

## Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkisinde Kullanım Süresinin Aracılık Rolü

Şükrü BALCI 

Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi, Gazetecilik, Konya, Türkiye.  
sukrubalci@selcuk.edu.tr

Enes BAL 

Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık, Konya, Türkiye.  
ebal@erbakan.edu.tr

### Makale Bilgileri ÖZ

#### Makale Geçmişi

**Geliş:** 31.10.2022

**Kabul:** 15.12.2022

**Yayın:** 30.12.2022

#### Anahtar

#### Kelimeler:

Gelişmeleri  
Kaçırma Korkusu  
(FoMO), Akıllı  
Telefon, Bağımlılık,  
Üniversite  
Öğrencisi.

Toplumsal yaşamda genç ve ergenlerin, çevreleriyle iletişim kurmada her zamankinden daha fazla teknolojik araçları kullanmaya başlaması, beraberinde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasını artırmaktadır. Üniversite öğrencileri gibi toplumun genç kesimi, sosyal ağlardaki yaşamlarını başkalarıyla karşılaştırma eğilimleri nedeniyle, FoMO'yu deneyimleme potansiyeline sahiptir. İşte FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde, teknolojik araçların kullanım süresinin aracılık rolünü belirlemek üzere yürütülen bu çalışmada, 525 üniversite öğrencisinden nicel yöntemlerle veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda örneklemdeki kişilerin, günlük dört saatten daha fazla bir zamanı akıllı telefon kullanarak geçirdikleri belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanım süresi üzerinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun pozitif anlamlı etkisi belirlenmiştir. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi arttıkça, akıllı telefon kullanım süresi de artmaktadır. Bizim burada elde ettiğimiz sonuçlar; FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve iki yönlü bir ilişkinin olduğuna vurgu yapmaktadır. Katılımcıların FoMO kaygı düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinde bir artış yaşanmaktadır. Hayatın genel akışı içerisinde ödüllendirici deneyimleri kaçırmaktan endişe duyan kişilerin, gelişmeleri kaçırma korkusu sorunlarını hafifletmek için, onlara çeşitli alternatifler sunan akıllı telefonları aşırı derecede kullanabilmektedir. Akıllı telefon kullanım sıklığı, genellikle FoMO gibi psikolojik değişkenler ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında bir ara değişken konumundadır.

## The Mediating Role of Duration of Use in the Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Smartphone Addiction

### Article Info

### ABSTRACT

#### Article History

**Received:** 31.10.2022

**Accepted:** 15.12.2022

**Published:** 30.12.2022

#### Keywords:

Fear of Missing Out  
(FoMO), Smartphone,  
Addiction, University  
Student.

The fact that young people and adolescents use technological tools more than ever to communicate with their environment in social life brings along the emergence of psychological problems such as fear of missing out (FoMO). Younger segments of society, such as university students, have the potential to experience FoMO due to their tendency to compare their lives on social networks with others. In this study, which was conducted to determine the mediating role of the duration of use of technological tools in the relationship between FoMO and smartphone addiction, data were collected from 525 university students using quantitative methods. As a result of the research, it was determined that the people in the sample spent more than four hours a day using a smartphone. A positive and significant effect of the fear of missing out was determined on the duration of smartphone use. As the level of fear of missing out increases, the duration of smartphone use also increases. The results we obtained emphasize that there is a positive and two-way relationship between FoMO and smartphone addiction. As the FoMO anxiety level of the participants increases, there is an increase in the level of smartphone addiction. People who are worried about missing out on rewarding experiences in the general flow of life may overuse smartphones that offer them various alternatives, to alleviate their fear of missing out. Smartphone usage frequency is often an intermediate variable between psychological variables such as FoMO and problematic smartphone use.

**Atıf/Citation:** Şükrü B.; Enes B. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ile Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkisinde Kullanım Süresinin Aracılık Rolü, *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 6 (2), 103-120.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

## GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler, tarihin akışını hızlandırarak toplumsal, siyasal, ekonomik ve kültürel dönüşümlerin ortamını hazırlamış ve birçok yapının temel dinamiklerini belirlemiştir. Bu teknolojik ilerlemelerin kendisini sosyal yaşamda en fazla hissettirdiği alanlardan biri de iletişim faaliyetleri olmuştur. Teknolojinin özellikle kitle iletişim alanında kendini göstermesiyle birlikte gündelik yaşamda zaman, mekân, hız, etkileşim ve hareketlilik kavramlarında büyük dönüşümler baş göstermiştir. İnsanoğlunun günlük yaşamına 20. yüzyılda dâhil olan ve son çeyrekte küresel ölçekte etkisini iyiden iyiye hissettiren internet ve mobil iletişim teknolojisi, geleneksel medya araçlarının yüzyıllar boyunca süren güçlü etkisini giderek zayıflatmıştır.

Enformasyon akışının çok daha hızlı yapılabildiği yeni medya araçları, geleneksel kitle iletişimine kıyasla toplumsal yaşamda daha geniş bir kitlenin yaşam dokularına nüfuz etmiş ve olağanüstü denebilecek bir düzeyde karşılık bulmuştur. İnternet teknolojisinin sunduğu olanaklarla ortaya çıkan bu yeni dijital mecralar, özellikle toplumsal yaşamın dinamik üyeleri olarak kabul edilen genç bireyleri adeta çepeçevre kuşatmıştır. Özellikle WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube'un başını çektiği sosyal medya uygulamaları, haberleşme, bilgilenme, eğlenme, gündem belirleme, kamuoyu oluşturma, farkındalık yaratma, algı yönetme vb. gibi birçok farklı amacı akıllı telefonlar aracılığıyla çok kolay ve seri olarak yerine getirebilmeyi mümkün kılmıştır. Enformasyonda zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırarak anlık iletişim ve etkileşimi sunan sosyal medyanın kesintiye uğramayan sunumu, küçük yaşlardan itibaren akıllı telefonları herhangi bir eğitime ihtiyaç duymadan ustalıkla kullanmaya başlayan çok geniş bir kitleyi kendisine çekmeyi başarmıştır. Teknolojide hep daha yenisinin ve hızlısının arzulandığı 21. yüzyılın dünyasında bu çekim gücüne karşı koymakta yaşanan zorluk, sosyal medyaya ulaşımı zahmetsiz kılan akıllı telefonlarda geçirilen günlük sürenin artmasına zemin hazırlamıştır.

Bu noktada konvansiyonel medyanın ortaya koyduğu enformasyon akışına yeni bir boyut kazandıran dijital medyanın beraberinde getirdiği olanaklar kadar yarattığı bireysel ve toplumsal komplikasyonlar da giderek tartışmaların merkezine oturmuştur. Gereksinim olarak kendini gösteren toplumsal hayata katılım ihtiyacını internet tabanlı uygulamalarla sağlama çabası, dijital medya bağımlılığını giderek daha üst seviyelere taşımıştır. Sürekli çevrimiçi olma isteğinin yarattığı sorunlu medya kullanımı hızla bağımlılığa evrilirken ortaya çıkan bu "yeni medyatik" sorunun farklı boyutları, akademik çevreler başta olmak üzere konuya yönelik tüm muhataplar tarafından son dönemde yoğun bir biçimde tartışılmaya başlanmıştır.

Bu güncel tartışmalar içinde son dönemde dikkat çeken bir konu başlığı da bireylerin özellikle dijital medya araçlarındaki paylaşımları her an görme arzusunun psikik bir yansıması olarak gösterilen gelişmeleri kaçırma korkusudur. FoMO kısaltmasıyla literatüre giren gelişmeleri kaçırma korkusu, dijital medya kullanıcılarının sosyal çevrelerinde yaşanan bir şeyi takip edemediklerinde yaşadıkları ruhsal bir kaygıya karşılık gelmektedir. Bugünün siber toplumunda bireyler, gündelik yaşamının önemli bir kısmını gelişmeleri kaçırmamak üzerine kurguladıkları için giderek genelde dijital medya özelde ise sosyal medyanın "bağımlılık ağına" daha fazla yakalanma tehdidiyle yüz yüze kalmaktadırlar. Nitekim sosyal medya kullanımı genellikle akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleştiği için son yıllarda akıllı telefonların kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sorunlu akıllı telefon kullanımı gibi yeni sorunlar yaratmıştır. Konuya ilişkin yapılan araştırmalara bakıldığında (Coco vd., 2020; Przybylski vd., 2013; Elhai vd., 2016; Elhani vd., 2018; Abel vd., 2016; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Fuster vd., 2017; Oberst vd., 2017; Fioravanti vd., 2021; Adrian ve Sahrani, 2021; Wolniewicz vd., 2018) FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığını arttıran bir etkisinden söz edilmektedir.

Benzer bir sorunsal ele alan bu çalışma ise dijital medya bağımlılığının bir alt boyutu olarak gösterilen akıllı telefon bağımlılığını, gelişmeleri kaçırma korkusu bağlamında yordamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Saha araştırması yöntemi üzerinden üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülen bu çalışmada FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde akıllı telefon kullanım süresinin aracılık rolü ampirik veriler üzerinden tartışılmıştır.

## Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

İletişim teknolojilerinin günden güne gelişmesiyle birlikte özellikle akıllı telefonlar ve sosyal medya uygulamaları çok hızlı bir ivme katetmiştir (Adrian ve Sahrani, 2021, s. 964). Her yaştan insanı özellikle de genç bireyleri kendine çekmeyi başaran bu yeni mecralar, sosyal hayatta birçok hizmeti daha kolay ve hızlı bir şekilde gerçekleştirmemize imkân tanımıştır. Öyle ki bu teknolojiler, tüketim alışkanlıklarından siyasal hayata katılım biçimlerine, gazetecilik ritüellerinden iş yaşamındaki faaliyetlere, sosyalleşme süreçlerinden kültürler arası etkileşime kadar akla gelebilecek her alanda devrim niteliğinde değişimlere imza atmıştır.

Bakıldığında sosyal medyanın bireylerin gündelik yaşamlarındaki etkileşim biçimini yeniden şekillendirdiği dikkat çekmektedir. Bir yandan, ilişkiler geliştirmek ve sosyal olarak ilişkili kalmak için yeni araçlar sağlamış ve zaman ve mekândan bağımsız olarak bireyler arasında daha karşılıklı ve sürekli etkileşimleri kolaylaştırmıştır. Öte yandan, geleneksel iletişime kıyasla çok farklı bir yapıya sahip olması nedeniyle bu yeni sosyal iletişim yöntemi, bireyler üzerinde FoMO gibi bir takım olumsuz sonuçların yaşanmasına neden olmuştur (Alutaybi vd., 2020, s.1).

“Gelişmeleri kaçırma korkusu” şeklinde dilimize çevrilen ve “Fear of Missing Out” sözcüklerinin bir akronimi olan FoMO kavramı, sosyal ağlarda başkalarının yaptıklarıyla sürekli olarak bağlantıda kalma arzusuyla (Przybylski vd., 2013, s. 1841) ortaya çıkan psikolojik bir kaygı türüdür. Teknolojinin adeta esiri haline gelmiş kullanıcılar, günün önemli bir kısmını akıllı telefonları aracılığıyla internette geçirirken sosyal medyada diğer kullanıcıların paylaşımlarından her an haberdar olmak istemektedirler. Kullanıcıların sosyal medyaya yönelik bu tutkulu bağlantı kurma arzusu, bir süre sonra onlarda kaygı yaratabilmektedir. Sosyal medyada olup bitenlerden uzak kalamama histerisi bu kaygılardan birisidir. Bu hissi veya fobiye üst düzeyde hisseden bireyler, ne kaçırdıklarını bilememelerine rağmen, başkalarının kendisinden daha nitelikli bir yaşam tarzına sahip olduğu yanılışmasına kapılabilmektedirler (Aydın, 2018, s. 416). Bu bağlamda kullanıcıların gündelik yaşam içindeki rutinlerini her an sosyal medyada paylaşımları, mahremiyet olgusunun ortadan kalkmasını beraberinde getirmiştir. Mahremiyetin yok sayıldığı bu ortamda bireylerin en sıradan faaliyetlerinden en özel anlarına kadar her hallerini sosyal medyada teşhir etmeleri, yeni dijital dünyada gözetleme ve gözetlenme davranışlarının eş zamanlı oluşmasına yol açmıştır.

Özellikle görsellik üzerine kurgulanan sosyal medya uygulamalarında ağırlıklı paylaşılan mutluluk ve refah dolu yaşamların ve bu yaşamların tamamlayıcı bir unsuru olarak gösterişli kıyafetlerin, aksesuarların, lüks otomobil ve teknelerin, tatil görüntülerinin, son model elektronik cihazların ve benzeri “mutluluk sembollerinin” sergilenmesi, takipçilerin kendilerini, gözledikleri bireylerle karşılaştırmalarına sebebiyet vermektedir. Böylesi bir ruh hali ise takipçilerde, gelişmeleri kaçırılmamak adına her an, her yerde bağlantıda kalmalarının önemli bir gereklilik olduğu düşüncesini doğurmaktadır (Gürdin, 2019, s. 1262).

Sosyal medya aracılığıyla diğer kullanıcıların paylaşımlarına yönelik sürekli ilgi, başkalarının söylediklerini, yapıp ettiklerini ve hatta tükettiklerini takip edemediklerinde bireylerin kendilerini daha kötü hissetmelerine yol açabilmektedir (Sezerer Albayrak, 2021, s. 91). Esasen böylesi nevrotik bir döngü, kişilerin sosyal medya kullanımlarının irrasyonel ve paradoksal bir yönünün olduğuna da işaret etmektedir. Şöyle ki bir sosyal medya kullanıcısının diğer insanları yoğun olarak takip ettiğinde onlarla bir kıyaslama içine girmesi kendini huzursuz ediyorsa bu iletişim edimini sonlandırması akılcı bir yaklaşımdır. Ne var ki kullanıcılar, bırakın takibi sonlandırmayı, daha fazla bir iştahla bu paylaşımlara ulaşmayı istemekte, ulaşamadığında ise huzursuzluğu katlanarak adeta bir sarmala dönüşebilmektedir.

Diğer taraftan psikolojik bir kaygı olarak başlayan FoMO zamanla anksiyeteye, uykunun bölünmesine, yaşam yeterliliğinde azalmaya, duygusal gerginliğe, konsantrasyon eksikliğine ve bağımlılığa yol açarak daha sorunlu bir zemine kayabilmektedir (Alutaybi vd., 2020, s. 1). O’Connell (2020, s. 83) de FoMO’nun depresyon ve anksiyete semptomları, stres, psikolojik refahın azalması, hayata katılımın azalması, psikopatoloji riskinin artması, bağımlılık yaratan teknolojik davranışlara yol açması ve mesajlaşma anında araba kullanma gibi tehlikeli

davranışların artması gibi olumsuz sonuçlarla ilişkisi nedeniyle tüm dünyada tartışıldığına dikkat çekmektedir. Bu sıralananlar içinde özellikle bağımlılık problemi, diğer bağımlılıkları da tetikleyen önemli bir sorundur. Diğer bir ifadeyle FoMO, bir taraftan sosyal medya bağımlılığına yol açarken, öte yandan sosyal medya uygulamalarına en yoğun erişimin yaşandığı akıllı telefon bağımlılığına da kapı aralamaktadır. Sezerer Albayrak (2021, s. 91)'ın da ifade ettiği gibi kullanıcıların yoğun bir biçimde sosyal medya hesaplarını güncelleme davranışları, "bir şey mi kaçırdım acaba?", "an itibarıyla kimler neler paylaştı?" gibi korkular yaşamalarını beraberinde getirmektedir. Bu korkular da bireylerin sürekli olarak internet erişimine açık akıllı cihazlarını kontrol ederek sosyal medya uygulamalarında daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır. Sosyal medyaya erişim için akıllı cihazlara harcanan uzun süreler ise zamanla bağımlılık problemine dönüşebilmektedir.

### **Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Fonksiyonel birçok özelliği içinde barındıran akıllı cep telefonları, son dönemin en popüler iletişim araçlarından biri olarak gerek dünyada ve gerekse Türkiye'de hızla yayılmaya devam etmektedir. Akıllı telefonların teknolojik işlevselliği arttıkça bu mobil iletişim aygıtlarının kullanımına ayrılan sürenin de doğru bir orantıyla arttığı gözlemlenmektedir. Nitekim We Are Social 2022 yılı Türkiye raporu rakamlarına bakıldığında Türk halkının teknolojik cihazlarla günlük geçirdiği sürenin ise 264 dakika olması dikkat çekmektedir. Türkiye'de nüfusun yüzde 91,4'üne karşılık gelen toplam 78 milyon hücresel mobil hattı bulunurken 2021'e kıyasla 2022 yılında bu oran yüzde 3,3 artmıştır (<https://recrodigital.com>).

Küresel çapta artan akıllı telefon kullanımı, önemli ölçüde "nomofobi" sorunlarına veya akıllı telefonlarını kullanamayan bireylerin yaşadığı rahatsızlık veya endişe duygularına neden olmaktadır (Dasgupta vd., 2017, s. 199). Ortalama bir kişinin herhangi bir nedeni olmadan bile günde yüzlerce kez telefonunu kontrol ettiğini belirtmek şaşırtıcıdır. Akıllı telefonlar sadece bir cihaz olarak algılanmaz, aynı zamanda bizi yaşadığımız hayata bağlayan dijital bir göbek bağı olarak algılanır (Kanmani vd., 2017, s. 5). Akıllı telefonların insanların gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmesi onların akıllı telefonlara bağımlı olma eğilimini de tetiklemiştir (Hoşgör ve Gündüz Hoşgör, 2019, s. 17).

Akıllı telefonlara yönelik bağımlılık sorunu giderek ürkütücü boyutlara evrilirken akademik çevreler de konuya yönelik çeşitli bağlamlarda araştırmalarına devam etmektedir. Konuya ilişkin uluslararası literatüre bakıldığında akıllı telefonlara yönelik bağımlılık olgusunu etkileyen veya bundan etkilenen "cinsiyet farklılaşması" (Hoşoğlu, 2019; Bisen ve Deshpande, 2016), "yalnızlık" (Sing ve Kumari, 2021; Yalçın vd., 2020), "yaşam doyumu" (Cao vd., 2021; Kula vd., 2020), "stres" (Samaha ve Hawi, 2016; Chiu, 2014), "depresyon" (Boumosleh ve Jaalouk, 2017; Augner ve Hacker, 2012), "narsisizm" (Pearson ve Hussain, 2015; Pearson ve Hussain, 2016), "akademik başarı" (Ng vd., 2017; Chaudhury ve Tripathy, 2018), "benlik saygısı" (Chiu, 2014; Hong vd., 2012) "uyku eksiklikleri" (Zhang ve Wu, 2020) ve kişilik özellikleri (Bian ve Leung, 2015; Bal ve Balcı, 2020) gibi birçok değişkenle yapılan çalışmalara rastlanmaktadır.

Son dönemde, akıllı telefon bağımlılığına giden yolda tetikleyici bir unsur olarak gelişmeleri kaçırma korkusundan (FoMO) da sıklıkla söz edilmektedir (Girgin Büyükbayraktar, 2020; Gezgin, 2018; Santana-Vega vd., 2019). FoMO, akıllı telefonların hızla yaygınlaşmasına koşut olarak özellikle gençler arasında sıklıkla gözlenen yeni bir kaygı türü olarak değerlendirilmektedir (Sezerer Albayrak, 2021, s. 90). Nitekim akıllı telefonlar gençler için ebeveynlerden özerklik, arkadaşlarla iletişimi optimize etme veya kişilerarası ilişkileri genişletme ve sürdürme gibi benzersiz bir dizi özelliğe sahiptir. Bir telefon olarak sadece etimolojik anlamı olan uzaktan konuşma aracı değil, aynı zamanda gençler için olağanüstü çekici olan teknolojik yeniliklerle ilgili geniş bir işlev yelpazesine sahiptir (Chóliz vd., 2009). Dolayısıyla akıllı telefonların kullanımı gençler nezdinde hem araçsal ve hem de sembolik işlevlere sahiptir.

Bu noktada akıllı telefonlarda sosyal medyanın yaygın kullanımı, gençlerde kaçırma korkusuna (FoMO) ve akıllı telefon bağımlılığına yol açmaktadır (Li vd., 2020, s. 1). Öyle ki; genç bireylerin FoMO düzeyindeki artış, sosyal medyadaki gelişmelere yönelik takip isteğini

arttırmakta, sosyal medya uygulamalarına ağırlıklı akıllı telefonlar üzerinden girdikleri için bu da gençlerde sorunlu kullanım ve bağımlılığa kapı aralayan bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim Elhai ve arkadaşları (2016, s. 509-510) FoMO seviyesi yüksek kişilerin bağlantıda kalma ihtiyacını karşılamak için akıllı telefonlarını aşırı kullandıklarından söz ederken anksiyete ve dokunma ihtiyacıyla birlikte FoMO'nun sorunlu akıllı telefon kullanımıyla ilişkisine dikkat çekmektedir. O'Connell (2020, s. 83) de FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı başta olmak üzere depresyon, anksiyete, farkındalık ve ruhsal esenlik gibi değişkenlerle istatistiksel olarak anlamlı ilişki içerisinde olduğunu aktarmaktadır.

Sun ve arkadaşlarının (2022) elde ettiği sonuçlar, sorunlu cep telefonu kullanımının FoMO tarafından pozitif olarak tahmin edildiğini göstermiştir. FoMO ile sorunlu cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkiye kısmen öz kontrol aracılık etmiştir. Algılanan sosyal destek ve gelecek yönelimi puanları yüksek olduğunda FoMO'nun problemlili cep telefonu kullanımı üzerindeki olumsuz etkisi azalmıştır. Traş ve Öztemel (2019) ile Li ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi belirlenmiştir.

FoMO'nun tetiklediği akıllı telefon bağımlılığının gençler üzerindeki en olumsuz etkilerinden biri akademik başarıya yönelik etkidir. Öğrencilerin akıllı telefonları kullanma süresiyle akademik performans arasında negatif ilişkinin varlığı gözlemlenmektedir. Bir diğer ifadeyle sorunlu telefon kullanımı arttıkça akademik başarıda düşüş yaşanmaktadır (Ozer, 2020, s. 352). Araştırmalar, ağırlıklı akıllı telefon bağımlılığının, öğrencilerin akademik öğrenmeye odaklanmalarını azalttığı ve akıllı telefonlara bağımlı hale geldikleri için öğrencilerin akademik performansını düşürdüğü sonucuna varmaktadır (Raza vd., 2020: s. 1). Tunç Aksan ve Akbay (2019, s. 559) tarafından yapılan araştırma da FoMO düzeyi azaldığında ve algılanan akademik yeterlilik arttığında, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinde azalma gözlenmiştir. Buradan hareketle eğitim ve öğretim faaliyetlerine imkân veren çeşitli uygulamaların yüklenebildiği ve bilgiye erişimin çok kolay olduğu bu akıllı cihazların potansiyelinden gençlerin yeterince fayda sağlayamadıkları söylenebilir.

## YÖNTEM

Bu çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusunun, akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde, akıllı telefon kullanım süresinin aracılık rolü mercek altına alınmaktadır. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler değerlendirilmektedir.

## Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde eğitimlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Gerçekten de üniversite hayatı, öğrencilerinin yaşamlarında önemli bir geçiş dönemi olarak ön plana çıkmaktadır. Bu dönemde, buldukları yaş aralığının riskli davranış özelliklerini göz önünde bulundurarak, akıllı telefon kullanım süresinin ihtiyaç dışı artmasından olumsuz etkilenebilirler. Yeni sosyal ortamlara adım attıkları için, insanlarla iletişim kurarken endişeli hissedebilirler ki; bu durum, sık sık yeni insanlarla tanıştıkları bir üniversite ortamında kolayca tetiklenebilmektedir. Bu nedenle, doğrudan onlarla oturmak, konuşmak, seyahat etmek ve iletişim kurmak yerine, akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirilen etkileşim daha fazla önemsenmektedir (Büyükbayraktar, 2020, s. 9).

Gençler ve ergenler, çevreleriyle sosyalleşmekten çok, teknolojik araçlara bağımlılık göstermektedirler ve internet ve akıllı telefon gibi araçlar, neredeyse her zaman dünyalarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Yine genç ve ergenlerin, yetişkinlere kıyasla daha fazla FoMO yaşama eğiliminde olduğu görülmektedir. Bunun nedeni, gençlerin teknolojik araçları daha çok kullanmasıdır. Bu nedenle, genç ve ergenler sosyal ağlardaki yaşamlarını, başkalarıyla karşılaştırma eğilimi nedeniyle, FoMO'yu deneyimleme potansiyeline sahip olma eğilimindedir (Anwar, Fury ve Fauziah, 2020, s. 184). Bu tartışmaları destekler mahiyette, Abel Buff ve Burr (2016) toplumsal yaşamda insanları, başkalarının nasıl düşündüğüne ve davrandığına; bunun kendilerine nasıl yansıdığına değer veren sosyal bir varlık olarak görmektedir. Bu merak, gençler arasında teknoloji kullanımını tetiklemektedir. Artık genç ve ergenler, dijital ortamlarda giderek artan miktarda zaman harcamaktadır. Çünkü dijital ortamlar, önemli boş zaman

aktivitelerinden biri haline gelmekte ve gençlerin, artan bir şekilde, “gerçek yaşam” benliklerinin bir uzantısı olarak görülmektedir (Ahn ve Jung, 2016; Kuss ve Griffiths, 2017). Özellikle diğerlerinin yaptıklarıyla sürekli bağlantıda kalma ve başkalarının hayatında neler olup bittiğini gözlemleme arzusu, üniversite gençlerinin akıllı telefonlar gibi teknolojik araçlara ilgisini ve kullanımını artırmaktadır (Abel vd., 2016; Fioravanti vd, 2021; Przybylski vd., 2013).

Bu çalışmada “Olasılıksız Örneklem Alma Tekniği” esas alınarak 550 öğrenciyle çevrimiçi görüşülmüştür. Araştırmanın yürütüldüğü zaman dilimi içerisinde, ülkemizde Covid-19 salgını devam ettiği için öğretim elemanlarının kontrolünde WhatsApp uygulaması üzerinden temas kurulan öğrencilere yüz yüze anket yerine “zorunlu olarak” online anket uygulanmıştır. Ön incelemenin ardından 525 anketin analize uygun olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin anketlere katılım oranı yüzde 95,4’tür. Araştırma çerçevesinde ulaşılan örneklemdeki kişiler sayısal olarak, yüzde 5 kesinlik seviyesinde iken, bu oranın araştırmanın evrenini temsil etmeye yeterli bir düzeyde olduğu görülmüştür (Erdoğan, 2003; Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Araştırma sorularına cevap verenlerin % 57,5’i kadın, % 42,5’i ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Söz konusu oran, cinsiyet yönünden karşılaştırmaya uygundur.

Yaşa ilişkin sorunun betimleyici istatistiği, örneklemdeki kişiler arasında, minimum 18, maksimum 49 yaşındaki katılımcılarla görüşüldüğünü göstermektedir. Örneklem ortalama yaşı 21,72’dir.

### Veri Toplama Araçları

Örneklemdeki kişilerin FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide kullanım süresinin aracı rolünü mercek altına alan çalışmada, 23 sorudan oluşan anket formu dizayn edilmiştir. Anket formunda, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF) olmak üzere iki temel ölçekten yararlanılmıştır.

**Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği:** Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve 5’li Likert tipi yanıtlar üzerine kurulmuş 10 maddelik tek boyutlu bir ölçek olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMOS), özellikle sosyal olayları kaçırmaktan korkma derecesini ölçmektedir. Yazarlar ölçeğin yüksek iç tutarlılık gösterdiğini ifade etmektedir ( $\alpha = .82$ ). Ölçekte gelişmeleri kaçırma korkusu puanları, daha fazla kaçırma korkusunu gösteren daha yüksek puanlara sahip tüm maddelerin ortalaması alınarak oluşturulmuştur. Türkçe’ye Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanan ölçek, yeterli iç tutarlılık ve geçerlilik (Cronbach’s  $\alpha = .81$ ) göstermektedir. Bu çalışmada ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları; ,779 ile ,812 arasında değişen değerlere sahiptir. Ölçekteki ifadelerden hangisi dışarıda bırakılırsa bırakılsın; geriye kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı ,779’un üzerindedir.

**Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF):** Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve gençlerle ergenlerin akıllı telefon bağımlılık seviyelerini tespit etmek üzere hazırlanan 10 maddelik ölçek; 6 Likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum; 6= Kesinlikle Katılıyorum) tipindedir. Burada ortaya çıkan maksimum puan 60, minimum puan ise 10’dur. Puan yükseldikçe bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin alt boyutları bulunmamaktadır. Kwon ve arkadaşları (2013) çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılık katsayısını ,91 şeklinde tespit etmişlerdir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar ölçeğin güvenilirliğini ,86 olarak rapor etmişlerdir. Bal ve Balcı’nın 2020 yılında yaptıkları araştırmalarında ise ölçeğin güvenilirliği ,83 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları; ,854 ile ,872 arasında değişmektedir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’ndeki ifadelerden hangisi dışarıda tutulursa tutulsun, geriye kalan maddelerin güvenilirlik katsayısı ,850’nin üzerindedir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu kısım, örneklemdeki kişilerin sosyo-demografi nitelikleri (cinsiyet ile yaş) ile akıllı telefon kullanım süresini tespit etmeye yönelik olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

## Etik Kurul Kararı

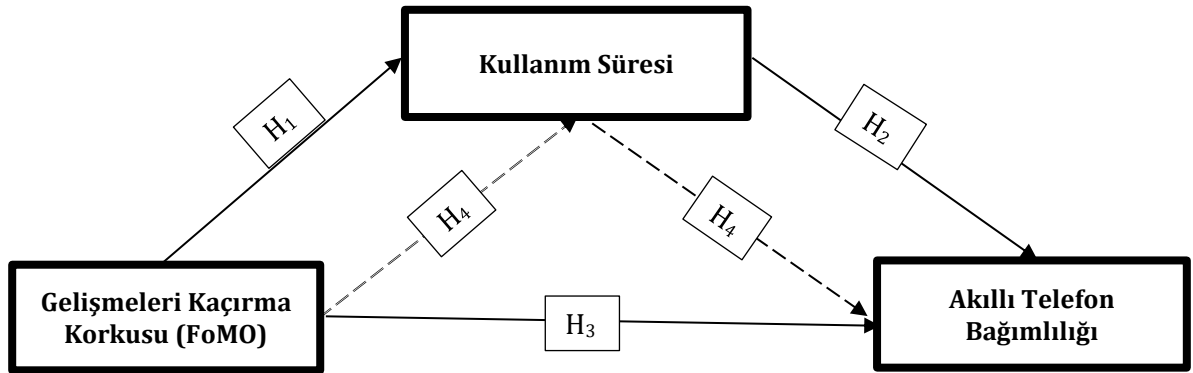
Bu araştırma; 16.04.2021 tarihli ve 2021/240 karar numaralı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı tarafından onaylanmıştır. Örneklemedeki kişiler, gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılabilecekleri konusunda bilgilendirilmiştir.

## Verilerin Analizi ve Kullanılan Testler

Araştırma 1-15 Mayıs 2021 tarihleri arasında, örneklemedeki üniversite öğrencileriyle çevrimiçi anket tekniğiyle dizayn edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler, istatistik programı yardımıyla bilgisayar ortamında işlenmiştir. Çalışmada kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı (Skewness: ,221; Kurtosis: -,539) ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Skewness: ,436; Kurtosis: ,785) ölçekleri için ortaya konan Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri -1,0 ile +1,0 arasında değiştiğinden; veriler, normal dağılım sergilemektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çerçevede verilerin işlenmesinde parametrik testler esas alınmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılık düzeyinin kadın ve erkeklerde farklılık gösterip göstermediği *Bağımsız Örneklem T-Testi* ile incelenmiştir. Kullanma süresi ve FoMO'nun, telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerini belirlemede *Doğrusal Regresyon Analizi*, ilişkinin gücünü ve yönünü ortaya koymada *Korelasyon Analizi* kullanılmıştır. Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde, kullanım süresinin aracılık rolünü belirlemede *Sobel Testine* başvurulmuştur (Baron ve Kenny, 1986, s. 1177).

## Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma düzeyleriyle ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde, akıllı telefon kullanım davranışının aracılık rolünü incelemeye yönelik, ilişki tarama modeli kimliğine sahip bir araştırmadır. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiye dikkat çekmekte; değişkenlerin birbiri üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Modelde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu bağımsız değişkeni, Telefon Bağımlılığı bağımlı değişkeni ve günlük kullanma süresi aracı değişkeni oluşturmaktadır.



Şekil: Araştırma Modeli

**Hipotez 1:** Katılımcıların FoMO seviyesinin akıllı telefon kullanım süresi üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

**Hipotez 2:** Katılımcıların akıllı telefon kullanım süresinin, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif anlamlı etkisi bulunmaktadır.

**Hipotez 3:** FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde pozitif anlamlı etkisi vardır.

**Hipotez 4:** FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde, kullanım süresinin aracılık rolü vardır.

## BULGULAR ve YORUM

Bu kısımda öncelikle, akıllı telefon kullanma alışkanlıkları, gelişmeleri kaçırma korkusu ile akıllı telefon bağımlılığının belirleyici istatistik sonuçları ve fark testleri sunulmakta, daha sonra kullanma süresi, FoMO ve bağımlılık arasındaki ilişki ele alınmaktadır.

### Akıllı Telefon Kullanım Davranışı

Araştırmaya katılanların günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin merkezi eğilim istatistiği sonuçları ele alındığına, minimum 10, maksimum 900 dakika, bu araçlarla zaman geçirdikleri dikkat çekmektedir. Örneklemdeki kişilerin günlük ortalama yaklaşık 257 dakika akıllı telefon kullandıkları belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre günlük akıllı telefon kullanım süresi anlamlı farklılık göstermemektedir ( $t= -1,61$ ;  $p> ,05$ ). Betimleyici istatistik sonuçları, hem erkekler ( $\bar{X}= 243,21$ ) hem de kadınların ( $\bar{X}= 266,65$ ), günlük akıllı telefon kullanım süresi bakımından, birbirlerine yakın değerlere sahip olduklarına işaret etmektedir. Bal ve Balcı'nın (2021) yaptığı araştırmada da benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Yine Bal ve Balcı'nın (2020, s. 381) yürüttüğü bir başka araştırmada, kadınların, erkeklere nazaran, günlük akıllı telefonlarla geçirilen zamanın daha fazla olduğu belirlenmiştir.

### Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Düzeyi

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğindeki 10 ifade toplanarak tek bir değişken haline getirilmiş; bu değişkenin betimleyici istatistik değerleri incelendiğinde, örneklemdeki katılımcıların minimum 10, maksimum 50 puan aldıkları ortaya çıkmaktadır. Örneklemdeki kişilerin FoMO düzeyi ortalaması ise 26,60'tır.

Araştırma sorularına cevap verenlerin cinsiyetine göre, FoMO düzeyi anlamlı farklılık göstermektedir ( $t= -2,03$ ;  $p< ,05$ ). Betimleyici istatistik sonuçlarına göre, kadınlar ( $\bar{X}= 27,12$ ), erkeklere ( $\bar{X}= 25,88$ ) nazaran daha fazla FoMO yaşamaktadır. Przybylski ve arkadaşlarının (2013) araştırmasında ise, gençler ve bu kesim arasında özellikle erkek katılımcıların, daha yüksek FoMO seviyesinde oldukları bulgulanmıştır.

**Tablo 1.** Akıllı Telefon Kullanım Süresinin, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta ( $\beta$ )	t	Sig.
(Sabit) Akıllı Telefon Kullanım Süresi	183,10		6,34	<b>,000</b>
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ( <i>İndeks</i> )	2,76	,117	2,63	<b>,009</b>
R <sup>2</sup> = ,014; Adjusted R <sup>2</sup> = ,012			F = 6,92; df = 1; p = ,009	

Yine bu başlık altında üniversite öğrencilerinin FoMO düzeylerinin, akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisini açıklamada Doğrusal (Lineer) Regresyon Analizi kullanılmış; ulaşılan sonuçlar *Tablo 1* ile gösterilmiştir. FoMO'nun bağımsız değişken olarak modele eklenmesi sonucunda, regresyon katsayısı 2,76 olarak belirlenmiştir. FoMO düzeyi, akıllı telefon kullanımındaki varyansın yüzde 1,2'sini açıklama kapasitesi taşımaktadır. FoMO düzeyinin, kullanma süresi üzerindeki belirleyiciliğini ortaya koymak için,  $\beta$  ile t değerleri incelendiğinde, FoMO'nun günlük akıllı telefon kullanımı üzerinde, pozitif anlamlı etkisinin olduğu ( $\beta= ,117$ ;  $p< ,01$ ) dikkat çekmektedir. Bir başka anlatımla, katılımcıların FoMO düzeyindeki artış, beraberinde günlük akıllı telefon kullanma süresinde de bir artışın yaşanmasını sağlamaktadır ( $r= ,117$ ;  $p< ,01$ ). Bu sonuçlarla, **Hipotez 1** doğrulanmıştır.

Akıllı telefonlar gibi yeni medya ortamları, bir kişinin ilgisini çekebilecek çevrimiçi veya çevrimdışı sosyal etkinliklerin çeşitliliği hakkında bilgi sahibi olmayı her zamankinden daha kolay hale getirmektedir. Bu sosyal kaynaklar, etkileşim için çok sayıda fırsat sunmakta; pratik kısıtlamalar ve sınırlı zaman göz önüne alındığında, genellikle takip edilebilecek olandan daha fazla seçenek yayınlamaktadır. Yeni medyanın bu ikili doğası, popüler olarak FoMO olarak



adlandırılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu daha dikkat çekici hale getirmektedir (Przybylski vd., 2013, s. 1841). Aslında FoMO yeni bir ifade olarak değerlendirilmese bile, teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte, FoMO'nun yoğunluğu ve tartışılması önemli ölçüde artış göstermiştir (Anwar vd., 2020, s. 183). Daha yüksek düzeyde FoMO'ya sahip olan kişilerin, teknoloji kullanımı yoluyla, başkalarının yaptıklarından sürekli olarak haberdar olma isteğinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Gannamani, Bandura ve Fiadhi, 2020). Teknoloji yoluyla bilgiye erişim kolaylığı, bireyleri çevrimiçi yayınlanan ve sosyal ağlarda yer alan görseller aracılığıyla, kendi yaşamları ile baktıkları yaşamlar arasında, kolayca karşılaştırma yapma konusunda motive edici potansiyele sahiptir ve bu da yaşamlarından ve davranışlarından daha fazla tatmin olmalarına neden olabilmektedir (Wortham, 2011, aktaran, Anwar vd., 2020, s. 183). Bu haliyle başkalarının yaptıklarıyla bağlantıda kalmanın sürekli ihtiyacı olarak değerlendirilen FoMO'nun (Przybylski vd., 2013), ihtiyaç dışı akıllı cep telefon kullanım süresini artırdığı söylenebilir (Qutishat ve Sharour, 2019).

### Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi

Araştırma sorularına cevap verenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirlemek üzere ölçekte 10 ifade toplanarak, tek bir değişken haline getirilmiştir. Merkezi eğilim istatistikleri, üniversite öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğinde maddelere toplamda minimum 10, maksimum 60 puan verdiklerini göstermektedir. Araştırma sorularını yanıtlayanların, akıllı telefon bağımlılık düzeyi ortalaması ise 33,96'dır. Bal ve Balcı'nın (2020, 2021) farklı zamanlarda yürüttüğü iki araştırmada da benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti akıllı telefon bağımlılığı açısından anlamlı farklılık meydana getirmektedir ( $t = -2,07$ ;  $p < ,05$ ). Yüzde 5 anlam düzeyinde farkın kaynağını ortaya koymak adına merkezi eğilim istatistiği sonuçları değerlendirildiğinde, kadınların ( $\bar{X} = 34,79$ ), erkeklere ( $\bar{X} = 32,83$ ) göre bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

### Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Cep Telefonu Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Bu başlık altında öncelikle akıllı telefon kullanım süresi ve FoMO düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi mercek altına alınmış, bu amaçla Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının bağımlı, kullanım süresi ve FoMO'nun bağımsız değişken olarak ele alındığında model, toplam varyansın % 31,2 gibi bir kısmını açıklamaktadır. *Tablo 2* incelendiğinde, akıllı telefon kullanım süresi ( $\beta = ,319$ ;  $p < ,001$ ) ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin ( $\beta = ,427$ ;  $p < ,001$ ), akıllı telefon bağımlılığı üzerinde, pozitif anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Akıllı Telefon Bağımlılığının, Kullanım Süresi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Tarafından Yordanmasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Beta ( $\beta$ )	t	Sig.
<b>(Sabit) Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	10,75		6,47	<b>,000</b>
Akıllı Telefon Kullanım Süresi	,021	,319	8,54	<b>,000</b>
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ( <i>İndeks</i> )	,669	,427	11,43	<b>,000</b>
R <sup>2</sup> = ,315; Adjusted R <sup>2</sup> = ,312		F = 114,49; df = 2; p = ,000		

Bir başka anlatımla, günlük akıllı telefon kullanma süresindeki artış, bağımlılık düzeyinde bir artışa neden olmaktadır ( $r = ,367$ ;  $p < ,01$ ). Benzer şekilde FoMO düzeyindeki artış, akıllı telefon bağımlılığı düzeyindeki artışı tetiklemektedir ( $r = ,463$ ;  $p < ,01$ ). Bu sonuçlarla, **Hipotez 2** ve **Hipotez 3** doğrulanmaktadır.

**Tablo 3.** Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkisinde, Kullanım Süresinin Aracı Rolü

Etki (Aracı yokken)	Tahmin ( $\beta$ )	Standart Hata	t	p	Sonuç
FoMO <sup>1</sup> → ATB <sup>2</sup>	0.7256	0.0621	11.6785	0.000*	Kabul
Doğrudan Etki (Aracı varken)	Tahmin ( $\beta$ )	Standart Hata	t	p	Sonuç
FoMO → ATKS <sup>3</sup> → ATB	0.6687	0.0585	11.4369	0.000*	Kabul
Dolaylı Etki (Aracı varken)	Tahmin	Güven Aralığı			Anlamlı (Aracılık var)
FoMO → ATKS → ATB	0.0569	(0.0093 – 0.1141)			

\* $p < ,001$ <sup>1</sup>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, <sup>2</sup>Akıllı Telefon Bağımlılığı, <sup>3</sup>Akıllı Telefon Kullanım Süresi

Yine bu araştırma kapsamında, FoMO'nun Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATB) üzerindeki etkisinde, Akıllı Telefon Kullanım Süresinin (ATKS) aracılık rolü olup olmadığını test etmek için model oluşturulmuştur. Oluşturulan modelde aracı yokken FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ( $\beta = 0,7256$ ,  $p < ,001$ ). Bu etkide aracı değişkenin rolü olup olmadığına bakılmış ve elde edilen modelin sonuçlarına göre, yüzde 95 güven aralığındaki değerlerin 0'ı içermemesi, modelde aracı rolünün olduğunu göstermektedir (0,0093–0,1141). Aracılık rolünün var olduğu belirlendikten sonra, bu aracı rolünün türüne karar vermek için, doğrudan etkinin anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Bunun sonucunda doğrudan etkinin anlamlı olduğu, fakat etki kat sayısı değerinin düştüğü sonucuna ulaşılmış ( $\beta = 0,6687$ ,  $p < ,001$ ) ve aracının, *kısmi aracı* olduğu karara varılmıştır. Bu sonuçlar, **Hipotez 4'**ün doğrulandığını göstermektedir.

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Burada yürütülen araştırma, FoMO ile akıllı telefon bağımlılık ilişkisinde teknolojik araçlar kullanım süresinin aracılık rolünü belirlemek üzere yürütülmüştür. Çalışmada üniversite öğrencilerinin günlük dört saatten daha fazla bir zamanı akıllı telefon kullanarak geçirdikleri belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanımı dünyada ve Türkiye'de özellikle gençler ve ergenler arasında oldukça yaygın hale gelmekte ve bu durum, hızlanan teknolojik gelişme ile uyumlu olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerin çoğu sosyal medyaya, akıllı telefonlar aracılığıyla bağlanmaktadır. Yine üniversite öğrencilerinin öğrencilerin önemli bir kısmı boş zamanlarını değerlendirmede akıllı telefonları kullanmaktadır (Coşkun ve Karayağız Muslu, 2019). Bu durum beraberinde üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon kullanım yoğunluğunu artırmaktadır. Güney Kore'de ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada da (Seo vd., 2016) katılımcıların yüzde 90 gibi önemli bir bölümü, akıllı telefon aracılığıyla sosyal medya platformlarına bağlandıkları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinden seçilen bir örneklem üzerinde yapılan bu çalışmada; akıllı telefon kullanım süresi üzerinde, FoMO'nun pozitif anlamlı etkisi belirlenmiştir. Katılımcıların FoMO düzeyi arttıkça, akıllı telefon kullanım süresi de artmaktadır. Artık birçok kişinin sosyal medyaya mobil cihazlardan erişebilmesi nedeniyle, bilginin her zamankinden daha erişilebilir olması, insanların bilgi tüketmeye daha bağımlı hale gelmesini mümkün kılmıştır. Bu fırsatlar beraberinde, toplumsal gelişmeleri kaçırma korkusuyla, internet iletişimini daha da artırmıştır. FoMO deneyimi, sosyal medya araçları, akıllı telefonlar ve tabletler tarafından sağlanan gerçek zamanlı paylaşım ile daha belirgin hale gelmeye başlamıştır. Bu araçlar, başkalarının eksiklerini etkilemek için sürekli bir fırsat sağlar. Yaşadıkları sosyal etkileşim kaygısı nedeniyle, başkalarıyla dolaylı olarak iletişim kurmayı tercih eden bireylerin kaçırma korkusu yaşamaları ve akıllı telefonları daha fazla kullanmaları olasıdır (Büyükbayraktar, 2020, s. 2). Bu durum beraberinde problemleri akıllı telefon kullanımını artırmaktadır.

FoMO çoğunlukla gençler ve ergenler arasında ortaya çıkan bir duygu durumudur (Przybylski vd., 2013). Özellikle üniversite öğrencileri gibi toplumun genç ve dinamik kesimi,

internet, akıllı telefonlar, sosyal medya platformlarından çevrimiçi oyunlara kadar, pek çok arkadaşlık ve ilişki arayışına girme eğiliminde oldukları için, daha fazla FoMO riski taşımaktadırlar (Alt, 2015; Rifkin vd., 2015). Son yıllarda yapılan araştırmalarda FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki üzerinde daha çok durulmaya başlanmıştır (Adrian ve Sahrani, 2021). Literatürde daha önce yapılan çalışmalar (Adrian ve Sahrani, 2021; Chotpitayasonondh ve Douglas, 2016; Coco vd., 2020; Elhai vd., 2016; Elhai vd., 2018; Fuster vd., 2017; Oberst vd., 2017; Wolniewicz vd., 2018) ve bizim burada elde ettiğimiz sonuçlar; FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğuna vurgu yapmaktadır. Katılımcıların FoMO kaygı düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Sosyal kaygılı bireyler arasında, ödüllendirici deneyimleri kaçırmaktan endişe duyanların, FoMO'larını hafifletmek için özellikle akıllı telefonlarını aşırı derecede kullanmaları olasıdır (Wolniewicz vd., 2018). Hunt ve arkadaşları (2018) ise, teknolojik araçlarla harcanan zamanı sınırlamanın, FoMO kaygısını azaltabileceğini tespit etmiştir. Bu araştırma; aynı zamanda akıllı telefon kullanım süresinin, FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini ortaya koymuştur. Daha önceki araştırmalarla da (Elhai ve Contractor, 2018; Elhai vd., 2020; Kim vd., 2015; van Deursen vd., 2015) uyumlu olarak, akıllı telefon kullanım sıklığı, genellikle FoMO gibi psikolojik değişkenler ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında bir ara değişken olarak modellenmektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinden seçilen bir örneklem üzerinde yürütülen bu araştırma ile FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki mercek altına alınmış; söz konusu süreçte, akıllı telefon kullanım süresinin aracılık rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Bu konuda Türkiye'nin farklı bölgelerinde, daha geniş bir örneklem üzerinde yürütülecek çalışmalarla literatüre katkı sağlanabilir. Bununla birlikte ülkemizde gelecekte yapılacak araştırmalarda, can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide FoMO'nun aracılık rolü üzerine odaklanılabilir. Yine gelişmeleri kaçırma korkusu içerisinde yer alan kilit bir ifade olarak "gelişmelerin" içeriği üzerinde durulması da önemli bir noktadır. Nitekim bakıldığında bireylerin dijital medyayı kullanırken kendi hayatlarına doğrudan temas eden politik, ekonomik ve toplumsal konuları kaçırmamak için mi kaygı yaşadıkları, yoksa gündelik yaşam içinde genel geçer, malayani/magazinel hususları atlamamak için mi telaş ettikleri üzerinde durulabilir. Bununla ilintili olarak kaçırılmasından kaygı duyulan içeriklerde kuşaklar arasında nasıl bir farklılaşma olduğu da bir başka araştırmada ortaya konabilir.

#### 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 & Economics Research*, 14(1), 33-44. Doi: 10.19030/jber.v14i1.9554.

Adrian, K. & Sahrani, R. (2021). Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Problematic Smartphone Use (PSU) in Generation Z with Stress as a Moderator. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 964-970.

Ahn, J., & Jung, Y. (2016). The common sense of dependence on smartphone: A comparison between digital natives and digital immigrants. *New Media and Society*, 18(7), 1236- 1256. Doi: 10.1177/1461444814554902.

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>.

Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-28, <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>.

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.

Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults, *International Journal of Public Health*, 57, 437-

441, DOI: 10.1007/s00038-011-0234-z.

Aydın, H. (2018). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) İçgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı ile Açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17, 415 – 426, DOI: 10.18092/ulikidince.439179.

Bal, E. & Balcı, Ş. (2021). Modern dünyada yalnızlaşan insanın sahte Mesihî: Yalnızlık ve kullanım örüntüleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(77), 3222- 3236. Doi: 10.26450/jshsr.2873

Bal, E., & Balcı, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), s.369-394. [Doi: 10.17680/Erciyesiletisim.654569](https://doi.org/10.17680/Erciyesiletisim.654569)

Baron R. M., & Kenny D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital, *Social Science Computer Review*, 33 (1), 61-79, <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>.

Bisen, S. & Deshpande, Y. (2016). An Analytical Study of Smartphone Addiction among Engineering Students: A Gender Differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 85-98.

Boumosleh, M. J. & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8): 1-14, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>.

Büyükbayraktar, Ç. G. (2020). Predictive relationships among smartphone addiction, fear of missing out and interaction anxiousness. *European Journal of Educational Sciences*, 7(2), 1-16, doi:10.19044/ejes.v7no2a1

Cao, J., Lim, Y. & Kodama, K. (2021). Smartphone Addiction and Life Satisfaction: Mediating Effects of Sleep Quality and Self-Health. *Global Journal of Health Science*; (13)3, 8-22, <https://doi.org/10.5539/gjhs.v13n3p8>.

Chaudhury, P. & Tripathy, H. K. (2018). A Study on impact of smartphone addiction on academic performance. *International Journal of Engineering & Technology*, 7 (2.6), 50-53, DOI: 10.14419/ijet.v7i2.6.10066.

Chiu, S.-I. (2014). The Relationship between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation Model of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>.

Chóliz, M., Villanueva, V. & Chóliz, M.C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Espanola de Drogodependencias*, 34(1), 74-88.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.

Coco, L. G., Salerno, L., Franchina, V., La Tona, A., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents, *Addictive Behaviors*, 106, 1-6, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>.

Coşkun, S., & Karayağız Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55, 1004-1014, <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>.

Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (Çev. ve Ed. Halil Ekşi), İstanbul: EDAM Yayınları.

Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J.K., Mukherjee, A., & Biswas, R. (2017). Nomophobic Behaviors among Smartphone using Medical and Engineering Students in Two Colleges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 61, 199-204, DOI: 10.4103/ijph.IJPH\_81\_16.

Elhai, J. D., & Contractor, A. A. (2018). Examining latent classes of smartphone users: Relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 82, 159-166. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.010>.

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/10.1016/j.chb.2018.08.020>.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.

Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>.

Erdoğan, İ. (2003). *Pozitivist Metodoloji: Bilimsel Araştırma Tasarımı, İstatistik Yöntemler, Analiz ve Yorum*. Ankara: Erk Yayınları.

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 1-12.

Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30.

Gannamani, V. S., Bandaru, A. K. R.; Fiaidhi, J. (2020). FOMO- social media engagement-smartphone addiction and distraction\_IEEEPaper.pdf. TechRxiv. Preprint. <https://doi.org/10.36227/techrxiv.12094140.v1>

Gezgin, D. M. (2018). Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(2), 166-177.

Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2020). Predictive Relationships Among Smartphone Addiction, Fear of Missing Out and Interaction Anxiousness. *European Journal of Educational Sciences*, 7(2), 1-16.

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 53- 59.

Gürdin, B. (2019). Sosyal Medyanın Hedonik Tüketimi Ve FoMO'nun Gücü. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 54(3), 1259-1278, doi: 10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.19.08.1160.

Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. (2012). A Model of the Relationship between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction and Use of Mobile Phones by Taiwanese University Female Students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152-2159, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>.

Hoşgör, H. & Gündüz Hoşgör, D. (2019). The Relationship Among Nomophobia, Fear of Missing Out and Demographic Variables: Example of the Healthcare Manager Candidates. *Güncel*

*Bağımlılık Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 16-24, DOI: 10.5455/car.105-1562758780.

Hoşoğlu, R. (2019). Lise Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6 (1), 51-68. DOI 10.15805/addicta.2019.6.1.0024.

<https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/>  
We Are Social 2022 Türkiye Sosyal Medya Kullanımı Verileri, 2022, Erişim Tarihi: 23.09.2022.

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>.

Kanmani, A., Bhavani, U. & Maragatham, R. (2017). NOMOPHOBIA – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.

Kim, J., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>.

Kula, H., Ayhan, C., Kaçay, Z. & Soyer, F. (2020). The Relationship between Smartphone Addiction and Life Satisfaction: Faculty of Sport Sciences Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7 (1), 86-95, DOI: 10.17220/ijpes.2020.01.008.

Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. Doi: 10.3390/ijerph14030311

Kwon, M., Kim, D-J., Cho, H., & Yang, S (2013) The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558.

Li, L., Griffiths, M.D., Mei, S. & Niu, Z. (2020) Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, doi: 10.3389/fpsy.2020.00877.

Ng, S.F., Hassan, N.S.I.C., Nor, N.H.M. & Malek, N.A.A. (2017). The Relationship Between Smartphone Use and Academic Performance: A Case of Students in a Malaysian Tertiary Institution. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 5(4), 58-70.

Noyan, C. O., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilba, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.

O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the Smartphone, and Social Media May Be Affecting University Students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83-102.

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/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>.

Ozer, O. (2020). Smartphone Addiction and Fear of Missing out: Does Smartphone Use Matter for Students' Academic Performance? *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 344-355, DOI: 10.18009/jcer.696481.

Pearson, C., & Hussain, Z. (2015). Smartphone Use, Addiction, Narcissism, and Personality: A Mixed Methods Investigation, *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5 (1), 17-32, DOI:10.4018/ijcbpl.2015010102.

Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3 (2), 193-207, DOI: 10.15805/addicta.2016.3.0103.

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.

Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among Omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404-411, doi: 10.5001/omj.2019.75.

Raza, A.S., Yousufi, S.Q., Rafi, S.M.T & Javaid, S. T. (2020). Impact of Smartphone Addiction on Students' Academic Achievement in Higher Education Institute of Pakistan. *Journal of Education & Social Sciences*, 8(1), 1-14, DOI: 10.20547/jess0812008101.

Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). Fomo: How the fear of missing out leads to missing out," *Advances in Consumer Research*, 43, 246-248, [Online]. Available: <http://www.acrwebsite.org/volumes/1019794/volumes/v43/NA-43>.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance and Satisfaction with Life, *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>.

Santana-Vega, L.E., Gómez-Muñoz, A.M. & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Media Education Research Journal*, 59, 39-47.

Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>.

Sezerer Albayrak, E. (2021). Erasmus Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları ve "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" (FoMO). *Aksaray İletişim Dergisi*, 3(1), 86-104, Doi: 10.47771/aid.837200.

Sing, R. & Kumari, V. (2021). Loneliness And Smartphone Addiction Among Youths: A Correlational Study. *Indian Journal of Applied Research*, 11(3), 51-53, DOI : 10.36106/ijar.

Sun, C., Sun, B., Lin, Y., & Zhou, H. (2022). Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation. *Psychology Research and Behavior Management*, 15 1-8, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345650>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th ed.)*. Boston, MA: Pearson Publications.

Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Examining the relationships between Facebook intensity, fear of missing out, and smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 91-113. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0063>

Tunç Aksan, A. & Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566, DOI:10.12973/eu-jer.8.2.559.

van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>.

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, 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/10.1016/j.psychres.2017.09.058>.

Yalçın, İ., Özkurt, B., Özmaden, M. & Yağmur, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of z generation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 208-214, <http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.017>.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>.



## EXTENDED ABSTRACT

This research was conducted on a sample selected from university students to determine the mediating role of the duration of using technological tools in the relationship between fear of missing out (FoMO) and smartphone addiction. Indeed, university life stands out as an important transition period in the lives of its students. In this period, considering the risky behavior characteristics of the age range they are in, they may be adversely affected by the unnecessary increase in the use of smartphones. As they step into new social environments, they may feel anxious while communicating with people; this can easily be triggered in a university setting where they meet new people regularly. Therefore, instead of sitting, talking, traveling and communicating with them directly, smartphones can be the easiest way to reach and inform about these new friends (Büyükbayraktar, 2020, p. 9).

Teens and adolescents are more committed to technological gadgets than to socializing with people in their environment, and gadgets such as the Internet and smartphones almost always form an important part of their world. Furthermore, teens and adolescents tend to experience more FoMO than adults due to their tendency to compare their lives in social networks with others (Anwar, Fury & Fauziah, 2020, p. 184). The reason for this is that younger people use technological tools more than adults. In support of these discussions, Abel Buff and Burr (2016) discuss people in social life, how others think and act; sees them as a social being who values how this reflects on them. This curiosity triggers the use of technology among young people. Teens and adolescents are now spending an increasing amount of time in digital environments. Because hanging out in digital environments is becoming one of the most important leisure time activities, and young people are increasingly seen as an extension of their "real life" selves (Ahn & Jung, 2016; Kuss & Griffiths, 2017). In particular, the desire to stay in touch with what others are doing and to observe what is going on in the lives of others increase the interest and use of technological tools such as smartphones by university students (Abel et al., 2016; Fioravanti et al., 2021, Przybylski et al., 2013).

In the study, it was determined that university students spend more than four hours per day using smartphones. The use of smartphones is becoming very common especially among young people and adolescents in the world and in Turkey, and this situation is considered in line with the accelerating technological development. In addition, most of the university students connect to social media via smartphones. Again, a significant portion of university students use smart phones to spend their free time (Coşkun & Karayagız Muslu, 2019). This situation increases the intensity of smartphone use among university students. In a study conducted on adolescents in South Korea (Seo et al., 2016), it was determined that 90 percent of the participants were connected to social media platforms via their smartphones.

In this study conducted on a sample selected from university students; A positive and significant effect of the FoMO was determined on the duration of smartphone use. As the level of FoMO increases, the duration of smartphone use also increases. With so many people now accessing social media from mobile devices, the fact that information is more accessible than ever has made it possible for people to become more addicted to consuming information. With this opportunity and FoMO on social developments, frequent use of internet communication applications has been made possible by the virtual explosion of real-time sharing provided by the FoMO experience, social media tools, smartphones and tablets. These tools provide a constant opportunity to influence the shortcomings of others. Due to the social interaction anxiety, they experience, individuals who prefer to communicate indirectly with others are likely to experience fear of kidnapping and use smartphones more (Büyükbayraktar, 2020, p. 2). This situation increases the use of problematic smartphones.

In recent years, research has begun to focus more on the relationship between FoMO and smartphone addiction (Adrian & Sahrani, 2021). Previous studies (Adrian & Sahrani, 2021; Chotpitayasonondh & Douglas, 2016; Coco et al., 2020; Elhai et al., 2016; Elhai et al., 2018; Fuster et al., 2017; Oberst et al., 2017; Wolniewicz et al., 2018) and our results here emphasize that there is a positive and bidirectional relationship between FoMO and smartphone addiction. As the FoMO anxiety level of the participants' increases, the level of smartphone addiction also

increases. Among individuals with social anxiety, those concerned about missing out on rewarding experiences are particularly likely to overuse their smartphones to alleviate their FoMO (Wolniewicz et al., 2018). Hunt et al. (2018) found that limiting the time spent with technological tools can reduce FoMO anxiety. This research; also revealed that the duration of smartphone use may mediate the relationship between FoMO and smartphone addiction. Consistent with previous studies (Elhai & Contractor, 2018; Elhai et al., 2020; Kim et al., 2015; van Deursen et al., 2015), smartphone usage frequency is generally associated with psychological variables such as FoMO and problematic smartphone use modeled as an intermediate variable.

As a result, the relationship between FoMO and smartphone addiction was examined with this study, which was carried out on a sample selected from university students. In this process, the mediating role of smartphone usage time was determined. In this regard, a contribution to the literature can be made with studies to be carried out on a larger sample in different regions of Turkey. Further research in our country may examine the mediating role of FoMO in the relationship between boredom and smartphone addiction.