

# ERGENLERİN SOSYAL MEDYADAKİ GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN (FOMO), SOSYAL MEDYADA GÖRÜNÜŞ ALGISI VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ: TANIMLAYICI ARAŞTIRMA

## *The Effect of Adolescents' Fear Of Missing Out (FoMO) on The Perception of Appearance in Social Media and Mental Health: A Descriptive Study*

Tuğçe KAPLAN UYAN<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği ABD, ISPARTA, TÜRKİYE

### ÖZ

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, ergenlerde FoMO'nun ruh sağlığı ve sosyal medya görünüş algıları üzerine etkisini incelemektir.

**Gereç ve Yöntemler:** Araştırmanın evrenini Isparta'daki bir devlet ortaokulu öğrencileri (N=602), örneklemi ise dâhil edilme kriterlerini sağlayan 241 ergen oluşturmuştur. Veriler Aralık 2023-Haziran 2024 arasında yüz yüze toplanmış, veri toplama süresi ortalama 10-15 dakika sürmüştür. Araştırmanın verileri, tanımlayıcı bilgiler anketi, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği, çocuk ve ergenlerde ben ve duygularım ölçeği ve sosyal medyada dış görünüş algısı ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler normal dağılıma uygun olup verilerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır. FoMO'nun sosyal medyada görünüş algısı ve ruh sağlığı üzerine etkisi basit regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça sosyal medyada görünüş algısının orta düzeyde ve ruh sağlığı sorunlarına yatkınlığın zayıf düzeyde arttığı söylenebilir. Ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkularının sosyal medyadaki görünüş algılarının %16,1'ini; ruh sağlığı sorunlarına yatkınlığın ise %5,5'ini açıkladığı belirlenmiştir.

**Sonuç:** Ergenlerde FoMO, sosyal medyada görünüş algısını ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu kapsamda ergenlerde FoMO konusunda farkındalık yaratmanın ve ebeveynleri FoMO ve etkileri hakkında bilgilendirmenin önemli olduğu düşünülmektedir.

### ABSTRACT

**Objective:** The aim of the study is to examine the effect of FoMO (fear of missing out) on the mental health and social media appearance perceptions of adolescents.

**Material and Methods:** The study population consisted of 602 students from a public middle school in City Isparta. Of these, 241 adolescents met the inclusion criteria and were included in the sample. Data were collected face-to-face between December 2023 and June 2024, with an average collection time of 10-15 minutes per participant. Data were obtained using the descriptive information questionnaire, the fear of missing out (FoMO) scale, the me and my feelings scale for children and adolescents, and the social media appearance perception scale. The data obtained from the study were found to be normally distributed and parametric tests were applied to analyse them. The relationship between the scales was determined using the Pearson correlation test. Simple regression analysis was used to evaluate the effect of FoMO on appearance perception and mental health on social media.

**Results:** According to the research results, as the fear of missing out on social media developments increases, the perception of one's appearance on social media increases moderately and susceptibility to mental disorders increases weakly. It was found that the fear of missing out on social media developments explained 16.1% of adolescents' perception of their appearance on social media and 5.5% of their susceptibility to mental health issues.

**Conclusion:** FoMO negatively affects adolescents' appearance perception and mental health on social media. In this context, it is considered important to raise awareness about FoMO among adolescents and to inform parents about FoMO and its effects.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, sosyal medya, beden imajı, ruh sağlığı

**Keywords:** Adolescent, social media, body image, mental health



**Yazışma Adresi/Correspondence:**

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği ABD, ISPARTA, TÜRKİYE

Tel/Phone: +905065594560

Geliş Tarihi/Received: 18.10.2025

**Dr. Tuğçe KAPLAN UYAN**

E-posta/E-mail: tugcekaplan@sdu.edu.tr

Kabul Tarihi/Accepted: 23.03.2026

## GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler bireyler için dijital dünyayı vazgeçilmez bir hale getirmiştir.<sup>1,2</sup> Bu nedenle günümüzde iletişim ve sosyalleşmek için önemli bir araç olan sosyal medyanın kullanımı yaygınlaşmıştır.<sup>3</sup> Bireyler, zamanlarının çoğunu gündemi veya sosyal çevresini takip ederek ve sosyal medya paylaşımı yaparak geçirmektedir.<sup>4</sup> Sosyal medyada uzun süre vakit geçirmenin özellikle ergenler için dezavantajları bulunmaktadır.<sup>5</sup> Bu dezavantajlara davranışsal zorlanmalar, telefonsuz kalma korkusu (nomofobi), internetsiz kalma korkusu (*netlessphobia*) ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO-*Fear of Missing Out*) gibi durumlar örnek gösterilebilir.<sup>6</sup> FoMO kavramı, davranışsal bozukluk olarak sınıflandırılmakta ve bireylerin sosyal ağları devamlı güncelleme davranışı olarak tanımlanmaktadır.<sup>4,6</sup> FoMO'da bireyler genellikle bir şeyi kaçırma duygusu ve sonrasında çevresiyle sosyal bağları sürdürmeye yönelik zorlayıcı bir ihtiyaç duymaktadır.<sup>7</sup> Bu süreçte bireyler telefon veya tablet gibi akıllı cihazlarını sürekli kontrol etmektedir.<sup>4,6</sup> Özellikle ergenler, popüler olma ve aidiyet gereksinimi nedeniyle sosyal medyayı daha sık kullanmakta ve FoMO düzeyleri artmaktadır.<sup>8</sup> FoMO gibi teknoloji temelli davranışsal bağımlılıklar bireylerin dijital dünyadan uzak kalarak tahammül sınırlarını zorlayabilmekte ve ruh sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir.<sup>1,2,9</sup> Sosyal medyada diğer insanların yaşamlarını izleyerek vakit geçirmek ergenlerde kaygı, öfke, yetersizlik ve düşük benlik saygısının görülmesine neden olabilmektedir.<sup>10</sup> Ergenlerde benlik saygısının düşmesiyle sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır.<sup>11</sup> Ayrıca ergenlerde sosyal medya bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır.<sup>12</sup> Bu açıdan bakıldığında hem FoMO ile ilişkili faktörlerin hem de ergenlerde ruh sağlığı ve sosyal medyada görünüş algısı üzerindeki etkisinin araştırılmasının literatüre katkısı olacağı düşünülmüştür. Bu araştırmanın amacı, ergenlerde FoMO'nun sosyodemografik değişkenler ile ilişkisini belirlemek, ruh sağlığı ve sosyal medya görünüş algıları üzerine etkisini incelemektir. Bu kapsamda araştırmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

- H1: Ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal medyada görünüş algısı ve ruh sağlığı sorunlarına yakınlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H2: Ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal medyada görünüş algısı ve ruh sağlığı sorunlarına yakınlık düzeyleri sosyal medya kullanım biçimine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- H3: Ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal medyada görünüş algılarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- H4: Ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), ruh sağlığı sorunlarına yakınlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı ilişkisel araştırma deseninde tasarlanmıştır. Araştırmanın tasarımında STROBE kontrol listesi kullanılmıştır.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma Isparta'da bulunan ortaokullar arasından kura yöntemi ile belirlenen devlete bağlı bir ortaokulda yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini bu ortaokulda eğitim görmek olan ergenler (n=602) oluşturmuştur. Örneklem sayısı evreni belli örneklem hesabı ile (%95 güç, %5 hata payı) ile 235 olarak belirlenmiştir. Veri kaybı olasılığına karşı 250 ergenden veri toplanmış, 9 veri eksik olması nedeniyle dışlanmış ve dâhil edilme kriterlerini sağlayan 241 ergen araştırmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen ergenlerin yaş ortalamasının 13,99±0,73 olduğu ve %53,5'inin kız olduğu saptanmıştır. Ergenlerin %48,1'inin sosyal medyayı günde bir kez kontrol ettiği, %22'sinin çok nadir paylaşım yaptığı ve %59,8'inin bir günde 1-3 saat arasında sosyal medyaya zaman ayırdığı belirlenmiştir. Örneklem ait sosyodemografik özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1:** Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

| Sosyodemografik Özellik                    | Sayı<br>(n)                                                                             | Yüzde<br>(%)                                                                    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Yaş                                        | Ort±SS<br>13,99±0,73                                                                    |                                                                                 |
| Cinsiyet                                   | Kadın<br>Erkek                                                                          | 129<br>112<br>53,5<br>46,5                                                      |
| Sosyal medya hesabını kontrol etme sıklığı | Saat başı<br>Günde bir<br>İki günde bir<br>İhtiyaç hissettiğimde                        | 24<br>116<br>9<br>92<br>10,0<br>48,1<br>3,7<br>38,2                             |
| Sosyal medyada paylaşım yapma sıklığı      | Her gün<br>İki günde bir<br>Haftada bir<br>Ayda bir<br>Çok nadir<br>Paylaşım yapmıyorum | 14<br>51<br>48<br>26<br>53<br>49<br>5,8<br>21,2<br>19,9<br>10,8<br>22,0<br>20,3 |
| Bir günde sosyal medyaya ayrılan zaman     | 0-1 saat<br>1-3 saat<br>3 saatten fazla                                                 | 64<br>144<br>33<br>26,6<br>59,8<br>13,7                                         |
| Toplam                                     | 241                                                                                     | 100                                                                             |

SS: Standart sapma

### Dâhil edilme kriterleri

Araştırma kapsamında belirlenen dâhil edilme kriterleri; ergenlerin araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmesi, ailelerinden yazılı onam alınmış olması, en az

bir sosyal medya platformunu aktif olarak kullanması ve veri toplama araçlarını anlayıp yanıtlayabilecek bilişsel yeterliliğe sahip olmasıdır (Türkçeyi anlama güçlüğü bulunmaması vb.).

#### *Hariç tutulma kriterleri*

Araştırmada belirlenen yaş aralığı dışında kalan, veri toplama araçlarını eksik dolduran, gönüllü katılım ve ebeveyn onamı bulunmayan öğrenciler ile sosyal medya kullanmayan bireyler çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır. Ayrıca istatistiksel analizlerde uç değer gösteren veriler değerlendirmeye alınmamıştır.

#### *Verilerin Toplanması*

Araştırmanın verileri Aralık 2023-Haziran 2024 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır. Anket formları dağıtılmadan önce öğrencilerin velilerine araştırmaya ilişkin bilgilendirme yapılmış ve yazılı izinleri alınmıştır. Velisinden izin alınan ergenlere anket formları dağıtılmadan önce araştırmaya ilişkin bilgilendirme yapılmış ve yazılı izinleri alınmıştır. Veri toplama süreci ortalama olarak 10-15 dakika içerisinde tamamlanmıştır.

#### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmanın verileri, tanımlayıcı bilgiler anketi sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) Ölçeği, çocuk ve ergenlerde ben ve duygularım ölçeği ve sosyal medyada dış görünüş algısı ölçeği ile elde edilmiştir.

#### *Tanımlayıcı Bilgiler Anketi*

Tanımlayıcı Bilgiler Anketi araştırmacılar tarafından literatür taraması yapılarak oluşturulmuş 6 sorudan oluşan bir formdur.<sup>2,9,13</sup> Form, yaş, cinsiyet, okuldaki başarı durumu, sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı, sosyal medyada gönderi/hikâye paylaşma sıklığı, bir günde sosyal medya hesaplarını kullanım süresi sorularından oluşmaktadır.

#### *Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*

##### *Ölçeği (FoMO)*

Ölçek, Zhang ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiş ve Çelik ve Özkara (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Dokuz maddeden oluşan ölçek, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunu ölçen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 7'li Likert tipte olup kişisel FoMO ve sosyal FoMO olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır.<sup>3</sup> Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,956 olarak bulunmuştur.

#### *Ben ve Duygularım Ölçeği (BVDÖ)*

Ölçek, Deighton ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş ve İnem (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 16 maddeden oluşan ölçek, çocuk ve ergenlerde ruh sağlığını değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Emosyonel güçlükler ve davranışsal sorunlar olmak üzere iki

faktörden oluşmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,763 bulunmuştur. Ölçekten alınan puan arttıkça ruhsal sorunlara yatkınlık artmaktadır.<sup>14</sup>

#### *Sosyal Medyada Dış Görünüş Algısı Ölçeği (SMGAÖ)*

Ölçek, Choukas-Bradley vd. (2020) tarafından geliştirilmiş ve Yıldırım-Kurtuluş ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 13 maddeden oluşan ölçek ergenlerin sosyal medyadaki görünüşlerine ilişkin algılarını değerlendirmektedir. Ölçek, 7'li Likert tipte bir ölçektir.<sup>15</sup> Bu araştırmada Cronbach alfa değeri 0,940 olarak bulunmuştur.

#### *Verilerin Analizi*

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik testi *Skewness* ve *Kurtosis* ile değerlendirildi. Araştırmadan elde edilen veriler normal dağılıma uygun olup verilerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiksel metotlar uygulanmıştır. İki bağımsız grup arasındaki farkın belirlenmesi için bağımsız t testi, ikiden fazla bağımsız grup arasındaki farkın belirlenmesinde ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki *Pearson* korelasyon testi ile belirlenmiştir. FoMO'nun sosyal medyada görünüş algısı ve ruh sağlığı üzerine etkisi basit regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Araştırma sürecinde etik ilkelere uygun davranılmıştır. Kullanılan ölçekler için ölçeklerin sorumlu yazarlarından izin alınmıştır. Bir üniversitenin Etik Kurul Başkanlığından etik kurul onayı alınmış (09.05.2023 tarihli, Karar no: 65/4) ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünden kurum izni alınmıştır. Veri toplama aşamasından önce ergenlere ve velilerine araştırma hakkında bilgilendirme yapılmış ve yazılı onamları alınmıştır.

## **BULGULAR**

Tablo 2'de bağımsız değişkenlere göre ölçek puan ortalamaları; Tablo 3'te ise bu puanların karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre; FoMOÖ toplam ve alt boyutları, SMGAÖ, BVDÖ toplam puanı ve duygusal alt boyutu açısından anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $t=5,535$ ,  $p<0,05$ ). Kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmış olup; bu farkın en belirgin olduğu alanın büyük bir etki büyüklüğüyle SMGAÖ ( $d=0,920$ ) olduğu görülmüştür. Bu kapsamda araştırmanın H1 hipotezi doğrulanmıştır.

**Tablo 2:** Bağımsız değişkenlere göre ölçek puanları

| Değişkenler                                |                       | FoMOÖ       | SMGAÖ       | BVDÖ       |
|--------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                            |                       | Ort±SS      | Ort±SS      | Ort±SS     |
| Cinsiyet                                   | Kadın                 | 32,33±14,29 | 53,96±18,74 | 13,00±5,65 |
|                                            | Erkek                 | 22,44±13,42 | 37,64±16,64 | 10,28±4,41 |
| Sosyal medya hesabını kontrol etme sıklığı | Saat başı             | 32,25±14,49 | 60,33±22,02 | 16,46±6,05 |
|                                            | Günde bir             | 26,81±14,25 | 44,72±19,32 | 11,66±4,45 |
|                                            | İki günde bir         | 22,78±11,94 | 46,44±17,08 | 10,78±4,76 |
|                                            | İhtiyaç hissettiğimde | 28,20±15,48 | 44,83±18,16 | 10,68±5,49 |
| Sosyal medyada paylaşım yapma sıklığı      | Her gün               | 30,64±16,44 | 48,00±16,16 | 15,21±6,88 |
|                                            | İki günde bir         | 25,27±12,01 | 47,06±19,47 | 11,59±4,11 |
|                                            | Haftada bir           | 33,13±14,18 | 47,75±20,45 | 11,54±4,72 |
|                                            | Ayda bir              | 29,19±11,53 | 52,38±19,13 | 13,92±4,24 |
|                                            | Çok nadir             | 27,94±16,44 | 47,91±20,21 | 11,36±4,93 |
|                                            | Paylaşım yapmıyorum   | 23,16±15,49 | 39,02±17,92 | 10,33±6,56 |
| Bir günde sosyal medyaya ayrılan süre      | 0-1 saat              | 23,63±13,99 | 37,66±16,31 | 9,62±5,78  |
|                                            | 1-3 saat              | 28,69±14,55 | 48,08±19,64 | 11,83±4,42 |
|                                            | 3 saatten fazla       | 31,48±15,48 | 55,85±18,95 | 15,39±5,76 |

SS: Standart sapma, FoMOÖ: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, SMGAÖ: Sosyal medyada görünüş algısı ölçeği, BVDÖ: Ben ve duygularım ölçeği

Yapılan ANOVA testi sonucuna göre sosyal medya hesabını kontrol etme sıklığına göre FoMOÖ kişisel alt boyutu ( $F=3,014$ ,  $p<0,05$ ), SMGAÖ ( $F=4,765$ ,  $p<0,05$ ), BVDÖ ( $F=8,425$ ,  $p<0,05$ ) toplam puanı ile duygusal ( $F=6,208$ ,  $p<0,05$ ) ve davranışsal ( $F=5,260$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Saat başı kontrol eden ergenlerin puan ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuş; kontrol sıklığının en yüksek BVDÖ üzerinde ( $\eta^2=0,096$ ) etkisinin olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyada paylaşım yapma sıklığına göre FoMOÖ toplam puanı ( $F=2,270$ ,  $p<0,05$ ) ve kişisel alt boyutu ( $F=3,092$ ,  $p<0,05$ ) ile BVDÖ toplam puanı ( $F=2,996$ ,  $p<0,05$ ) ve duygusal alt boyutunda ( $F=3,905$ ,  $p<0,05$ ) anlamlı farklılık belirlenmiştir. Haftada bir paylaşım yapan ergenlerin FoMOÖ puanları paylaşım yapmayanlara göre daha yüksektir. Ayrıca her gün ve ayda bir paylaşım yapan

ergenlerin BVDÖ toplam ve duygusal alt boyut puanları paylaşım yapmayanlara göre daha yüksektir. Sosyal medyada paylaşım yapma sıklığının en yüksek BVDÖ duygusal alt boyutu üzerinde ( $\eta^2=0,077$ ) etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Günlük sosyal medyaya ayrılan süreye göre tüm ölçek toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Özellikle günde 3 saat ve üzeri sosyal medya kullanan ergenlerin FoMOÖ ve BVDÖ puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyaya ayrılan sürenin BVDÖ ( $\eta^2=0,109$ ) ve duygusal alt boyut ( $\eta^2=0,107$ ) üzerindeki etkisinin diğer değişkenlere göre daha güçlü olduğu saptanmıştır. 0-1 saat kullanan ergenlerin ise SMGAÖ puanlarının daha düşük olduğu ( $p<0,001$ ,  $\eta^2=0,090$ ) belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın H2 hipotezi doğrulanmıştır.

**Tablo 3:** Bağımsız değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

| Değişkenler                                  | FoMOÖ                 | Kişisel                              | Sosyal                               | SMGAÖ                                 | BVDÖ                                   | Duygusal                             | Davranışsal                     |
|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| Cinsiyet*                                    | Kadın                 | 5,535                                | 5,710                                | 4,617                                 | 7,157 ( $p<0,001$<br>$d=0,920$ )       | 4,121                                | 4,784                           |
|                                              | Erkek                 | ( $p<0,001$<br>$d=0,713$ )           | ( $p<0,001$<br>$d=0,734$ )           | ( $p<0,001$<br>$d=0,596$ )            | ( $p<0,001$<br>$d=0,536$ )             | ( $p<0,001$<br>$d=0,618$ )           | ( $p=0,136$<br>$d=0,197$ )      |
| Sosyal medya hesabını kontrol etme sıklığı** | Saat başı             | 1,280                                | 3,014                                | 0,604                                 | 4,765 ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,057$ )   | 8,425                                | 6,208                           |
|                                              | Günde bir             | ( $p=0,282$<br>$\eta^2=0,016$ )      | ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,037$ )       | ( $p<0,613$<br>$\eta^2=0,008$ )       | ( $p<0,001$<br>$\eta^2=0,096$ )        | ( $p<0,001$<br>$\eta^2=0,073$ )      | 5,260                           |
|                                              | İki günde bir         |                                      |                                      |                                       |                                        |                                      | ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,062$ )  |
|                                              | İhtiyaç hissettiğimde |                                      |                                      |                                       |                                        |                                      |                                 |
| Sosyal medyada paylaşım yapma sıklığı**      | Her gün               |                                      |                                      |                                       | 2,068 ( $p=0,070$<br>$\eta^2=0,042$ )  | 2,996                                | 1,773                           |
|                                              | İki günde bir         |                                      |                                      |                                       |                                        | ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,060$ )       | ( $p=0,119$<br>$\eta^2=0,036$ ) |
|                                              | Haftada bir           | 2,770 ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,056$ ) | 3,092 ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,062$ ) | 2,131 ( $p=0,063$<br>$\eta^2=0,043$ ) |                                        | 3,905 ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,077$ ) |                                 |
|                                              | Ayda bir              |                                      |                                      |                                       |                                        |                                      |                                 |
|                                              | Çok nadir             |                                      |                                      |                                       |                                        |                                      |                                 |
| Bir günde sosyal medyaya ayrılan süre**      | Paylaşım yapmıyorum   |                                      |                                      |                                       |                                        |                                      |                                 |
|                                              | 0-1 saat              |                                      | 4,293                                | 3,995                                 | 11,759 ( $p<0,001$<br>$\eta^2=0,090$ ) | 14,507                               | 6,488                           |
|                                              | 1-3 saat              | 3,967 ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,032$ ) | ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,035$ )       | ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,032$ )        | ( $p<0,001$<br>$\eta^2=0,109$ )        | ( $p<0,001$<br>$\eta^2=0,107$ )      | ( $p<0,05$<br>$\eta^2=0,052$ )  |
|                                              | 3 saatten fazla       |                                      |                                      |                                       |                                        |                                      |                                 |

FoMOÖ: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırmak korkusu ölçeği, SMGAÖ: Sosyal medyada görünüş algısı ölçeği, BVDÖ: Ben ve duygularım ölçeği, d: Cohen's d,  $\eta^2$ : Eta-Kare

\*Bağımsız değişken T testi, \*\*Tek yönlü Anova testi

Tablo 4'te ergenlerde FoMOÖ, SMGAÖ ve BVDÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiler yer almaktadır. Yapılan *Pearson* korelasyon testi sonucuna göre FoMOÖ ile SMGAÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü ( $r=0,401$ ,  $p<0,001$ ); FoMOÖ ile BVDÖ arasında ise zayıf düzeyde ve pozitif yönlü ( $r=0,235$ ,  $p<0,001$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. SMGAÖ ile BVDÖ arasında da orta düzeyde ve pozitif yönlü

( $r=0,339$ ,  $p<0,001$ ) anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bulgular, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça sosyal medyada görünüş algısının orta düzeyde, ruh sağlığı sorunlarına yatkınlığın ise zayıf düzeyde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal medyada görünüş algısı arttıkça ruh sağlığı sorunlarına yatkınlık da orta düzeyde artış göstermektedir.

**Tablo 4:** Ergenlerde FoMOÖ, SMGAÖ ve BVDÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki

| Ölçek        | FoMOÖ   | Kişisel | Sosyal  | SMGAÖ   | BVDÖ    | Duygusal | Davranışsal |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-------------|
| <b>FoMOÖ</b> |         |         |         |         |         |          |             |
| Kişisel      | 0,950** |         |         |         |         |          |             |
| Sosyal       | 0,934** | 0,777** |         |         |         |          |             |
| <b>SMGAÖ</b> | 0,401** | 0,378** | 0,378** |         |         |          |             |
| <b>BVDÖ</b>  | 0,235** | 0,250** | 0,189*  | 0,339** |         |          |             |
| Duygusal     | 0,229** | 0,239** | 0,189*  | 0,372** | 0,904** |          |             |
| Davranışsal  | 0,151** | 0,168*  | 0,114   | 0,153*  | 0,751** | 0,397**  |             |

FoMOÖ: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, SMGAÖ: Sosyal Medyada görünüş algısı ölçeği, BVDÖ: Ben ve duygularım ölçeği r: Pearson korelasyon testi, Anlamlılık düzeyi: \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,001$

Araştırmanın temel hipotezlerini test etmek amacıyla kurulan regresyon modelleri Tablo 5'te sunulmuştur. Yapılan basit regresyon analiziyle, ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO), sosyal medyadaki görünüş algıları ve ruh sağlığı sorunlarına yatkınlık üzerindeki yordayıcı etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Analiz sonuçları, FoMO'nun hem sosyal medyada görünüş algısını ( $\beta=0,401$ ,  $p<0,001$ ) hem de ruh sağlığı sorunlarına yatkınlığı

( $\beta=0,235$ ,  $p<0,001$ ) anlamlı ve pozitif yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, FoMO düzeyi arttıkça ergenlerin sosyal medyada görünüş algılarının olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir. Belirlenen model, görünüş algısındaki varyansın %16,1'ini ( $R^2=0,161$ ), ruh sağlığı sorunlarına yatkınlıktaki varyansın ise %5,5'ini ( $R^2=0,055$ ) açıklamaktadır. Bu kapsamda araştırmanın H3 ve H4 hipotezleri doğrulanmıştır.

**Tablo 5:** Ergenlerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO), sosyal medyada görünüş algısı ve ruh sağlığı üzerine etkisi

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişkenler | B      | Standart Hata | Beta  | t      | P     | R <sup>2</sup> | F      | p                 |
|-------------------|---------------------|--------|---------------|-------|--------|-------|----------------|--------|-------------------|
| <b>FoMOÖ</b>      | <b>SMGAÖ</b>        | 31,621 | 2,470         | 0,401 | 12,804 | 0,000 | 0,161          | 45,720 | <b>p&lt;0,001</b> |
|                   | <b>BVDÖ</b>         | 9,397  | 0,708         | 0,235 | 13,267 | 0,000 | 0,055          | 13,950 | <b>p&lt;0,001</b> |

FoMOÖ: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, SMGAÖ: Sosyal medyada görünüş algısı ölçeği, BVDÖ: Ben ve duygularım ölçeği

## TARTIŞMA

FoMO, bireylerin sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırma korkusuyla sosyal medyada uzun zaman geçirmelerine ve sosyal dışlanma kaygısı yaşamalarına neden olan bir sorundur.<sup>9</sup> Sosyal medya ve bu platformdaki etkileşimler, özellikle ergenlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır.<sup>16</sup> Bu çalışmada, ergenlerin demografik özellikleri ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının FoMO, sosyal medyada görünüş algısı ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, kontrol sıklığı, paylaşım sıklığı ve kullanım süresi ile ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu bulgular, sosyal medya kullanım dinamiklerinin ergen psikopatolojisi üzerindeki belirleyici rolünü öngören H1 ve H2 hipotezlerimizi destekler niteliktedir. Araştırmada FoMO ile sosyal medyada görünüşe verilen önem arasında orta düzeyde; ruh sağlığı sorunlarına

yatkınlık ile ise zayıf düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal medyada görünüşe verilen önem ile ruh sağlığı sorunlarına yatkınlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Ergenler, paylaşımlarının beğenilmesi ve popüler olma gibi motivasyonlarla sosyal medyayı daha sık kullanmaktadır.<sup>2</sup> Literatürde, ergenlerin diğer yaş gruplarına kıyasla FoMO düzeylerinin daha yüksek olabileceği bildirilmektedir.<sup>17</sup> Özellikle kızların sosyal medyayı daha sık kullandıkları ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olabildiği belirtilmektedir.<sup>18</sup> Çalışmamızda da bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kız ergenlerin FoMO düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Karaca ve arkadaşları ile diğer bazı çalışmalar benzer şekilde kız öğrencilerin FoMO düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.<sup>2,19,20</sup> Bu bulgu, kız ergenlerin sosyal onay ve beğenilme gibi



unsurlara daha fazla önem vermesi ile ilişkili olabilir. Nitekim çalışmamızda kızların sosyal medyadaki görünüşe verdikleri önemin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum teorik olarak, kız ergenlerin dijital ortamlarda "idealize edilmiş benlik" sunumu konusunda daha yoğun bir akran baskısı altında olduklarını ve FoMO'nun bu baskıyı artıran bir faktör olduğunu düşündürmektedir.

Ergenler, sosyal medya platformları aracılığıyla ulaştıkları "beğeni" ve "görüntüleme" sayılarını sosyal kabul göstergeleri olarak algılayabilmektedir.<sup>21</sup> Bu durum, görünürlüğe atfedilen önemin artmasıyla ilişkilidir. Özellikle kız ergenlerde akranlarla sosyal karşılaştırma eğilimi ve olumlu görünme kaygısının daha yüksek olduğu bildirilmektedir.<sup>22,23</sup> Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının da görünüm kaygısı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.<sup>22</sup> Araştırmamızda kızlarda ve sosyal medyayı daha yoğun kullanan ergenlerde görünüşe verilen önemin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal medyayı saat başı kontrol eden, sık paylaşım yapan ve günde 3 saatten fazla vakit geçiren ergenlerin FoMO ve ruh sağlığı sorunlarına yakınlık puanlarının en yüksek seviyede olması H2 hipotezimizi doğrulamaktadır. Bu bulgu, ergenlerin kendilerini akranlarıyla karşılaştırma eğilimleri çerçevesinde değerlendirilebilir.<sup>24</sup> Sosyal medya ortamında sıklıkla paylaşılan idealize edilmiş içeriklerle karşılaşmanın, ergenlerde yukarı yönlü sosyal karşılaştırma süreçlerini güçlendirebileceği ve bunun FoMO düzeyleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.<sup>22,25</sup> Ayrıca ergenlerin popülerlik kazanma, dikkat çekme ve olumlu bir imaj sunma motivasyonlarının FoMO ile bağlantılı olduğu bildirilmektedir.<sup>26</sup> Bu bağlamda sosyal medya ortamında idealize edilmiş içeriklerin paylaşılması ve görünüşe verilen önemin artması, FoMO ile birlikte ele alınması gereken psikososyal süreçler olarak değerlendirilebilir.<sup>27</sup>

Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının sosyal medya bağımlılığı ve kullanım yoğunluğu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Araştırmamızda kullanım yoğunluğu ile FoMO arasındaki ilişkinin literatürde bildirilen sonuçlarla paralellik gösterdiği görülmüştür.<sup>9,19</sup> FoMO'nun bireysel etkilerine ilişkin çalışmalar, bu kavramın yalnızca kullanım örüntüleriyle değil, aynı zamanda iyi oluş<sup>28</sup> ve ruh sağlığı sorunları ile de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>3,17</sup> Ergenlik dönemi; kimlik gelişimi ve sosyal kabul ihtiyacının belirginleştiği gelişimsel olarak hassas bir süreçtir.<sup>29,30</sup> Bu bağlamda FoMO'nun ergen ruh sağlığı göstergeleriyle birlikte ele alınması önem taşımaktadır. Ergenlerde anksiyete, depresyon, davranış bozuklukları gibi durumlar olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasında yer almaktadır.<sup>31</sup> Bu çalışmada "ruh sağlığı sorunlarına yakınlık", ergenlerin duygusal (anksiyete

ve depresyon belirtileri) ve davranışsal güçlük düzeylerini ifade etmektedir. Sosyal medyanın ergen ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen sistematik derlemelerde, süre artışı ile olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasında ilişki bildirilmiştir.<sup>32</sup> Literatürle paralel olarak, araştırmamızda da sosyal medyada geçirilen süre ve kontrol sıklığı arttıkça ruh sağlığı sorunlarına yakınlık puanlarının yükseldiği saptanmıştır.

Sosyal medyanın ergen ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen bir sistematik derlemede, sosyal medyada geçirilen sürenin artışı ile bazı olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasında ilişki bildirilmiştir.<sup>32</sup> Kartol ve Peker ergenlerde FoMO ile depresyon ve anksiyete arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptamış; Sutanto ve arkadaşları, FoMO'nun psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde bazı çalışmalar FoMO düzeyi arttıkça öz saygının azaldığını ve yalnızlık düzeyinin arttığını göstermektedir.<sup>2,33,34</sup> Ayrıca sosyal medyada geçirilen süre ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi rapor eden çalışmaların olması, dijital ortam deneyimlerinin ergenlerin psikolojik kırılganlığı ile değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.<sup>28,31</sup> Araştırmamızda da sosyal medyada geçirilen süre ve kontrol sıklığı arttıkça ruh sağlığı sorunlarına yakınlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürle paralel olarak FoMO düzeyi ile ruh sağlığı sorunlarına yakınlık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmamızda cinsiyet, sosyal medya kullanım sıklığı, sosyal medyada paylaşım sıklığı ve sosyal medyada geçirilen süre gibi değişkenler ile FoMO, sosyal medyada görünüşe verilen önem ve ruh sağlığı sorunlarına yakınlık puanları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca FoMO düzeyi ile sosyal medyada görünüşe verilen önem ve ruh sağlığı sorunlarına yakınlık arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizleri, FoMO'nun görünüş algısını ve ruhsal bozukluğa yakınlığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığını kanıtlayarak H3 ve H4 hipotezlerimize yanıt sunmuştur. Bu sentez, FoMO'nun ergenlerde sadece sosyal bir kaygı olmadığını, aynı zamanda benlik algısını zedeleyen ve duygusal güçlükleri tetikleyen merkezi bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Bulgular, FoMO'nun hem sosyal medya bağlamındaki görünüş algısıyla hem de ruhsal kırılganlık göstergeleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bununla birlikte çalışmanın kesitsel yapısı nedeniyle değişkenler arasında nedensel bir ilişki kurmak mümkün değildir.

**Çalışmanın Güçlü Yönleri:** Bu araştırma, ergenlerin dijital dünyadaki deneyimlerini psikososyal bazı sağlık göstergeleriyle bütünleştirmesi bakımından birkaç temel güçlü yöne sahiptir. Çalışmada veriler; geçerliği ve

güvenirliliği kanıtlanmış, literatürde yaygın kabul gören ölçekler (FoMOÖ, SMGAÖ, BVDÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Örneklem büyüklüğü ve çeşitliliği, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak güçlü bir biçimde (yüksek etki büyüklükleri ve anlamlı regresyon modelleriyle) analiz edilmesine olanak tanımıştır. Özellikle etki büyüklüklerinin (Cohen's d ve Eta-kare) raporlanması, bulguların sadece istatistiksel değil, pratik anlamlılığını da ortaya koymuştur. Araştırma, FoMO'nun sadece sosyal bir davranış değil, ergenlerde "görünüş algısı" ve "ruhsal bozukluğa yatkınlık" gibi klinik önemi olan değişkenlerle doğrudan ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Bu bulgular; okul sağlığı hemşireleri, psikolojik danışmanlar ve pediatri uzmanları için ergenlerin ruhsal risklerini değerlendirirken "dijital onay arayışı" ve "sosyal medya kontrol sıklığı" gibi somut göstergeleri birer tanınal ipucu olarak kullanma imkânı sunmaktadır. Mevcut literatürde FoMO genellikle genel internet kullanımıyla ilişkilendirilirken, bu çalışma FoMO'yu ergenlerin görünüş algısı ile ilişkilendirerek daha spesifik bir mekanizmayı deşifre etmiştir.

Çalışmanın belirli bir il/ilçe veya okul grubunda yürütülmüş olması nedeniyle bulguların tüm ergen popülasyonuna genellenememesi, katılımcıların ölçek maddeleri ve sorulara ilişkin öz bildirimleri ve regresyon analizine potansiyel karıştırıcı değişkenlerin dâhil edilmemesi araştırmanın sınırlılığdır.

Gelecek araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü daha net ortaya koyabilmek için boylamsal ve deneysel tasarımların kullanılması önerilmektedir. Sosyal medya kullanımının yalnızca süre değil, kullanım biçimi (pasif izleme, aktif paylaşım, sosyal karşılaştırma eğilimi vb.) açısından da incelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca özsaygı, sosyal destek ve beden algısı gibi değişkenlerin aracı ya da düzenleyici rolünün araştırılması konuya daha kapsamlı bir açıklama sağlayabilir.

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

**Yazarların Katkı Oranı Beyanı:** Anafikir/Planlama: TKU; Analiz/Yorum: TKU; Veri Sağlama: TKU; Yazım: TKU; Gözden Geçirme ve Düzeltme: TKU; Onaylama: TKU.

**Destek / Teşekkür Beyanı:** Herhangi bir kurum veya kişiden finansal destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Kararı:** Araştırmanın yapılabilmesi için bir Süleyman Demirel Üniversitesi Üniversite Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (09.05.2023 tarihli, Karar no: 65/4).

#### KAYNAKLAR

- Schreckinger B. The home of FOMO. Boston Magazine. 2014 Jul 29. Erişim tarihi: 20 Feb 2026;

- <https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history>.
- Kartol A, Peker A. Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS Int J Soc Res*. 2020;15(21):454-474.
- Çelik F, Özkara BY. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikol Çalışmaları*. 2021;42(1):71-103.
- Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatr Derg*. 2016;17:53-59.
- Reid Chasiakos YL, Radesky J, Christakis D, et al. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162593.
- Yıldırım S, Kişioğlu AN. Teknolojinin getirdiği yeni çevreler: Nomofobi, netlessfobi, FoMO. *Med J SDU*. 2018;25(4):473-480.
- Tandon A, Dhir A, Almgren I, AlNemer GN, Mäntymäki M. Fear of missing out among social media users: A systematic review and framework. *Internet Res*. 2021;31(3):782-821.
- Beyens I, Frison E, Eggermont S. "I don't want to miss a thing": Adolescents' FoMO and its relation to Facebook use and stress. *Comput Hum Behav*. 2016;64:1-8.
- Coskun S, Karayagız Muslu G. Problematic mobile phone use and FoMO in adolescents. *Community Ment Health J*. 2019;55(6):1004-1014.
- Abel JP, Buff CL, Burr SA. Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *J Bus Econ Res*. 2016;14(1):33-44.
- Çelik E, Şenay Güzel H. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik ilişkisi. *J Turk Educ Sci*. 2018;16(2):235-256.
- Kocaman G, Kazan H. Lise öğrencilerinde Instagram bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı. *OPUS Int J Soc Res*. 2021;18(40):2638-2664.
- Şener AT. Lise öğrencilerinin FoMO düzeyleri. (Tez). Aksaray. Aksaray Üniversitesi; 2022.
- İlnem M. Çocuk ve ergenlerde ben ve duygularım ölçeği Türkçe uyarlamasının geçerliliği. *Anadolu Psikiyatr Derg*. 2020;21:31-38.
- Yıldırım H, Kalay Usta T, Kurtuluş E. Ergenlerde sosyal medyada görünüş algısı ölçeği. *e-Kafkas J Educ Res*. 2022;9(2):545-563.
- Aichner T, Grünfelder M, Maurer O, Jegeni D. Twenty-five years of social media: Review. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021;24(4):215-222.
- Barry CT, Wong MY. FoMO: Generational phenomenon or individual difference? *J Soc Pers Relat*. 2020;37(12):2952-2966.
- Eşer AK, Alkaya SA. Hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve FoMO. *Sağlık Bilim Univ Hemşirelik Derg*. 2019;1(1):27-36.
- Karaca G, Kara FM, Küçük T. Dijital tutsaklık: Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve FoMO. *Ulus Güncel Eğit Araşt Derg*. 2024;10(2):110-126.
- Ortega-Barón J, González-Cabrera J, Díaz-López A, et al. FoMO and dysfunctional risks in adolescents. *Hum Behav Emerg Technol*. 2025;1:4374492.
- Firth J, Torous J, López-Gil JF, et al. From "online brains" to "online lives." *World Psychiatry*. 2024;23(2):176-190.
- Caner N, Efe YS, Başdaş Ö. Social media addiction and social appearance anxiety. *Curr Psychol*. 2022;41(12):8424-8433.
- Scully M, Swords L, Nixon E. Online appearance-related activity and body dissatisfaction. *Ir J Psychol Med*. 2023;40(1):31-42.

24. Li YY, Koning IM, Finkenauer C, Boer M, van den Eijnden RJ. Bidirectional relationships among FoMO, problematic social media use and well-being. *Comput Hum Behav.* 2024;154:Article 108160.
25. Burnell K, George MJ, Vollet JW, Ehrenreich SE, Underwood MK. Passive SNS use, social comparison, and FoMO. *Cyberpsychol.* 2019;13(3):Article 5.
26. Tanrikulu G, Mouratidis A. Life aspirations, social media use and FoMO in adolescents. *Curr Psychol.* 2023;42(32):28689-28699.
27. Vogel EA, Rose JP. Self-reflection and interpersonal connection online. *Transl Issues Psychol Sci.* 2016;2(3):294-302.
28. Dam VAT, Dao NG, Nguyen DC, et al. Social media addiction, FoMO and adolescent mental health. *PLoS One.* 2023;18(6):e0286766.
29. Deković M, Buist KL, Reitz E. Stability and changes in adolescent problem behavior. *J Youth Adolesc.* 2004;33:1-12.
30. Laporte N, Soenens B, Brenning K, Vansteenkiste M. Psychological need crafting and adolescent mental health. *J Adolesc.* 2021;88:67-83.
31. Özkan Y, Uzun M, Sadıç ÇÇ, Gerçek HG, Kara A. Çocuk psikiyatri polikliniğinde takip edilen sağlık tedbiri altındaki ergenlerde sosyodemografik özellikler, psikiyatrik tanılar ve uyumsuz kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Kocatepe Tıp Derg.* 2025;26(3):240-250.
32. Keles B, McCrae N, Grealish A. Social media influence on depression and anxiety: A systematic review. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):79-93.
33. Sutanto F, Sahrani R, Basaria D. FoMO and psychological well-being. In: Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on Applied Social Science and Humanities (TICASH 2020). Atlantis Press; 2020:463-468.
34. Çifçi S, Kumcağız H. The relationship between fear of missing out and subjective well-being in adolescents: The mediating role of social comparison and loneliness. *E-Int J Educ Res.* 2023;14(2):83-101.