

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisi: Meta Analiz

The relationship between fear of missing out (fomo) and social media addiction: meta-analysis

Seda UYAR¹, Melek Yağcı ÖZEN²

ÖZ

Çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi meta analizi yöntemiyle incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın amacına bağlı olarak; Scopus, Web of Science, Elsevier veri tabanları taranarak "fear of missing out", "social media addiction", "problematic social media use", "fear of missing out and social media addiction" ve "fear of missing out and problematic social media use" anahtar kelimeleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda ulaşılan 200 çalışmadan 25'i araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen çalışmaların analizi için CMA programı kullanılmıştır. Rastgele etkiler modeline göre 25 çalışmanın etki büyüklüğü 0,486 (r: 0,451) olarak bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen çalışmalar yayım yanlılığına sahip olamayıp, heterojen bir dağılım göstermektedir. Meta analizden elde edilen bulgular neticesinde gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sonraki araştırmalar için veri tabanlarının artırılması ve alt grup analizlerine de yer verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fomo, Meta Analizi, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

In the study, it was aimed to examine the relationship between fear of missing out (FOMO) and social media addiction using meta-analysis method. Depending on the purpose of the study; Scopus, Web of Science, Elsevier databases were scanned and "fear of missing out", "social media addiction", "problematic social media use", "fear of missing out and social media addiction" and "fear of missing out and problematic social media use" The search was conducted using the keywords "use". Of the 200 studies reached as a result of the search, 25 were included in the study. The CMA program was used to analyze the studies included in the study. According to the random effects model, the effect size of 25 studies was found to be 0.486 (r: 0.451). The studies included in the research do not have a publication bias and show a heterogeneous distribution. As a result of the findings obtained from the meta-analysis, there is a positive and significant relationship between the fear of missing out and social media addiction. It is recommended to increase databases and include subgroup analyzes for future research.

Keywords: Fomo, Meta Analysis, Social Media Addiction

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Seda UYAR, Sağlık Yönetimi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, seda.uyar@medeniyet.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8051-8464.

² Dr. Öğr. Üyesi, Melek Yağcı ÖZEN, Sağlık Yönetimi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Gerontoloji Bölümü, melekyagcizoen@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-0314-247X.

GİRİŞ

İletişim kurma ihtiyacı, insanoğlu için geçmişte olduğu gibi günümüzde de en önemli gereksinimlerinden biri halini almıştır. Bu ihtiyaç yalnızca insanların yaşamlarını sürdürmek için etkili olduğu gibi yaşamlarına yön vermek için de önemli olmuştur. Değişen ve bilhassa gelişen teknolojik ilerlemeler, iletişim araçları ve iletişim kurma yöntemlerinde farklılıklara neden olmuştur.

Hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen sanal iletişim, bireylerin günlük alışkanlıklarına ve davranışlarında değişikliklere neden olmuştur. Kişisel bilgisayarlar, tabletler ve cep telefonlarının da içine dahil olduğu yeni teknolojilerle¹ istenilen yer ve zamanda internete erişebilme olanağı, interneti günümüzde iletişim için önemli kılmıştır. Boş zamanları değerlendirmek açısından müzik dinlemek, film izlemek veya çevrim içi oyunlar oynamanın yanı sıra; sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde hem aile hem de arkadaşlar arası iletişimin sağlanmasında; araştırma yapmak amaçlı bilgi toplanması açısından da internet, geniş kapsamlı bir kullanım alanına sahiptir.²⁻³ İnternetin bu oranda erişilebilir olması bir bakıma insanların birbirleriyle olan iletişim kurma şeklini de etkilemiştir. İnsanların ilk başlarda yalnızca bilgisayar aracılığıyla takip ettikleri sosyal platformlar, akıllı telefon ve diğer teknolojik araçları kullananların artış göstermesiyle beraber sık kullanılır bir boyuta ulaşmıştır.

Son yıllarda sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması ve insanlar tarafından çok fazla kullanılıyor olması, kullanıcıların hem kendi içeriklerini paylaşmasına hem de diğer kullanıcılar tarafından paylaşılan içeriklerin takip edilmesine olanak sunmuştur. Böylece, sosyal medya kullanıcıları hem birbirleriyle bilgi alışverişi yaparken hem de sürekli etkileşim halinde olmuştur.⁴ İnsan hayatı için vazgeçilmez bir boyut kazana sosyal medya platformları, insan ilişkilerinin sanal ortama taşınarak belli başlı olumsuz duyguların gün yüzüne çıkmasına neden olmuştur. İngilizcede Fear of Missing Out (FOMO) olarak bu olumsuz duyguları karşılayan

kavram dilimizdeyse Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak yerini almıştır.⁵

2004'te tanıtilen ve daha sonra 2010'dan beri⁶ sosyal ağ sitelerinde gözlemlenen bir olguyu tanımlamak için yaygın olarak kullanılan benzersiz bir terimdir. 2013 yılında Oxford sözlüğüne giren terim, İngiliz psikologlar tarafından başkalarının yaptıklarıyla sürekli olarak bağlantıda kalma arzusu olarak ifade edilmiştir.⁷ Cambridge Dictionary'de (2020)⁸ buna benzer olarak insanların sosyal platformlarda paylaştıkları mutlu ve eğlenceli içeriklerden arkadaşlarının haberdar olamaması durumunda hissettikleri endişe olarak tanımlanmıştır. İnsanların sosyal medya hesaplarından paylaştıkları ve görmeye değer buldukları yaşamlarını kaçırmaya yönelik his olduğuna ilişkin yapılan başka bir tanım ise FOMO'yu sağlıksız ve kontrolsüz sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirmiştir.⁹

FOMO, yalnızca sosyal medya kullanıcılarına özel bir fenomen olmasa da yüksek FOMO'ya sahip kişiler, arkadaşlarının planlarını ve aktivitelerini güncel tutmak için sosyal medyalarını daha sık kontrol etmek zorunda hissedebilirler.⁷ Yapılan çalışmalara göre sosyal medya kullanıcılarında oldukça yüksek düzeyde olan FOMO, burada kullanıcıların bu platformlarda paylaştıkları aktiviteleri gerçekleştirme isteğiyle beraber yine bu ortamlarda gördükleri yerlere gitme isteklerine sahiptir. Daima sosyal medya ağlarını takip ve kontrol etmeye özen gösterip, bireylerin burada kendi yaşamlarından paylaştıkları deneyimlerin tesiri altında kalmaktadır. Bireyin, takip etmiş olduğu arkadaşlarının ya da sosyal medya hesaplarının paylaştığı veya düzenlediği aktivitelerden haberdar olamadığı durumdaki endişe olarak tanımlanan FOMO, sosyal medya araçlarıyla aralarında bir bağımlılık kurmasına neden olmuştur.¹⁰

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanma zorunluluğu sergilediği internet bağımlılığının bir biçimi olarak ifade edilebilir.¹¹⁻¹² Sosyal medya

bağımlılığı olan bireyler genellikle sosyal medya hakkında yani bu platformlardaki paylaşımlar hakkında aşırı endişe duyarlar ve kontrol edilemeyen bir şekilde sosyal medyaya giriş yapma ve sosyal medyayı kullanma dürtüsüyle hareket ederler.¹³

Değişen iletişim kültürüyle beraber, bireyin merak duygusu, ait olma hissi, gösteriş ve rekabette bulunma hissi, kendi yaşamında sahip olamadığı hislere erişme arzusu ve eksiklik hissi FOMO'nun ortaya çıkışında temel etkenler iken; sosyal medya platformları buna birer araç niteliğini taşımaktadır. Gelişen ve değişen teknolojiyle beraber cep telefonlarının yaygın bir şekilde kullanılması ve bunlara olan bağımlılığın gözle görünür düzeyde artış göstermesi

FOMO'nun da yaygınlaşmasında etkili olmuştur. Sonuç olarak, günümüzde akıllı telefon kullananların sayısının artması, sürekli olarak sosyal medya platformlarında bireylerin arkadaşlarının buralarda yayınladıkları pek çok içeriği anlık olarak telefonlarından takip ettikleri gerçeğini gün yüzüne çıkartmıştır. Burada yapılan paylaşımların takip edilememesi durumunda ortaya çıkan endişe ve panik hali (FOMO) sosyal medya bağımlılığına neden olduğu gibi günlük yaşamda da pek çok olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Bu bağlamda bu çalışmada “FOMO ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır.

MATERYAL VE METOT

Bu çalışmada FOMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla nicel araştırma yöntemi korelasyonel meta analizinden yararlanılmıştır. Çalışma için araştırma sorusu belirlendikten sonra, bu çalışmada yararlanılacak veri tabanları tespit edilmiştir.

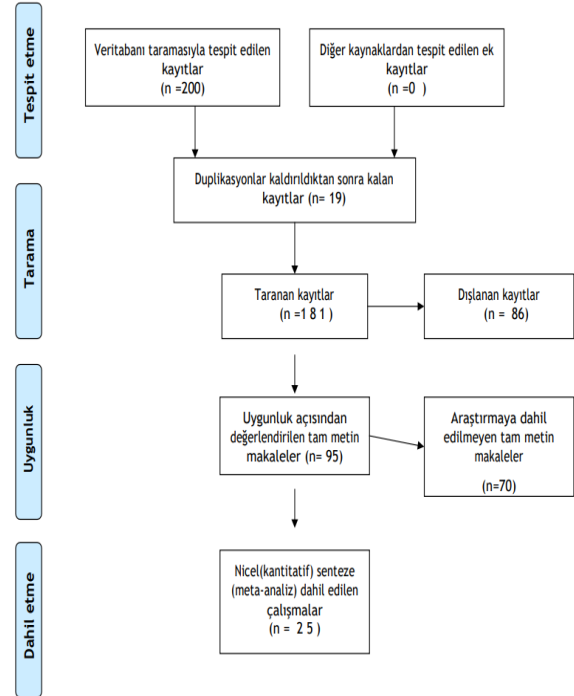
Tarama Stratejisi

Araştırmanın amacına bağlı olarak; Scopus, Web of Science, Elsevier veri tabanları kullanılmıştır. Belirlenen veri tabanları üzerinde “fear of missing out”, “social media addiction”, “problematic social media use”, “fear of missing out and social media addiction” ve “fear of missing out and problematic social media use” anahtar kelimeleri kullanılarak 1 Mayıs- 19 Haziran 2023 tarihleri arasında tarama yapılmıştır.

Dahil Etme/Çıkarma Kriterleri

Taramada, ulaşılan çalışmanın araştırma makalesi olması, İngilizce dilinde yazılması, FOMO ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini incelemiş olması, dahil etme kriterlerini oluşturmaktadır. Araştırma makalesi niteliğinde olmayan, İngilizce dilinde yazılmayan ve iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyen çalışmalar ise çıkarma kriterleri olarak belirlenmiştir. 2023 yılına ait çalışmalar da araştırmaya dahil edilmemiştir.

Sonuç olarak, tarama sonucunda ulaşılan 200 çalışmadan 25'i araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya yönelik oluşturulan prisma akış diyagramı Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Prisma Akış Diyagramı

Verilerin Kodlanması

Çalışmada ulaşılan veriler iki farklı araştırmacı tarafından Excel çalışma sayfasına aktarılıp, kodlamalar yapılarak, araştırmacılar

arasındaki uyum değerlendirilmiştir. Kodlama sırasında araştırmacılar arasındaki uyumun tespiti için Cohen Kappa katsayısından yararlanılmış olup, bu katsayı 0,80 olarak elde edilmiştir. Cohen Kappa katsayısının 0,60'tan büyük olması kodlayıcılar arasında iyi bir uyum olduğunu göstermektedir.¹⁴

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için etik kurul izni gerekmemektedir.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Belirlenen veri tabanları üzerinde yer alan araştırmalara yönelik analizlerin yapılmış, diğer veri tabanları üzerindeki araştırmalar dikkate alınmamıştır. FOMO ile sosyal medya bağımlılığı, ilişkisel anlamda değerlendirilerek, alt grup analizlerine yer verilmemiş olması araştırmanın kısıtlılığını oluşturmaktadır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

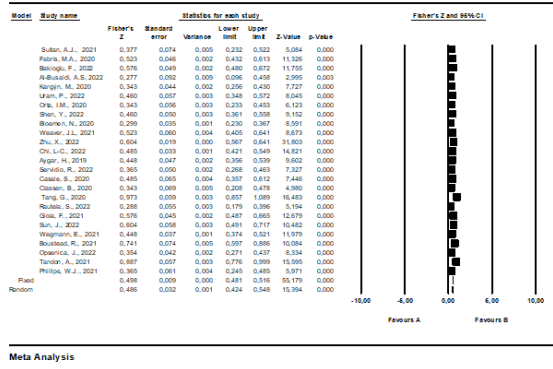
Tablo 1. de araştırmaya dahil edilen çalışmalara ilişkin tanımlayıcı bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya dahil edilen çalışmalar Kapsamlı Meta-Analiz (Comprehensive Meta-Analysis CMA) programına yüklenmiştir.

Tablo 1. Meta Analize Dahil Edilen Yayınlar

Çalışma ID	Yazar, Yıl
1	Sultan, A.J., 2021 ¹⁵
2	Fabris, M.A., 2020 ¹⁶
3	Bakioglu, F., 2022 ¹⁷
4	Al-Busaidi, A.S, 2022 ¹⁸
5	Kargın, M., 2020 ¹⁹
6	Uram, P., 2022 ²⁰
7	Orta, I.M., 2020 ²¹
8	Shen, Y., 2022 ²²
9	Bloemen, N., 2020 ²³
10	Weaver, J.L, 2021 ²⁴
11	Zhu, X., 2022 ²⁵
12	Chi, L-C., 2022 ²⁶
13	Aygar, H., 2019 ²⁷
14	Servidio, R., 2022 ²⁸
15	Casale, S., 2020 ²⁹
16	Classen, B., 2020 ³⁰
17	Tang, G., 2020 ³¹
18	Rautela, S., 2022 ³²
19	Gioia, F., 2021 ³³
20	Sun, J., 2022 ³⁴
21	Wegmann, E., 2021 ³⁵
22	Boustead, R., 2021 ³⁶
23	Opsenica, J., 2022 ³⁷
24	Tandon, A., 2021 ³⁸
25	Phillips, W.J., 2021 ³⁹

Meta analizinde, etki büyüklüğünün belirlenmesinde sabit etkiler modeli ve rastgele etkiler modeli olmak üzere iki farklı model bulunmaktadır.³⁷⁻⁴⁰ Meta-analizde hangi etki büyüklüğünün kullanılacağına belirlenmesi çalışmaların heterojen ya da homojen olması durumuna göre belirlenmektedir. Çalışmaların homojen olması durumunda sabit etkiler, heterojen olması durumunda ise rastgele etkiler modeli kullanılmaktadır.

25 çalışma ile yürütülen bu meta-analizinde heterojenlik testi için Q istatistiği ve I2 değerleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda Q değeri 271,279 (p= 0) ve I2 değeri %91,153 olarak elde edilmiştir. Bu değerlere göre heterojen bir yapının olduğu tespit edilmiştir. Heterojen yapıdan dolayı rastgele etki modeli incelenmiş ve etki büyüklüğü Fisher's Z= 0,486 (%95 CI: 0,424: 0,548) istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiştir (p=0). Elde edilen değer Fisher's Z değeri olduğundan ters dönüştürme işlemine göre Fomo ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasındaki korelasyon değeri (r) 0,451 olarak tespit edilmiştir.

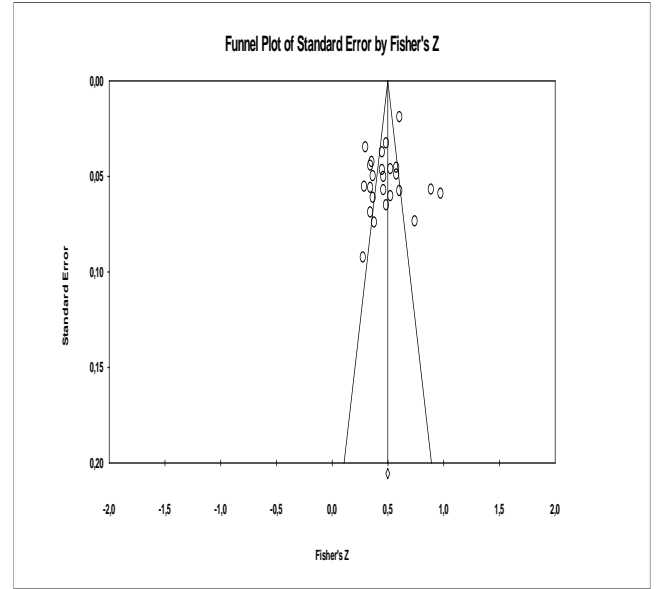


Şekil 2. Fomo ve Sosyal Medya Bağımlılığı
Meta Analiz Sonuçları

Hesaplamaların ardından çalışmaların güvenilirliği ve sonuçların genellenebilirliği için yayım yanlılığına bakılması gerekmektedir. Rastgele etki modele göre elde edilen 0,486 etki büyüklüğü önemsiz kılmak için (0,001 alınarak) Orwin's fail-safe N değeri 1221 olarak elde edilmiştir. Elde edilen değere göre yayım yanlılığının olmadığı belirlenmiştir. Kendall's tau analizi sonucunda test değeri 0,067 olarak elde edilmiştir ve bu değere göre de yayım yanlılığı yoktur (p=0,32). Egger's regresyon analizi yöntemine göre β_0 değeri -1,54, t değeri 0,823 ve p değeri de 0,209 olarak elde edilmiştir. Bu sonuca göre de yayım yanlılığı yoktur.

Fomo ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini belirlemek için kullanılan çalışmaların meta-analiz sonuçlarının güvenilirliğini ve evreni temsiliyetini sınamak üzere gerçekleştirilen yayım yanlılığı

testlerinden huni saçılım grafiği Şekil 'de yer almaktadır. Diyagram incelendiğinde, çalışmaların orta eksen olan dikey çizgi etrafında yaklaşık olarak simetrik bir şekilde dağıldığı gözlemlenmektedir. Bu durum ise, yayım yanlılığı olmadığını göstermektedir.



Şekil 3. Yayım Yanlılığı Huni Grafiği

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile insanların temel ihtiyaçlarından biri olan iletişim için var olan seçenekler de artmıştır. Bunlardan biri de sosyal medyadır. Sosyal medya, zaman ve mekândan bağımsız olarak bireyler arasında karşılıklı ve sürekli etkileşim kurulmasını kolaylaştırmıştır.⁴¹ Bu bağlamda sosyal medya kullanan sayısının arttığı da bilinmektedir. Sosyal medya kullanan sayısının artması ise sosyal medya bağımlılığını gündeme getirmektedir. Güncel literatürde son dönemlerde literatüre giren fomo yani yenilikleri kaçırma korkusunun

sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir.⁴²⁻⁷ Sosyal medya kullanım yoğunluğunun sosyal medya bağımlılığını tetiklediği; yenilikleri kaçırma korkusunun ise bu ilişkide öncül olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır.⁴³ Bu bağlamda araştırmada, güncel literatür kapsamında fomo ile sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırma makaleleri belirlenen dahil etme ve çıkarma yöntemleri ile meta analize tabi tutulmuştur.

Meta analize dahil edilen 25 çalışma sonucunda fomo ile sosyal medya bağımlılığı

arasında 0,486 etki büyüklüğü ve 0,451 korelasyon olduğu belirlenmiştir. Buna göre, yenilikleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde orta düzeyde etkili olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle yenilikleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığını orta düzeyde ve pozitif yönde artırmaktadır. Fioravanti ve ark. (2021)⁴⁴ ise fomo ile sosyal ağ kullanımı ve problemleri internet kullanımı üzerine gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında fomo ile problemleri internet kullanımı arasındaki korelasyon değerinin 0,30 olduğunu ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yali, Sen, ve Guoliang (2021)⁴⁵ ise fomo ile sosyal medya kullanımı üzerine gerçekleştirdikleri meta analizde korelasyon değerinin 0,38 olduğunu ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma kapsamında ulaşılan sonuçların diğer çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan sonuçlar bağlamında yenilikleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı söylenebilir.

Çalışmada birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Öncelikle meta analize, belirlenen tarama motorları üzerinde yer alan ve dahil etme kriterlerine karşılık gelen çalışmalar dahil edilmiştir. Sonraki araştırmalar için veri tabanlarının artırılması önerilebilir. Bununla birlikte bu araştırma kapsamında, sadece fomo ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Alt grup analizlerine yer verilmemiştir. Fomo ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin nedenlerini de ortaya koyacak çalışmalara da ihtiyaç bulunduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. King, A.L.S, Valenca, A.M, Silva, A.C.O, Baczynski, T, Carvalho, M.R. and Nardi, A.E. (2015). "Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?". *Computers in Human Behavior*, 140-144.
2. Wu, C.H. and Chen, S.C. (2015). "Understanding the Relationships of Critical Factors to Facebook Educational Usage İntention". *Internet Research*, 262-278.
3. Carlisle, K.L, Carlisle, R.M, Polychronopoulos, G.B, Goodman-Scott, E. and Kirk-Jenkins, A. (2016). "Exploring Internet Addiction as a Process Addiction". *Journal of Mental Health Counseling*, 170-182.
4. Metin, B, Pehlivan, R. and Tarhan, N. (2017). "Reliability and Validity of Uskudar Fear of Missing Out Scale". *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 43-46.
5. Tanhan, F, Özok, H.İ. ve Tayız, V. (2022). "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo): Güncel Bir Derleme". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 74-85.
6. Morford, M. (2010). Oh My God You Are So Missing Out. Available from: <https://www.sfgate.com/entertainment/morford/article/Oh-my-God-you-are-so-missing-out-2536241.php>.
7. Przybylski, A.K, Murayama, K, DeHaan, C.R. and Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out". *Computers in Human Behavior*, 1841-18488.
8. Dictionary C. FOMO. 2020. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo>.
9. Riordan, B.C, Flett, J.A, Cody, L.M, Conner, T.S. and Scarf, D. (2021). "The Fear of Missing Out (Fomo) and Event-Specific Drinking: The Relationship Between Fomo and Alcohol Use, Harm, and Breath Alcohol Concentration During Orientation Week". *Current Psychology*, 3691-3701.
10. McGinnis, P. (2017). "7 symptoms of FOMO treat now". Available from: <https://patricmcmginnis.com/blog/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now/>.
11. Starcevic, V. (2013). "Is the Internet addiction a useful concept?". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 16-19.
12. Griffiths, M.D. (2000). "Internet Addiction: Time to Be Taken Seriously?". *Addiction Research*, 413-418.
13. Andreassen, C.S. and Pallesen, S. (2014). "Social Network Site Addiction-An Overview". *Current Pharmaceutical Design*, 4053-4061.
14. Şen, S. ve Yıldırım, İ. (2020). "CMA ile Meta Analiz Uygulamaları". Ankara: Anı Yayıncılık.
15. Sultan, A.J. (2021). "Fear of Missing Out and Self-Disclosure". *Young Consumers*, 22 (4), 555-575. <https://doi.org/10.1108/YC-10-2020-1233>
16. Fabris, M, Marengo, D, Longobardi, C. and 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". *Addict Behav*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020>.
17. Bakioglu, F, Deniz, M, Griffiths, M. and Pakpour, A.H. (2022). "Adaptation and Validation of the Online-Fear Of Missing Out Inventory into Turkish and the Association With Social Media Addiction, Smartphone Addiction, and Life Satisfaction". *BMC Psychology*.10(154),2-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00856-y>
18. Al-Busaidi, A, Dauletova, M. and Al-Wahaibi, I. (2022). "The Role of Excessive Social Media Content Generation, Attention Seeking, and İndividual Differences on The Fear of Missing Out: A Multiple Mediation Model". *Behaviour & Information Technology*, 1389-1409. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2075791>
19. Kargın, M, Türkben, H.P. and Şimşek, D.C. (2020). "Evaluation of Internet Addiction and Fear Ofmissing Out Among Nursing Students". *Perspect Psychiatr Care*, 56 (3), 726-731. doi: 10.1111/ppc.12488
20. Uram, P. and Skalski, S. (2022). "Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction, FoMo, Self-Esteem, Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users". *Psychol Rep*, 125 (1), 218-231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
21. Orta, I. M. (2020). "Fear of Missing Out, İnternet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms". *The Turkish Journal On Addictions*, 7 (1), 67-73. doi: 10.15805/addicta.2020.7.1.0070
22. Shen,Y, Zhang, S. and Xin, T. (2022). "Extrinsic Academic Motivation and Social Media Fatigue: Fear Missing Out and Problematic Social Media Use as Mediators". *Current Psychology*, 41, 7125-7131. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01219-9>

23. Bloemen, N. and Conninck, D. (2020). "Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics". *Social Media+Society*, 6 (4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
24. Weaver, J. and Swank, J. (2021). "An Examination of College Students' Social Media Use, Fear of Missing Out, and Mindful Attention". *Journal of College Counseling*. 24 (2), 132-145. <https://doi.org/10.1002/jocc.12181>
25. Zhu, X. and Xiong, Z. (2022). "Exploring Association Between Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Self-Presentation Online Among University Students: A Cross-Sectional Study". *Front. Psychiatry*. 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.896762>
26. Chi, L.X, Tang, T.C. and Tang, E. (2022). "The Phubbing Phenomenon: A Cross-Sectional Study on the Relationships Among Social Media Addiction, Fear of Missing Out, Personality Traits, and Phubbing Behavior". *Current Psychology*, 41 (2), 1112-1123. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
27. Aygar, H, Goktas, S, Zencirci, S.A, Alaiye, M, Onsuz, M. and Metintas, S. (2019). "Association Between Fear of Missing Out in Social Media and Problematic İnternet Use in University". *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 302-308. Doi: 10.14744/DAJPNS.2019.00044
28. Servidio, R, Koronczi, B, Griffiths, M.D. and Demetrovics, Z. (2022). "Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: The Predictive Role of Self-Constraint and the Mediating Effect of Fear Missing Out". *Front. Public Health*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468>
29. Casale, S. and Fioravanti, G. (2020). "Factor Structure and Psychometric Properties of The Italian Version of The Italian Version of The Fear of Missing Out Scale in Emerging Adults and Adolescents". *Addict Behav*, 102, (106179). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106179>
30. Classen, B. and Wood, J. (2020). "Davies P. Social Network Sites, Fear of Missing Out, and Psychosocial Correlates". *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14 (3), 1-20. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-4>
31. Tang, G, Hung, E, Au-Yeung, and H, Yuen, S. (2020). "Politically Motivated İnternet Addiction: Relationships Among Online Information Exposure, İnternet Addiction, FOMO, Psychological Well-being, and Radicalism in Massive Political Turbulence". *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (2). doi: 10.3390/ijerph17020633
32. Rautela, S. and Sharma, S. (2022). "Fear of Missing Out (FOMO) to the Joy of Missing Out (JOMO): Shifting Dunes of Problematic Usage of the İnternet Among Social Media Users". *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, 20 (4), 461-479. <https://doi.org/10.1108/jices-06-2021-0057>
33. Gioia, F, Fioravanti, G, Casale, S. and Boursier, V. (2021). "The Effects of the Fear of Missing Out on People's Social Networking Sites Use During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Online Relational Closeness and Individuals' Online Communication Attitude". *Front. Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.620442>
34. Sun, J. (2022). "Problematic İnstagram User: Motivations and the Mediating Role of Fear of Missing Out Among Young Adults". *Current Psychology*, 14919-14928. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-022-02775-y>
35. Wegmann, E, Brandtner, A. and Brand, M. (2021). "Perceived Strain Due to COVID-19-Related Restrictions Mediates the Effect of Social Needs and Fear of Missing Out on the Risk of a Problematic Use of Social Networks". *Front. Psychiatry*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.623099>
36. Boustead, R. and Flack, M. (2021). "Moderated-Mediation Analysis of Problematic Social Networking Use: The Role of Anxious Attachment Orientation, Fear of Missing Out and Satisfaction with Life". *Addictive Behaviors*, 119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.addbeh.2021.10693>
37. Kostic, JO, Pedovic, I ve Stosic, M. Predicting social media use intensity in late adolescence: The role of attachment to friends and fear of missing out. *Acta Psychologica*. 2022, Cilt 229.
38. Tandon, A, Dhir, A, İslam, N, Talwar, S. and Mäntymäki, M. (2021). "Psychological and Behavioral Outcomes of Social Media-İnduced Fear of Missing Out At The Workplace". *Journal of Business Research*, 136, 186-197. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.07.036>
39. Phillips, W. and Wisniewski, A. (2021). "Self-Compassion Moderates the Predictive Effects of Social Media Use Profiles on Depression and Anxiety". *Computers in Human Behavior Reports*. 4 (100128). <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
40. Tufanaru, C, Munn, Z, Stephenson, M. and Aromataris, E. (2015). "Fixed or Random Effects Meta-Analysis? Common Methodological İssues in

Systematic Reviews of Effectiveness”. *Int J Evid Based Healthc.* 13 (3), 196-207.
<https://doi.org/10.1097/xeb.0000000000000065>

41. Alutaybi, A, Al-Thani, D, McAlaney, J. and Ali, R. (2020). “Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method”. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (17), 1-28.
<https://doi.org/10.3390%2Fijerph17176128>

42. Roberts, J.A. and David, M.E. (2020). “The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being”. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 36 (1), 386-392.
<http://dx.doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

43. Oberst, U, Wegmann, E, Stodt, B, Brand, M. and 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>

44. Fioravanti, G, Casale, S, Benucci, S.B, Probst, A, Falone, A. and Ricca, V. (2021). “Fear of Missing Out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis”. *Computers in Human Behavior*. 122, 1-12.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

45. Yali, Z, Sen, L. and Guoliang, Y. (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/10.3724/SP.J.1041.2021.00273>