




## Lise Öğrencileri Arasında FoMO ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Can Sıkıntısının Aracılık Rolü

Hamide SARITAŞ\*   
Şükrü BALCI\*\*   
Ebru SOLAK\*\*\* 

### ÖZ

Ergen sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya bağımlılığı ve FoMO davranışı ilişkilerinde; fizyolojik, psikolojik ve sosyal şartlara bağlı olarak yaşadıkları can sıkıntısının aracılık rolünü araştırmak bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Çalışmanın sonuçları, ergenlerin hem eğitim hayatları hem de sosyal yaşamlarının iyileştirilmesi ve daha sağlıklı bir gelecek nesil inşa edilmesinde, geliştirilecek uygulamalara akademik veri sağlaması açısından önem taşımaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden saha araştırmasının kullanıldığı çalışmada, gerekli izinler alındıktan sonra, 400 lise öğrencisinden yüz yüze görüşme ile veriler elde edilmiştir. Araştırma bulguları; lise öğrencilerinin cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı, FoMO ve can sıkıntısı düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığına işaret etmektedir. Betimleyici istatistik sonuçları; kızların sosyal medya bağımlılığı, FoMO ve can sıkıntısı ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmada FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi belirlenmiştir. Benzer şekilde FoMO'nun can sıkıntısı üzerinde de pozitif anlamlı etkisi söz konusudur. Çalışma kapsamında görüşüne başvurulmuş lise öğrencilerinin FoMO düzeyi arttıkça, can sıkıntısı düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır. Lise öğrencilerinin FoMO gibi rahatsızlık verici duygulardan kurtulmak için yöneldiği faaliyetlerden biri, sosyal medya karşısında geçirilen ve kontrol edilemeyen zamandır. Sosyal medya ile geçirilen zaman uzadıkça, bağımlılık riski kendini göstermektedir. Bu haliyle FoMO'nun, medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde, can sıkıntısının aracılık rolü ortaya çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** FoMO, Can Sıkıntısı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Ergenler, Etki.

## The Mediating Role of Boredom in the Relationship between FoMO and Social Media Addiction among High School Students

### ABSTRACT

This study aims to examine the relationships between social media addiction and FoMO behavior of adolescent social media users and to investigate the mediating role of boredom experienced depending on physiological, psychological, and social conditions. The results of the study are essential in terms of providing academic data for applications to be developed to improve both the educational and social lives of adolescents and build a healthier future generation. In the study where field research, one of the quantitative research methods, was used, data was obtained from 400 high school students through face-to-face interviews after obtaining the necessary permissions. Research findings indicate that social media addiction, FoMO, and boredom levels of high school students differ significantly according to their gender. Descriptive statistics results show that girls' social media addiction, FoMO, and boredom averages are higher than those of boys. The study determined a significant positive effect of FoMO on social media addiction. Similarly, FoMO has a positive significant effect on boredom. As the FoMO level of the high school students whose opinions were consulted within the scope of the study increases, there is also an increase in the level of boredom. One of the activities that high school students turn to to get rid of uncomfortable feelings, such as FoMO, is the uncontrollable time spent in front of social media. As the time spent with social media increases, the risk of addiction becomes evident. In this form, the mediating role of boredom in the effect of FoMO on media addiction emerges.

**Keywords:** FoMO, Boredom, Social Media Addiction, Adolescents, Effect.

\* Dr./Ph.D., Bağımsız Araştırmacı, Konya, Türkiye/ Indep. Res., Konya, Türkiye, hsaritas32@gmail.com

\*\* **Corresponding Author/Sorumlu Yazar**, Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye/ Selçuk University, Konya, Türkiye, sukubalci@selcuk.edu.tr

\*\*\* Yüksek Lisans Öğrencisi/Grad.Stud., Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye/ Selçuk University Institute of Social Sciences, Konya, Türkiye, solakebru00@gmail.com

Makale Gönderim ve Kabul Tarihleri/Article Submission and Acceptance Dates: 15.04.2024-24.06.2024

**Citation/Atf:** Sarıtaş, H., Balcı, Ş., Solak, E. (2024). Lise öğrencileri arasında FoMO ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde can sıkıntısının aracılık rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 54, 140-158. <https://doi.org/10.52642/susbed.1468359>



## 1. Giriş

Teknolojide yaşanan gelişmeler toplumun her alanında değişime ve dönüşüme yol açmıştır. Özellikle iletişim teknolojilerinde yaşanan değişimler insanların günlük iletişim şekilleri ve kanallarında da farklılaşmalara sahne olmaktadır. İnternet tabanlı uygulamalar toplumsal yaşamda bireylerin; ekonomik kazanç elde etme yollarını, sosyal hayata katılma biçimlerini, psikolojik anlamda ise duygu ve düşüncelerini etkilemektedir. Bu etkilenme biçimi başta ergenler olmak üzere kullanıcılar üzerinde olumlu olmanın yanında uzun süreli kullanımıyla bağımlılık gibi olumsuz sonuçlarda doğurmaktadır. Yeni medya araçları arasında en geniş kullanıcı ağına sahip uygulamalar olarak sosyal medya platformları karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal medya platformları, bireylerin yazı, ses, görüntü, video ve fotoğraf paylaşımı yapma ve başkalarının yaptığı paylaşımları görebilmeleri; yer ve zaman kısıtlaması olmadan çevrim içi iletişim kurmaları üzerine tasarlanan araçlardır (Allen, Ryan, Gray, McInerney, & Waters, 2014; Koçak & Traş, 2021). Sosyal dünyaya yeni bir boyut kazandıran sosyal medya araçları; gerçek zamanlı iletişim sağlaması, kullanıcıyı küreselleştirmesi, pazarlama için en iyi platformlar olması gibi olumlu kullanımlarının yanında bağımlılık yapmasıyla kullanıcıların psikolojik durumlarının bozulmasına neden olmaktadır (Chunduru, 2014). Sosyal medya bağımlılığı/bozukluğu (Pantic, 2014; van den Eijnden ve diğerleri, 2016; Savcı ve diğerleri, 2018) bireylerin sosyal medyayı kullanmak için güçlü bir motivasyona sahip olmaları, ilgili platformları kullanırken büyük oranda zaman ve enerji harcamaları, diğer sosyal medya kullanıcıların paylaştıkları gönderileri merak etme ve bu paylaşımlarla gereğinden fazla ilgilenme durumudur. Sosyal medya bağımlısı olan bireylerin günlük aktivitelerinde, sosyal yaşamında, kişilerarası ilişki ve iletişiminde, fiziksel ve psikolojik sağlık durumunda bozulmalar meydana gelmektedir (Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığı; dikkat eksikliği, zaman yönetimini sağlayamama, eleştirel düşünme yeteneğini düşürme, depresyon, duruş bozukluğu, göz sağlığını yitirme, kaygı bozukluğu, benlik saygısında azalma, yalnızlık, uyku ve yeme bozukluğu, fiziksel gelişim bozukluğu, sosyal fobi, sosyal kaygı, akademik başarıda düşüş ve gerçek dünya ile sanal dünyanın ayırımında zorlanma gibi sorunlara neden olmaktadır (Kaya ve diğerleri, 2015; Yeşilay, 2023).

Her yaşta kullanıcı için aşırı kullanımda bağımlılık oluşturan sosyal medya, özellikle dijital yerliler olarak adlandırılan ergen bireyleri daha çok etkilemektedir. Sosyal medyanın en istekli ve aktif kullanıcıları olarak ergenler sosyal medyayı iletişim kurmanın yanında görünür olma, başkalarının hayatlarını takip etme, kendilerini kısıtlayan ya da uyarıcı bir otoritenin bulunmaması, gerçek yaşamda dile getiremediği düşünceleri özgürce söyleyeceği alan olarak görme, başkalarının hayatlarıyla karşılaştırma yapma, kendi dışında gerçekleşen olayları takip edebilme gibi nedenlerle kullanmakta ve bağımlı hale gelmektedirler (Allen ve diğerleri, 2014; Bilgin ve diğerleri, 2020; Güney & Taştepe, 2020). Sosyal medya bağımlılığını gerek ergenlerde gerek diğer kullanıcılarda sosyal ve psikolojik faktörler etkilemektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu da sosyal medya bağımlılığını etkileyen psikolojik kaygı bozukluğu türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Tanhan ve diğerleri, 2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu olarak Türkçeye çevrilen “Fear of Missing Out (FoMO)”, bireylerin sosyal hayatı için önemli gördüğü olay ve durumlardan bilgi alamamaktan ve yaşanan gelişmeleri kaçırdığını düşünmekten kaynaklanan gerginlik ve endişe hali şeklinde tanımlanmaktadır (Przybylski, ve diğerleri, 2013). İnsanların bilme ve olaylardan haberdar olma isteği her zaman var olagelen bir davranış şeklidir. Ancak internetin yaygın kullanılmaya başlaması ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler bu isteği daha farklı bir boyuta taşımıştır. Özellikle sosyal medya ağlarının ortaya çıkmasıyla bireyler sürekli, diğer insanların yapıp etiklerini bilme ve takip etme, kendi yaşamı ile diğerlerinin yaşamını kıyaslama, sürekli diğerleriyle iletişim halinde olma isteğini daha yoğun yaşamaya başlamışlardır. Öyle ki; kullanıcılar sosyal medya platformlarından uzak kaldıklarında huzursuz, gergin ve agresif davranışlar sergilemektedirler (Alt, 2015; Koçak & Traş, 2021). Bu nedenle bireyler diğer sosyal medya kullanıcılarına ilişkin gelişmelerden haberdar olmak için sosyal medya platformlarında daha uzun süre kalma ihtiyacı hissetmekte ve sosyal medya bağımlısı olmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir diğer değişken ise can sıkıntısı olgusudur. Can sıkıntısı, bireyin çevresinde ilgisini çekecek yeterli uyarıcı bulamaması sonucunda kendini huzursuz, tedirgin, bunalmış ve mutsuz hissetmesi hali olarak adlandırılmaktadır. Genel anlamda can sıkıntısı, bireyin kendini eğlendirecek, iyi vakit geçirmesini sağlayacak herhangi bir faaliyette bulunmayı istemesi ancak bunu gerçekleştirememesi durumunda ortaya çıkan memnuniyetsizlik ve mutsuzluk durumudur (Eastwood ve diğerleri, 2012;

Pekrun, 1992). Can sıkıntısı, bireylerin toplumsal ve bireysel anlamda belirlenmiş olan hedeflere doğru zaman içinde ilerleyemediklerinde (German & Latkin, 2012; Mains, 2008), kendilerine gerekli ve anlamlı gelmeyen rutin durumlardan uzaklaşamayacaklarını hissettiklerinde, üstesinden gelemeyecekleri yükümlülükler altında olduklarını düşündüklerinde ve boş zamanlarını etkin geçiremediklerinde belirginleşmektedir (Lin ve diğerleri, 2009). Bu nedenle bireyler, ilgili durumlardan kaynaklanan can sıkıntısını gidermek için çevrelerinde yeni ve heyecan verici eğilimlere yönelmektedirler. İnternet tabanlı uygulamalar olan sosyal medya platformlarını kullanma bu eğilimlerin başında gelmektedir (Skues ve diğerleri, 2015). Sosyal medya ağlarında can sıkıntılarında kurtulmak için kullanıcıların geçirdikleri vakit artmakta ve bu durum bağımlılık halini olmaktadır. Öyle ki; bireyler can sıkıntısı davranışından uzaklaşmak için kendine heyecan verici içeriklere sahip olduğunu düşündükleri sosyal medya platformlarında daha çok vakit geçirmekte ve sosyal medyaya bağımlı hale gelmektedirler (Bai ve diğerleri, 2021).

Alan yazın tarandığında FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif ilişkisi ve etkisinin varlığı ortaya konulmuştur. Bir diğer değişle gelişmeleri kaçırmak istemeyen bireyler, sosyal medyayı daha yoğun ve uzun süreli kullanarak sosyal medya bağımlılığı belirtisi sergilemektedirler (Casale ve diğerleri, 2018; Eşer & Alkaya, 2019; Fabris ve diğerleri, 2020; Koçak & Traş, 2021; Kovan & Ormancı, 2021; Oberst ve diğerleri, 2017; Söker, 2022). Kendilerinin dışında sosyal medya kullanıcıların yapıp ettiklerinden haberdar olamayan kullanıcılar, onların yaşamlarında oluşan gelişmeleri kaçırdıklarını düşünerek huzursuz, bunalmış ve memnuniyetsiz duygu durumuna kapılarak can sıkıntısı yaşamaktadırlar. Gelişmeleri kaçırmaya korkusu ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiyi ön plana çıkaran araştırmalarda her iki değişken arasında pozitif etkinin bulunduğu göstermektedir (Al-Saggaf, 2021; Sepetçi ve diğerleri, 2021; Wolniewicz ve diğerleri, 2020). Yaşamış olduğu gerçek dünyanın kendi istek ve beklentilerini karşılamadığını, hayallerini, hedeflerini hayata geçiremeyeceği için bunalan ve mutsuz olan birey can sıkıntısı yaşamaktadır. Bu duygu durumundan kurtulmak için kullanıcılar, dikkatini çekecek ve kendine heyecan verecek farklı hayatları görmek için sosyal medya platformlarını tercih etmektedirler. Can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini ele alan çalışmalar bunu ortaya çıkarmaktadır (Allahverdi, 2022; Duygun ve diğerleri, 2022; Pawar & Shah, 2019).

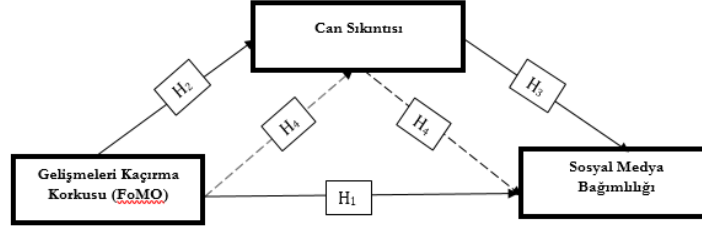
Teknolojik bağımlılık türlerinden biri olarak sosyal medya bağımlılığı özellikle ergen ve genç bireyleri fiziksel, sosyolojik ve psikolojik birçok değişkenle ilişkilendirilmiş ve olumsuz etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Lise öğrencileri üzerinde saha araştırılması yöntemi kullanılarak verilerin elde edildiği bu çalışmada gerek içinde buldukları dönem gerek gelecek beklenti ve isteklerini gerçekleştirmede olumsuz duygu durumuna kapılmaya müsait ergen bireylerin sosyal medya bağımlılığında, gelişmeleri kaçırmaya korkusunun etkisinin varlığı sorgulanmıştır. Aynı zamanda ergenlerin yaşamış oldukları fizyolojik, psikolojik ve sosyal şartlara bağlı olarak girmiş oldukları can sıkıntısının gelişmeleri kaçırmaya korkusu (FoMO) ve sosyal medya bağımlılığı/bozukluğu aracılık rolü sorgulanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, ergenlerin hem eğitim hayatları hem de sosyal yaşamlarının iyileştirilmesi ve daha sağlıklı bir gelecek nesil inşa edilmesinde, geliştirilecek uygulamalara akademik veri sağlaması açısından önem taşımaktadır.

## 2. Yöntem

Bu çalışmada; FoMO'nun, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde, can sıkıntısının aracılık rolü incelenmektedir. Örneklem olarak 400 lise öğrencisinin yer aldığı çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

### 2.1. Araştırma Modeli

FoMO ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde, can sıkıntısının aracılık rolünü belirlemeye yönelik bu çalışmada, iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin araştırıldığı ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni; bağımlı ve bağımsız değişkenin birbiri üzerindeki etkilerini ortaya koymak için kullanılmaktadır (Creswell , 2016). Sosyal medya bağımlılığının bağımlı değişkeni oluşturduğu modelde FoMO bağımsız değişkeni, can sıkıntısı düzeyi ise aracı değişkeni oluşturmaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Literatür tartışmaları ve araştırmanın modeli ışığında aşağıdaki hipotezler kurulmuştur:

**Hipotez 1:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi bulunmaktadır.

**Hipotez 2:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi, can sıkıntısı düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkiye sahiptir.

**Hipotez 3:** Katılımcıların can sıkıntısı düzeyinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi söz konusudur.

**Hipotez 4:** Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde, can sıkıntısının aracılık rolü bulunmaktadır.

## 2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma, Konya'nın Sarayönü ilçesinde bulunan ortaöğretim (lise) kurumlarında eğitim alan 1379 öğrenci arasından kolayda örneklem yöntemiyle seçilmiş gönüllü öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Ortaöğretim kurumları ve öğrenci sayılarına ilişkin bilgiler Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü web sayfasından alınmıştır (MEB, 2023). Örnekleme belirlemede 1379 öğrencinin dikkate alındığı hesaplamada yüzde 95 güven aralığında evreni temsil etme gücüne sahip en az katılımcı sayısının 383 kişi olduğu hesaplanmıştır (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2014). Araştırmada kullanılan veriler 400 gönüllü ergen öğrenci üzerinden toplanmıştır. Araştırma özel bir grubu, ya da belirli bir cinsiyeti temel almamaktadır. Yapılan araştırma katılımcılara fiziksel, zihinsel ve psikolojik anlamda herhangi bir zarar vermemektedir.

Örneklemin seçildiği Sarayönü ilçesi, hem yüz ölçümü hem de nüfus yoğunluğu olarak Konya'nın küçük ilçelerinden biri konumundadır. Küçük yerleşim birimlerinde ortak kullanım mekanlarının az olması, sosyal ve kültürel aktivitelerin diğer büyük şehirlere göre nispeten sınırlı olması başta ergenler olmak üzere bireylerin boş zamanlarını etkili ve verimli geçirmemelerine neden olmaktadır (Şengün, 2020). Bu süreçte ortaya çıkan can sıkıntısı, günümüzde onları daha çok sosyal medya kullanımına yöneltebilmektedir. Öğrencilerin kendilerine ait boş zamanlarını sosyal medya platformlarında daha çok geçirmeleri, bir süre sonra tüm zamanlarını ona ayırmalarına neden olabilmektedir. Bu durum beraberinde sosyal medyadaki gelişmeleri sürekli takip etme ve onları kaçırmama isteği ve davranışını ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla ergenler sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmamak ve can sıkıntılarından kurtulmak için sosyal medyayı daha çok kullanıp, onun bağımlısı olma riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir.

## 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler, geliştiricilerinden ve Türkçe uyarlamalarını yapan bütün araştırmacılardan kullanım izni alınmış üç ölçek ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler ilgili konuyu ortaya koymaya en iyi hizmet edeceği düşünülen, geçerliliği ve güvenilirliği yüksek ölçeklerdir. Ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgi aşağıda verilmiştir.

### Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (Fear of Missing Out Scale-FoMO)

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (Fear of Missing Out Scale-FoMO): Przybylski ve diğerlerinin (2013) alana kazandırmış olduğu FoMO ölçeği, 5'li Likert (1= Hiç doğru değil, 5= Son derece doğru) tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bireyin, akranları ve sosyal gruplarıyla temas halinde olmadığına

dair bir sosyal kaygı biçimi (Baumeister & Tice, 1990) ya da dışlanmışlık hissi (Pundir ve diğerleri, 2021) içeren maddeleri bir araya getirmektedir. Katılımcılar, her bir maddenin ne kadar doğru olduğunu 1 ile 5 arasında puanlayarak bildirmektedirler. Gelişmeleri kaçırma korkusu puanları ölçüm aracında, en yüksek kaçırma korkusunu işaret eden maddelerin puanlarının ortalamaları alınarak oluşturulmuştur. Cronbach's  $\alpha = ,81$  olan ölçüm aracı (Gökler ve diğerleri, 2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış; ölçeğin tutarlılık ve geçerliliğinin yeterli olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,752 olarak bulunmuştur. Madde güvenilirliklerine yönelik düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı; ,229-,539 arasında farklılığa sahiptir. Ölçekten hangi madde çıkartılırsa çıkartılsın, ölçekte kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı ,710'un üzerindedir. Yapı geçerliliği açısından Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA); ölçeğin uyum indeks değerlerinin (CMIN/DF( $\chi^2$ /df): 2,954; RMSEA: 0,070; GFI: 0,952; CFI: 0,925; SRMR: 0,061) kabul edilebilir düzeyde (Baumgartner & Homburg , 1996; Browne & Cudeck, 1992; Hooper ve diğerleri, 2008; Kline, 2011; Simon ve diğerleri, 2010) olduğuna vurgu yapılmaktadır.

### Kısa Can Sıkıntısı Ölçeği

Struk ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen Kısa Can Sıkıntısı Ölçeği; 8 maddelik 7'li likent tipi (1= Hiç Katılmıyorum, 7= Tamamen Katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte katılımcılara “*Kendimi sıklıkla yarım kalmış işlerin içinde ne yapacağımı bilmez halde bulurum*” ve “*Çoğu zaman hiçbir şey yapmadan öylece otururum*” gibi ifadeler verilmekte ve bu maddelere ne kadar katıldıklarını işaretlemeleri istenmektedir. Yazarlar ölçeğin tek boyutlu ve 8 maddelik versiyonunun çok iyi analiz değerleri verdiğini; iyi bir iç tutarlılığa ve yapı geçerliliğine (Cronbach's  $\alpha = ,86$ ) sahip olduğunu bildirmişlerdir. Ölçek Türkçeye Koç ve arkadaşları (2018) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe formuna ilişkin uyum indeksi değerlerinin 8 maddeli ve tek boyutlu ölçme modelinin yeterli olduğunu göstermiştir. Ölçeğin maddelerin yol katsayıları faktör yükleri ,52 ile ,80 arasında değişmektedir. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği yaşam doyumu (-.48) ve öznel mutluluk (-.50) negatif ilişkili bulunmuştur. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ,86 olarak hesaplanmıştır. Güner ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında ise ölçek güvenilirliği ,91 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,766 olarak tespit edilmiştir. Madde güvenilirliklerine yönelik düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı; ,362-,560 arasında farklılık göstermektedir. Ölçekten hangi madde çıkartılırsa çıkartılsın ölçekte kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı ,720'nin üzerindedir. Bu çalışma için DFA; ölçeğin uyum indeks değerlerinin (CMIN/DF( $\chi^2$ /df): 2,560; RMSEA: 0,063; GFI: 0,968; CFI: 0,945; SRMR: 0,043) kabul edilebilir düzeylerde olduğunu ortaya koymuştur.

### Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ)

Ölçek, sosyal medya bağımlılığının, özellikle ergenler arasında düzeyini ortaya koymak adına, van den Eijnden ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen 9 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde maddeler 2'li (evet-hayır) bir derecelendirme ile puanlanmaktadır. 10 ila 17 yaşları arasındaki toplam 2198 Hollandalı ergen arasında gerçekleştirilen üç çevrimiçi anket ile ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği test edilmiştir. 9 maddelik ölçek, sağlam yapısal geçerlilik, uygun iç tutarlılık, iyi yakınsama ve ölçüt geçerliliği, yeterli test-tekrar test güvenilirliği ve tatmin edici duyarlılık ve özgüllük göstermiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Savcı ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. SMBÖ daha hassas sonuçlar verebilmesi açısından Türkçeye 5'li Likert (0=Hiçbir zaman, 4=Her zaman) olarak uyarlanmıştır. SMBÖ maddelerinin her biri, bağımlılık tanı kriterlerinden birine işaret etmektedir. SMBÖ'nün güvenilirliği test -tekrar test yöntemi ve üç farklı örnekleme Cronbach  $\alpha$  iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Cronbach  $\alpha$  iç tutarlık güvenilirlik katsayıları ve t-tekrar test güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin bu çalışmada Cronbach's Alpha katsayısı ,83 olarak hesaplanmıştır. Madde güvenilirliklerine yönelik düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayısı; ,438-,635 arasında farklılık göstermektedir. Ölçekten hangi madde çıkartılırsa çıkartılsın ölçekte kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı ,810'un üzerindedir. Bu araştırma için DFA ile ölçeğin uyum indeks değerlerinin (CMIN/DF( $\chi^2$ /df)= 3,502; RMSEA= 0,079; GFI= 0,950; CFI= 0,940; SRMR= 0,048) kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

### Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaşını, cinsiyetini, eğitim gördüğü liseyi ve günlük sosyal medya kullanım süresini belirlemeye yönelik sorular veri toplama aracının bu bölümünde bulunmaktadır.

### 2.4. Araştırma Verilerinin Analizinde Kullanılan Testler

Çalışma verileri 6-10 Şubat 2023 tarihleri aralığında, örnekleme seçilen katılımcılardan yüz yüze görüşmeyle toplanmıştır. Sahadan toplanan veriler istatistik programları SPSS 25 ve AMOS 21 ile analiz edilmiştir. Araştırma anket formunda bulunan değişkenler için önce betimleyici analizler yapılmıştır. FoMO ölçeği, Kısa Can Sıkıntısı Ölçeği ve Sosyal Medya Bozukluğu/Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkinin gücü ve yönünü belirlemek için Korelasyon Analizi; FoMO ve can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığına etkisini ise Yol Analizi (Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)) ile tespit edilmiştir. FoMO ile sosyal medya bozukluğu/bağımlılığı ilişkisinde can sıkıntısının aracılık rolü aracılık analizi ile incelenmiştir.

### 2.5. Etik Kurul İzinleri

Çalışmanın konusu, yapılacak örneklem grubu ve çalışmada katılımcılar üzerinde uygulanacak veri toplama araçlarının konuya uygunluğunu; katılımcıların çalışmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılacaklarını ve kendilerinden elde edilen verilerin araştırmacılar tarafından korunacağını belirten kapsamlı bir form ile Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Etik Kurulundan, E-428167 sayılı belgeyle 21.12. 2022 tarihli etik kurul izni; Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden ise 19.01.2023 tarihli E-450055 sayılı belge ile araştırma onayı alınmıştır.

### 3. Bulgular

Evreni temsilen seçilen örnekleme dahil olan katılımcıların yaş, cinsiyet gibi özelliklerine, sosyal medya karşısında geçirdikleri süreye ve ölçüm araçlarının tanımlayıcı analizlerine; verilerin normal dağılımını belirlemeye yönelik çarpıklık-basıklık oranlarına bu başlık altında yer verilmiştir. Aynı zamanda FoMO, can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi için Korelasyon Analizi ve etkiyi belirlemek için Yol Analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırma örnekleminin yüzde 45,7'si erkek öğrencilerden, yüzde 54,3'ü ise kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Bu sonuç araştırma sorularına cevap verenlerin yüzdelik olarak birbirine yakın oranda olduğunu göstermektedir. Bu durum yapılan analizlerde cinsiyete göre karşılaştırma yapılabileceğine işaret etmektedir.

Katılımcıların en küçük 14, en büyük 19 yaşında olduğu çalışmada lise öğrencilerinin yaşlarının ortalaması 15,35, dağılımın standart sapması ise 1,16'dır. Öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine bakıldığında; en az 6, en çok 720 dakika sosyal medya ile zaman geçirildiği tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi ortalaması ise yaklaşık 153 dakikadır. Lise öğrencilerinin cinsiyetine göre günlük sosyal medya kullanım süreleri anlamlı farklılık göstermemektedir ( $t = -3,394$ ;  $p > ,05$ ). Betimleyici istatistik sonuçları erkek ( $X = 147,42$ ) ve kadınların ( $X = 157,09$ ) günlük sosyal medya kullanım sürelerinin birbirine yakın olduğuna işaret etmektedir.

#### 3.2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri, Korelasyon Analizi ve Fark Testleri Sonuçları

Çalışmada kullanılan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)* (Skewness: -,321; Kurtosis: -,123), *Sosyal Medya Bağımlılığı* (Skewness: ,545; Kurtosis: -,422) ve *Can Sıkıntısı* (Skewness: ,252; Kurtosis: ,180) ölçeklerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri -1,0 ile +1,0 arasındadır. Bu değerler istatistiksel anlamda elde edilen verilerin dağılımının normal olduğuna işaret etmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013).

**Tablo 1.** FoMO, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Can Sıkıntısı Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Betimleyici İstatistikler				Korelasyon ( <i>r</i> ) Analizi	
	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	2	3
1. FoMO <sup>1</sup>	28,35	6,78	-,321	-,123	,384**	,372**
2. SMB <sup>2</sup>	29,47	10,32	,545	-,422	-	,526**
3. CS <sup>3</sup>	188,68	7,47	,252	,180	-	-

Not: FoMO= Gelişmeleri Kaçırma Korkusu; SMB= Sosyal Medya Bağımlılığı; CS= Can Sıkıntısı Ölçeği  
\*\* $p < ,01$

FoMO, sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında; gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki ( $r = ,384$ ); gelişmeleri kaçırma korkusu ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki ( $r = ,372$ ); sosyal medya bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında da pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişki ( $r = ,526$ ) bulunmaktadır.

**Tablo 2.** Sosyal Medya Bağımlılığı, Fomo Ve Can Sıkıntısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı

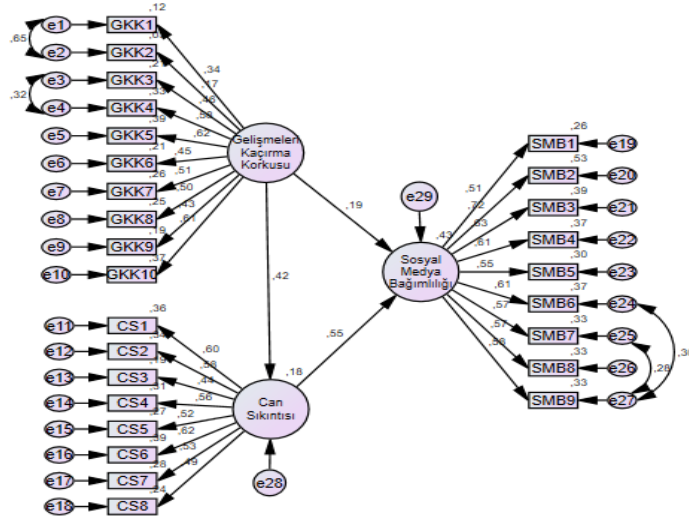
	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	t-value	Sig.	Cohen's <i>d</i>
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	183	19,57	-2,52	,012	-0,25
	Kız	217	21,45			
FoMO	Erkek	183	27,24	-3,04	,002	-0,30
	Kız	217	29,29			
Can Sıkıntısı	Erkek	183	27,62	-3,39	,001	-0,34
	Kız	217	31,03			

Lise öğrencilerinin cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı ( $t = -2,52$ ;  $p < ,05$ ); FoMO ( $t = -3,04$ ;  $p < ,01$ ) ve can sıkıntısı ( $t = -3,39$ ;  $p < ,01$ ) düzeyleri anlamlı farklılık taşımaktadır. Betimleyici istatistik sonuçlarına bakıldığında; kızların sosyal medya bağımlılığı, FoMO ve can sıkıntısı ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığı oluşturan etkinin büyüklüğünü işaret eden Cohen's *d* (1988) değerine göre, her üç değişkenin de küçük etki büyüklüğüne sahip olduğu analiz edilmiştir.

### 3.3. Etki Analizleri

FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı üzerindeki etkisinin yanında can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi tek bir model üzerinde amaca yönelik olarak Yol Analiziyle gerçekleştirilmiştir.

İlk olarak gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) *sosyal medya bağımlılığı/bozukluğu üzerindeki etkisi* analiz edilmiş; FoMO'nun düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin pozitif yönde anlamlı ( $\beta = ,194$ ;  $p = ,007$ ) olduğu tespit edilmiştir. Tahmini  $\beta$  değeri üzerinden gösterilen etki yönünün pozitif olduğu modelde, FoMO düzeyinde oluşan bir birimlik yükselişin, sosyal medya bağımlılığında 0,194'lük artışa neden olduğu dikkat çekmektedir. **Hipotez 1** doğrulandığı bu modelde; FoMO ölçüm aracında e1 ile e2, e3 ile e4; sosyal medya bağımlılık ölçüm aracında ise e24 ile e27 ve e25 ile e27 arasında iyileştirmenin yapıldığı modelin uyum indeksleri ( $\chi^2/df = 2.117$ ; RMSEA = ,053; GFI = ,907; CFI = ,876; SRMR = ,073) kabul edilebilir oranda olduğu (Baumgartner & Homburg, 1996; Browne & Cudeck, 1992; Kline, 2011) analiz edilmiştir.



Şekil 2. FoMO, Can Sıkıntısı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Yol Analizi Diyagramı

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı, FoMo ve Can Sıkıntısı Değişkenlerine İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Yol Analizi	$\beta$	SS	t-value	P	Sonuç			
FoMO $\rightarrow$ SMB	0,194	0,112	2,718	,007**	$H_1$ Kabul			
FoMO $\rightarrow$ CS	0,422	0,309	4,427	,000***	$H_2$ Kabul			
CS $\rightarrow$ SMB	0,548	0,043	6,203	,000***	$H_3$ Kabul			
	$\Delta\chi^2$	p	df	$\Delta\chi^2/df$	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
	671,051	***	317	2,117	,053	,907	,876	,073

\*\*\*p<,001; \*\*p<,01

Çoğu insan, sosyal medyayı geniş kitlelerle iletişim kurmanın, kendilerini ve hayatlarını göstermenin veya başkalarının hayatlarını tanımının bir yolu olarak kullanabilir (Anwar ve diğerleri, 2020). Sosyal medyaya erişim kolaylığı, FoMO'nun duygusu olan kaygı ve rahatsızlık duygularının veya kayıp hissini üstesinden gelmek için birçok fırsat sunar (Hetz ve diğerleri, 2015). FoMO, sosyal medya kullanan bireyleri özgü bir problem değildir. Ancak yüksek FoMO'lu bireyler, arkadaşlarının planları ve faaliyetlerinden haberdar olmak adına sosyal medya hesaplarını daha çok kontrol etmeye mecburmuş gibi davranabilirler. Özellikle sosyal medya, düşük düzeyde yaşam memnuniyetine (örneğin, başkalarıyla bağlantı kurma) sahip bireylerin çevresiyle etkileşim kurmasını daha cazip hale getirebilir. Çünkü sosyal medyaya, özellikle akıllı telefon gibi mobil cihazlar aracılığıyla erişildiğinde, etkileşimde kalmanın kolay bir yolu olarak görülmektedir (Oberst ve diğerleri, 2017). Kuss ve Griffiths (2017) ilgili literatür incelemesi ışığında, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olabileceğini vurgu yapmaktadır. Türkiye'de de son yıllarda FoMO'nun dijital bağımlılık üzerindeki etkisiyle ilgili giderek daha fazla çalışma yapılmaktadır. Örneğin Gökler ve arkadaşları (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal medyayı yoğun olarak kullanan ve çok sayıda sosyal medya hesabı bulunan öğrencilerin FoMO düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında artan sosyal medya bağımlılığının, öğrencilerin sosyal medyadaki olaylara ve paylaşımlara karşı daha fazla merak duymasına ve dolayısıyla FoMO düzeylerinin artmasına neden olabileceği söylenebilir. Bağımlılığın FoMO'yu pekiştirebileceği ve ardından ödüllendirici deneyimler sunan sosyal medyanın, bireylerin kendi ve arkadaşlarının profillerini kontrol etme ve sosyal ağlarda zaman geçirme dürtüsünü etkileyerek, neyle bağlantıda olma arzusunun geliştireceği düşünülmektedir (Hamutoğlu ve diğerleri, 2020). Öyle ki Hoşgör ve arkadaşlarının (2017) araştırmasında, FoMO eğilimi olan üniversite öğrencilerinin her gün sosyal medyada aktif olarak en az 7 saat geçirdikleri ve 4 farklı sosyal paylaşım sitesinde 4 farklı hesaba sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu haliyle, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasında iki yönlü pozitif bir ilişki söz konusudur.



Modelde ikinci olarak *FoMO'nun can sıkıntısı düzeyi üzerindeki etkisi* incelenmiş, bu amaca yönelik olarak Yol Analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, FoMO'nun can sıkıntısı düzeyi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi ( $\beta= ,422$ ;  $p= ,000$ ) bulunmaktadır. Tahmini  $\beta$  değeri üzerinden etki yönünün pozitif olduğunun sunulduğu modelde, FoMO düzeyinde oluşan gelen bir birimlik yükselişin, can sıkıntısı düzeyinde 0.422'lik bir artışa neden olduğu bulgulanmıştır. **Hipotez 2**nin doğrulandığı bu sonuçla ortaya konulmaktadır.

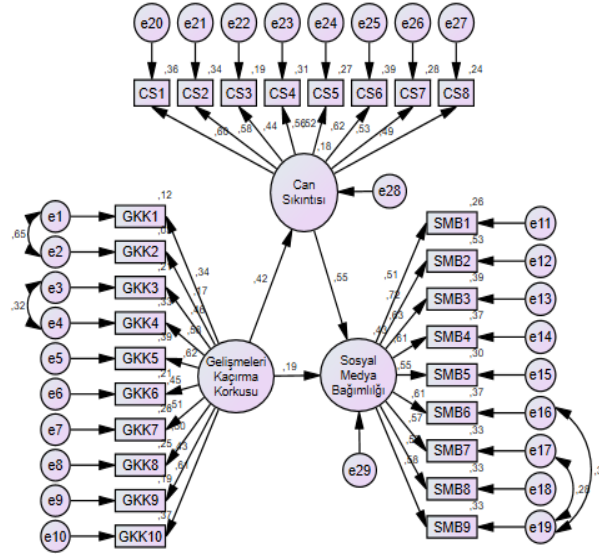
Literatür incelendiğinde de FoMO ile can sıkıntısı arasında pozitif bir ilişkinin varlığı dikkat çekmektedir (Elhai ve diğerleri, 2018; Holte & Ferraro, 2020; Oberst ve diğerleri, 2017; Wolniewicz ve diğerleri, 2018; Wolniewicz ve diğerleri, 2019). Bir başka ifadeyle, daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan insanların can sıkıntısı düzeyinin de yüksel olabileceği söylenebilir. Genç ve ergenlerde sıklıkla görülen FoMO, bireylerin yaşamlarında birçok olumsuz duruma neden olabilir. Yüksek FoMO seviyesine sahip bireyler akıllı telefonlarda çok zaman harcarlar. Başkalarının paylaşımını sürekli olarak takip eden bireyler, sorumluluklarını ve görevlerini yerine getiremezler ve bireylerin yaşam kalitesinde bozulma ve işlevsellik ortaya çıkar. Sorumluluklarını yerine getiremeyen bireyler, aynı zamanda yoğun pışmanlık yaşarlar. Akıllı telefon ve sosyal medya uygulamaları gibi teknolojik cihazlarla yoğun ilişkileri olan bireylerin hayatlarını, arkadaşların yaşamlarıyla karşılaştırdıkları ve sanal dünyadaki bireyleri takip ettikleri ve kendi yaşamlarının sürekli değersiz olduğu ve dışlanmış hissettikleri gözlenmiştir (Tanhan ve diğerleri, 2022). Bu durum, bireylerin daha fazla endişe yaşamasında ve can sıkıntısı düzeylerinin artmasında etkili olabilir. Özellikle bu bireylerde, başkalarının daha iyi yaşamları olduğu düşüncesi, can sıkıntısını artırabilmektedir.

Bu model kapsamında üçüncü olarak lise öğrencilerinin *can sıkıntısı düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi* incelenmiş; bu amaçla Yol Analizine başvurulmuştur. Analiz sonuçları, can sıkıntısı düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisini ( $\beta= ,548$ ;  $p= ,000$ ) göstermektedir. Diğer bir ifadeyle can sıkıntısı düzeyinde meydana gelen bir birimlik artışın, sosyal medya bağımlılığı üzerinde 0.630'luk bir artışa neden olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlarla da **Hipotez 3** doğrulanmıştır.

Alan yazındaki daha önceki çalışmalar da can sıkıntısının sosyal medyanın aşırı kullanımı üzerindeki etkisini belirlemişlerdir (Allahverdi, 2022; Ayhan ve diğerleri, 2021; Pawar & Shah, 2019; Whelan ve diğerleri, 2020). Can sıkıntısı hoş olmayan ama çok ihtiyaç duyulan bir duygudur. Gerçekten de, beynimiz can sıkıntısını atlatmak için dış uyaranlara aç durumdadır. Bu noktada sosyal medya, neredeyse sonsuz bir deneyim bolluğu sağlar. Kullanıcılar, dünyanın herhangi bir yerindeki başkalarıyla bağlantı ve iletişim kurabilir; bilgi, multimedya ve haber paylaşabilir; hatta oyun oynayabilir. Bu noktada yeni bir şeyler öğrenme, yeni insanlarla tanışma veya ilginç bir şeyler izleme fırsatları sınırsızdır, bu nedenle birçok kişinin can sıkıntısını gidermek ve zihinsel/duygusal uyarım sağlamak için sosyal medya platformlarına yönelmesi anlaşılır bir durumdur (Whelan ve diğerleri, 2020). Bu nedenle bireyler can sıkıntısını hafifletmek için çevreden yeni ve heyecan verici bir şeyler aramaya eğilimlidirler (Skues ve diğerleri, 2015). Aynı zamanda kullanıcılar, yeni olan bir uyarana aşırı bağımlı hale geldiğinde, yeniliğe uyum, ilgiyi azaltabilir ve yeni bir can sıkıntısına yol açabilir (Bai ve diğerleri, 2021).

### 3.4. Aracılık Analizi

Bu başlık altında FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde can sıkıntısının aracılık rolüne ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.



Şekil 3. FoMO ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Can Sıkıntısının Aracılık Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Diyagramı

Tablo 4. FoMO ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Can Sıkıntısının Aracılık Rolünü Belirlemeye Yönelik Analiz Sonuçları

Aracı yokken etki	$\beta$	SS.	t-value	p	Sonuç
FoMO $\rightarrow$ SMB	0,449	0,111	5,008	0,000***	Kabul edildi
Aracı varken doğrudan etki	$\beta$	SS.	t-value	p	Sonuç
FoMO $\rightarrow$ CS $\rightarrow$ SMB	0,194	0,043	6,203	0,007**	Kabul edildi
Aracı varken dolaylı etki	$\beta$	Güven Aralığı			Sonuç
FoMO $\rightarrow$ CS $\rightarrow$ SMB	0,231	(0,138 – 0,341)			Anlamlı (Kısmi Aracılık var)
Model Uyum Değerleri					
$\chi^2/df= 2,117$ ; RMSEA= 0,053; GFI= 0,907; CFI= 0,876; SRMR= 0,073					

\*\*\*p< ,001; \*\*p< ,01

Hipotez 4 kabul edildi

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO), Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB) üzerindeki etkisinde Can Sıkıntısının (CS) aracılık rolünün test edildiği modelde; FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi bulunduğu tespit edilmiştir ( $\beta= ,449$ ;  $p< ,001$ ). Söz konusu etkide can sıkıntısının aracılık rolünün varlığı belirlenmiştir ( $\beta= ,194$ ;  $p< ,01$ ). Etkinin anlamlılığının devam ettiği, ancak etki kat sayısının düşmesi, can sıkıntısı değişkeninin FoMO ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde kısmi aracılık ettiğini ortaya çıkarmıştır. Modelde FoMO ölçeğinde e1-e2, e3-e4 arasında ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde ise e19-e16, e19-e17 arasında iyileştirmeler yapılmıştır. Sonuç olarak, can sıkıntısı değişkeninin FoMO ve sosyal medya bağımlılığı arasında aracı değişken rolü oynadığı söylenebilir.

#### 4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Teknolojinin gelişiminin bir yansıması olarak hayatımıza giren sosyal medya; sosyal ilişkiler kurma ve genişletme konusunda, toplumun farklı kesimlerine büyük kolaylıklar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda dışarıdaki bilgileri öğrenmek için de önemli bir pencere sunar (Zhang ve diğerleri, 2020). Özellikle toplumun genç ve ergen kesimi; günün büyük bir bölümünü sosyal medyada, arkadaşlarıyla ya da toplumla ilgili haber ve paylaşımları takip ederek geçirmektedir. Yatmadan önce sosyal medyada gezinmekte, geceleri genellikle bildirimlerle uyanmakta ve sabah uyandığında ilk kontrol ettiği şey sosyal medya olmaktadır. Genç ve ergenler çoğu zaman, önemli bir şeyi kaçırıyor olabileceğine dair rahatsız edici bir duyguyu yerine getirmenin yanında, net bir amacı olmadan da sosyal ağlarda gezinmektedir (Roberts & David, 2020). Sosyal medya aynı zamanda, kullanıcılarının herhangi bir gelişme için, bu ağları sürekli olarak izlemelerine

olanak tanımaktadır (David ve diğerleri, 2017; Roberts & Pirog, 2013). Bu haliyle gelişmeleri kaçırma kaygısı, insanın ait olma ihtiyacından kaynaklanan bir istek ve doğuştan sahip olduğu temel bir motivasyondur. İnsanlar bu ihtiyacı sosyal gruplara ait olma arayışıyla tatmin ederler. Günümüzde sosyal gruplar hem fiziksel hem de sanal şekillerde mevcuttur ve insanlar sosyal gruplarına hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak erişebilirler. Örneğin, Facebook veya Instagram gibi sosyal medya araçları, kullanıcılara kişisel ağlarındaki kişilerle çevrimiçi bağlantı sunarak iletişim halinde olma pratiğini kolaylaştırır. Sosyal ağlar, kullanıcılarının, özellikle de genç kuşakların, akranlarının neler yaptığını sürekli olarak takip edebilecekleri ve neler kaçırdıklarını (örneğin, sosyal olaylar, yaşam deneyimleri, yaşam fırsatları vb.) kontrol edebilecekleri bir yer sunar. FoMO, yani diğer insanları kontrol etme arzusu, kişinin kaygısında geçici bir rahatlama yolu açabileceğinden, sosyal medya kullanımını yönlendirebilir (Franchina ve diğerleri, 2015). Przybylski ve arkadaşlarının da (2013) vurguladığı gibi; genç yetişkinlerin önemli bir bölümü, başkaları tarafından deneyimlenen ve daha da önemlisi, sosyal medyada paylaşılan keyifli etkinlikleri kaçırma korkusu yaşamaktadırlar. Bu korku beraberinde sosyal medyaya yönelimi körüklemektedir.

İşte bu araştırma, FoMO'nun aşırı sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi ile bu süreçte can sıkıntısının aracılık rolünü mercek altına almıştır. Çalışmada FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisi belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle daha yüksek FoMO seviyelerine sahip ergenlerin aşırı sosyal medya kullanımı açısından daha büyük risk altında olması mümkündür. Alan yazında benzer sonuçları ortaya koyan çalışmalar (Blackwell ve diğerleri, 2017; Dempsey ve diğerleri, 2019; Fabris ve diğerleri, 2020; Franchina ve diğerleri, 2015; Oberst ve diğerleri, 2017; Stead & Bibby, 2017) bulunmaktadır. FoMO'su yüksek ergenler, sosyal medya kullanımının bir sonucu olarak, ait olmadıklarına ve önemli paylaşılan deneyimleri kaçırdıklarına dair artan bir duygu sahip olabilirler (Fabris ve diğerleri, 2020). Özellikle kaygı ve depresyon gibi psikopatolojik sorunları olan ergenler, algılanan sosyal eksiklikleri nedeniyle daha yüksek FoMO geliştirebilirler. Bilindiği gibi kişinin akranlarıyla bağ kurması ve akranları tarafından kabul edilmesi, ergenlikte son derece önemlidir. Bu nedenle sosyal ağlar, onlara daha yüksek düzeyde sosyal katılım sağlamak için, son derece çekici ve işlevsel bir yapıya sahiptir. Ergenler sosyal medyayı kullanarak, ait olma ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Ancak ait olmadıklarını ve önemli paylaşılan deneyimleri kaçırdıklarını hissettiklerinde, kaygıdan muzdarip olma riskleri daha yüksek düzeye sahiptir (Oberst ve diğerleri, 2017).

Aslında aşırı sosyal medya kullanımı, bir tür kısır döngüde FoMO'yu artırabilir, çünkü çevrimiçi ağ kurarak bağlantı veya aidiyet ihtiyacını karşılama girişimi, sosyal medya kullanım yoğunluğunu beraberine getirir. Einstein'ın "*Ne kadar çok öğrenirsem, ne kadar çok şey bilmediğimi o kadar çok fark ederim*" sözünün ardından, bu artan sosyal ağ etkinliği, insanlarda yeterince bağlı olmadığına dair daha fazla duygu üretebilir ve bunu telafi etmeye çalışmak için, daha fazla sosyal medya katılımı gerçekleştirebilirler (Oberst ve diğerleri, 2017). Bu noktada sosyal medya bağımlılığının FoMO düzeyini artırdığını tespit eden bazı çalışmalar (Blachnio & Aneta, 2018; Dhir ve diğerleri, 2018; Gökler ve diğerleri, 2016; Zhang ve diğerleri, 2021) da söz konusudur. Sosyal medyanın mobil cihazlar aracılığıyla kalıcı olarak erişilebilir olması nedeniyle, tanıdıklarla bağlantı kurma, paylaşma ve ödüllendirici deneyimler yaşama olanakları önemli ölçüde artmıştır. Sosyal medya uygulamaları, bilgi almak ve bağlantı kurmak için neredeyse sınırsız olanaklar sağladığından, insanların kendilerini psikolojik veya pratik olarak ilgilendirebilecek konular hakkında başkalarının iletişimlerini öznel olarak kaçırma olasılıklarını artırabilir (Wegmann ve diğerleri, 2017).

Bir başka noktada bu çalışmada FoMO'nun can sıkıntısı üzerinde pozitif anlamlı etkisi ortaya konulmuştur. Çalışma kapsamında görüşüne başvurulmuş lise öğrencilerinin FoMO düzeyi arttıkça, can sıkıntısı düzeyinde de bir artış yaşanmaktadır. Literatürde benzer sonuçlara vurgu yapan araştırmalar (Elhai ve diğerleri, 2018; Liang ve diğerleri, 2022; Oberst ve diğerleri, 2017; Wolniewicz ve diğerleri, 2018) bulunmaktadır. Przybylski ve arkadaşlarının (2013) da vurguladığı gibi, FoMO, bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmaması ve bunun sonucunda daha düşük yaşam doyumuna sahip olmasının ürünüdür. İnsanların ihtiyaçları karşılandığında, eksik olduğunu hissetmesine gerek kalmayacaktır. Bununla birlikte, beklenti ve ihtiyaçlar karşılanmadığında, bireylerin bu ihtiyaçları karşılamak için arzu ettikleri deneyimleri kaçırdıkları korkusunu taşımaları mantıklıdır. İnsanlar ödüllendirici deneyimlere değer verir ve bunlara sahip olmayanlar, onları elde etme fırsatlarını kaçırdıkları konusunda endişelenirler (Holte & Ferraro, 2020). Bu

endişe beraberinde onların can sıkıntısı düzeyinin artmasında etkili olabilir. Bazı çalışmalar ise can sıkıntısının FoMO düzeyini etkilediğini belirlemiştir (Wolniewicz ve diğerleri, 2020; Holte & Ferraro, 2020). Sıkılmış bireyler bilişsel olarak eğlenceli vakit geçirmediklerinden, ödüllendirici bir deneyimi kaçırdıklarını düşünmeye daha yatkındırlar. Bu haliyle insanlar, bilişsel olarak teşvik edici görevler ve faaliyetler yapmayı seçerek; kaçırdıkları endişelerini azaltabilirler. Özellikle toplumun genç ve ergen kesimi sıklıklarında sosyal medyada saatler geçirmek, kaçırdıkları deneyimlere maruz kalmak yerine, daha ödüllendirici deneyimler sağlayan faaliyetler yapmayı (Holte & Ferraro, 2020); sosyal medyaya güvenmek yerine, arkadaşları ve yakın çevresiyle daha aktif olarak iletişim kurmayı deneyebilirler.

Bu araştırmanın ortaya koyduğu önemli bulgulardan biri, can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif anlamlı etkisidir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların can sıkıntısı düzeyi arttıkça, sosyal medyanın aşırı kullanımında da bir artış yaşanmaktadır. Bu sonuç alan yazındaki diğer çalışmalarla (Allahverdi, 2022; Ayhan ve diğerleri, 2021; Catedrilla ve diğerleri, 2020; Lin ve diğerleri, 2009; Öner, 2014; Pawar & Shah, 2019; Stockdale & Coyne, 2020; Wang, 2019; Whelan ve diğerleri, 2020) uyumludur. Günümüzde ergenler can sıkıntısını hafifletmek için (bu deneyimler sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilese bile) sosyal medyayı aşırı bir şekilde kullanmaktadırlar. Bilindiği gibi sosyal medya, neredeyse sonsuz bir deneyim bolluğu sağlar. Kullanıcılar dünyanın herhangi bir yerindeki diğer kişilerle bağlantı kurabilir ve iletişim sağlayabilirler; multimedya ve haber paylaşabilir ve oyun oynayabilir. Sosyal medyanın yeni bir şeyler öğrenme, yeni insanlarla tanışma veya ilginç bir şeyler izleme fırsatları sınırsızdır. Bu nedenle birçok kişinin can sıkıntısını gidermek ve zihinsel/duygusal uyarım sağlamak için sosyal medya platformlarına yönelmesi anlaşılır bir durumdur (Skues ve diğerleri, 2015; Wang, 2019; Whelan ve diğerleri, 2020). Ancak sosyal meydanın aşırı kullanımı beraberinde bağımlılık gibi problemlerin yaşanmasına zemin oluşturmaktadır. Bu haliyle ergenler sosyal ağ sitelerinin dışındaki davranışları giderek daha az ödüllendirici ve ilgi çekici bulabilirler. Bu döngü, sosyal ağ sitesi kullanıcılarının, sorunlu veya bağımlılık yapan sosyal medya kullanımıyla tutarlı davranış kalıpları sergileyene kadar devam eder (Stockdale & Coyne, 2020).

Öte yandan bu çalışmada FoMO ile sosyal medya bağımlılığı/bozukluğu arasındaki ilişkiye can sıkıntısının aracılık ettiği belirlenmiştir. Bilindiği gibi lise öğrencilerinin FoMO gibi rahatsızlık verici duygulardan kurtulmak için yöneldiği faaliyetlerden biri, sosyal medya karşısında geçirilen ve kontrol edilemeyen zamandır. Sosyal medya ile geçirilen zaman uzadıkça, bağımlılık riski kendini göstermektedir. Bu haliyle FoMO'nun, medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde, can sıkıntısının aracılık rolü ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak sosyal medyanın ergenler üzerinde hem eğitimciler hem de aileler tarafından önemli etkisi olduğu kabul edilmelidir. Lise öğrencisi gibi toplumun ergen kesimine, bu platformlarının -onlara yasaklama, engelleme ya da kötüleme davranışı yerine- daha faydalı nasıl kullanılabileceği, teknik altyapılarının (algoritmalar, kişisel bilgiler vb.) nasıl işlediği anlatılmalıdır. Aşırı sosyal medya kullanımının zararlarını onlara anlatmanın yanında, ergenlerin içinde olduğu ve onların sosyal medyanın olumlu-olumsuz yönlerini başkalarına anlatmalarının sağlandığı bilimsel etkinlikler düzenlenebilir. Bu haliyle sosyal medya platformlarının diğer kuşaklardaki kullanıcılar tarafından nasıl etkin kullanılacağı, ne gibi faydalarının ya da zararlarının olduğunu anlatan sosyal sorumluluk projeleri geliştirilebilir. Bu şekilde hem kendilerinden yaşça büyükler için bu platformların kullanımında yönlendirici olacaklar hem de toplumun geleceğini oluşturdukları ve kendilerine ihtiyaç olduğunu düşünerek, belli sorumluluk bilinci geliştirebileceklerdir. Aynı zamanda ergenler, uygulamalı olarak, sosyal medya platformlarının ne gibi zararları ya da faydası olduğunu bilincine varabileceklerdir. Aynı zamanda ergenlerin can sıkıntısı davranışının en aza indirilmesinde onların akranlarıyla temas halinde oldukları ortamlar oluşturmak, sosyal destek projelerinde görevlendirmek, yeni alışkanlıklar edinmelerini sağlayacak spor ve eğlence alanları yaratmak gibi faaliyetler etkili olabilmektedir.

Ergenler söz konusu etkinliklerin yapılmasıyla kaçırdıklarını düşündükleri gelişmelerin takipçisi değil üreticisi olduklarını anlayacaklar; gerçek dünyanın aslında kendileri ve diğer insanlar için, fiili olarak yapıp ettiklerinden ibaret olduğunun farkına varacaklardır. Bu sayede istediklerini gerçekleştiremedikleri ya da hedeflerine ulaşamadıkları için, yaşamış oldukları can sıkıntısı sorunsalından da kurtulabileceklerdir. Çünkü yapmış oldukları bu etkinlikler hem eğitim hayatlarını hem de sosyal hayatlarında belirli farkındalıklar

oluşmasını sağlayacaktır. Bu sayede ergenlerin, var oldukları çevreye ve ülkeye daha faydalı olabilecekleri, yeni sorumluluklar almaya daha istekli olacakları düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları; teknolojik araçların günden güne etkisini daha fazla hissettirdiği bir çağda, FoMO gibi psikolojik davranışların, sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediğini ortaya koyması; can sıkıntısının sürece nasıl aracılık ettiğini anlatması ve literature yeni araştırma sonuçları kazandırması açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma doğası gereği kesitseldir ve burada sunulan model çerçevesinde elde edilen sonuçlar, değişkenler arasındaki ilişkilerin nedenselliği konusunda sınırlı cevap verme yeteneğine sahiptir. Modelde sunulan değişkenlerin yönü de daha detaylı incelenmelidir. Örneğin, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı arasındaki varsayılan ilişkiler aslında tersine çevrilebilir. Daha yüksek sosyal medya bağımlılığının daha fazla FoMO ve can sıkıntısına yol açması muhtemeldir. Belki de, bir birey sosyal medya karşısında uzun saatler geçiriyorsa, toplumdan kendini soyutlamakta ve yalnızlaşmakta; toplumda medyana gelen olayları kaçırma endişesi yaşamakta, akranlarının ödüllendirici bir deneyimini kaçırdığını düşünmekte, bu da FoMO ve can sıkıntısı düzeyini artırabilmektedir. Çalışma lise öğrencisi gibi belirli bir kesimi üzerinde yürütülmüştür ve daha geniş bir nüfusa genelleme imkânı bulunmamaktadır. Homojen örneklem nedeniyle sonuçlar, bu tür araştırmaların güçlü bir yönü olan yaş değişiminden etkilenemez. Ayrıca elde edilen veriler de katılımcıların kişisel bildirimleriyle sınırlıdır. Verilerin geçerliliği ise, örneklemdeki lise öğrencilerinin verdiği cevapların doğruluğuna bağlıdır. Gelecekteki çalışmalar daha geniş bir örneklemeye giderek, toplumun farklı kesimleri üzerinde yürütülebilir. Yine gelecekte dizayn edilecek araştırmalarda, yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde, can sıkıntısının aracılık rolü inceleme konusu yapılabilir.

### 5. Extended Abstract

Social media has entered our lives as a reflection of the development of technology. It provides excellent convenience to different segments of society in establishing and expanding social relations and offers a critical window to learn outside information.

The young and adolescent segment of society spends most of the day on social media, following news and posts about their friends or society and surfing social media sites before bed. He often wakes up with notifications at night, and the first thing he checks when he wakes up is social media. Teenagers and adolescents often browse social networks without a clear purpose, fulfilling a nagging feeling that they may be missing something important. Excessive, aimless, and long-term use of social media reveals social media addiction.

Social media addiction is when individuals have a solid motivation to use social media, spend a significant amount of time and energy using the relevant platforms, are curious about the posts shared by other social media users, and are overly interested in these posts. Fear of missing out (FoMO) is defined as tension and anxiety resulting from not being able to receive information about events and situations that individuals consider essential for their social life and thinking that they have missed the developments. Fear of missing out is also a type of psychological anxiety disorder that affects social media addiction. Another variable that affects social media addiction is the phenomenon of boredom. Boredom is the state of dissatisfaction and unhappiness that occurs when an individual wants to engage in any activity that will entertain him and enable him to have a good time but is unable to do so. It is known that adolescents, in addition to wanting to be informed about what is happening around them, turn to social media networks to get rid of the unhappiness and dissatisfaction they experience if they cannot carry out activities that will make them happy.

The purpose of this study is to be designed based on this information. In addition to investigating the relationship and effect of adolescents' social media addiction and FoMO, it also reveals the mediating role of boredom between FoMO and social media. In the literature, social media addiction, FoMO, and boredom variables are studied separately or by considering two variables in the adolescent universe. In this research, considering all three variables together adds originality to the research. In an age where technological tools make their impact more felt day by day, revealing how psychological behaviors such as FoMO affect social media addiction, the research is essential in explaining how boredom mediates the process and providing up-to-date information to the relevant literature. At the same time, this research is

essential in providing academic data for the applications to be developed to improve adolescents' educational and social lives and build a healthier future generation.

This study, in which the quantitative research method was used, was conducted on 400 students selected by the Simple Random Sampling method among 1379 students in secondary education institutions in the Sarayönü district of Konya. Ethics committee permissions were obtained from relevant institutions and organizations to conduct the research. Participants were informed that participation in the research was voluntary. At the same time, parents and students were informed that the data obtained in the research would be used entirely for this study and would not be shared with other people or institutions. The research does not cause any physical, mental, or psychological harm to the participants. The research is not based on a specific group or a specific gender.

Findings obtained as a result of the research indicate that social media addiction, FoMO, and boredom levels of high school students differ significantly according to their gender. Descriptive statistics results show that girls' social media addiction, FoMO, and boredom averages are higher than those of boys. The study determined a significant positive effect of FoMO on social media addiction. Similarly, FoMO has a positive significant effect on boredom. As the FoMO level of the high school students whose opinions were consulted within the scope of the study increases, boredom also increases. One of the activities that high school students turn to to get rid of uncomfortable feelings, such as FoMO, is the uncontrollable time spent in front of social media. As the time spent with social media increases, the risk of addiction becomes evident. In this form, boredom has a partial mediating role in the effect of FoMO on media addiction. These results indicate that the hypotheses created in the research design were confirmed.

**Keywords:** FoMO, Boredom, Social Media Addiction, Adolescents, Effect.

#### **Araştırmacıların Katkı Oran Beyanı / Contribution of Authors**

Yazarların çalışmadaki katkı oranları Hamide SARITAŞ %35/ Şükrü BALCI %35/ Ebru SOLAK%30 şeklindedir.  
The authors' contribution rates in the study are Hamide SARITAŞ %35/ Şükrü BALCI %35/ Ebru SOLAK%30 form.

#### **Çıkar Çatışması Beyanı / Conflict of Interest**

Çalışmada herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.  
There is no conflict of interest with any institution or person in the study.

#### **İntihal Politikası Beyanı / Plagiarism Policy**

Bu makale İntihal programlarında taranmış ve İntihal tespit edilmemiştir.  
This article was scanned in Plagiarism programs and Plagiarism was not detected.

#### **Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı / Scientific Research and Publication Ethics Statement**

Bu çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında belirtilen kurallara uyulmuştur.  
In this study, the rules specified within the scope of the Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive were followed.

**Kaynakça**

- Allahverdi, F. Z. (2022). Trait boredom and perceived social media addiction relationship. *Journal of Positive School Psychology*, 6(2), 5024-5036.
- Allen, K.-A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D., & Waters, L. E. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(3), 1-6. <https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-020-00148-5>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Anwar, Z., Fury, E. D., & Fauziah, S. R. (2020). The fear of missing out and usage intensity of social media. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 183-187. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200120.038>
- Ayhan, C., Kaya, H. B., Yalçın, I., & Karakuş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261>
- Bai, J., Mo, K., Peng, Y., Hao, W., Qu, Y., Lei, X., & Yang, Y. (2021). The relationship between the use of mobile social media and subjective well-being: The mediating effect of boredom proneness. *Frontiers in Psychology*, 11(568492), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.568492>
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.1990.9.2.165>
- Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0167-8116\(95\)00038-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0167-8116(95)00038-0)
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Social media addiction in adolescents and parent-adolescent relationship. *Education and Science*, 45(202), 263-281. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15390/EB.2020.8202>
- Blachnio, A., & Aneta, P. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
- Blackwell, D., Carrie, L., Rose, T., Ciera, O., & Miriam, L. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 29-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Catedrilla, J., Limpin, L., Ebarido, R., Cuesta, J., Ching, M. R., Leano, C., & Trapero, H. A. (2020). Loneliness, boredom and information anxiety on problematic use of social media during the COVID-19 pandemic. *28th International Conference on Computers in Education*. Taiwan: Department of Foreign Languages and Literature at Asia University.
- Chunduru, A. P. (2014). Social Media Addiction. *Engineering for World (2013-2013)*, 1-15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.13140/2.1.2578.9448>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Creswell, J. W. (2016). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Eğiten Kitap.
- David, M. E., Roberts, J. A., & Christenson, B. (2017). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(3), 265-275. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250>
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tihamiyu, M., & Elhai, J. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9(100150). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016%2Fj.abrep.2018.100150>
- Dhir, A., Yossiri, Y., Puneet, K., & Sufen, C. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Duygun, S., Turkak, V., Cöhce, E., & Balcı, R. Ç. (2022). Lise öğrencilerinde boş zaman can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Anadolu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 106-119. <https://doi.org/https://anadolusosyal.com/index.php/as/article/view/21>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1745691612456044>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Eşer, A. K., & Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *SBÜHD Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106364, 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Franchina, V., Abeele, M. V., van Rooij, A., Coco, G., & Marez, L. (2015). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390%2Fijerph15102319>
- German, D., & Latkin, C. A. (2012). Boredom, depressive symptoms, and HIV risk behaviors among urban injection drug users. *AIDS and Behavior*, 16(8), 2244-2250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007%2Fs10461-012-0247-5>
- 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(Ek.1), 53-59.
- Güner, H., Okan, N., & Kardaş, S. (2021). Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Yönden İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 326-341. <https://doi.org/https://doi.org/10.15285/maruaebd.797235>
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.46971/ausbid.757713>
- Hamutoğlu, N. B., Topal, M., & Gezgin, D. M. (2020). Investigating direct and indirect Effects of social media addiction, social media usage and personality traits on FOMO. *International Journal of Progressive Education*, 16(2), 248-261. <https://doi.org/https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.241.17>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>



Holte, A. J., & Ferraro, R. F. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112(106465). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.21427/D7CF7R>

Hoşgör, H., Tütüncü, S. K., Hoşgör, D. G., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Iavstudies)*(17), 213-223. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23929/javs.668>

Kaya, H., Turan, N. K., Hasoğlu, Ö., Güre, Ö., Arslanova, E., & Elmas, G. (2015). Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Ağ Sitelerini Kullanma Amacı ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Ağ Sitelerini Kullanma Amaçları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 40, 16-31.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3 b.). New York: The Guilford Press.

Koç, E., Ekşi, H., & Demirci, İ. (2018). Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. 1. *Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi*. İstanbul.

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/https://doi.org/10.33206/mjss.893201>

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/https://doi.org/10.33206/mjss.893201>

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*, 2, 125-145. <https://doi.org/https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environ Res Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390%2Fijerph14030311>

Liang, L., Li, C., Meng, C., Guo, X., Lv, J., & Mei, S. (2022). Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 8-14. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.apnu.2022.03.007>

Lin, C.-H., Lin, S.-L., & Wu, C.-P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Internet Addiction Adolescence*, 44(176), 993-1004.

Mains, D. (2008). Neoliberal times: Progress, boredom, and shame among young men in urban Ethiopia. *American Ethnologist*, 34(4), 659-673. <https://doi.org/https://doi.org/10.1525/ae.2007.34.4.659>

MEB. (2023, 3 12). *Milli Eğitim Bakanlığı*. Okullar ve Diğer Kurumlar: <https://www.meb.gov.tr/baglanti/okullar/index.php> adresinden alındı

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Öner, B. (2014). *Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychol Behav Soc Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089%2Fcyber.2014.0070>

Pawar, P., & Shah, J. (2019). The relationship between social media addiction, self-esteem, sensation seeking and boredom among college students. *Indian Journal of Mental Health*, 6(4), 333-339. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30877/IJMh.6.4.2019.333-339>

Pekrun, R. (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. *Applied Psychology: An International Review*, 41(4), 359-376. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1464-0597.1992.tb00712.x>

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/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.02.014>

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/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Pundir, V., Devi, E. B., & Nath, V. (2021). Arresting fake news sharing on social media: a theory of planned behavior approach. *Management Research Review*, 44(8), 1108-1138. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/MRR-05-2020-0286>

Roberts, J., & David, M. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10447318.2019.1646517>

Roberts, J., & Pirog, S. F. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56-62. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.011>

Savcı, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2018). Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*, 55(3), 248-255. <https://doi.org/https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>

Sepetçi, P., Özdemir, S., & Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! Can sıkıntısı, sosyotizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 26-36. <https://doi.org/https://doi.org/10.55044/meusbd.962572>

Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., & Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the Autonomy-Preference-Index (API). *Health Expectations*, 13(3), 234-243. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2009.00584.x>

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2015). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167-180. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>

Söker, S. (2022). *Geç ergenlik dönemindeki bireylerinde yoksunluk korkusu ile sosyal medya kirliliği arasındaki ilişkide kendiliklerin biçimlendirici rolü*. Işık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Stead, H., & Bibby, P. (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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>

Stockdale, L., & Coyne, S. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79(1), 173-183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>

Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2015). A short boredom proneness scale: development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/107.319.1115609996>

Şengün, H. (2020). İlk ve Ortaokul Öğrencilerine Kent Kültürü ve Kentlilik Bilincinin Kazandırılması Etkinlikleri: Bayburt Örneği. *Kent ve Çevre Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 25-44.

Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson Publications.

Tanhan, F., Özkok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.18863/pgy.942431>

van den Eijnden, R., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2016.03.038>

- Wang, W.-C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports, 5*, 1651-1665. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wegmann, E., Obsert, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports, 5*, 33-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Whelan, E., Islam, A. N., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress-strain-outcome approach. *Internet Research, 30*(3), 769-787. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Wolniewicz, C. A., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research, 262*, 618-623. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2019). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*, 61-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*, 61-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yeşilay. (2023, Mart 29). *Ergenler sosyal medya bağımlılığında risk grubunda*. Ergenler sosyal medya bağımlılığında risk grubunda. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/ergenler-sosyal-medya-bagimlilikinde-risk-grubunda> adresinden alındı
- Zhang, Y.-l., Li, S., & Yu, G.-l. (2020). Fear of missing out and cognitive failures in college students: Mediation effect of mobile phone social media dependence. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 28*(1), 67-70+81.
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica, 53*(3), 273-290. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.3724/SP.J.1041.2021.00273>