

Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluşun Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkisi

The Relationship of Intolerance of Uncertainty, Mindfulness and Psychological Well-Being with Fear of Missing Out

Buket Acar¹, Ayşe Kalyon²

¹*Rehber Öğretmen/Okul Psikolojik Danışmanı, Milli Eğitim Bakanlığı, buket.acar.1998@outlook.com, (<https://orcid.org/0009-0003-5331-453X>)*

²*Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, aysekalyon@trabzon.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-3374-7528>)*

Geliş Tarihi: 31.10.2023

Kabul Tarihi: 31.07.2024

ÖZ

Bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu (FoMO) yordayıcı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş aralığında 346'sı kadın (%70.9) ve 142'si erkek (%29.1) olmak üzere toplam 488 kişi oluşturmaktadır. Örneklem grubunun yaş ortalaması 22.73 ± 3.96 'dır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarıyla (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili; bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal medyada geçirilen günlük ortalama sürenin gelişmeleri kaçırma korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutlarıyla (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili; bilinçli farkındalık ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; psikolojik iyi oluş ile ise anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan modelin gelişmeleri kaçırma korkusundaki toplam varyansın %16'sını açıkladığı, yordayıcı değişkenlerden belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın modele özgün katkısının anlamlı olduğu; psikolojik iyi oluşun ise modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırma değişkenlerinin cinsiyet, arkadaşlık ilişkileri gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye dönük karşılaştırmalar yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, sosyal medya kullanımı.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the predictive role of intolerance of uncertainty, mindfulness and psychological well-being on Fear of missing out (FoMO). The sample of the study consisted of a total of 488 people, including 346 female (70.9%) and 142 male (29.1%), between the ages of 18-35. The mean age of the sample group was 22.73 ± 3.96 . Fear of Missing Out Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Psychological Well-Being Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The fear of missing out (FoMO) was positively and significantly associated with the intolerance of uncertainty and sub-dimensions of the intolerance of uncertainty (prospective anxiety subscale and inhibitory anxiety subscale); FoMO was negatively correlated with

mindfulness and psychological well-being. Daily social media usage was positively and significantly correlated with FoMO, intolerance of uncertainty (also with prospective anxiety subscale and inhibitory anxiety subscale), while it was negatively correlated with mindfulness. There was no significant relationship between daily social media usage and psychological well-being. As the result of the multiple regression analysis, intolerance of uncertainty, mindfulness and psychological well-being explained 16% of the total variance in FoMO. While intolerance of uncertainty and mindfulness contributed significantly to the regression model, the contribution of psychological well-being was not significant. Comparisons were also made to examine whether the research variables differ according to the demographic variables such as gender and friendship relations. It is thought that the research results will contribute to the literature.

Keywords: Fear of missing out (FoMO), intolerance of uncertainty, mindfulness, psychological well-being, social media use.

GİRİŞ

Teknoloji ve internetin insan hayatına daha fazla girmesiyle birlikte insanlar birçok gündelik işini internet aracılığı ile yapmaya başlamıştır. Kullanıcılarına alışveriş yapma, fatura ödeme gibi birçok imkân sunan internet dünyası, son zamanlarda iletişim imkânını daha da geliştirmiştir. Günümüzde insanlar Instagram, Twitter gibi pek çok sosyal medya platformundan birbirleriyle etkileşim kurabilmektedir. Bu doğrultuda sosyal medyanın artık önemli bir etkileşim aracı olduğu söylenebilir. Bu etkileşime sosyal medyada yapılan paylaşımlar da dâhildir. Artık birçok insan takip ettiği kişilerin paylaşımlarını görerek, o kişilerin gündelik hayatta yaptıkları hakkında fikir sahibi olabilmektedir. Sosyal medya aracılığı ile insanların, istedikleri zamanda istedikleri yerde istedikleri kişilere ulaşabiliyor olması bireylerin diğerlerinden kolaylıkla haberdar olmasını sağlamıştır. Sosyal medyanın yaygın kullanımıyla insanlar, kendilerine ilişkin bilgileri de kolaylıkla sosyal medyadan diğer insanlara duyurabilmeye başlamıştır. Bunun yanında internetin bilgi sağlayıcı işlevi sayesinde insanlar gündelik hayatta olan diğer gelişmeleri de internet ve sosyal medya aracılığı ile takip etmeye başlamıştır.

We Are Social 2023 Şubat ayı raporunda Türkiye’de 71.38 milyon internet kullanıcısı, 62.55 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Bu durum Türkiye’de nüfusun %83.4’ünün internet, %73,1’inin aktif sosyal medya kullandığını göstermektedir. Aynı zamanda Türkiye’de internet kullanan bireyler günlük ortalama 2 saat 58 dakikasını sosyal medya platformlarında geçirmektedir (Güvenli Web, 2023). Elde edilen verilere bakıldığında büyük bir çoğunluğun sosyal medyayı kullandığı ve günün önemli bir kısmını sosyal medyada geçirdiği görülmektedir. Bu durum sosyal medyanın insan hayatında önemli bir yer kapladığını göstermektedir. Bununla birlikte sosyal medyanın insanın hayatına farklı etkileri de olmuştur. Bu etkilerden biri de gelişmeleri kaçırma korkusudur.

Bireylerde sürekli güncellenme ihtiyacı ve izleme davranışı olarak ortaya çıkan Fear of Missing Out (FoMO) kavramı, akademik anlamda ilk olarak Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından ortaya atılmış, Türkçe’ye ise “gelişmeleri kaçırma korkusu” şeklinde çevrilmiştir (Gökler vd., 2016). Kısaca tanımlamak gerekirse gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin sosyal medyada başkalarının paylaşımlardan dolayı duyduğu kaygı ve yoksunluk hissidir (Oxford Dictionary, 2023). Birey, diğerlerinin kendisinden daha fazla tatmin edici deneyimler yaşayabileceğinden dolayı endişelenir (Przybylski vd., 2013). Gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilgili alan yazına bakıldığında birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Ancak bu araştırmada incelenen belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilgili yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.

Bu araştırmanın amacı belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu yordayıcı gücünü incelemektir. Ayrıca bu çalışmada

araştırma değişkenlerinin cinsiyet, arkadaşlık ilişkileri, sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma sıklığı gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve gelişmeleri kaçırma korkusu değişkenlerinin bir arada incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun günümüzde kaygıyla ilişkili bir faktör olarak nitelendirilmesi (Argan vd., 2018; Przybylski vd., 2013), hayat kalitesini düşürme, yüz yüze iletişimi azaltma gibi olumsuz etkilerinin olması (Busch, 2016; Gottberg, 2017) ve ülkemizdeki sosyal medya kullanım sıklığı ele alındığında (Güvenli Web, 2023) bu alanda araştırma yapmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Alan yazında gelişmeleri kaçırma korkusunun bireyde aşağılık duygusunun oluşmasına sebep olma, iletişim problemlerine yol açma, uykuda düzensizliğe neden olma, stres seviyesini yükseltme gibi birçok problemle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Busch, 2016; Gottberg, 2017). Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili bir durum olan sosyal medyanın problemleri kullanımının birey üzerindeki sosyal, duygusal ve psikolojik etkilerine vurgu yapılmaktadır (Tarhan & Tutgun-Ünal, 2021). Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olabilecek değişkenleri incelemek problemin çözümüne yönelik çalışmalarda yardımcı olabilir. Günümüzde akıllı teknolojik cihazlar ve sosyal medya kullanım oranlarının çeşitli yaş gruplarındaki yaygın kullanım oranları göz önünde bulundurulduğunda gelişmeleri kaçırma korkusunun ruh sağlığı ile ilgili değişkenler olan psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık ile ilişkisinin araştırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out)

Gelişmeleri kaçırma korkusu ilk defa 1996 yılında Dan Herman tarafından ortaya atılmıştır. Herman (2000) bu kavramı pazarlama ve markalama alanında kullanmışsa da bu kavramın asıl ortaya çıkışı 2013 yılında olmuştur. 2013 yılında bu kavramın Oxford sözlüğüne girmesiyle (Kaçık & Acar, 2020) ve Przybylski ve diğerlerinin (2013) yaptığı araştırmayla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu alan yazında yerini almıştır. Tanhan ve diğerlerine (2022) göre ise 2013 yılında akıllı telefonların bilgisayar satışlarını geçmesiyle birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu daha fazla gözlenebilir olmuştur. Tüm bunlarla birlikte sosyal medyanın insan hayatında daha fazla yer edinmesi de gelişmeleri kaçırma korkusunun son yıllarda araştırma konusu olmasını sağlamıştır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu konusunda akademik anlamda ilk çalışmayı yapan Przybylski ve diğerlerine (2013) göre gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin kendisinin olmadığı ortamlarda diğerler insanların daha fazla tatmin edici deneyimler yaşayabileceğine dair endişesi ve diğer bireylerin ne yaptığını öğrenmek için sürekli internette olma isteği olarak ifade edilmektedir. Oxford Dictionary'e (2023) göre gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medyada olan daha heyecanlı etkinlikleri kaçırmış olmaya yönelik kaygıdır. Tanhan ve diğerleri (2022) gelişmeleri kaçırma korkusunu, bireyin diğerlerinin daha iyi bir yaşamı olduğuna dair sürekli yaşadığı olumsuz duygu ve diğerlerinin yaşamını takip edememe korkusu olarak tanımlamaktadır. Bu kavramla ilgili birçok tanım yapılmakla birlikte tanımların genelinde diğerlerini takip etme isteği, diğerlerinden haberdar olma isteği, diğerlerinin yaşadığı deneyimlerin kendi yaşadığı deneyimden daha tatmin edici olabileceğine dair bir kaygı ve bu kaygıyı telafi etmeye yönelik olarak interneti kullanma gibi açıklamaların yer aldığı görülmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu açıklanırken öz belirleme kuramı kullanılmıştır (Przybylski vd., 2013). Öz belirleme, kişinin kendi davranışlarını başlatırken seçim duygusuna sahip olması ve bunu deneyimlemesi olarak ifade edilmektedir (Deci vd., 1989). Bu kurama göre kişi, psikolojik iyi oluşu için yeterlilik, özerklik ve ilişkililik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaca gereksinim duymaktadır (Ryan & Deci, 2000). Przybylski ve diğerleri (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklarken bu üç psikolojik ihtiyacını tatmin etmeyen kişilerin daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığını bulmuştur. Buna göre psikolojik

ihtiyaçların tatminsizliğinden ortaya çıkan öz belirleme düzensizliği gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkilidir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ait olma ihtiyacı ile de ilişkili bulunmuştur (Baumeister & Leary, 1995). Sosyal bir gruba ait olma hissi olan insan, gruptaki diğer bireylerin neler yaptığını bilmek ve anlamak ister. Bunun doğrultusunda da ait olduğu grubu sıklıkla takip eder (Abel vd., 2016). Sosyal medya da bireye diğerlerini takip etmede kolaylık sağlamaktadır. Buna göre bireyin diğer insanlarla ilişkide olma isteği gelişmeleri kaçırma korkusuyla ilişkilidir. Ancak araştırmalar göstermektedir ki gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler günlük hayatta sıklıkla kendilerini yalnız hissetmektedir (Dossey, 2014; Hato, 2013). Sosyal bir gruba ait olmaya çalışan insanın, sosyal medya ile bu ihtiyacını tamamlamak istediğinde yeterince doyum alamadığı görülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklayan bir başka kavram ise karşılaştırmadır (Gottberg, 2017). Buna göre birey, sosyal medyadan edindiği bilgiler doğrultusunda sürekli kendi hayatını diğerlerinki ile kıyaslar (Abel, 2016). Karşılaştırma sonucunda ise bireyde kıskançlık ve rekabet duygusu oluşur. Bu duygunun gelişmeleri kaçırma korkusunda etkisi olduğu ifade edilmektedir (Gottberg, 2017; Tanhan vd., 2022).

“Bir şey kaçırdım mı?”, “Şu an sosyal medyada neler oluyor?”, “Arkadaşlarım sosyal medyada ne paylaşmış?” gibi sorular gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin kendilerine sorduğu sorulardır (Aydın, 2018). Birey bu sorularla birlikte eksik kalma duygusu hisseder ve o eksikliğini sosyal medya ile kapatmaya çalışır (Taylor, 2019). Aynı zamanda kaygıyla ilişkili bir faktör olarak nitelendirilen gelişmeleri kaçırma korkusu (Argan vd., 2018; Przybylski vd., 2013) sosyal ilişkileri de etkilemesiyle son zamanlarda sıklıkla araştırılan bir konu olmuştur. Bu araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunu yordayan değişkenleri incelemek amaçlanmaktadır. Ayrıca arkadaş ilişkilerine gibi çeşitli demografik değişkenlere dayalı karşılaştırmalar da yapılmıştır.

1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik en genel tanımıyla gelecek ile ilgili beklentilerin net olmamasıdır (Sarıçam vd., 2014). İnsan, yaşamı boyunca birçok belirsiz durumla karşı karşıya kalır. Bu belirsiz durumlar içerisinde de her insanın mücadelesi farklılık göstermektedir. Bu durumlara gösterilen duygusal, davranışsal ve bilişsel olumsuz tepkiler de belirsizliğe tahammülsüzlük olarak adlandırılmaktadır (Buhr & Dugas, 2002). Bu kavram, bireyin belirsiz olayları stresli görmeye yatkın olması, olumsuz olayların olma ihtimalini düşünmeye yatkın olması, beklenmedik durumlardan kaçınmaya çalışması ve geleceğin belirsiz olmasını kabullenememesi şeklinde tanımlanmaktadır (Carleton vd., 2007; Dugas vd., 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili çalışmalar, bu değişkenin endişe ile bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Dugas vd., 2004; Holaway vd., 2006; Koerner & Dugas, 2008; Sarı & Dağ, 2009). Bazı kaynaklarda ise kaygının temel bir bileşeni olduğu ifade edilmektedir (Carleton, 2016). Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusunun kaygı ile ilişkili olması (Argan vd., 2018; Przybylski vd., 2013), bu kavramın belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerde yetersizlik duygusu hâkimdir. Bunun yanında bu bireyler sabırsız, kararsız ve kendini kontrol edemeyen olarak tanımlanmaktadır (Adler, 2015; Öz, 2001). Przybylski ve diğerlerine (2013) göre gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerde yeterlilik duygusu düşüktür. Aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin sosyal medya kullanımı konusunda kontrole sahip olmadığı ele alındığında (Hoşgör vd., 2017; Koçak & Traş, 2021), bu durumun belirsizliğe tahammülsüzlükteki kendini kontrol edememe özelliğiyle de örtüştüğü görülmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu tanımına bakıldığında diğer bireylerin kendisinden daha kıymetli deneyimler yaşanması ihtimaline dair bir endişe ve bu endişeye bağlı olarak yoğun internet kullanımı söz konusudur (Przybylski vd., 2013). Bireyler keyifli olduğunu

düşündükleri ortamdan geri kalmamak için diğerlerinin sosyal medya hesaplarını sıklıkla kontrol etmektedir (Odabaşı, 2019). Burada bireylerde belirsiz bir duruma karşı duyduğu endişe halini sosyal medya ile telafi etme çabası görülmektedir. Bu belirsiz durum, kişinin içinde bulunmadığı ortamlarda keyifli anların yaşanma fırsatıdır (Aydın, 2018).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelişmeleri kaçırma korkusu ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında ulusal alan yazında bu ilişkinin doğrudan incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olan bilişsel tamamlanma ihtiyacı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde ilişkiyi tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Çiğdem; 2021; Şener, 2022). Tamamlanma ihtiyacı “kişinin belli konularda belirsizlik yerine kesin ve net bilgiye ulaşma ihtiyacı” olarak ifade edilmektedir (Atak vd., 2016). Tamamlanma ihtiyacının ögelerinden birinin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu da belirtilmektedir (Kruglanski & Webster, 1996). Uluslararası alan yazında ise belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde ilişki tespit eden araştırma bulunmaktadır (Sun vd., 2022). Aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olabilecek internet bağımlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada iki değişkenin pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur (Koçyigit, 2019). İnternet ve cep telefonu/akıllı telefon kullanımıyla belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki nedensel ilişkilerin ortaya konduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Carleton, 2016).

1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (*mindfulness*) temelini Doğu geleneğinde yer alan meditasyon tekniğinden almaktadır. Budizm kültüründe yer alan düşüncenin farkında olunması ve dikkatin yönlendirilmesi bilinçli farkındalığın temelini oluşturmaktadır (Kabat-Zinn, 2000). Bilinçli farkındalık, bireyin o anda oluşan olaylara ve deneyimlere yargılayıcı olmadan kabul edici bir şekilde dikkatini vermesi ve olanların farkında olmasıdır (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalıkta birey “şimdi ve burada” mantığı ile andaki hislerine odaklanmaktadır (Altan, 2019). Birey şu ana odaklanarak o anda gerçekleşen olaylara karşı daha aktif olmakta ve bu doğrultuda bireyin iyi oluşu artmaktadır (Özyeşil vd., 2011). Bilinçli farkındalıkta geçmiş ve geleceğin sürekli düşünülmesinden ziyade anın getirdiği duyguların yaşanması, kabullenilmesi ve anlaşılması söz konusudur (Özdoğan, 2018; Özyeşil vd., 2011). Germer ve diğerleri (2005) bilinçli farkındalığın kavramsal olmadığını, şimdiye odaklandığını, yargılayıcı olmadığını, amaçlı olduğunu, keşfe dayandığını, özgürleştirici etkisi olduğunu ifade etmektedir.

Brown ve Ryan`a (2003) göre tüm insanlarda doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesi bulunmaktadır. Ancak bunun düzeyi her insanda farklıdır. Bu durumun da bireylerin farklı problemlerine etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve bilinçli farkındalık ilişkisine bakıldığında, gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin içinde bulunmadıkları ortama, fırsatlara ve ana odaklandıkları bilinmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler ise içinde buldukları ana odaklanır, kendi duygu durumlarını daha iyi fark eder ve andaki davranışlarını kontrol edebilirler (Karadağ & Akçınar, 2019). Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin başkalarının deneyimlerini sürekli düşünmesi, endişe duyması (Alt, 2015) ve bundan dolayı da sosyal medya kullanımında yaşadığı kontrolsüzlüğün (Hoşgör vd., 2017) bilinçli farkındalıktaki “şimdi ve burada” mantığına ters düştüğü anlaşılmaktadır.

Alan yazına bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusu ve bilinçli farkındalık ilişkisini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Baker vd., 2016; Karadağ & Akçınar, 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olabilecek sosyal medya bağımlılığının bilinçli farkındalık ile olan ilişkisinin araştırıldığı başka çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı yüksek olan kişilerin daha düşük bilinçli farkındalığa sahip olduğu görülmüştür (Aslan, 2020; Sriwilai &

Charoensukmongkol, 2016). İnternet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Çay, 2019; Riley, 2014; Şehidoğlu, 2014). Benzer şekilde nomofobi ve bilinçli farkındalık arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Altan, 2019). Ancak alan yazında bilinçli farkındalığın gelişmeleri kaçırma korkusunu yordama gücünün araştırıldığı bir araştırmaya rastlanamamıştır.

1.4. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bireyde sıkıntı veren hastalık ve sorunların olmaması, bireyin bedenen ve ruhen iyilik halinde olması, kendisine ve topluma faydalı olması ve stresle baş edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (World Health Organisation [WHO], 2004). İyi oluş kavramına ait iki bakış açısı bulunmaktadır. Bunlardan ilki 1950 yıllarında öznel iyi oluş kavramıdır (Keyes vd., 2002). Öznel iyi oluş en genel tanımıyla kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir (Diener vd., 2009). Öznel iyi oluşta bireyin hayattan aldığı haz ve doyum önemlidir. Bu hedonik bakış açısını yansıtmaktadır. 1980 yıllarında ise deneysel çalışmalarla birlikte bireyin zorluklarla karşı karşıya geldiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat için kişinin potansiyellerinin önemine odaklanan psikolojik iyi oluş kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavram ilk olarak Bradburn (1969) tarafından kullanılmışsa da 1980 yıllarında klinik ve yetişkin gelişim psikolojisiyle birlikte önem kazanmıştır. Psikolojik fonksiyonların yerinde olması ve kendini gerçekleştirme psikolojik iyi oluşu tanımlamaktadır. Bu eudaimonik bakış açısını yansıtmaktadır (Keyes vd., 2002). Keyes ve diğerlerine (2002) göre psikolojik iyi oluş, anlamlı amaçlar sürme, kişisel gelişim ve nitelikli ilişkiler geliştirme gibi hayatta karşılaşılan varoluşsal meydan okumaları yönetme olarak tanımlanmaktadır. Öz kabul, özerklik, diğerleri ile pozitif ilişkiler, çevresel kontrol, kişisel gelişim ve yaşam amacı psikolojik iyi oluş modelindeki boyutlardır (Ryff, 1989).

Gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerde mutsuzluk (Barker, 2016), depresyon ve kaygı semptomları (Baker vd., 2016) ve düşük yaşam doyumunun (Przyblski vd., 2013) görülmesi psikolojik iyi oluş ile ilişkili faktörlerdir. Ancak gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde alan yazında bu çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluşu yordadığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Çiftçi & Kumcağız, 2023; Gezer, 2020). Hunt ve diğerlerinin (2018) çalışmasında sosyal medya kullanımını azaltmanın depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusunu azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte düşük psikolojik iyi oluş ve sosyal medya kullanımı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rol üstlendiği çalışmalar da vardır (Alt, 2015; Przyblski vd., 2013).

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili olabilecek çalışmalara bakıldığında problemli internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Caplan, 2003; Meral & Bahar, 2016; Koçyiğit, 2019; Uzaş vd., 2016). Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusunun öznel iyi oluş ile negatif yönde anlamlı ilişkili (Stead & Bibby, 2016), depresyon ve kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkili (Çakır, 2020) olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Ancak alan yazında psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu yordayıcılığını inceleyen araştırmaya rastlanamamıştır.

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu yordama gücünü ortaya koymayı amaçlayan korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel çalışmalar nicel araştırma yaklaşımlarında yer alan, iki ve daha çok

sayıda değişken arasında meydana gelen değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2009, s. 81). Gelişmeleri kaçırma korkusu araştırmanın bağımlı değişkeni; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş araştırmanın bağımsız değişkenleridir.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Veriler 2023 yılında toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 346 kadın (%70.9) ve 142 erkek (%29.1) olmak üzere toplan 488 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.73 ± 3.96 ve yaş aralığı 18-35'tir. Bu araştırmanın çalışma grubu seçkisiz olmayan örneklemelerden uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Bu örnekleme türü zaman, maddi olanaklar, ulaşım ve iş gücü gibi sınırlılıklar sebebiyle araştırma grubunun ulaşılabilir örneklemden oluşturulmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014). Verileri toplama sürecinde çevrimiçi ve yüz yüze veri toplama seçeneklerinin ikisi de kullanılmıştır. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kadın	346	70.9
	Erkek	142	29.1
Öğrenim durumu	Lise mezunu	18	3.7
	Üniversite öğrencisi	318	65.2
	Üniversite mezunu	76	15.6
	Lisansüstü öğrencisi	65	13.3
	Lisansüstü mezunu	11	2.3
Bir işte çalışma durumu	“Öğrenciyim, çalışmıyorum”	311	63.7
	“Tam zamanlı bir işte çalışıyorum”	115	23.6
	“Kısmi zamanlı (part-time) bir işte çalışıyorum”	39	8.0
	İşim yok/çalışmıyorum”	14	2.9
	“Ev hanımıyım”	9	1.8
Sosyal medya kullanımı nedeniyle katılımcıların günlük iş ve sorumlulukları aksatma durumu	Hiç aksatmayanlar	181	37.1
	Ara sıra aksatanlar	266	54.5
	Sıklıkla aksatanlar	41	8.4
Sanatsal, kültürel veya sportif faaliyetlere katılma sıklığı	Hiç katılmayanlar	96	19.7
	Ara sıra katılanlar	349	71.5
	Düzenli katılanlar	43	8.8
Arkadaşlık ilişkileri	“Düzenli görüştüğüm ve kaliteli zaman geçirdiğim arkadaşlarım var.”	363	74.4
	“Düzenli görüştüğüm ancak kaliteli zaman geçiremediğim arkadaşlarım var.”	59	12.1
	“Düzenli görüştüğüm arkadaşım yok.”	66	13.5
Sosyal medya hesabı	Var	480	98.4
	Yok	8	1.6
Sosyal medyada harcanan günlük ortalama süre	En düşük-en yüksek	Ortalama (Ort.)	Standart sapma (Ss)
	0 saat-18 saat	3.76 saat	2.08
Yaş	En düşük-En yüksek	Ort.	Ss
	18-35	22.73	3.96

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup, katılımcılara ait demografik bilgilerin yer aldığı formdur. İlgili formda yaş, cinsiyet, sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya kullanımını nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumu, sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma sıklığı, bir işte çalışma durumu ve arkadaşlık ilişkisi sorularına yer verilmiştir.

2.3.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Przybylski ve diğerlerinin (2013) geliştirdiği ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gökler ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 10 madde olup, maddeler 5'li Likert tipi olarak puanlanmaktadır. Her bir maddeye 1-5 arasında bir değer verilmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması yaş ortalaması 21.4±3.0 olan 18 yaşından büyük bireyler üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında test-tekrar test güvenirlik katsayısı .81 ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .81'dir (Gökler vd., 2016). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Carleton ve diğerlerinin (2007) geliştirdiği ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından yaşları 18-34 arasında değişen ve yaş ortalaması 23.1±4.98 olan bireyler üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin madde sayısı 12'dir ve maddeler 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Her bir maddeye 1-5 arasında bir değer verilmektedir. Sarıçam ve diğerleri tarafından (2014) ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı bir şekilde iki boyutta toplandığı saptanmıştır ($\chi^2=147.20$, $sd=48$, $RMSEA=.073$, $CFI=.95$, $IFI=.95$, $GFI=.94$, $SRMR=.046$). Ölçeğin faktör yükleri .55 ile .87 arasındadır ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .74'tür. Ölçek engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğinin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt ölçekleri için sırasıyla .84 ve .77 olarak tespit edilmiştir (Sarıçam vd., 2014). Bu araştırmada ölçeğin bütünü için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .92, ileriye yönelik kaygı boyutu için .85 ve engelleyici kaygı boyutu için .90 olarak tespit edilmiştir.

2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirildiği ölçek Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte toplam 15 madde olup, maddeler 6'lı Likert tipi olarak puanlanmaktadır. Her bir maddeye 1-6 arasında bir değer verilmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek orijinaline benzer şekilde (Brown & Ryan, 2013), Özyeşil ve diğerleri (2011) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında da tek boyutlu bir yapı sergilemiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen uyum istatistikleri ($\chi^2=187.811$, $sd=90$, $p<.01$, $\chi^2/2/sd=2.086$, $RMSEA=.06$, standardize edilmiş RMS= .06, $GFI=.93$ ve $AGFI=.91$) ölçeğin kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliğine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .86'dır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir.

2.3.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerlerinin (2009) geliştirildiği ölçek Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve puanlaması 7'li Likert tipindedir. Her bir maddeye 1-7 arasında bir değer verilmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Telef'in (2013) çalışmasında, doğrulayıcı faktör analizi için uyum indeksleri ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ($92.90/20=4.645$) yeterli düzeyde bir değere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Diğer uyum indeksleri de (RMSEA= .08, SRMR= .04, GFI= .96, NFI= .94, RFI= .92, CFI= .95 ve IFI= .95) modelin uyumlu olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin faktör yükleri .54 ile .76 arasında değişmektedir ve test-tekrar test korelasyon katsayısı .86'dır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Telef, 2013). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın ölçme araçlarının kullanılabilmesi için ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla izinler alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuş ve veri toplama formu düzenlenmiştir. Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 25.04.2023 tarih ve E-81614018-000-2300024146 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma verileri araştırmaya katılım konusunda gönüllü olan kişilerden toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş ve gönüllü katılım formunu onayladıktan sonra araştırmaya katılım göstermişlerdir.

Araştırmanın verileri SPSS 23.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analiz teknikleri olarak veri analizinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, bağımsız örneklem t testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistiklere, değişkenler arasındaki ilişkilere dair bulgulara, regresyon analizi bulgularına ve demografik değişkenlere dayalı karşılaştırmalara yer verilecektir.

3.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Aşağıdaki tabloda araştırma değişkenlerine ilişkin en düşük ve en yüksek puanlar, ortalama, standart sapma değerleri ve çarpıklık ve basıklık katsayıları sunulmuştur (Tablo 2).

Tablo 2

Araştırma Değişkenlerine Ait Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	488	10	50	24.92	7.32	.38	-.09
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	488	12	60	37.91	10.34	-.02	-.49
İleriye Yönelik Kaygı ¹	488	7	35	22.55	5.89	-.05	-.39
Engelleme Kaygı ¹	488	5	25	15.36	5.18	-.10	-.66
Bilinçli Farkındalık	488	16	90	55.36	12.69	-.07	.07
Psikolojik İyi Oluş	488	8	56	38.55	10.13	-.64	-.22

Ss: Standart Sapma,

¹Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt ölçeğidir.

Tablo 2’de yer verildiği üzere katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanlar 10 ile 50 arasında değişmekte olup ölçekten elde edilen puanların ortalaması 24.92 ± 7.32 ’dir. Ölçeğin çarpıklık değeri .38 ve basıklık değeri -.09’dur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puan ve alt ölçekleri olan ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı için çalışma grubunun puan ortalamaları sırasıyla 37.91 ± 10.34 , 22.55 ± 5.89 ve 15.36 ± 5.18 ’dir. Ölçeğe ait toplam puan ve alt ölçek puanlarının çarpıklık değerleri -.10 ile -.02 arasındadır ve basıklık değerleri -.66 ve -.49 arasındadır. Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar 16 ile 90 arasında değişmekte olup çalışma grubunun puan ortalaması 55.36 ± 12.69 ’dur. Ölçeğin çarpıklık değeri -.07 ve basıklık değeri .07’dir. Çalışma grubunun psikolojik iyi oluş ölçeğine ait puanları 8 ile 56 arasında değişmektedir ve bu ölçeğe ilişkin puan ortalamaları 38.55 ± 10.13 ’tür. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait çarpıklık değeri -.64 ve basıklık değeri -.22’dir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması, verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiğine işaret etmektedir (Kline, 2011; Tabachnick & Fidel, 2013).

3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medyada Harcanan Süre Arasındaki İlişkiler

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) ile incelenmiş ve bulgular Tablo 3’te sunulmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.38$, $p<.001$), belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt ölçekleri olan ileriye yönelik kaygı ($r=.36$, $p<.001$) ve engelleyici kaygı ($r=.35$, $p<.001$) gelişmeleri kaçırma korkusu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ($r=-.20$, $p<.001$) ve psikolojik iyi oluş ise gelişmeleri kaçırma korkusu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir ($r=-.12$, $p<.001$).

Sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre ile değişkenler arasındaki ilişkiler ise şu şekildedir: Sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre ile gelişmeleri kaçırma korkusu ($r=.14$, $p<.001$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=.22$, $p<.001$) ve alt boyutları olan ileriye yönelik kaygı ($r=.24$, $p<.001$) ve engelleyici kaygı ($r=.17$, $p<.001$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler mevcuttur. Sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır ($r=-.11$, $p<.01$). Sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.07$, $p>.05$).

Tablo 3

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medyada Harcanan Süre Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu		.38**	.36**	.35**	-.20**	-.12**	.14**
2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük		1	.94**	.93**	-.20**	-.07	.22**
3. İleriye Yönelik Kaygı			1	.74**	-.14**	.02	.24**
4. Engelleyici Kaygı				1	-.23**	-.16**	.17**
5. Bilinçli Farkındalık					1	.48**	-.11*
6. Psikolojik İyi Oluş						1	-.07
7. Sosyal medyada harcanan günlük ortalama süre							1

** $p<.001$, * $p<.05$

3.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Regresyon işlemi için regresyon analizi varsayımlarının karşılanması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2005, s.100; Field, 2005, s.224). İlk olarak verilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve normallik varsayımının karşılandığı tespit edilmiştir (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidel, 2013). Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına Tablo 2’de yer verilmiştir. Regresyon modelindeki yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonların -.20 ile .48 arasında değiştiği görülmüştür (Tablo 3). Korelasyon değerlerinin .80’den küçük, Tolerans değerlerinin .20’den büyük ve VIF değerlerinin 10’dan küçük olması değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 4).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunun yordama düzeyini test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{(3, 484)}=30.77, p<.001$) ve gelişmeleri kaçırma korkusundaki toplam varyansın %16’sını ($R=.40, R^2=.16, \Delta R^2=.16$) açıkladığı tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenlerden belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta=.35, p<.001$) ve bilinçli farkındalığın ($\beta=-.11, p<.05$) modele özgün katkısı anlamlıdır; psikolojik iyi oluşun ($\beta=-.04, p>.05$) ise modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standart Katsayılar		p	İkili r	Kısmi r	Tolerans	VIF
	B	Sh	Beta (β)	t					
Sabit	20.08	2.04		9.86	.00**				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.25	.03	.35	8.33	.00**	.38	.35	.96	1.04
Bilinçli Farkındalık	-.06	.03	-.11	-2.23	.03*	-.20	-.10	.75	1.34
Psikolojik İyi Oluş	-.03	.03	-.04	-.93	.35	-.12	.04	.77	1.29
R=.40		R ² =.16		ΔR ² =.16		Tahmini Standart Hata=6.73		Durbin-Watson=2.03	
F _(3, 484) =30.77, p<.001									

VIF: Varyans Büyütme Faktörü, Sh: Standart Hata, **p<.001 *p<.05

3.4. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Karşılaştırmalar

Bağımsız örneklem için t testi sonucuna göre kadın ve erkeklerin gelişmeleri kaçırma korkusu ($t=-1.487, p>.05, d=-.15$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($t=-.352, p>.05, d=-.03$) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt ölçekleri olan ileriye yönelik kaygı ($t=-.948, p>.05, d=-.09$) ve engelleyici kaygı puanları ($t=.375, p>.05, d=.04$), bilinçli farkındalık düzeyleri ($t=.281, p>.05, d=.03$) ve sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre ($t=.795, p>.05, d=.08$) anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kadınlar ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ise anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t=2.848, p<.05, d=.28$). Kadınların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{X}=39.38, Ss=10.02$) erkeklerden ($\bar{X}=36.53, Ss=10.14$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 5).

Tablo 5*Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar*

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Kadın	346	24.58	6.97	-1.487	231.5	.14	-.15
	Erkek	142	25.73	8.08				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kadın	346	37.81	10.27	-.352	486	.73	-.03
	Erkek	142	38.17	10.53				
İleriye Yönelik Kaygı ¹	Kadın	346	22.39	5.76	-.948	486	.34	-.09
	Erkek	142	22.94	6.19				
Engelleyici Kaygı ¹	Kadın	346	15.42	5.20	.375	486	.71	.04
	Erkek	142	15.23	5.14				
Bilinçli Farkındalık	Kadın	346	55.47	12.38	.281	486	.78	.03
	Erkek	142	55.11	13.47				
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	346	39.38	10.02	2.848	486	.005*	.28
	Erkek	142	36.53	10.14				
Sosyal Medyada Harcanan Günlük Ortalama Süre	Kadın	346	3.81	2.03	.795	486	.43	.08
	Erkek	142	3.64	2.21				

Sd: Serbestlik derecesi, ¹Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt ölçeğidir.

3.5. Sosyal Medya Kullanımı Nedeniyle Günlük İş ve Sorumlulukları Aksatma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumlulukları aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=14.76$, $p<.001$). Etki büyüklüğünü ortaya koyan eta kare (η^2) değerinin .06 olduğu görülmektedir. Farkın etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu söylenebilir. Eta karenin (η^2) alacağı .01 değeri küçük, .06 değeri orta ve .14 değeri geniş etki büyüklüğü anlamına gelmektedir (Cohen, 1988, s. 284-287). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Post Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. İlgili test sonucunda sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ($\bar{X}=28.78$, $Ss=8.90$), ara sıra aksatanlardan ($\bar{X}=25.68$, $Ss=6.74$) ve hiç aksatmayanlardan ($\bar{X}=22.91$, $Ss=7.22$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ara sıra aksatanların gelişmeleri kaçırma korkusu hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 6).

Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=8.05$, $p<.001$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=.03$). Bonferroni testine göre sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla ($\bar{X}=41.59$, $Ss=12.04$) ve ara sıra ($\bar{X}=38.85$, $Ss=9.88$) aksatan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, hiç aksatmayanlardan ($\bar{X}=35.70$, $Ss=10.20$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların ileriye yönelik kaygı ($F_{(2, 485)}=6.13$, $p<.01$, $\eta^2=.03$) ve engelleyici kaygı ($F_{(2, 485)}=8.88$, $p<.001$, $\eta^2=.04$) alt ölçeklerinden almış oldukları puanlar da anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bonferroni test sonucuna göre sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin ileriye yönelik kaygı puanları ($\bar{X}=24.88$, $Ss=6.44$) hiç aksatmayanlardan ($\bar{X}=21.58$, $Ss=5.96$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla ($\bar{X}=16.71$, $Ss=6.20$) ve ara sıra ($\bar{X}=16.00$, $Ss=4.88$) aksatan bireylerin engelleyici kaygı puanları ise hiç aksatmayanlardan ($\bar{X}=14.12$, $Ss=5.14$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı düzeyde

farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=23.34, p<.001, \eta^2=.09$). Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ($\bar{X}=48.07, Ss=13.37$), ara sıra aksatanlardan ($\bar{X}=53.41, Ss=11.11$) ve hiç aksatmayanlardan ($\bar{X}=59.88, Ss=13.26$) anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde ara sıra aksatanların puanları da hiç aksatmayanlardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur.

Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=7.05, p<.01, \eta^2=.03$). Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını hiç aksatmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ($\bar{X}=39.91, Ss=11.04$) sıklıkla aksatanlardan ($\bar{X}=33.44, Ss=9.79$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde ara sıra aksatanların puanları da ($\bar{X}=38.41, Ss=9.27$) sıklıkla aksatanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, katılımcıların sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=29.97, p<.001, \eta^2=.11$). Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre ($\bar{X}=5.76, Ss=3.01$), ara sıra aksatanlardan ($\bar{X}=3.87, Ss=1.79$) ve hiç aksatmayanlardan ($\bar{X}=3.16, Ss=1.92$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde ara sıra aksatanların sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6

Sosyal Medya Kullanımı Nedeniyle Günlük İş ve Sorumlulukları Aksatma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Gruplar Arası	1496.47	2	748.24	14.76	.00**	.06
	Gruplar İçi	24587.08	485	50.70			
	Toplam	26083.56	487				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Gruplar Arası	1671.39	2	835.69	8.05	.00**	.03
	Gruplar İçi	50365.83	485	103.85			
	Toplam	52037.21	487				
İleriye Yönelik Kaygı	Gruplar Arası	416.36	2	208.18	6.13	.002*	.03
	Gruplar İçi	16474.46	485	33.97			
	Toplam	16890.82	487				
Engelleyici Kaygı	Gruplar Arası	460.99	2	230.49	8.88	.00**	.04
	Gruplar İçi	12593.81	485	25.97			
	Toplam	13054.80	487				
Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	6889.22	2	3444.61	23.34	.00**	.09
	Gruplar İçi	71581.86	485	147.59			
	Toplam	78471.07	487				
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	1411.53	2	705.76	7.05	.001*	.03
	Gruplar İçi	48531.19	485	100.06			
	Toplam	49942.72	487				
Sosyal Medyada Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	231.99	2	115.99	29.97	.00**	.11
	Gruplar İçi	1876.95	485	3.87			
	Toplam	2108.94	487				

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

3.6. Sanatsal, Kültürel ve Sportif Faaliyetlere Katılma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumuna dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ($F_{(2, 485)}=3.21, p<.05, \eta^2=.01$) ve engelleyici kaygı düzeyleri ($F_{(2, 485)}=3.45, p<.05, \eta^2=.01$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Tablo 7). Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere hiç katılmayanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ($\bar{X}_{BT}=40.18, S_{SBT}=10.31$) ve engelleyici kaygı puanları ($\bar{X}_{EK}=16.52, S_{SEK}=4.95$), ara sıra ($\bar{X}_{BT}=37.50, S_{SBT}=10.16; \bar{X}_{EK}=15.16, S_{SEK}=5.19$) ve düzenli katılanlardan ($\bar{X}_{BT}=36.19, S_{SBT}=11.26; \bar{X}_{EK}=14.40, S_{SEK}=5.25$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların ileriye yönelik kaygı puanları ise anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 485)}=2.29, p>.05, \eta^2=.01$).

Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumuna dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=8.93, p<.001, \eta^2=.04$). Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere ara sıra katılanların bilinçli farkındalık düzeyleri ($\bar{X}=56.81, Ss=12.32$), hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=50.89, Ss=12.56$).

Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumuna dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=25.37, p<.001, \eta^2=.09$). Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere düzenli katılanların ($\bar{X}=41.07, Ss=11.75$) ve ara sıra katılanların ($\bar{X}=39.96, Ss=9.36$) psikolojik iyi oluş puanları, hiç katılmayanlardan ($\bar{X}=32.29, Ss=9.67$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 7’de sunulduğu üzere sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumuna dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ($F_{(2, 485)}=1.12, p>.05, \eta^2=.005$) ve sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 485)}=.63, p>.05, \eta^2=.003$).

Tablo 7

Sanatsal, Kültürel ve Sportif Faaliyetlere Katılma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Gruplar Arası	119.60	2	59.80	1.12	.33	.005
	Gruplar İçi	25963.95	485	53.53			
	Toplam	26083.56	487				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Gruplar Arası	679.46	2	339.73	3.21	.04*	.01
	Gruplar İçi	51357.75	485	105.89			
	Toplam	52037.21	487				
İleriye Yönelik Kaygı	Gruplar Arası	157.94	2	78.97	2.29	.10	.01
	Gruplar İçi	16732.88	485	34.50			
	Toplam	16890.82	487				
Engelleyici Kaygı	Gruplar Arası	182.87	2	91.44	3.45	.03*	.01
	Gruplar İçi	12871.93	485	26.54			
	Toplam	13054.80	487				
Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	2785.77	2	1392.89	8.93	.00**	.04
	Gruplar İçi	76685.31	485	156.05			
	Toplam	78471.07	487				
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	4729.58	2	2364.79	25.37	.00**	.09
	Gruplar İçi	54213.14	485	93.22			
	Toplam	49942.72	487				
Sosyal Medyada Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	5.434	2	2.72	.63	.54	.003
	Gruplar İçi	2103.50	485	4.34			
	Toplam	2108.94	487				

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

3.7. Arkadaşlık İlişkilerine Dayalı Karşılaştırmalar

Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=5.44, p<.01, \eta^2=.02$). Bonferroni test sonuca göre düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu puanları ($\bar{X}=26.70, Ss=9.43$), düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=24.28, Ss=6.80$). Benzer şekilde düzenli görüştüğü fakat kaliteli zaman geçiremediği arkadaşları olan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu puanları ($\bar{X}=26.83, Ss=7.16$), düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ($F_{(2, 485)}=5.27, p<.01, \eta^2=.02$), ileriye yönelik kaygı ($F_{(2, 485)}=4.61, p<.01, \eta^2=.02$) ve engelleyici kaygı düzeyleri ($F_{(2, 485)}=4.66, p<.01, \eta^2=.02$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ($\bar{X}=41.24, Ss=10.48$), ileriye yönelik kaygı ($\bar{X}=24.41, Ss=6.01$) ve engelleyici kaygı düzeyleri ($\bar{X}=16.83, Ss=5.05$), düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{BT}=37.07, Ss_{BT}=10.39; \bar{X}_{IYK}=22.12, Ss_{IYK}=5.91; \bar{X}_{EK}=14.96, Ss_{EK}=5.27$).

Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=14.27, p<.001, \eta^2=.06$). Düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ($\bar{X}=57.12, Ss=12.68$), düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=50.38, Ss=11.35$). Benzer şekilde düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları, düzenli görüştüğü fakat kaliteli zaman geçiremediği arkadaşları olan bireylerden ($\bar{X}=50.15, Ss=11.38$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 485)}=19.82, p<.001, \eta^2=.08$). Düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları ($\bar{X}=40.15, Ss=9.78$), düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerden ($\bar{X}=32.92, Ss=9.92$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları, düzenli görüştüğü fakat kaliteli zaman geçiremediği arkadaşları olan bireylerden ($\bar{X}=34.98, Ss=9.39$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 8'de sunulduğu üzere arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 485)}=1.06, p>.05, \eta^2=.004$).

Tablo 8*Arkadaşlık İlişkilerine Dayalı Karşılaştırmalar*

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Gruplar Arası	571.97	2	285.99			
	Gruplar İçi	25511.58	485	52.60	5.44	.005*	.02
	Toplam	26083.56	487				
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Gruplar Arası	1106.88	2	553.44			
	Gruplar İçi	50930.33	485	105.01	5.27	.005*	.02
	Toplam	52037.21	487				
İleriye Yönelik Kaygı	Gruplar Arası	314.79	2	157.40			
	Gruplar İçi	16576.03	485	34.18	4.61	.01*	.02
	Toplam	16890.82	487				
Engelleyici Kaygı	Gruplar Arası	246.20	2	123.10			
	Gruplar İçi	12808.60	485	26.41	4.66	.01*	.02
	Toplam	13054.80	487				
Bilinçli Farkındalık	Gruplar Arası	4360.01	2	2180.01			
	Gruplar İçi	74111.06	485	152.81	14.27	.00**	.06
	Toplam	78471.07	487				
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar Arası	3773.75	2	1886.88			
	Gruplar İçi	46168.97	485	95.19	19.82	.00**	.08
	Toplam	49942.72	487				
Sosyal Medyada Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	9.216	2	4.61			
	Gruplar İçi	2099.72	485	4.33	1.06	.35	.004
	Toplam	2108.94	487				

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 : Eta kare (Etki büyüklüğü)

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın başlıca amacı belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu yordayıcı gücünü incelemektir. Bu doğrultuda yapılan korelasyon analizinde gelişmeleri kaçırma korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarıyla (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) pozitif yönde anlamlı ilişkili; bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu yordama gücünü incelemek amacıyla kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve gelişmeleri kaçırma korkusundaki toplam varyansın %16'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenlerden belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın modele özgün katkısının anlamlı olduğu; psikolojik iyi oluşun ise modele özgün katkısının anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Ulusal alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelişmeleri kaçırma korkusunun doğrudan incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır. Yalnızca belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olan bilişsel tamamlanma ihtiyacı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiyi tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Çiğdem, 2021; Şener, 2022). Uluslararası alan yazında ise Sun ve diğerleri (2022) tarafından Çin'de yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte belirsizliğe tahammülsüzlük ile internet bağımlılığı, nomofobi, problemlili akıllı telefon kullanımı arasında pozitif yönde ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Ercengiz vd., 2020; Koçyiğit, 2019; Rozgonjuk vd., 2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler içinde bulunmadıkları ortamlarda başkalarının keyifli anlar yaşayacağına dair endişe ederler (Przybylski vd., 2013). Burada bireyin belirsiz bir duruma karşı duyduğu endişe söz konusudur. Bu doğrultuda da gelişmelerden geri kalmamak adına sıklıkla sosyal medyayı

takip etmektedir (Odabaşı, 2019). Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yüksek bireylerin belirsiz durumlara karşı tahammüllerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Aynı zamanda gelişmeleri kaçırma korkusunun kaygı ile ilişkisi değerlendirildiğinde (Argan vd., 2018; Przybylski vd., 2013) ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının temel bir bileşeni olduğu (Carleton, 2016) ele alındığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi anlaşılabilir.

Alan yazında bilinçli farkındalık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif yönlü ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar bulunmasına karşın (Baker vd., 2016; Karadağ & Akçınar, 2019) bilinçli farkındalığın gelişmeleri kaçırma korkusunu yordayıcılığının incelendiği araştırmaya rastlanamamıştır. Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin anda kalarak davranışlarını kontrol ettiği bilinmektedir (Katz & Toner, 2013). Ancak gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler, sürekli başkalarını düşünerek sosyal medyaya girmekte (Alt, 2015) ve sosyal medya kullanımında kontrolsüzlük yaşamaktadır (Hoşgör vd., 2017). Bu durumda, bu bireylerin ana odaklanmada ve davranışlarını kontrol etmede güçlük yaşadığı söylenebilir. Bu ifade bilinçli farkındalığın gelişmeleri kaçırma korkusuna etkisini açıklamaktadır. Bu konuda Chan ve diğerleri (2022) farkındalık, içgörü ve eylem olmak üzere üç adımdan oluşan “Sosyal Medya Farkındalığı Uygulaması (*Social Media Mindfulness Practice-SMMP*)” geliştirerek bu uygulamanın gelişmeleri kaçırma korkusuna çözüm getireceğini öne sürmektedir.

Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmesine karşın psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Przybylski ve diğerleri (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu açıklarken kullandığı öz belirleme kuramında psikolojik iyi oluşun etkisinden söz etmektedir. Alan yazına bakıldığında iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin bulunduğu çalışma (Gezer, 2020) olmakla birlikte, gelişmeleri kaçırma korkusu ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu çalışmalar bulunmaktadır (Çakır, 2020; Kartol & Peker, 2020). Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluşu yordadığı (Çiftçi & Kumcağz, 2023; Gezer, 2020), anksiyete ve depresyonun da gelişmeleri kaçırma korkusunu yordadığı (Karadağ & Akçınar, 2019; Kartol & Peker, 2020) araştırmalar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluşun gelişmeleri kaçırma korkusunu yordamaması psikolojik iyi oluşları düşük olan bireylerin sosyal ortamlara karşı daha ilgisiz olmasıyla açıklanabilir. Buna göre psikolojik iyi oluşu düşük olan birey, kendi içine kapanabilir ve diğerlerinin yaşamına karşı ilgisi azalabilir. Bu doğrultuda bu birey, sosyal medyada diğerlerinin ne yaptığıyla da daha az ilgilenecektir.

Sosyal medyada harcanan günlük ortalama süre ile gelişmeleri kaçırma korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin her iki alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili; bilinçli farkındalık negatif yönde ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş ile sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre arasında ise anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir. Sezerer-Albayrak (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların günde ortalama 3 saat sosyal medyaya girdiği ve çoğunluğun arkadaşlarıyla sosyal hayatta yapılan buluşmalardan ve bu buluşmalarda yer alan paylaşımlardan uzak kalma korkusu yaşadığı ifade edilmektedir. Ayrıca bireylerin günlük ortalama sosyal medyada geçirdikleri süreyle gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasındaki farkı ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Abel vd., 2016; Hoşgör vd., 2017). Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki tespit eden araştırmalar da bulunmaktadır (Kovan & Ormancı, 2021; Zıvıdır & Karakul, 2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu tanımında internette olma isteği, sosyal medyada yaşananları kaçırma endişesi gibi ifadelerin yer aldığı görülmektedir (Oxford Dictionary, 2023; Przybylski vd., 2013). Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi ile günlük sosyal medyada geçirilen ortalama süre arasında pozitif yönlü ilişki beklenen bir sonuç olmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre arasındaki ilişkide, belirsizliğe tahammülsüzlük ile internet bağımlılığı ve problemlili sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde ilişkiyi tespit eden çalışmalar (Koçyiğit, 2019; Sun vd.,

2022) bizim araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Bireylerin belirsiz durumlardan kaçınmak için zihin boşaltma aracı olarak sosyal medyaya yönelebileceği veya bireylerin belirsizlikten kurtulma ve bilme arzusu ile sosyal medyayı sıklıkla kullanabileceği söylenebilir. Bilinçli farkındalık ve sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre arasındaki ilişkide, Alçay (2019) tarafından yapılan çalışmada internette geçirilen zaman arttıkça bilinçli farkındalığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Karadağ & Akçınar, 2019; Yaman vd., 2022). Bilinçli farkındalık, bireyin kendi dürtülerini kontrol edebilmesini gerektirmektedir (Katz & Toner, 2013). Buna göre kendini kontrol edebilen bireyin sosyal medyada harcadığı süreyi de kontrol altına alması beklenmektedir. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ve sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamasına karşın Hanbay ve Yıldırım (2023) tarafından yapılan çalışmada günlük sosyal medya kullanım süresi ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ümmet ve diğerlerinin (2019) çalışmasında ise sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır. Benzer şekilde Söner ve Yılmaz'ın (2018) çalışmasında da psikolojik iyi oluşun; sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından yalnızca "çatışma" ile ilişkili olduğu, diğer alt boyutlarıyla ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu bulgu bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen birçok farklı faktör olmasıyla ve bireylerin sosyal medyayı kullanım amacının farklılaşmasıyla açıklanabilir. Ayrıca farklı yaş grubundaki ve profildeki bireylerin sosyal medyayı eğitim, eğlence, paylaşım yapma, alışveriş gibi çok çeşitli amaçlarla yaygın bir şekilde kullanması ve sosyal medya kullanımının popüler bir aktivite olması elde ettiğimiz bu bulgunun anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Araştırmada kadınlar ve erkeklerin gelişmeleri kaçırma korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt ölçek puanları, bilinçli farkındalık düzeyi ve sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır ancak kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alan yazına bakıldığında gelişmeleri kaçırma korkusunun (Kaçık & Acar, 2020; Tozkoparan & Kuzu, 2019), belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Buhr & Dugas, 2002; Duman, 2020; Parmaksız, 2021) ve bilinçli farkındalığın (Konan & Yılmaz, 2020) cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığına dair çalışmalar mevcuttur. Sosyal medya kullanım süresinin kadınlarda daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırma bulunmasına karşın (İnce & Koçak, 2017) sosyal medya bağımlılığında cinsiyete göre anlamlı bir farkın tespit edilmediği araştırmalar da bulunmaktadır (Aliusta vd., 2019; Baz, 2018). Bununla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyini kadınlarda daha yüksek bulan araştırmalar alan yazında vardır (Eroğlu & Parlar, 2018; Topuz, 2013). Araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubu incelendiğinde ve bu yaş grubundaki çoğu kadın ve erkek bireyin sosyal medyayı aktif bir şekilde kullandığı ele alındığında (örneklem grubumuzu oluşturan 488 katılımcıdan sadece 8'inin sosyal medya hesabı yoktur), katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinde ve sosyal medyada harcanılan günlük ortalama sürede cinsiyete göre farklılık olmaması beklenen bir sonuç olmuştur. Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyine etki edebilecek birçok faktörün olması da cinsiyetler arasında farklılık oluşmamasını açıklamaktadır. Kadınların duygusal anlamda kendilerini ifade etmeye ve psikolojik yardım almaya daha yatkın olması (Serim & Cihangir-Çankaya, 2015) kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek çıkmasını açıklayabilir.

Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, ara sıra aksatanlardan ve hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ara sıra aksatan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu da hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyin sürekli sosyal medyayı kontrol etme girişimi ele alındığında, bu farklılaşma beklenen bir sonuç olmuştur. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının temel özelliklerinden birisinin sosyal medyanın kişinin günlük iş ve eylemlerini

engellemesi olması (Çiftçi, 2018) ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki (Kovan & Ormancı, 2021; Zıvıdır & Karakul, 2022) elde ettiğimiz bu bulguyu desteklemektedir. Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla ve ara sıra aksatan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aynı zamanda sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük alt ölçeğinden ileriye yönelik kaygı puanları hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunurken günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla ve ara sıra aksatan bireylerin engelleyici kaygı puanları hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan birey bilme arzusu ile veya belirsizlikten kaçınma yolu olarak sosyal medyayı kullanabilir. Bu durumda bireyin sosyal medya kullanımında artış söz konusu olabilir ve bu artış bireyin günlük iş ve sorumluluklarını aksatmasına neden olabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki de (Sun vd., 2022) bulgumuzu desteklemektedir. Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatan bireylerin bilinçli farkındalık puanları, ara sıra aksatanlardan ve hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha düşüktür bulunmuştur. Benzer şekilde ara sıra aksatanların puanları da hiç aksatmayanlardan anlamlı olarak daha düşüktür. Bu bulgu bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin kendi davranışlarını kontrol edebilmesiyle (Katz & Toner, 2013) ve bilinçli farkındalık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyle (Karadağ & Akçınar, 2019; Yaman vd., 2022) açıklanabilir. Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucunda, sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını hiç aksatmayanların psikolojik iyi oluş düzeyleri sıklıkla aksatanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde ara sıra aksatanların psikolojik iyi oluş düzeyleri de sıklıkla aksatanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığında görülen ruh hali değişikliği, sosyal çevreyle yaşanan çatışma gibi faktörler (Griffiths, 2005) bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilir. Buna göre bireyin sosyal medya kullanımının günlük iş ve eylemlerini etkilemesi sosyal medya bağımlılığına sebep oluyorsa (Çiftçi, 2018), sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna göre bireyin psikolojik iyi oluş düzeyleri de farklılaşabilir. Sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını aksatma durumuna dayalı karşılaştırmalar sonucundaki son bulgu, sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük iş ve sorumluluklarını sıklıkla aksatanların sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre, ara sıra aksatanlardan ve hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde ara sıra aksatanların sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre hiç aksatmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artış göstermesi (Tutgun-Ünal, 2015) ve sosyal medya bağımlılığında görülen günlük iş ve eylemleri aksatma bu farklılığı açıklayabilmektedir.

Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumuna dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere hiç katılmayanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutu olan engelleyici kaygı puanları, ara sıra ve düzenli katılanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere ara sıra katılanların bilinçli farkındalık düzeyleri, hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere düzenli katılanların psikolojik iyi oluş puanları, hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere ara sıra katılanların psikolojik iyi oluş puanları, hiç katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumu bireyin sosyal faaliyetlere ilgisi ile ilişkilidir. Bireyin sosyal faaliyetlere ilgisindeki değişim depresyon ve anksiyetede görülebilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Buna göre bu faaliyetlere katılım durumundaki farklılık

bireylerin psikolojik durumu ile ilişkili olabilir. Bu doğrultuda depresyon ve anksiyetede görülebilen belirsizliğe tahammülsüzlük (Gentes & Ruscio, 2011), bilinçli farkındalık (Hofmann & Gómez, 2017) ve psikolojik iyi oluş (Fava vd., 2017) düzeyleri de yukarıda belirtilen türdeki faaliyetlere katılma durumuna göre farklılaşmaktadır. Sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma durumuna göre katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu, ileriye yönelik kaygı düzeyleri ve sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre ise anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu puanları, düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde düzenli görüştüğü fakat kaliteli zaman geçiremediği arkadaşları olan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu puanları, düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ertürk'e (2022) göre gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler sosyal medyada fazla zaman harcadıkları için bu durum arkadaşlık ilişkilerini etkilemektedir. Aynı zamanda bu bireyler, kendilerini diğer arkadaşlarının yaşamıyla karşılaştırmaktadır (Gottberg, 2017). Bu durumun da arkadaşlık ilişkilerine etki edebileceği düşünülmektedir. Bu konuda yapılmış bir başka çalışmada algılanan sosyal destek ile gelişmeleri kaçırma korkusunun negatif yönde ilişkili olması (Dou vd., 2021) ve gelişmeleri kaçırma korkusunun ait olma ihtiyacı ile ilişkili olması (Baumeister & Leary, 1995) bulgumuzu desteklemektedir. Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarından aldıkları puanların, düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine bu karşılaştırmalar sonucunda düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları, düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları, düzenli görüştüğü fakat kaliteli zaman geçiremediği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucundaki son bulguda ise düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları, düzenli görüştüğü arkadaşları olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde düzenli görüşüp kaliteli zaman geçirdiği arkadaşları olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları, düzenli görüştüğü fakat kaliteli zaman geçiremediği arkadaşları olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Arkadaşlık ilişkilerinin bireyin psikolojik sağlığı açısından önemli olduğu bilinmektedir (Chou, 1999). Algılanan sosyal destek ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Bayram, 1999; Shao vd., 2020; Wang vd., 2018). Buna göre psikolojik sağlıkla ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun katılımcıların arkadaşlık ilişkilerinin durumlarına göre farklılaşması beklenen bir sonuç olmuştur. Arkadaşlık ilişkilerine dayalı karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama sürede anlamlı düzeyde farklılaşma görülmemiştir. Bu bulgu da sosyal medyanın kullanım amaçlarının farklılaşması ve sosyal medyanın arkadaşlık ilişkilerinde bir paylaşım aracı olarak kullanılması şeklinde açıklanabilir.

Sonuç olarak bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın gelişmeleri kaçırma korkusunu anlamlı düzeyde yordadığı ancak psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu belirsizliğe tahammülsüzlük ve alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkili; bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Demografik değişkenlere dayalı olarak yapılan karşılaştırmalar sonucunda elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir: Kadınlar ve erkeklerin gelişmeleri kaçırma korkusu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, bilinçli farkındalık düzeyleri ve sosyal medyada harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kadınların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ise

erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlarda sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma sıklığı, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal medya kullanımı nedeniyle günlük rutinlerini aksatma durumlarına göre anlamlı düzeyde birtakım farklılıklar mevcuttur. Literatürden ve çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar gelişmeleri kaçırma korkusunun ruh sağlığı ile ilgili değişkenlerle ilişkisine işaret etmektedir. İlerde yapılacak çalışmalarda gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete, stres) ve bağımlılık davranışı ile ilişkisi boylamsal olarak incelenebilir. Aynı zamanda ruh sağlığı çalışanları gelişmeleri kaçırma korku düzeyi yüksek danışanlarıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık üzerine psikoeğitsel nitelikte müdahale çalışmaları gerçekleştirebilir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerde bireyin psikiyatrik tanısının olup olmamasının önemli olduğu, ileriki çalışmalarda bu değişkene dayalı karşılaştırmalar yapılabileceği de düşünülmektedir. Bu çalışmanın örneklem grubu 18-35 yaş arası bireylerle sınırlıdır. İleriki çalışmalarda lise öğrencilerinden oluşan örneklemelerde araştırma değişkenleri incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business and Economics Research*, 53(1), 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adler, A. (2015). *Sosyal ilgi insanoğluna bir davet*. Payel Yayıncılık.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Aliusta, Z., Akmanlar, Z., & Gökkaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 10-13. <https://doi.org/10.5455/apd.302644847>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Desk reference to the diagnostic criteria from DSM-5 [TM]*. American Psychiatric Publishing.
- Argan, M., Argan M. T., & Gamze, İ. (2018) I wish I were! anatomy of a fomsuser. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(1), 43-57. <https://doi.org/10.34231/iuyd.407055>
- Aslan, M. M. (2020). *Ergenlerin sosyal medya bozukluğu düzeylerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçların doyumunu açısından yordanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Atak, H., Syed, M., Çok, F., & Tonga, Z. (2016). Yeni bir nöropsikolojik kavram olarak tamamlanma ihtiyacı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8 (3), 290-302. <https://doi.org/doi:10.18863/pgy.238190>

- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *International Journal of Economic and Administrative Studies*, 17 (ÜİK Özel Sayısı), 415-426. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.439179>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <http://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barker, E. (2016, May 7). *This is the best way to overcome fear of missing out*. Retrieved February 2, 2023, from <http://time.com/4358140/overcome-fomo/>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Adline.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Busch, B. (2016). *Fomo, stress and sleeplessness: are smartphones bad for students*. The Guardian
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaras, N. B. Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312-1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>

- Chou, K. L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *Journal of Genetic Psychology, 160*(3), 319-331. <https://doi.org/10.1080/00221329909595402>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Earlbaum Associates.
- Çakır, Z. (2020). *Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotropik ve otonomik kişilik boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bezmialem Vakıf Üniversitesi.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(4), 417-434.
- Çiftçi, S., & Kumcağız, H. (2023). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rolü. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 14*(2), 83-101. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1187412>
- Çiğdem, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularının, olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel tamamlanma ihtiyacı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology, 74*(4), 580-590. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 67-100). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital dementia, and our dangerous experiment, *The Journal of Science and Healing, 2*(10), 69-73.
- Dou, F., Li, Q., Li, X., & Wang, M (2021) Impact of perceived social support on fear of missing of out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology, 42*, 63-72. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evi-dence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 57-70. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-1648-9>
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry and depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(6), 835-842. <https://doi.org/10.1007/s10608-004-0669-0>
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science, 4*(8), 426-437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>
- Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M., & Griffiths, M. D. (2020). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and

- moderating roles of intolerance of uncertainty. *The Social Science Journal*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
- Eroğlu, F., & Parlar, H. (2018). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Ertürk, Y. D. (2012, Haziran 27). *Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO)*. <https://www.hurriyet.com.tr/aile/yazarlar/yildiz-dilek-erturk/gelismeleri-kacirma-korkusu-fomo-372633> adresinden 3 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and anxiety*, 34(9), 801-808. <https://doi.org/10.1002/da.22629>
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publication.
- Gentes, E. L., & Ruscio, A. M. (2011). A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clinical psychology review*, 31(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.001>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford.
- Gezer, Ç. (2020). *Sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluş ve denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Gottberg, K. (2017) *Simple living—a cure for fomo*. Retrieved March 12, 2023, from <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing>.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 53-59. <https://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Güvenli Web (2023, Mart 10). *We Are Social Şubat 2023 - Türkiye Raporu*. <https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/we-are-social-subat-2023-turkiye-raporu> adresinden 15 Haziran 2023 tarihinde alınmıştır.
- Hanbay, Y. H., & Yıldırım, E. (2023). Genç ve yaşlı yetişkinlerdeki sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Social Review of Technology and Change*, 1(1), 34-51.
- Hato, B. (2013). *(Compulsive) mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: development, psychometric properties and test-retest reliability of a c-fomo-scale* [Unpublished master's thesis]. Tilburg University.
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *The Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 739-749. <https://doi.org/10.1016%2Fj.psc.2017.08.008>

- Holaway, R. M, Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Anxiety Disord*, 20,158-174. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2005.01.002>
- Hoşgör, H., Tütüncü,, S. K., Hoşgör, . D. G., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223. <https://doi.org/10.13934/1999.393>
- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more fomo: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Kabat- Zinn, J. (2000). Indra’s net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. In G. Watson ve S. Batchelor (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225-249). Weiser.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. Hyperion.
- Kaçık, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (20. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Katz, D., & Toner, B. A. (2013). A systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*, 4, 318-331. [10.1007/s12671-012-0132-3](https://doi.org/10.1007/s12671-012-0132-3)
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.

- Koerner, N., & Dugas M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 8(Ek 2), 125-145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>
- Kruglanski, A. W., & Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: Seizing and freezing. *Psychological Review*, 103, 263-283.
- Meral, D., & Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134. <http://doi.org/10.17556/jef.08804>
- Odabaşı, Y. (2019). *Postmodern pazarlamayı anlamak*. The Kitap
- Oxford Dictionary. (2023). *FOMO*. Retrieved January 18, 2023, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fomo>
- Öz, F. (2001). Hastalık yaşantısında belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.850699>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163-171. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9342-9>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Täht, K., Vassil, K., Levine, J. C., & Asmundson, G. J. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated-measures study. *Computers in Human Behavior*, 96, 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.013>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Sarı, S., & Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. <http://doi.org/10.17121/ressjournal.109>
- Serim, F., & Cihangir-Çankaya, Z. C. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. <https://doi.org/10.12984/eed.79026>
- Sezerer-Albayrak, E. (2021). Erasmus öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ve "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu"(FoMO). *Aksaray İletişim Dergisi*, 3(1), 86-104. <https://doi.org/10.47771/aid.837200>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, T., Kong, L., & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC Psychology*, 8(38), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sun, C., Li, Y., Kwok, S. Y., & Mu, W. (2022). The Relationship between intolerance of uncertainty and problematic social media use during the COVID-19 pandemic: A serial mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14-24. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214924>
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Şener, A.T. (2022). *Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyleri üzerinde tamamlanma ihtiyacı ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tarhan, N., & Tutgun-Ünal, A. (Ed.), (2021). *Sosyal medya psikolojisi*. Der Yayınları.
- Taylor, D. G. (2019) Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: an exploratory study. In P. Rossi ve N. KreyDer (Eds.), *Finding new ways to engage and satisfy global customers* (pp. 857-858). Springer.

- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2414.4480>
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Tozkoparan, S. B., & Kuzu, A. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 87-110. <https://doi.org/10.18039/ajesi.520825>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Uzbal, A., Özsoysal, F. S., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1036-1046. <https://doi.org/10.15869/itobiad.85603>
- Ümmet, D., Alkan, H., Batal, Ö., & Kaya, A. (2019, Ekim, 24-27). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak iyi oluş ve duygusal özerklik* [Sözlü sunum]. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations Between Loneliness And Perceived Social Support And Outcomes of Mental Health Problems: A Systematic Review. *BMC Psychiatry*, 18(156), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- World Health Organization [WHO]. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., & Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeylerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Zıvıdır, P., & Karakul, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve FoMO ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1054-1067. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1168528>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The fear of missing out is expressed as the individual's concern that others can have more satisfying experiences in environments where he or she is not, and the desire to be constantly on the internet to learn what other individuals are doing (Przybylski et al., 2013). Intolerance of uncertainty is defined as the individual's tendency to view uncertain events as stressful, trying to avoid unexpected situations, and not being able to accept the uncertainty of the future (Carleton et al., 2007; Dugas et al., 2005). Mindfulness is defined as the individual's paying attention to the events and experiences occurring at that moment in an accepting and non-judgmental way and being aware of what is happening (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Psychological well-being is defined as managing existential challenges in life, such as pursuing meaningful goals, personal growth, and developing quality relationships (Keyes ve diğ., 2002). The aim of this research is to examine the predictive role of intolerance of uncertainty, mindfulness and psychological well-being on fear of missing out.

Method

This research is a correlational study aiming to reveal the predictive power of intolerance of uncertainty, mindfulness and psychological well-being on fear of missing out (FoMO). The sample of the study consisted of individuals between the ages of 18-35. A total of 488 people, including 346 female (70.9%) and 142 male (29.1%), participated in the study voluntarily. The mean age of the sample group was 22.73 ± 3.96 . Fear of Missing Out Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Psychological Well-Being Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The data of the study were analyzed using the SPSS 23.0 package program.

Results and Discussion

According to the results of the correlation analysis the fear of missing out (FoMO) was positively and significantly associated with the intolerance of uncertainty ($r=.38, p<.001$) and sub-dimensions of the intolerance of uncertainty which are prospective anxiety ($r=.36, p<.001$) and inhibitory anxiety ($r=.35, p<.001$). FoMO was negatively correlated with mindfulness ($r=-.20, p<.001$) and psychological well-being ($r=-.12, p<.001$). Daily social media usage was positively and significantly correlated with FoMO ($r=.14, p<.001$), intolerance of uncertainty ($r=.22, p<.001$) also with prospective anxiety subscale ($r=.24, p<.001$) and inhibitory anxiety subscale ($r=.17, p<.001$). Daily social media usage was negatively correlated with mindfulness ($r=-.11, p<.01$). There was no significant relationship between daily social media usage and psychological well-being ($r=-.07, p>.05$).

As the result of the multiple regression analysis, intolerance of uncertainty, mindfulness and psychological well-being explained 16% of variance in FoMO ($R=.40, R^2=.16, \Delta R^2=.16, F_{(3, 484)}=30.77, p<.001$). Considering the significance tests of the regression coefficients, intolerance of uncertainty ($\beta=.35, p<.001$) and mindfulness ($\beta=-.11, p<.05$) contributed significantly to the regression model, while psychological well-being did not significantly contribute to the model ($\beta=-.04, p>.05$). Comparisons were also made according to the gender, disruption of daily work and responsibilities due to the use of social media, frequency of participation in artistic, cultural and sports activities, and friendship relations.

The fear of missing out (FoMO) was positively and significantly associated with the intolerance of uncertainty and sub-dimensions of the intolerance of uncertainty (prospective anxiety subscale and inhibitory anxiety subscale); FoMO was negatively correlated with mindfulness and psychological well-being. As the result of the multiple regression analysis, intolerance of uncertainty and mindfulness significantly predicted the fear of missing out, while psychological well-being did not significantly predict the fear of missing out. There are studies showing that the fear of missing out is positively associated with intolerance to uncertainty (Sun et al., 2022), and negatively associated with mindfulness (Baker et al., 2016; Karadağ and Akçınar, 2019) and psychological well-being (Gezer, 2020). In addition, there are studies supporting the correlation results between the average daily time spent on social media and the variables of the research (Abel et al., 2016; Alçay, 2019; Hanbay and Yıldırım, 2023; Hoşgör et al., 2017; Koçyiğit, 2019; Sun et al., 2022). Considering the negative effects of the fear of missing out, such as reducing the quality of life and face-to-face communication (Busch, 2016; Gottberg, 2017), it is thought that examining the variables that may cause the fear of missing out may help to solve the problem.