir ilişkiye sahip olup olmama durumları ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırma sonuçları göstermektedir ki sosyal medyada en çok vakit geçirenlerin deneyimledikleri gelişmeleri kaçırma korkusu diğerlerine oranla anlamlı derecede daha fazla düzeydedir. Ayrıca sosyal medyayı en sık aralıkta kontrol eden öğrencilerin diğerlerine göre daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimlediklerini göstermektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları göstermektedir ki örneklemin alındığı üniversite öğrencileri arasında gelişmeleri kaçırma korkusu ile bağlantılı olarak sosyal medyayı kullanma süreleri ve sıklıkları oldukça yüksek düzeydedir. Daha önce yapılan ve mevcut araştırmadan yola çıkılarak, gelişmeleri kaçırma korkusunun öğrencilerin okul ve sosyal yaşantıları ile ilgili olumsuzluklara yol açabilecek potansiyel etkilerini de göz önünde bulundurarak, Fomo seviyelerini düşürmeye yönelik bazı çalışmalar yapılması düşünülebilir. Öncelikle öğrencilerin gelişmeleri kaçırma korkusunun ne olduğu ile ilgili bilgilendirmeleri gerekmektedir ki çoğu öğrenci yaşadığı durumun farkında olmayabilmektedir. Bilgilendirme çalışmaları; okul psikolojik danışma merkezleri tarafından hazırlanacak dikkat çekici afişler ile oluşturulacak farkındalık sonrasında, içeriği sosyal medyada takip edilen ve diğerlerinin sahip olduğu

düşünülen deneyimlerin çoğunun “filtreli” şekilde sunuluyor olduğu gerçeği ile ilgili farkındalık oluşturabilecek içerikte ilgi çekici seminerler aracılığı ile yapılabilir.

Kişinin en aktif olması beklenen dönemlerden biri olan üniversite hayatında, öğrencilerin kendilerinin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine doğrudan katkı sağlayabileceği ve gerçek anlamda “deneyimleyebileceği” aktivitelere olan ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, yönlendirilebilecekleri alanlar hakkında bilgi sağlamanın yanı sıra okullarda da bunları aktive edecekleri alanlar oluşturmak, ilgilerini gerçek hayata yansıtma olanağını sağlayabilecektir. Çalışmada da ilişkili bulunan deneyime açıklık özelliklerini kaygıyı yaşamalarına sebep olacak araçlara değil de bu tipte alanlara kanalize etmeleri, gerçek deneyimler aracılığıyla doyum yaşamalarını sağlayabilecektir.

Gelişmeleri takip etme davranışının özellikle gençler arasında daha çok sosyal medya ağları aracılığı ile yürütüldüğü dikkate alındığında önüne geçebilmek için de bu araçların problematik kullanımının önüne geçilebilmesine dair çeşitli önlemler alınabileceği konusunda bilgilendirmeler yapılabilir. Bu bilgilendirmeler, bu araçların kullanımının sınırlandırılmasına yönelik davranışsal ve ya bilişsel müdahalelerin kullanımını içerebilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygusal zekanın doğrusal ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunabilecek çalışmaların, yapılmasına erken gelişim dönemlerinden itibaren başlanması gerektiği düşünülmektedir. ilkokul, ortaokul ve lise düzeyinde bu tarz çalışmaların desteklenmesi gerekmektedir.

Yapılan çalışma üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu için genel popülasyon ile ilgili bir genelleme yapılamamaktadır. Bununla beraber Fomo ile yakından ilişkili olduğu düşünülen problematik sosyal medya kullanımının çok küçük yaşlara gerilediği bilinmektedir ve ileride yapılacak çalışmaların katılımcı grubunun daha küçük yaşlardan başlanarak geç yetişkinlik de dahil edilerek geniş kapsamlı olması genel popülasyonun ve yaş gruplarının mevcut gelişmeleri kaçırma korkusu seviyesi ile ilgili daha net bilgiler verebilecektir.

Yapılan çalışmanın özellikle gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal zekâ ile ilişkili olan çalışmaların eksikliği göz önünde bulundurulduğunda ortaya çıkardığı anlamlı ilişkiler kapsamında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ilgili olduğu düşünüldüğü sosyal ve duygusal

ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak gelişmeleri kaçırma korkusunu yordayan içsel ve dışsal değişkenlerin dahil edildiği yeni çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, Sarah A. Burr. 2016. Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. **Journal Of Business & Economics Research (Online)**. c. 4. s. 1: 33-44.
- Adams, Roberts J., Sarah Appleton, Anne Taylor, Tiffany Gill, Carol Lang, Doug Mcevoy, Nick Antic. 2017. Sleep Health of Australian Adults in 2016: Results of The 2016 Sleep Health Foundation National Survey. **Sleep Health**. c. 3. s. 1: 35-42.
- Adelhardt, Zinaida, Stefan Markus, Thomas Eberle. 2018. Teenagers' Reaction On The Long-Lasting Separation From Smartphones, Anxiety And Fear Of Missing Out. **Proceedings Of The 9th International Conference On Social Media And Society**, Temmuz 2018: 212-216.
- Aharony, Noa, Tali Gazit. 2016. The Importance Of The Whatsapp Family Group: An Exploratory Analysis. **Aslib Journal Of Information Management**. c. 68. s. 2:174-192. <https://doi.org/10.1108/Ajim-09-2015-0142>
- Allport, Gordon Willard. 1937. **Personality: A Psychological Interpretation**. London: Constable.
- Allport, Floyd H., Gordon W. Allport. 1921. Personality Traits: Their Classification and Measurement. **The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology**. c. 16. s. 1: 6-40.
- Allport, Gordon W., Henry S. Odbert. 1936. Trait-Names: A Psycho-Lexical Study. **Psychological Monographs**. c. 47. s. 1: i.
- Alt, Dorit. 2015. College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out. **Computers in Human Behavior**. c. 49: 111-119.
- Alt, Dorit. 2018. Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement For Leisure in Higher Education Learning Environments. **Current Psychology**. c. 37. s. 1: 128-138.
- Amichai-Hamburger, Yair, Galit Wainapel, Shaul Fox. 2002. On The Internet No One Knows I'm An Introvert: Extraversion, Neuroticism, and Internet Interaction. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 5. s. 2: 125-128.
- Anderson, Hephzibah 2011
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2011/apr/17/hephzibah-anderson-fomo-new-acronym> [15.03. 2019].

- Andreassen, Cecilie S., Mark D. Griffiths, Siri R. Gjertsen, Elfrid Krossbakken, Siri Kvam, Stale Pallesen. 2013. The Relationships Between Behavioral Addictions and the Five-Factor Model of Personality. **Journal of Behavioral Addictions**. c. 2. s. 2: 90-99.
- Angleitner, Alois, Fritz Ostendorf, And Oliver P. John. 1990. Towards a Taxonomy of Personality Descriptors in German: A Psycho Lexical Study. **European Journal of Personality**. c. 4. s. 2: 89-118.
- Argan, Metin, Mehpare Tokay Argan, Gamze İpek. 2018. Keşke Olsaydım! Bir Fomo Tüketicinin (Fomsumer) Anatomisi. **İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi**. c. 9. s.1: 43-57.
- Augner, Christoph, Gerhard W. Hacker. 2012. Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. **International Journal of Public Health**. c. 57. s. 2: 437-441.
- Austin, Elizabeth J., Donald H. Saklofske, Sandra H. Huang, Deanne Mckenney. 2004. Measurement of Trait Emotional Intelligence: Testing and Cross-Validating a Modified Version of Schutte Et Al.'S .1998. Measure. **Personality and Individual Differences**. c. 36 s. 3: 555-562.
- Aydın, Hatice. 2018. Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (Fomo) İlgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı ile Açıklanması. **Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi**. c. 11. s. 17: 415-426.
- Bacanli, Hasan., Tahsin İlhan, Sevde Aslan. 2009. Bes Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi: Sdk. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 7. s. 2: 261-279.
- Balta, Sabah, Emrah Emirtekin, Kaan Kircaburun, Mark D. Griffiths. 2018. Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. **International Journal Of Mental Health And Addiction**.1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>.
- Baltacı, Ali. 2018. Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. **Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 7. s. 1: 231-274.
- Barber, Larissa. K., Alecia M. Santuzzi. 2017. Telepressure and College Student Employment: The Costs of Staying Connected Across Social Contexts. **Stress and Health**. c. 33. s. 1: 14-23.
- Baron, Reuven. 1997. **The Baron Emotional Quotient Inventory (Baron Eq-İ)**. Toronto: Multi-Health Systems Inc.
- Bar-On, Reuven. 2000. Emotional and Social Intelligence: Insights From The Emotional Quotient Inventory. **The Handbook of Emotional Intelligence:**

Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, And in the Workplace. Ed. Reuven Bar-On, James D. A. Parker. San Francisco, Ca, Us: Jossey-Bass: 363-388.

Bar-On, Reuven. 2006. The Bar-On Model Of Emotional-Social Intelligence (Esi). **Psicothema.** c. 18.

Bar-On, Reuven. 2007. How Important is It To Educate People to be Emotionally Intelligent, and Can It Be Done? **Educating People To Be Emotionally Intelligent.** Ed. Reuven Bar-On, J.G. Maree, Maurice Elias. Westport. Ct: Praeger: 1-14.

Baumeister, Roy F., Mark R. Leary. 1995. The Need to Belong: Desire For Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin.** c. 117. s. 3: 497-529.

Beaon. 2006. <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo>. [25.04.2019].

Beranuy, Marta, Ursula Oberst, Xavier Carbonell, Ander Chamarro. 2009. Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: The Role of Emotional Intelligence. **Computers in Human Behavior.** c. 25. s. 5: 1182-1187.

Beyens, Ine, Eline Frison, Steven Eggermont. 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.** c. 64: 1-8.

Bianchi, Adriana, James G. Phillips. 2005. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. **Cyberpsychology & Behavior.** c. 8. s. 1: 39-51.

Bienvenu, Joseph O., Jack Samuels, Paul Costa, Irving M Reti, William W. Eaton, Gerald Nestadt. 2004. Anxiety and Depressive Disorders and the Five Factor Model of Personality: A Higher and Lower Order Personality Trait Investigation In a Community Sample. **Depression and Anxiety.** c. 20. s. 2: 92-97.

Billieux, Joel, Pierre Maurage, Olatz Lopez-Fernandez, Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths. 2015. Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model For Future Research. **Current Addiction Reports.** c. 2. s. 2: 156-162.

Błachnio, Agata, Aneta Przepiórka. 2018. Facebook Intrusion, Fear of Missing Out, Narcissism, and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. **Psychiatry Research.** c. 259: 514-519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>.

Blackwell, David, Carrie Leaman, Rose Tramposch, Ciera Osborne, Miriam Liss. 2017. Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear Of Missing Out as

Predictors Of Social Media Use and Addiction. **Personality and Individual Differences**. c. 116: 69-72.

Bosau, C. & Kühn, M. 2015. How To Explain “Phubbing” – Can “Fear Of Missing Out” Predict The Compulsive Use Of Mobile Phones In Social Situations? Paper Presented At The 9th Conference Of The Media Psychology Division Of The Dgps. Tübingen, Germany.

Boyatzis, Richard E., Daniel Goleman, Kenneth Rhee. 2000. Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights From the Emotional Competence Inventory (Eci)S. **Handbook of Emotional Intelligence**. Ed. Reuven Bar-On, James D.A. Parker. San Francisco: Jossey-Bass.

Boyle, Gregory J., Gerald Matthews, Donald Saklofske. 2008. **The Sage Handbook of Personality Theory and Assessment: Vol. 1 - Personality Theories and Models**. Los Angeles: Sage. Isbn - 1-4129-2365-4

Bulunmaz, Simge. 2018. Duygusal Zekâ Ve Duygusal Şemaların Sosyal Medya Kullanımı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Sigara Bağımlılığı ile İlişisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Buff, Cheryl L., Sarah A. Burr. 2018. Fear Of Missing Out: Understanding Construct and Measures. **Journal Of Marketing Perspectives**. c. 1: 51-67.

Buglass, Sarah L., Jens F. Binder, Lucy R. Betts, Jean D. M. Underwood. 2017. Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and Fomo. **Computers in Human Behavior**. c. 66: 248-255.

Burger, Jerry M. 2006. **Kişilik**. Çev. İnan Deniz, E. Sarıoğlu). 1.Bs. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buss, Arnold H., Robert Plomin. 1984. Theory And Measurement of Eas. **Temperament: Early Developing Personality Traits**. NY: Taylor & Francis Group: 84-104.

Can, Gürhan, Seydi Ahmet Satici. 2019. Adaptation of Fear of Missing out Scale (Fomos): Turkish Version Validity and Reliability Study. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, c. 32. s. 1-3.

Caplan, Scott E. 2002. Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive–Behavioral Measurement Instrument. **Computers In Human Behavior**. c. 18. s. 5: 553-575.

Carbonell, Xavier, Ursula Oberst, Marta Beranuy. 2013. The Cell Phone in The Twenty-First Century: A Risk For Addiction or a Necessary Tool. **Principles of Addiction**. c. 1: 901-909.

Carthy, Aiden, Ailish Jameson. 2016. **An Introduction to Emotional Intelligence**. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing <https://www.cambridgescholars.com/download/sample/63023> [24.03.2019].

- Carver, Charles S., Michael F. Scheier. 2004. **Perspectives on Personality**. NY: Pearson Education.
- Cattell, Raymond B. 1943. The Description of Personality: Basic Traits Resolved into Clusters. **Journal Of Abnormal And Social Psychology**. c. 38. s. 4: 476-506.
- Cattell, Raymond B. 1945. The Description of Personality: Principles and Findings in a Factor Analysis. **The American Journal of Psychology**. c. 58. s. 1: 69-90.
- Cattell, Raymond B. 1947. Confirmation and Clarification of Primary Personality Factors. **Psychometrika**. c. 12. s. 3: 197-220.
- Cattell, Heather E. P., Alan D. Mead. 2008. The Sixteen Personality Factor (16pf) Questionnaire. **The Sage Handbook of Personality Theory and Testing: 2, Personality Measurement and Testing**. Ed. Gregory J. Boyle, Gerald Matthews, Donald H. Saklofske. Los Angeles, Ca: Sage Publications: 135-159.
- Chaudhry, Laila A. 2015. Can You Please Put Your Phone Away? Examining How The Fomo Phenomenon And Mobile Phone Addiction Affect Human Relationships. <https://Scholarscompass.Vcu.Edu/Uresposters/143>[5. 11.2018].
- Cheever, Nancy A., Larry D. Rosen, Mark Carrier, Amber Chavez. 2014. Out Of Sight is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate and High Users. **Computers in Human Behavior**. c. 37: 290-297.
- Chen, Catherine. 2014 https://www.huffpost.com/entry/the-fear-of-missing-out-and-how-its-killing-you_b_5432120 [15.03. 2019].
- Chotpitayasunondh, Varoth, Karen M. Douglas. 2016. How “Phubbing” Becomes the Norm: the Antecedents and Consequences of Snubbing Via Smartphone. **Computers in Human Behavior**. c. 63: 9-18.
- Clayton, Russell, Glenn Leshner, Anthony Almond. 2015. The Extended Iself: The Impact Of Iphone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. **Journal of Computer-Mediated Communication**. c. 20. s. 2: 119-135.
- Cloninger, Susan C. 2013. **Theories Of Personality: Understanding Persons**. Boston: Pearson Education.
- Cohen, Claire. 2013. <https://www.telegraph.co.uk/Women/Womens-Life/10061863/Fomo-Do-You-Have-A-Fear-Of-Missing-Out.html> [15.03. 2019].
- Conte, Jeffrey M. 2005. A Review and Critique of Emotional Intelligence Measures. **Journal Of Organizational Behavior**. c. 26. s. 4: 433-440.

- Cooper, Robert K., Ayman Sawaf. 2000. **Liderlikte Duygusal Zekâ**. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cooper, Robert K., Ayman Sawaf. 1997. **Emotional Intelligence in Leadership and Organizations**. New York: Grosset/Putnam
- Correa, Teresa, Amber Willard Hinsley, Homero Gil De Zuniga. 2010. Who Interacts on The Web?: The Intersection of Users' Personality and Social Media Use. **Computers in Human Behavior**. c. 26. s. 2: 247-253.
- Costa, Paul T., Robert R. McCrae. 1985. **The Neo Personality Inventory**. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, Paul T., Robert R. McCrae. 2011. The Five-Factor Model, Five-Factor Theory, and Interpersonal Psychology. **Handbook Of Interpersonal Psychology: Theory, Research, Assessment, and Therapeutic Interventions**. NY: John Wiley & Sons: 91-104.
- Costa Jr, Paul T., Robert R. McCrae, David A. Dye. 1991. Facet Scales For Agreeableness and Conscientiousness: A Revision of The Neo Personality Inventory. **Personality and Individual Differences**. c. 12. s. 9: 887-898.
- Dal, Nil E., Veysel Dal. 2014. Kişilik Özellikleri ve Sosyal Ağ Sitesi Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma-Personality Traits And Social Network Sites Usage Habits: A Research On University Students. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 6. s. 11: 144-162.
- Deci, Edward L., Richard M. Ryan. 1985. The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. **Journal of Research in Personality**. c. 19. s. 2: 109-134.
- Dempling, Sophia. 2011. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-introverts-corner/201110/fear-missing-out-why-we-say-yes-when-wed-rather-say-no> [15.03. 2019].
- Dempsey, Abigail, Kelsey O'Brien, Mojisola Tiamiyu, Jon Elhai. 2019. Fear of Missing Out (FoMO) and Rumination Mediate Relations Between Social Anxiety and Problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*
- Deniz, Mehmet E. 2011. An Investigation of Decision Making Styles and the Five-Factor Personality Traits with Respect to Attachment Styles. **Educational Sciences: Theory And Practice**. c. 11. s. 1: 105-113.
- Deniz, M. Engin, Esin Özer, And Erkan Işık. 2013. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Eğitim Ve Bilim**. c. 38. s. 169: 407-419.
- Digman, John M. 1996. The Curious History Of The Five-Factor Model. **The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives**. Ed. Jerry S. Wiggins. New York: Guilford Press: 1-20.

- Dogan, Volkan. 2019. Why Do People Experience the Fear of Missing Out (Fomo)? Exposing the Link Between the Self and the Fomo Through Self-Construal. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**. c. 50. s. 4: 524-538.
- Dogan, Ugur, Humeyra Uysal, Sabri Sidekli. 2018. Why Does the Use of Social Network Site (Sns) Make Happy?: A Qualitative Analysis. **International Journal of Educational Methodology**. c.4. s. 3: 109-124.
- Dolliver, Robert H. 1994. Classifying The Personality Theories and Personalities of Adler, Freud, and Jung With Introversiön/Extraversiön. **Individual Psychology**. c. 50. s. 2: 192.
<https://Search.Proquest.Com/Docview/1303450487?Accountid=9645>
- Elhai, Jon D., Jason Levine, Ahmad M. Alghraibeh, Ali A. Alafnan, Ahmad Aldraiweesh, Brian J. Hall. 2018. Fear Of Missing Out: Testing Relationships With Negative Affectivity, Online Social Engagement, and Problematic Smartphone Use. **Computers in Human Behavior**. 89: 289-298.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, Brian J. Hall. 2016. Fear Of Missing Out, Need For Touch, Anxiety and Depression are Related to Problematic Smartphone Use. **Computers in Human Behavior**. c. 63: 509-516.
- Elisa Wegmann, Ursula Oberst, Benjamin Stodt, Matthias Brand. 2017. Online-Specific Fear of Missing Out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Communication Disorder. **Addictive Behaviors Reports**. c. 5: 33-42.
- Emmerling, Robert J., Daniel Goleman. 2003. Emotional Intelligence: Issues and Common Misunderstandings. **Issues in Emotional Intelligence**. c. 1. s. 1.
- Eryilmaz, Ali. Selahiddin Ögülmüş. 2010. Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 11. s. 3: 189-203.
- Eysenck, Hans J. 1944. Types of Personality: A Factorial Study of Seven Hundred Neurotics. **Journal Of Mental Science**. c. 90. s. 38: 851-861.
- Eysenck, Hans. J. 1967. **The Biological Basis Of Personality**. Springfield, Il: Thomas: 110-117.
- Eysenck, Hans, Glenn Wilson. 1976. **Know Your Own Personality**. Harmondsworth, Baltimore: Penguin Books.
- Eysenck, Hans J. 1978. Superfactors P, E And N in A Comprehensive Factor Space. **Multivariate Behavioral Research**. c. 13. s. 4: 475-481.
- Eysenck, Michael W. 2004. **Psychology: An International Perspective**. NY: Taylor & Francis.

- Festinger, Leon. 1954. A Theory of Social Comparison Processes. **Human Relations**. c. 7. s. 2: 117-140.
- Franchina, Vittoria, Mariek Vanden Abeele, A.J. Van Rooij, Gianluca Lo Coco, Lieven De Marez. 2018. Fear Of Missing out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior Among Flemish Adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. c. 15. s. 10.
- Freud, Sigmund. 1933. **New Introductory Lectures on Psycho-Analysis**. New York: W.W. Norton.
- Fox, Emma. 2016. <https://www.get.com/blog/6-signs-youre-suffering-fomo-fear-missing-out/> [15.03. 2019].
- Fox, Jesse, Jennifer J. Moreland. 2015. The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of the Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances. **Computers in Human Behavior**. c. 45: 168-176.
- Franchina, Vittoria, Mariek Abeele, Antonius Van Rooij, Gianluca Lo Coco, Lieven De Marez. 2018. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior Among Flemish Adolescents. **International journal of environmental research and public health**. c. 15. s. 10.
- Fuster, Hector, Andres Chamarro, Ursula Oberst. 2017. Fear Of Missing Out, Online Social Networking and Mobile Phone Addiction: A Latent Profile Approach. **Aloma: Revista De Psicologia, Ciències De L'educació I De L'esport**. c. 35. s. 1.
- Gandhi, Sunil. 2017. <https://wethecouple.com/2017/07/14/14-symptoms-you-are-suffering-from-fomo/> [15.03. 2019].
- Gardner, Howard. 1983. **Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences**. New York: Basic Books.
- Germaine-Bewley, Jacqueline N. 2016. Fear Of Missing Out in Relationship to Emotional Stability and Social Media Use. Scholarly & Creative Works Conference. 21.
- Gezgin, Deniz M., Nazire B. Hamutoğlu, Gözde Sezen-Gultekin, Orhan Gemikonakli. 2018. Relationship Between Nomophobia and Fear of Missing Out Among Turkish University Students. **Cypriot Journal of Educational Science**. c. 13. s. 4: 549–561.
- Giagkou, Stella, Zaheer Hussain, Halley M. Pontes. 2018. Exploring the Interplay Between Passive Following on Facebook, Fear of Missing Out, Self-Esteem, Social Comparison, Age and Life Satisfaction in a Community-Based Sample.

International Journal Of Psychology & Behavior Analysis. c. 4. s. 2. Doi: 10.15344/2455-3867/2018/149

- Gibbs, Nancy. The EQ Factor. 1995. <https://Eqi.Org/Timeart.Htm> [14.03.2019].
- Gillespie, Tarleton, Pablo J. Boczkowski, Kirsten A. Foot. 2014. **Media Technologies: Essays On Communication, Materiality, And Society.** London: Mit Press.
- Goldberg, Lewis R. 1990. An Alternative Description of Personality: The Big-Five Factor Structure. **Journal Of Personality and Social Psychology.** c. 59. s. 6: 1216-29.
- Goleman, Daniel. 1996. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More Than Iq. **Learning.** c. 24. s. 6: 49-50.
- Goleman, Daniel. 1998. **Working With Emotional Intelligence.** New York: Bantam Books.
- Goleman, Daniel. 2000. Leadership That Gets Results. **Harvard Business Review.** c. 78. s. 2: 4-17.
- Gökler, Mehmet E., Reşat Aydın, Egemen Ünal, Selma Metintaş. 2016. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik Ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi.** c. 17. s. 1: 52-59.
- Grawitch, Matthew J., Paul Werth, Sarah Palmer, Kaitlyn Erb, Kristi Lavigne. 2018. Self Imposed Pressure or Organizational Norms? Further Examination of The Construct of Workplace Telepressure. **Stress and Health.** c. 34. s. 2: 306-319.
- Grohol, John M. 2018. <https://Psychcentral.Com/Blog/Fomo-Addiction-The-Fear-Of-Missing-Out/> [15.03. 2019].
- Gronborg, Morten. 2012. <http://Www.Scenariomagazine.Com/Fomo/> [15.03. 2019].
- Hamissi, Jaleddin, Mohadese Babaie, Mehdi Hosseini, Fatemeh Babaie. 2013. The Relationship between Emotional Intelligence and Technology Addiction among University Students. **International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health; Sarajevo.** c. 5. s. 5: 310-319.
- Hampton, Keith, Lauren S. Goulet, Lee Rainie, Kristen Purcell. 2011. Social Networking Sites And Our Lives. Pew Internet & American Life Project. <https://www.pewinternet.org/2011/06/16/social-networking-sites-and-our-lives/> [12.11.2018].
- Hanna, Paul. 2012. Using Internet Technologies (Such As Skype) As A Research Medium: A Research Note. **Qualitative Research.** c. 12. s. 2: 239-42. Doi:10.1177/1468794111426607.

- Hardie, Elizabeth, Ming Yi Tee. 2007. Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. **Australian Journal of Emerging Technologies & Society**. c. 5. s. 1: 34-47.
- Hendriksen, Ellen. 2016. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-be-yourself/201608/how-overcome-fomo> [15.03. 2019].
- Herman, Dan. 2000. Introducing Short-Term Brands: A New Branding Tool For a New Consumer Reality. **Journal of Brand Management**. c. 7. s. 5: 330-340.
- Herman, Dan. 2012. [http://www.danherman.com/the-fear-of-missing-out-\(fomo\)-by-dan-herman.html](http://www.danherman.com/the-fear-of-missing-out-(fomo)-by-dan-herman.html)[8.11. 2019].
- Hertlein, Katherine M., Katrina Ancheta. 2014. Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships: Findings From an Open-Ended Survey. **The Qualitative Report**. c. 19. s. 11: 1-11.
- Hetz, Patricia R., Christi L. Dawson, Theresa A. Cullen. 2015. Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. **Journal of Research on Technology in Education**. c. 47. s. 4: 259-272.
- Hodkinson, Chris. 2019. 'Fear of Missing Out'(Fomo) Marketing Appeals: A Conceptual Model. **Journal Of Marketing Communications**. c. 25. s. 1: 65-88.
- Hopp, Frederic René. 2015. Does Your Self-Determination Fear to Miss Out? Bachelor Thesis. University of Mannheim.
- Ishii, Kenichi. 2006. Implications of Mobility: The Uses of Personal Communication Media in Everyday Life. **Journal of Communication**. c. 56. s. 2: 346–365. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00023.x>
- Jani, Dev, Heesup Han. 2013. Personality, Social Comparison, Consumption Emotions, Satisfaction, and Behavioral Intentions: How Do These and Other Factors Relate in a Hotel Setting? **International Journal of Contemporary Hospitality Management**. c. 25. s. 7: 970-993. <https://doi.org/10.1108/Ijchm-10-2012-0183>
- John, Oliver P., Laura P. Naumann, Christopher J. Soto. 2008. Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy. **Handbook of Personality: Theory And Research**. ed. Oliver P. John, Richard W. Robins, Lawrence A. Pervin. NY: Guilford Press: 114-158.
- John, Oliver P., Sanjay Srivastava. 1999. The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. **Handbook of Personality: Theory and Research**. Ed. Lawrence A. Pervin, Oliver P. John. New York, NY, US: Guilford Press: 102-138.

- Jood, Tsholofelo E. 2017. Missing the Present For the Unknown: The Relationship Between Fear of Missing Out (Fomo) and Life Satisfaction. Doktora Tezi. University of South Africa.
- Judge, Timothy A., Chad A. Higgins, Carl J. Thoresen, Murray R. Barrick. 1999. The Big Five Personality Traits, General Mental Ability, and Career Success Across the Life Span. **Personnel Psychology**. c. 52: 621-652.
- Jung, Carl G. 1954. Development of Personality. **Development of Personality**. Ed. Gerhard Adler, R. F. C. Hull: Princeton University Press. Proquest Ebook Central, <https://Ebookcentral.Proquest.Com/Lib/Bogazici-Ebooks/Detail.Action?Docid=1573485>.
- Jwt. 2011. Fear Of Missing Out (Fomo). <http://www.jwtintelligence.com/Production/Fomo_Jwt_Trendreport_May2011.Pdf>. [8.11. 2019].
- Jwt. 2012. Fear Of Missing Out (Fomo), March 2012. <http://www.jwtintelligence.com/Wp-Content/Uploads/2012/03/F_Jwt_Fomo-Update_3.21.12.Pdf>. [8.11. 2019].
- Karasar, Niyazi. 2011. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. 11. Bs. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kelner, Simon. 2013. <https://www.independent.co.uk/voices/comment/Is-Fomo-Depriving-Us-Of-Our-Ability-To-Exist-In-The-Present-And-Take-Pleasure-In-The-Here-And-Now-8449677.html> [15.03. 2019].
- Kim, Junghyun, Robert Larose, Wei Peng. 2009. Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship Between Internet Use and Psychological Well-Being. **Cyberpsychology & Behavior**. c. 12. s. 4: 451-455.
- King, Anna Lucia S., Alexandre M. Valença, Antonio Egidio Nardi. 2010. Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?. **Cognitive and Behavioral Neurology**. c. 23. s. 1: 52-54.
- King, Anna L. S., Alexandre Valença, A. C. O. Silva, T. Baczynski, Marcele Carvalho, Antonio Nardi. 2013. Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?. **Computers in Human Behavior**. c. 29. s. 1: 140-144.
- Kuss, Daria, Mark Griffiths. 2017. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. c. 14. s. 3: 311.
- Lai, Carlo, Daniela Altavilla, Ambra Ronconi, Paola Aceto. 2016. Fear Of Missing Out (Fomo) is Associated with Activation of The Right Middle Temporal Gyrus During Inclusion Social Cue. **Computers in Human Behavior**. c. 61: 516-521.

- Lee, Eunji, Jung-Ah Lee, Jang Ho Moon, Yongjun Sung. 2015. Pictures Speak Louder Than Words: Motivations For Using Instagram. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 18. s. 9: 552-556.
- Leeper, Robert W. 1948. A Motivational Theory of Emotion to Replace Emotion as Disorganized Response. **Psychological Review**. c. 55. s. 1:5.
- Li, Jian, Andrew Lepp, Jacob E. Barkley. 2015. Locus of Control and Cell Phone Use: Implications For Sleep Quality, Academic Performance, and Subjective Well-Being. **Computers in Human Behavior**. c. 52: 450-457.
- Luna, Kristin. 2014. https://www.huffpost.com/entry/psychology-of-fomo_n_5079621 [15.03. 2019].
- Maddi, Salvatore Richard, Lynne M. Erwin, Carrie L. Carmody, Brandilynn J. Villarreal, Marina White, Kristin K. Gundersen. 2013. Relationship of Hardiness, Grit, and Emotional Intelligence to Internet Addiction, Excessive Consumer Spending, and Gambling. **The Journal of Positive Psychology**. c. 8. s. 2: 128-134. Doi: 10.1080/17439760.2012.758306
- Maslow, Abraham H. 1943. A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**. c. 50. s.4: 370-396.
- Mavroveli, Stella., Konstantinos V. Petrides, Carolien Rieffe, Femke Bakker. 2007. Trait Emotional Intelligence, Psychological Well Being and Peer Rated Social Competence in Adolescence. **British Journal of Developmental Psychology**. c. 25. s. 2: 263-275.
- Mayer, John D., David R. Caruso, Peter Salovey. 1999. Emotional Intelligence Meets Traditional Standards For an Intelligence. **Intelligence**. c. 27. s. 4: 267-298.
- Mayer, John D., David R. Caruso, And Peter Salovey. 2016. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. **Emotion Review**. c. 8. s. 4: 290-300.
- Mayer, John D., Maria Dipaolo, Peter Salovey. 1990. Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence. **Journal of Personality Assessment**. c. 54. s. 3-4: 772-781.
- Mayer, John D., Peter Salovey. 1993. The Intelligence of Emotional Intelligence. **Intelligence**. c. 17. s. 4: 433-442.
- Mayer, John D., Peter Salovey. 1997. What Is Emotional Intelligence? **Emotional Development And Emotional Intelligence: Implications For Educators**. ed. Peter Salovey, David Sluyter. New York: Basic Books: 3–31.
- Mayer, John D., Peter Salovey, David R. Caruso. 2004. Target Articles: Emotional Intelligence: Theory, Findings, And Implications. **Psychological Inquiry**. c. 15. s. 3: 197-215. Doi: 10.1207/S15327965pli1503_02

- Mayer, John. Peter Salovey, David Caruso, Gill Sitarenios. 2003. Measuring Emotional Intelligence with the Mscet V2.0. **Emotion**. 3: 97-105.
- Mayer, John D., Peter Salovey, David Caruso, Robert J. Sternberg. 2000. Models of Emotional Intelligence. **The Handbook of Intelligence**. Ed. Robert J. Sternberg. New York: Cambridge University Press.
- Mccrae, Robert R., Oliver P. John. 1992. An Introduction to The Five Factor Model and Its Applications. **Journal Of Personality**. c. 60. s. 2: 175-215.
- Mccrae, Robert R., Paul T. Costa Jr. 1999. A Five-Factor Theory of Personality. **Handbook Of Personality: Theory And Research**. Ed. Lawrence Pervin, Oliver John. NY: Guilford Press: 139-153.
- Mcginis, Patrick. 2004. [Http://Www.Harbus.Org/2004/Social-Theory-At-Hbs-2749/](http://Www.Harbus.Org/2004/Social-Theory-At-Hbs-2749/)[3.11.2018].
- Miller, Sarah. 2012. <https://Abcnews.Go.Com/Health/Wellness/Fear-Missing-Slave-Fomo/Story?Id=16629972> [15.03. 2019].
- Milyavskaya, Marina, Mark Saffran, Nora Hope, Richard Koestner. 2018. Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing Fomo. **Motivation and Emotion**. c. 42. s. 5: 725-737.
- Mischel, Walter. 1981. **Introduction to Personality**. NY: Holt Mcdougal.
- Mischel, Walter, Yuichi Shoda. 1995. A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure. **Psychological Review**. c. 102. s. 2: 246-268.
- Nadkarni, Ashwini, Stefan G. Hofmann. 2012. Why Do People Use Facebook? **Personality and Individual Differences**. c. 52. s. 3: 243-249.
- Nagar, Minakshi. 2017. Role of Demographic Factors in Emotional Intelligence: An Empirical Study of Bank Managers. **Indian Journal Of Commerce And Management Studies**. c. 8. s. 3: 26.
- Norman, Warren T. 1963. Toward an Adequate Taxonomy of Personality Attributes: Replicated Factor Structure in Peer Nomination Personality Ratings. **The Journal Of Abnormal and Social Psychology**. c. 66. s. 6: 574-583.
- Norman, Warren T. 1967. 2800 Personality Traits Descriptors--Normative Operating Characteristics For a University Population. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED014738.pdf> [20.04.2019]
- Oberst, Ursula, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand, Andres Chamarro. 2017. Negative Consequences From Heavy Social Networking in Adolescents:

- The Mediating Role of Fear of Missing Out. **Journal of Adolescence**. c. 55: 51-60.
- Odabaşı, Yavuz. 2016. <https://www.brandmap.com.tr/brandmap-makale9> [12.11.2018].
- Olson, Bradley D., David L. Evans. 1999. The Role of The Big Five Personality Dimensions in The Direction and Affective Consequences of Everyday Social Comparisons. **Personality and Social Psychology Bulletin**. c. 25. s. 12: 1498-1508.
- Ordun, Güven, Aslı Akün. 2017. Self Actualization, Self Efficacy and Emotional Intelligence of Undergraduate Students. **Journal Of Advanced Management Science**. c. 3. s. 5.
- Özer, Esin, Mehmet E. Deniz. 2014. An Investigation of University Students' Resilience Level on the View of Trait Emotional Eq. **Elementary Education Online**. c. 13. s. 4: 1240-1248.
- Pantic, Igor. 2014. Online Social Networking and Mental Health. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 17. s. 10: 652-657.
- Pappas, Stephanie. 2013. https://www.huffpost.com/entry/fear-of-missing-out-life-dissatisfaction-fomo_n_3275349 [15.03. 2019].
- Parker, James, Laura J. Summerfeldt, Marjorie J. Hogan, Sarah A. Majeski. 2004. Emotional Intelligence and Academic Success: Examining The Transition From High School to University. **Personality and Individual Differences**. c. 36. s. 1: 163-172.
- Peabody, Dean, Lewis R. Goldberg. 1989. Some Determinants of Factor Structures From Personality-Trait Descriptors. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 57. s. 3: 552.
- Petrides, Konstantinos V., Norah Frederickson, Adrian Furnham. 2004. The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at School. **Personality and Individual Differences**. c. 36. s. 2: 277-293.
- Petrides, Konstantine V., Adrian Furnham. 2000a. On The Dimensional Structure of Emotional Intelligence. **Personality and Individual Differences**. c. 29. s. 2: 313-320.
- Petrides, Kostantinos V., Adrian Furnham. 2000b. Gender Differences in Measured and Self-Estimated Trait Emotional Intelligence. **Sex Roles**. c. 42. s. 5-6: 449-461.
- Petrides, Kostantinos V., Adrian Furnham. 2001. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. **European Journal Of Personality**. c. 15. s. 6: 425-448.

- Petrides, Kostantinos V., Adrian Furnham. 2003. Trait Emotional Intelligence: Behavioural Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. **European Journal Of Personality**. c. 17. s. 1: 39-57.
- Petrides, Konstantinos V., Adrian Furnham. 2006. The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender Specific Model of Organizational Variables. **1. Journal of Applied Social Psychology**. c. 36. s. 2: 552-569.
- Petrides, Kostantinos V., Ria Pita, Flora Kokkinaki. 2007. The Location of Trait Emotional Intelligence in Personality Factor Space. **British Journal Of Psychology**. c. 98. s. 2: 273-289.
- Piedmont, Ralph L., Joon-Ho Chae. 1997. Cross-Cultural Generalizability of the Five-Factor Model of Personality: Development and Validation of The Neo PI-R For Koreans. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c. 28. s. 2: 131-155.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, Valerie Gladwell. 2013. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. **Computers in Human Behavior**. c. 29. s. 4: 1841-1848.
- Ramey, Karehka. 2012. <https://www.useoftechnology.com/technology-workplace/> [18.4.2019].
- Reagle, Joseph. Following The Joneses: Fomo And Conspicuous Sociality. **First Monday**, [S.L.], Oct. 2015. Issn 13960466. <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996> [15.03.2019].
- Reyes, Marc E. S., Jacquelyn Marasigan, Heinalou J.Q. Gonzales, Krystel Hernandez, Michael A. O. Medios, Ryan F. O. Cayubit. 2018. Fear Of Missing Out and its Link with Social Media and Problematic Internet Use Among Filipinos. **North American Journal Of Psychology**. c. 20. s. 3: 503-518.
- Riordan, Benjamin C., Jayde Flett, John Hunter, Damian Scarf, Tamlin Conner. 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.
- Roberts, Brent W., Wendy F. Delvecchio. 2000. The Rank-Order Consistency of Personality Traits From Childhood to Old Age: A Quantitative Review of Longitudinal Studies. **Psychological Bulletin**. c. 126. s. 1: 3.
- Rosen, Larry D., Mark Carrier, Jonathan Pedroza, Stephanie Elias, Kaitlin O'Brien, Joshua Lozano, Karina Kim, Nancy Cheever, Jonathan Bentley, Abraham Ruiz. 2018. The Role of Executive Functioning and Technological Anxiety (Fomo) in College Course Performance as Mediated By Technology Usage and Multitasking Habits. **Educational Psychology**. c. 24. s. 1: 14-25.

- Rozgonjuk, Dmitri, Tracii Ryan, Joosep Kuljus, Karin Täht, Graham Scott. 2019. Social Comparison Orientation Mediates the Relationship Between Neuroticism and Passive Facebook Use. **Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace**. c. 13. s. 1.
- Ryan, Richard M., Edward L. Deci. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 68.
- Salovey, Peter, Brian T. Detweiler-Bedell, Jerusha B. Detweiler-Bedell, John D. Mayer. 2010. Emotional Intelligence. **Handbook Of Emotions**. Ed. Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones, Lisa Feldman Barrett. New York, London: Guilford Press.
- Salovey, Peter, John D. Mayer. 1990. Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**. c. 9. s. 3: 185-211.
- Salovey, Peter, John Mayer, David Caruso. 2002. The Positive Psychology of Emotional Intelligence. **Handbook of Positive Psychology**. New York: Oxford University Press: 159-171.
- Sapadin, Linda. 2015. <https://Drsapadin.Com/Fear-Of-Missing-Out/> [15.03. 2019].
- Schaffer, Laurance, Von Haller Gilmer, Max Schoen. 1940. **Psychology**. New York: Harper & Brothers.
- Schultz, Duane P., Sydney Ellen Schultz. 2005. **Theories of Personality**. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Schutte, Nicola. S., John M. Malouff, Chad Bobik, Tracie D. Coston, Cindy Greeson, Christina Jedlicka, Emily Rhodes, Greta Wendorf. 2001. Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. **The Journal Of Social Psychology**. c. 141. s. 4: 523-536.
- Schutte, Nicola S., John M. Malouff, Lena E. Hall, Donald J. Haggerty, Joan T. Cooper, Charles J. Golden, Liane Dornheim. 1998. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. **Personality and Individual Differences**. c. 25. s. 2: 167-177.
- Seidman, Gwendolyn. 2013. Self-Presentation and Belonging on Facebook: How Personality Influences Social Media Use and Motivations. **Personality and Individual Differences**. c. 54. s. 3: 402-407.
- Selwyn, Neil, Stephen Gorard, John Furlong, Louise Madden. 2003. Older Adults' Use Of Information and Communications Technology in Everyday Life. **Ageing & Society**. c. 23. s. 5: 561-582.
- Silverstone, Roger, Leslie Haddon. 1996. Design and the Domestication of Information and Communication Technologies: Technical Change and Everyday Life. **Communication By Design: The Politics of Information and**

Communication Technologies. Ed. Robin Mansell, Roger Silverstone. Oxford: Oxford University Press: 44-74.

Simon, Jane. 1982. Love: Addiction or Road to Self-Realization, a Second Look. **The American Journal of Psychoanalysis.** c. 42. s. 3: 253-263.

Singh, Brijendra, Renu Gupta, Rajneesh Garg. 2013. Mobile Phones; a Boon or Bane For Mankind?-Behavior Of Medical Students. **International Journal Of Innovative Research and Development.** c. 2. s. 4: 196-205.

Stead, Holly, Peter A. Bibby. 2017. Personality, Fear of Missing Out and Problematic İnternet Use and Their Relationship to Subjective Well-Being. **Computers in Human Behavior.** c. 76: 534-540.

Smith, Edward E., Susan Nolen-Hoeksema, Barbara Frederickson, Geoffrey R. Loftus. 2015. **Psikolojiye Giriş.** Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Somer, Oya, Lewis R. Goldberg. 1999. The Structure of Turkish Trait-Descriptive Adjectives. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 76. s. 3: 431-50.

Somer, Oya, Mediha Korkmaz, Arkun Tatar. 2002. Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 17. s. 49: 21-33.

Thomé, Sara, Annika Härenstam, Mats Hagberg. 2011. Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults-A Prospective Cohort Study. **Bmc Public Health.** c. 11. s. 1: 66.

Thorndike, Edward L. 1920. Intelligence and Its Uses. **Harper's Magazine.** 140: 227-235.

Tomczyk, Łukasz, Elma Selmanagic-Lizde. 2018. Fear Of Missing Out (Fomo) Among Youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and Selected Mechanisms. **Children and Youth Services Review.** c. 88: 541-549.

Tozkoparan, Süleyman Burak, Abdullah Kuzu. 2019. Öğretmen Adaylarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Düzeyleri ve Siber Aylaklık Davranışları Arasındaki İlişki. **Anadolu Journal of Educational Sciences International.** c. 9. s. 1: 87-110. Doi: 10.18039/Ajesi.520825

Trapnell, Paul D. Jennifer Campbell. 1999. Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination From Reflection. **Journal of Personality And Social Psychology.** c. 76. s. 2: 284-304.

Traş, Zeliha, Öztemel, Kemal. 2019. Examining the Relationships Between Facebook İntensity, Fear of Missing Out, and Smartphone Addiction. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions.** c. 6: 91-113.

- Tsetsi, Eric, Stephen A. Rains. 2017. Smartphone Internet Access and Use: Extending the Digital Divide and Usage Gap. **Mobile Media & Communication**. c. 5. s. 3: 239–55. Doi:10.1177/2050157917708329.
- Tümkiye, Songül, Erdal Hamarta, Mehmet E. Deniz, Metehan Çelik, Birsal Aybek. 2008. Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 30.
- Utz, Sonja, Martin Tanis, Ivar E. Vermeulen. 2012. It is All About Being Popular: The Effects of Need For Popularity on Social Network Site Use. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 15. s. 1: 37-42.
- Van Deursen, Alexander J.A.M, Colin L. Bolle, Sabrina M. Hegner, Piet A.M. Kommers. 2015. Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender. **Computers in Human Behavior**. c. 45: 411-420.
- Varga, Eniko. 2016. Psychological Effects of Facebook Use: Links Between Intensity of Facebook Use, Envy, Loneliness and Fomo. Lisans Tezi. Dublin Business School.
- Vorderer, Peter, Matthias Kohring. 2013. Permanently Online: A Challenge For Media and Communication Research. **International Journal of Communication**. c. 7. s. 1: 188-196.
- Walsh, Shari P., Katherine M White, Ross M. Young. 2007. Young and Connected: Psychological Influences of Mobile Phone Use Amongst Australian Youth. **Proceedings Mobile Media, 2007**: 25-134.
- Wang, Pengcheng., Xiaochun Xie, Xingchao Wang, Xinyue Wang, Fengqing Zhao, Xiaoyuan Chu, Jia Nie, Li Lei. 2018. The Need to Belong and Adolescent Authentic Self-Presentation on Sns: A Moderated Mediation Model Involving Fomo and Perceived Social Support. **Personality and Individual Differences**. c. 128: 133-138.
- Webb, Kristen D. 2016. Fear Of Missing Out (Fomo) and Personality: Their Relationship to Collegiate Alcohol Abuse. Undergraduate Honors Thesis Collection. 364. Butler University. <https://Digitalcommons.Butler.Edu/Ugtheses/364>
- Wiesner, Lars. 2017. Fighting Fomo: A Study on Implications for Solving the Phenomenon of the Fear of Missing out. Master Thesis. University Of Twente.
- Williams, Kipling. D. 2007. Ostracism. **Annual Review of Psychology**. c. 58: 425-52.
- Wolniewicz, Claire A., Mojisola Tihamiyu, Justin W. Weeks, Jon D. Elhai. 2018. Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear Of

Missing Out, and Fear Of Negative and Positive Evaluation. **Psychiatry Research**. c. 262: 618-623.

Woodworth, Robert. 1940. **Psychology**. 4. Ed. New York: Henry Holt.

Wortham, J. 2011. Feel Like A Wallflower? Maybe It's Your Facebook Wall. [Http://Www.Nytimes.Com/2011/04/10/Business/10ping.Html](http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html) [10.11.2018].

Yeşilyaprak, Binnur. 2001. Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi**. c. 7. s. 1: 139-146.

Yildirim, Çağlar, Ana-Paula Correia. 2015. Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. **Computers in Human Behavior**. c. 49: 130-137.

[https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2019-Turkey](https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey)[12.02.019]

[https://Www.Statista.Com/Statistics/274774/Forecast-Of-Mobile-Phone-Users-Worldwide/](https://www.statista.com/statistics/274774/forecast-of-mobile-phone-users-worldwide/) [12.02.019].

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgiler

1)Yaş:

2)Cinsiyet: Kadın Erkek

3)Bölüm:

4)Sınıf:

5)Romantik bir ilişkiniz var mı? Evet Hayır

6)Hangi sıklıkla sosyal medya hesaplarınızı kontrol edersiniz?

1.10 dakikada bir 2.Yarım saatte bir 3.Saatte bir 4.3-4 saatte bir 5.7-8 saatte bir

7) Günde kaç dakika sosyal medyada vakit geçirirsiniz?

8)En çok vakit geçirdiğiniz sosyal medya hesaplarını 1-7 arasında numaralandırınız.

(En çok vakit geçirilen 1. Sırada olacak şekilde)

1. Whatsapp ()
2. Facebook ()
3. Twitter ()
4. Instagram()
5. Snapchat ()
6. Swarm ()
7. LinkedIn ()

Ek 2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler

BENİ →	Hiç yansıtıyor	Biraz yansıtıyor	Orta derecede yansıtıyor	Çok yansıtıyor	En Çok yansıtıyor
	1	2	3	4	5

1	Başkalarının benden daha tatminkar yaşantılara sahip olmalarından endişe ederim.	()	()	()	()	()
4	Arkadaşlarımın neyle meşgul olduklarını bilmemek, beni kaygılandırır.	()	()	()	()	()
7	Arkadaşlarımla bir buluşma fırsatını kaçırmış olmak, beni rahatsız eder.	()	()	()	()	()
10	Tatil de bile olsam, arkadaşlarımın neler yaptıklarını yakından takip ederim.	()	()	()	()	()

Ek 3. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Örnek Maddeler

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. 1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1- Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Örnek Maddeler

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
5	Düzensiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Düzenli
9	(Başkalarına) kayıtsız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yardımsever
16	Tutarlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tutarsız
23	Meraksız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Meraklı
30	Hazırlıksız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hazırlıklı
34	Bencil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fedakâr (diğergam)
38	Hoşgörüsüz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hoşgörülü
40	İnatçı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uzlaşmacı

ÖZ GEÇMİŞ

GENEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Ceyhan TURHAN

E-posta: ceyhan.turhan.7@gmail.com

EĞİTİM DURUMU

2016- : Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

2010-2016: :Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Okul Önesi Öğretmenliği

MESLEKİ DENEYİM

2017- : Araştırma Görevlisi- Sağlık Bilimleri Üniversitesi

YAYINLAR

1. Deniz Mehmet Engin, Turhan Ceyhan (2018). Predictive roles of emotional intelligence and big five personality traits on fear of missing out. Globets 2018 An International Conference On Education, Technology And Science.
2. Sezgin Esin, Turhan Ceyhan, Bayrak Gizem, Karaaslan Sidar (2018). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Çocuk Ve Bilgi Güvenliği Kongresi.
3. Deniz Mehmet Engin, Çapan Mihrap, Turhan Ceyhan (2017). Duygusal zekâ ve mükemmeliyetçiliğin eğitimde stres üzerine etkisi. II. Ines Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi.