

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Üzerine Bir Gözden Geçirme

A Review on Fear of Missing Out (FoMO) Developments

ÖZET

İletişim, insan yaşamının temel bir parçasıdır ve teknolojik ilerlemelerle iletişim araçları ve yöntemleri sürekli değişim içindedir. Özellikle internetin ve dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla iletişim dinamikleri önemli ölçüde evrim geçirmiştir. Bu değişimle birlikte, sosyal medya kullanımının artmasıyla "gelişmeleri kaçırma korkusu" (FoMO) gibi negatif etkilerin de gözlemlenmeye başlandığı görülmektedir. FoMO, bireylerin sosyal deneyimlerde geride kalma endişesini ifade eder ve sosyal medya platformlarının kullanım istatistikleri bu endişenin yaygınlığını göstermektedir. Öz belirleme teorisi, insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının FoMO'nun anlaşılmasında önemli olduğunu vurgular. Ancak, FoMO'nun ödül mekanizmasına etkisi, teknoloji bağımlılığının gelişiminde etkili olabilir ve bu durum olumsuz duyu durumlarına, depresyon, azalmış psikolojik refah, kaygı, stres, işlevsellikte bozulma ve teknoloji bağımlılığı gibi sorunlara yol açabilmektedir. Bu çalışmada güncel literatür ışığında FoMO'nun gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, İnternet, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, FoMO.

ABSTRACT

Communication is a fundamental part of human life, and with technological advances, the means and methods of communication are constantly changing. Especially with the spread of the internet and digital technologies, communication dynamics have evolved significantly. With this change, it is seen that negative effects such as "fear of missing out" (FoMO) have started to be observed with the increase in the use of social media. FoMO refers to the concern of individuals about being left behind in social experiences, and the usage statistics of social media platforms show the prevalence of this concern. Self-determination theory emphasizes that people's basic psychological needs are important in understanding FoMO. However, the effect of FoMO on the reward mechanism may be effective in the development of technology addiction, which can lead to negative moods, problems such as depression, decreased psychological well-being, anxiety, stress, impaired functioning and technology addiction. In this study, it was aimed to review FoMO in the light of current literature.

Keywords: Smartphone, Internet, Fear of Missing Out, FoMO.

GİRİŞ

İletişim ihtiyacı, insan varoluşunun önemli bir parçası olmuştur ve tarih boyunca hayatları şekillendirmiştir. Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşamın etkisiyle iletişim araçları ve yöntemleri değişmiş ve hızla gelişmiştir (Carlisle vd., 2016). Son yıllarda, internetin ve dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte iletişim sürekli değişim içinde olmuştur. Özellikle Türkiye'de, 2020 verilerine göre, günlük ortalama 4 saat akıllı telefon kullanımı ve 16-64 yaş arası sosyal medya kullanıcılarının günde 3 saate yakın vakit harcadığı görülmüştür. Türkiye'de 60 milyonu aşkın internet kullanıcısı, 55 milyona yakın sosyal medya kullanıcısı ve 77 milyona yakın kayıtlı akıllı telefon bulunmaktadır. Dünya genelinde ise internet kullanıcı sayısı 4.54 milyara, sosyal ağ kullanıcı sayısı 3.80 milyara ve akıllı telefon kullanıcı sayısı 5.19 milyara ulaşmıştır. Bu veriler, internetin, akıllı telefonların ve sosyal medyanın insanların hayatlarında ne kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Wearesocial, 2020).

Teknolojik gelişmelerin hızı, yaşamımızı kolaylaştırırken, bilgiye erişim ve yayılma hızını artırmaktadır. Ancak, bu gelişmelerin olumlu etkileri kadar negatif etkileri de incelenmektedir. Özellikle psikoloji literatüründe dikkat çeken bir kavram olan "gelişmeleri kaçırma korkusu" (FoMO), bireylerin sosyal deneyimlerde geride kalma endişesini ifade eder (Coco vd., 2020; Metin vd., 2017; Przybylski vd., 2013). Sosyal medya platformlarının kullanım istatistikleri, bu endişenin önemli düzeylere ulaştığını göstermektedir. Facebook'un 2,4 milyar, WhatsApp'ın 1,6 milyar, Instagram'ın 1 milyar ve Snapchat'in 314 milyon aktif kullanıcıya sahip olduğu bilinmektedir (Rozgonjuk vd., 2020). Milyonlarca insanın bu platformları kullanması, sosyal medyanın yaşamımızdaki önemini vurgularken, FoMO da özellikle sosyal medya kullanımının sonucu olarak ortaya çıkan bir kavram olarak öne çıkar. İnsanlar, sosyal medyada çeşitli paylaşımlarla iletişim kurarken, FoMO'ya sahip bireyler, bu deneyimlere dâhil olmadıklarında kendilerini dışlanmış hissedebilirler (Holte ve Ferraro, 2020).

İsmet Dağhan Kurt¹

How to Cite This Article

Kurt, İ. D. (2024). "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Üzerine Bir Gözden Geçirme" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:10, Issue:12; pp:2481-2490. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14569699>

Arrival: 05 November 2024
Published: 30 December 2024

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0009-0005-3524-7016

Teorik açıdan öz belirleme teorisi, insanların temel üç psikolojik ihtiyacı olan yeterlik, özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının FoMO'nun anlaşılmasında önemli bir rol oynadığını öne sürer (Elhai vd., 2020; Przybylski vd., 2013). Bireyler, başkalarının sahip olduklarıyla yeterlik ihtiyaçlarını karşılarken, özerklik ihtiyacını ise başkalarının hayatlarına bağımlı olarak doyurur. Aynı şekilde, ilişki ihtiyacı da başkalarının yaşamlarını takip ederek ve onların sosyal çevresine dahil olarak karşılanır. FoMO'nun ödül mekanizmasına etki etmesi, teknoloji bağımlılığının gelişiminde etkili bir faktör olabilir. Gelişmeleri takip etme kaygısıyla ortaya çıkan patolojik teknoloji kullanımı, zamanla bireyin kontrolünü kaybetmesine ve tolerans geliştirmesine neden olabilir. Bu davranış, madde bağımlılığında görülen belirtilerle benzerlik gösterir ve uzun vadede davranışsal bağımlılık riski taşır (Wegmann vd., 2017).

Sanal ortamlarda paylaşım yapmak ve diğer insanların sosyal medya içeriklerini takip etmek, bireylerin sürekli iletişim halinde olmalarına olanak sağlamıştır. Ancak, bu durumun bir sonucu olarak ortaya çıkan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu bireylerde olumsuz duygu durumlarına yol açabilmektedir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, diğer insanların daha iyi bir yaşamı olduğu hissiyatını beraberinde getirerek, sosyal medya içeriklerini sürekli takip etme isteği ve zorunluluğu olarak tanımlanır. Bu durum, bireyin hayatını olumsuz etkileyebilir ve depresyon, azalmış psikolojik refah, kaygı, stres, işlevsellikte bozulma ve teknoloji bağımlılığı gibi pek çok olumsuz duruma neden olabilmektedir (O'Connell, 2020). Bu makalede güncel literatür ışığında FoMO'nun gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

TANIMI

Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" adı verilen bir endişe durumu ortaya çıkmıştır (Wang vd., 2021). Bu korku, kullanıcıların sosyal platformlarda paylaşılan eğlenceli ve heyecan verici olaylardan haberdar olmama endişesini ifade eder (Cambridge Dictionary, 2020). Çeşitli kaynaklara göre, bu korku, insanların değerli yaşantılardan haberdar olamama ya da sosyal medyada önemli olayları kaçırma endişesi olarak tanımlanmaktadır (Riordan vd., 2021; Blum, 2016; Sapadin, 2015). Araştırmalar, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun sağlıksız sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hodkinson, 2019; Argan vd., 2018; McCoy, 2016). Bu korku, bireyleri sosyal medya platformlarını sürekli ziyaret etmeye ve daha fazla zaman harcamaya itmektedir. Özellikle sık sosyal medya kullanan bireylerde daha yaygın olduğu belirtilmektedir. Bu korku, diğer insanların yaşamlarında olan bitenleri takip edememe korkusu olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyleri başkalarının sosyal medyada ne yaptığını sürekli olarak takip etmeye yönlendirebilir (Kaloeti vd., 2021). Erciş ve arkadaşlarına (2021) göre, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, bir başkasının sahip olabileceği görkemli deneyimlerden haberdar olamama kaygısı olarak ifade edilmiştir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, bireylerin endişelerini azaltmak için sosyal medya kullanımına yönelmesine neden olmaktadır. Bu durum, kişilerin istemsizce ve sürekli olarak sosyal medya platformlarında vakit geçirmesine yol açar (Gürsoy Atar ve Gürsoy Ulusoy, 2020). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile birlikte artan kaygı seviyeleri, bireylerin gerçek dünya ile olan ilişkilerini daha da zayıflatarak izolasyona yol açabilmektedir (Bisping, 2018).

EPİDEMİYOLOJİSİ

Günümüzde, dijital teknoloji ve sosyal medya, insanların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. 2020 yılında, dünya çapında 4,5 milyardan fazla insan internet kullanırken, sosyal medya platformlarını kullananların sayısı 3,8 milyarı aşmıştır (We Are Social, 2020). Türkiye'de ise 2020 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre, 16-74 yaş aralığındaki bireylerin %79,0'u internete erişmektedir. Bu oranın erkeklerde %84,7, kadınlarda ise %73,3 olduğu belirtilmektedir. Evden internete erişim oranı ise %90,7'dir (TÜİK, 2020). Ancak, bu yaygın internet kullanımına rağmen, FoMO ile ilgili epidemiyolojik araştırmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Przybylski ve arkadaşlarına (2013) göre, FoMO, sosyal medya kullanımındaki artışın temel nedenlerinden biridir. Özellikle gençler ve genç erkekler arasında FoMO düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Ülkemizde iki ayrı üniversitede yapılan araştırmalara göre, üniversite öğrencileri arasında FoMO'nun yaygınlığı incelenmiştir. Birinci çalışmada, 210 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların genel FoMO ölçeği ortalamasının 2,86 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yarısından fazlasının ortalama FoMO puanının genel ortalamadan daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma, üniversite öğrencilerinde FoMO'nun orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet bazında yapılan analizlerde, FoMO düzeyinin kadınlar ve erkekler arasında benzer olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar tarafından en sık kullanılan uygulamalar arasında ise sırasıyla WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube, Snapchat, Twitter, Swarm, Pinterest, Tumblr, LinkedIn ve Periscope bulunmaktadır (Hoşgör vd., 2017). İkinci çalışmada ise 200 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada, öğrencilerin en fazla kullandığı uygulamaların Facebook, WhatsApp, Instagram ve Twitter olduğu tespit edilmiştir (Gökler vd., 2016).



Ülkemizde ve dünyada internet kullanımının hızla artmasıyla birlikte, bireylerin sürekli erişim imkanına sahip olmaları FoMO'nun yaygınlığını artırmaktadır. Bir araştırmada, gençlerin yaklaşık %29'unun akıllı telefonlarını kontrol etme ihtiyacı hissettiği ve %20'sinin her 10 dakikada bir e-posta, mesaj ve sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri belirtilmiştir (Song vd., 2017). Ayrıca, 18-34 yaş aralığındaki katılımcıların yaklaşık %75'inin FoMO deneyimlediği gözlemlenmiştir. Çin'de yapılan bir çalışmada ise katılımcıların %15,2'sinde yüksek düzeyde FoMO tespit edilirken, %32,6'sının düzenli olarak sosyal medya sitelerini kontrol ettikleri belirtilmiştir (Li vd., 2020).

YATKINLAŞTIRICI VE TETİKLEYİCİ FAKTÖRLER

FoMO'nun etiolojisinde, bireyin mizaç ve kişilik özelliklerinin temel yatkinleştirici faktörler olduğu belirtilmektedir. Özellikle kaygılı mizaca sahip bireylerin, beklenmeyen durumları kaygı verici olarak algılaması ve bu durumlarla başa çıkma becerilerinin sınırlı olması, FoMO gösterme riskini artırabilir. Ayrıca, nevrotik kişilik özelliklerinin FoMO üzerinde etkili bir parametre olduğu gözlemlenmiştir (Rozgonjuk vd., 2021). Nevrotik bireylerde sürekli kaygı, tedirginlik ve duygusal dengesizlik gibi özelliklerin bulunması, FoMO'nun anksiyete ve depresyonla yakın ilişkili olmasına yol açabilir. Bu bulgular, FoMO'nun psikolojik etiolojisinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Katipoğlu, 2011).

Bireyin kendisine yönelik olumsuz düşünceleri, arzu edilen bir kendilik sunumu ve sosyal kimlik için yeni arayışlara yönelmesine neden olabilir ve bu durum FoMO'nun ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir (Wegmann vd., 2017). Özellikle internetin, ebeveynlerin gözetiminden uzakta bir kendilik sunumu oluşturma özgürlüğü sağlaması, FoMO'nun toplumda yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir (Panova ve Carbonell, 2018). Bağlanma teorisi çerçevesinde, kaygılı bağlanma biçiminin FoMO'nun etiolojisinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Kaygılı bağlanmada, bireyler olumsuz benlik algıları geliştirirken, başkaları için olumlu benlik algıları oluşturabilirler. Bu durum, aşırı yakınlık arayışıyla sosyal çevrelerinde kendilerini iyi hissetme eğiliminde olmalarına yol açabilir ve FoMO gibi patolojik başa çıkma mekanizmalarını tetikleyebilir (Blackwell vd., 2017).

Ergenlik dönemi, FoMO için kritik bir dönem olabilir çünkü kimlik arayışı ve anlam bulma çabaları ergenleri başkalarına bağımlı hale getirebilir (Holte ve Ferraro, 2020). Üniversite yılları da FoMO'nun dikkat çeken bir dönemi olarak öne çıkar, çünkü üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmında FoMO belirtileri tespit edilmiştir (Milyavskaya vd., 2018). Demografik faktörler arasında yaş ve cinsiyetin FoMO için risk faktörleri olabileceği belirtilmektedir. Gençlerin teknolojiye doğma ve yeniliklere uyum sağlama konusunda ileri yaşlara oranla daha fazla FoMO'ya eğilimli olduklarına dair çalışmalar bulunmaktadır (Przybylski vd., 2013). Cinsiyetin FoMO üzerindeki etkisi ise çalışmalarda farklı sonuçlar ortaya koymaktadır; bazı çalışmalar kadınların daha fazla FoMO'ya sahip olduğunu belirtirken (Franchina vd., 2018), diğerleri erkeklerin daha yüksek oranda FoMO yaşadığını göstermektedir (Vaughn ve Mack, 2012).

FoMO'nun kökeni karmaşık olmakla birlikte, içsel motivasyonlar, davranışlar ve genel refahla ilişkilendirilen temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlilik ve ilgili olma ihtiyacıyla bağlantılıdır (Wolniewicz vd., 2020). Problemlerle internet kullanımı, özellikle FoMO'nun etiolojisinde önemli bir rol oynar. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, FoMO'nun problemlerle internet kullanımıyla anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Orhan Gökşun, 2019). Öte yandan, sosyal olmayan akıllı telefon kullanımı da FoMO ve depresyon şiddeti arasındaki ilişkilere aracılık edebilir (Elhai vd., 2020). Bireyler, çevrimiçi platformlarda sık sık arkadaşlarının profillerini izleyerek sorunlu sosyal karşılaştırmalar yaparlar, bu da genellikle FoMO duygularını tetikler (Gilbert vd., 2009; Lee ve Cho, 2018).

FoMO, sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilir ve yüksek FoMO seviyelerinin, aşağılık hissetmekten kaçınma isteğiyle bağlantılı olduğu bulunmuştur (Abell vd., 2019). Anksiyetenin FoMO'nun kökenlerinde kritik bir rol oynadığına dikkat çekilmiştir; yapılan bir araştırmada, FoMO ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur (Kartol ve Peker, 2020). Aynı araştırma da, FoMO davranışının kız öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

RİSK FAKTÖRLERİ

FoMO, genel kaygı bozukluğu olarak bilinen bir durumdur ve araştırmalar, bu durumu yaşayan bireylerde belirli ortak olumsuz özelliklerin bulunduğunu göstermektedir. McCoy (2016), FoMO'nun yaygın olduğunu belirtirken, bu korkunun yan etkileri arasında düzensiz uyku, aşırı yeme ve içme, odaklanma eksikliği, endişe ve akademik başarısızlık gibi durumların olduğunu vurgulamıştır. FoMO, öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmelerini engelleyebilir ve sürekli olarak bilgiye erişme ihtiyacı öğrencilerin okul ve ders başarılarını olumsuz etkileyebilir. Busch (2016) da FoMO'nun olumsuz etkilerinden bahsetmiş ve genel literatürde kabul görecektir şu özellikleri sıralamıştır:

- ✓ *Odaklanmanın azalması*: FoMO, kişinin sürekli olarak başkalarının yaşamını veya deneyimlerini takip etme ihtiyacından kaynaklanır. Bu durum, kişinin dikkatini dağıtabilir ve önemli görevlere odaklanmasını zorlaştırabilir. Sürekli olarak sosyal medyayı kontrol etmek veya etkinliklere katılmak isteği, kişinin konsantrasyonunu etkilemektedir.
- ✓ *Yüz yüze iletişimin azalması*: FoMO, kişilerin sanal dünyada sosyal etkileşimlere odaklanmasına neden olabilir. Bu durum, yüz yüze iletişimi azaltabilir veya önemli ilişkilerin gelişimine engel olabilir. Kişi, sürekli olarak telefonunu veya diğer cihazlarını kontrol etmekle meşgul olduğu için gerçek hayattaki etkileşimlerden uzaklaşmaktadır.
- ✓ *Düzensiz uyku*: FoMO, kişinin sürekli olarak sosyal medyayı veya etkinlikleri takip etmek istemesine neden olabilir. Bu durum, kişinin uyku düzenini bozabilir. Gece geç saatlere kadar internet üzerinde zaman geçirmek, kişinin uyku saatlerini etkileyebilir ve düzensiz uyku alışkanlıklarına yol açar.
- ✓ *Sorumlulukları geciktirme*: FoMO, kişinin anlık keyifleri veya sosyal etkinlikleri tercih etmesine neden olabilir, bu da kişinin önemli sorumluluklarını ihmal etmesine yol açabilir. Örneğin, bir ödevi veya iş projesini yetiştirmek yerine, sürekli olarak sosyal medyada veya dışarıda vakit geçirmek, kişinin sorumluluklarını geciktirmesine neden olur.
- ✓ *Stres seviyesinin yükselmesi*: FoMO yaşayan kişiler sürekli olarak başkalarının yaşamını veya deneyimlerini takip etme ihtiyacı duyarlar ve bu da kaygı ve stres seviyelerinin artmasına neden olabilir. Sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma yapma, eksiklik hissi ve sürekli olarak "geride kaldığımı" hissetme, stres seviyelerini artırabilir ve kişinin genel refahını etkiler.

FoMO üzerine yapılan çalışmalar, özellikle üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Milyavskaya ve arkadaşlarının (2018) araştırması, yüksek FoMO seviyelerine sahip öğrencilerin dikkat eksikliği yaşadığını ve sorumluluklarını yerine getirmede zorluklar yaşadıklarını bulmuştur. Bu durum, öğrencilerde pişmanlık duygusu ve stres gibi olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Çınar ve Mutlu'nun (2019) çalışması ise FoMO ile dikkat eksikliği ve nevroitik kişilik özellikleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve aynı zamanda internet bağımlılığı ile ilişkilendirildiğini göstermiştir. Lee ve arkadaşlarının (2020) bulguları, cep telefonu kullanımının öğrenme sürecini olumsuz etkilediğini vurgulamıştır. Qutishat ve Sharour'un (2019) araştırması ise uyku ile FoMO arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuş, daha az uyuyan bireylerde daha yüksek FoMO riski olduğunu belirtmiştir.

Görür'ün (2019) çalışmasına göre, internet ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla sosyal medya platformlarının popülerliği artmıştır. Ancak, sürekli olarak başkalarının hayatlarını takip etme eğilimi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'na yol açabilir. Bu durum, kişilerde sürekli endişe ve stres hissi yaratarak sosyal medyayı sürekli kontrol etme ihtiyacını doğurabilir. Bu da zaman kaybına, akademik başarısızlığa, uyku problemlerine ve dışlanma duygusuna neden olabilir. Ayrıca, FoMO kişilerin mali durumunu olumsuz etkileyebilir, dürtüsel harcamalara neden olabilir ve dışsal motivasyonu artırarak spor etkinliklerine para harcamaya yönlendirebilir.

Al-Furaih ve Al-Awidi (2021) Kuveyt Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, 2084 lisans öğrencisinin FoMO düzeylerini ölçmüştür. Araştırmada FoMO'nun ders sırasında dikkat dağınıklığı ve dersten kopmanın bir belirleyicisi olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin yüksek FoMO düzeylerine sahip olduğunu ve FoMO'nun dikkat dağınıklığı ve dersten kopma ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde, Sarıca Keçeci ve arkadaşlarının (2021) Erciyes Üniversitesi'nde yaptığı çalışmada da, FoMO ile mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasında önemli ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca, Hayran ve Anik'in (2021) çalışması, pandemi sırasında FoMO'nun evde sosyal mesafeye rağmen devam ettiğini, ancak seyahat ve parti fotoğraflarının yokluğunda dijital içeriklere yönelmenin psikolojik ve sağlık sorunlarına sebep olduğunu ortaya koymuştur.

Wang ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, FoMO'nun romantik ilişkiler üzerindeki etkileri incelenmiş; davranışsal boyutunun olumsuz etkileri belirlenmiştir. Tandon ve arkadaşlarının (2021) araştırması ise FoMO ile sosyal karşılaştırma arasında yakın bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin sosyal medya yorgunluğu ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, düşük ifade gücü ve aile içi çatışmaların ergenler arasında internet kullanımını etkilediğini belirten bir çalışma da bulunmaktadır (Sela vd., 2020). Bu çalışmalar, olumlu bir aile ortamının çevrimiçi harcanan zamanı azaltabileceğini göstermektedir.

Almanya'da yapılan bir çalışmada, 14-39 yaş arasındaki internet kullanıcıları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin sosyal medya kullanımını artırdığı ve FoMO ile sosyal karşılaştırma eğiliminin iyi hissetmeyle ilişkilendirildiği bulunmuştur (Reer vd., 2019). Ayrıca, Türkiye'deki bir çalışmada, öz-yeterlilik ile FoMO arasında ters bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır; yani öz-yeterliliği yüksek olan öğrencilerin FoMO riskinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan ve Şanlı, 2019). FoMO ile nevroitik

kişilik özellikleri arasında da bir ilişki bulunmuş ve aşırı sosyal medya kullanımının FoMO davranışını artırabileceği gözlemlenmiştir (Alt ve Boniel-Nissim, 2018; Rozgonjuk vd., 2020).

TANI VE KLİNİK GÖRÜNÜMÜ

FoMO, psikososyal ihtiyaçlardaki algılanan eksikliklerden kaynaklanabilir ve telafi edici çevrimiçi davranışlarla ilişkilendirilmiştir, bu da artan sosyal ağ katılımı ve çevrimiçi öz sunumda artış gibi davranışlara yol açabilir (Błachnio ve Przepiórka, 2018; Beyens vd., 2016). FoMO'ya sahip bireyler, sosyal ağlarda arkadaşlarının güncellemelerini takip etmemenin ciddi bir rahatsızlık yarattığını ifade ederler ve çevrimdışı yaşamlarında sürekli yalnızlık hissederler, bu nedenle sosyal medyada zaman geçirerek bu eksikliği telafi etmeye çalışırlar (Dossey, 2014). FoMO'nun bir sonucu olarak, FoMO'ya daha yatkın bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman harcadığı ve sürekli olarak akıllı telefonlarını kontrol ettikleri gözlemlenmiştir (Abel vd., 2016; Hoşgör vd., 2020).

Üniversite öğrencileri arasında yüksek FoMO seviyelerinin, ders çalışma gibi aktivitelerde yüzeysel bir yaklaşıma ve ara ara bildirimlerle ilişkilendirilmiş kesintilere neden olabileceği üzerinde durulmaktadır (Rozgonjuk vd., 2019). Örneğin, Elhai ve arkadaşlarının (2020) 93 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma, yüksek FoMO düzeylerinin bütün bir hafta boyunca olumsuz etkilerle ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Rozgonjuk ve arkadaşları (2020), daha fazla FoMO'ya sahip bireylerin anlık bildirimlere daha yatkın olduğunu ve bu nedenle üretkenliklerinin sınırlandırılabilirliği bildirilmiştir. FoMO'nun günlük yaşam aksaklıklarıyla ve sosyal ağ kullanım bozukluklarıyla ilişkilendirildiği ve sosyal medyanın günlük yaşam ve işyerindeki verimliliği olumsuz etkileyebileceği de vurgulanmıştır (Duke ve Montag, 2017).

Bireyde FoMO, günün ilerleyen saatlerinde ve ders çalışırken sık sık yaşanır ve bu durum yorgunluk, stres ve uyku eksikliği gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir (Milyavskaya vd., 2018). Ayrıca, FoMO, başkalarının statüsünü azaltmak için manipülatif davranışlara yol açabilir ve çevrimiçi saldırganlıkla ilişkilendirilmektedir (Asher vd., 2017). İtalyan öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise FoMO'nun duygusal iyilik hali azalması ile ilişkilendirildiği ve akran ihmeline bağlı stresin sosyal medya bağımlılığını etkilediği bulunmuştur (Fabris vd., 2020).

Pazarlama ve iletişim dünyasında FoMO, sıklıkla tüketimi artırmak için dürtüsel bir araç olarak kullanılmaktadır (Aydin vd., 2019). Çin'de yapılan bir çalışmada, yüksek FoMO seviyelerine sahip bireylerin, dürtüsellik düzeylerinin arttığı ve internet üzerinde oyun oynamaya daha fazla zaman harcadığı bulunmuştur (Li vd., 2020). Ayrıca, FoMO'nun yüksek alkol tüketimi ve alkole bağlı olumsuz davranışlarla ilişkilendirildiği de rapor edilmiştir (Riordan vd., 2015). FoMO'nun kesin tanısını koymak için resmi kriterler bulunmamakla birlikte, farklı ölçekler aracılığıyla tarama yapılmaktadır. Örnek olarak, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) ve Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (ÜGKK) gibi ölçekler kullanılabilir. GKKÖ, kişilerin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmelerini içeren beşli likert tipi bir ölçektir ve Türkçe versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır (Przybylski vd., 2013; Gökler vd., 2016). ÜGKK ise ülkemizde oluşturulmuş başka bir ölçektir ve FoMO taramasında kullanılabilir (Geçerlilik, 2017).

BAŞ ETME YOLLARI

FoMO gibi hayatı olumsuz yönde etkileyen durumlarla başa çıkmak, özellikle gençler için önemlidir. Parker (2019), internet ve sosyal medya kullanımının duygusal durumu ve sosyal ilişkileri olumsuz etkilemesi durumunda, FoMO ile başa çıkma stratejilerinin önemine vurgu yapmıştır. Barker (2016) ise GKK'nın üzüntü kaynaklı olduğunu belirterek, olumlu aktivitelerle zaman geçirmenin ve gerçek ilişkilere odaklanmanın önemini vurgulamıştır. Sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerini azaltmak için gerçekçi perspektiflerle olumlu duygulara odaklanmanın önemi üzerinde durmuştur.

Dossey (2014), FoMO ile başa çıkma stratejileri konusunda bireyin kendi farkındalığını artırması, kişisel ilgi alanlarına odaklanması, kendine yönelik olumlu bir tutum geliştirmesi, başkalarıyla kıyaslama yapmaktan kaçınması ve yaşanan duyguların doğal olduğunu kabul etmesi gerektiğini öne sürmektedir. Ayrıca, üç strateji üzerinde durur: Birincisi, sosyal medyadaki yaşamların gerçeklikten farklı olduğunun farkına varma; ikincisi, kelimelerin duygu ve düşünceleri etkilediğini düşünerek GKK'yi olumlu bir şekilde yeniden tanımlama; üçüncüsü ise şimdiki anın değerini anlama ve sosyal medyada gösterilen hayatlardan çok şu anın kıymetli olduğunun farkına varma.

Gottberg (2017) ve Hendriksen (2016), FoMO'yu azaltmanın veya etkisini hafifletmenin önemli yollarını açıklamışlardır. Öneriler arasında, teknolojiyi kontrol altında tutmak, sosyal medya içeriğine şüpheyle yaklaşmak ve gerçek hayata odaklanmak yer alır. Aydin ve arkadaşları (2019) ise FoMO ile baş etme konusunda sekiz önemli strateji önermektedir:

- ✓ *Günlük tutma:* Kişinin sahip olduğu şeyleri yazması, olumlu duygularını artırarak FoMO'yu azaltabilir.

- ✓ *Kendini başkalarıyla karşılaştırmama*: Herkesin farklı bir yaşam hikayesi olduğunu kabul etmek ve kendinden memnun olmak önemlidir.
- ✓ *Kendinden memnun olma*: Başkalarının yaşamlarına odaklanmak yerine, kişi kendi hedeflerine ve başarılarına odaklanmalıdır.
- ✓ *Maddiyata odaklanmama*: Gerçek mutluluğun maddi şeylerde değil, anlamlı yaşam tecrübelerinde olduğunu anlamak önemlidir.
- ✓ *Sosyal medya aktivitelerine odaklanmama*: Gerçek hayata odaklanmak ve sosyal medyadan uzaklaşmak, iç huzuru artırabilir.
- ✓ *Yüz yüze iletişime geçme*: Otantik ilişkiler kurmak ve sevdikleriyle zaman geçirmek, FoMO'yu azaltabilir.
- ✓ *Fiziksel aktivite yapma*: Dışarı çıkıp egzersiz yapmak, ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.
- ✓ *Doğal yaşamın tadını çıkarma*: Doğal yaşamın sunduğu güzelliklerin farkında olmak ve onlardan keyif almak, FoMO ile baş etmeye yardımcı olabilir.

SONUÇ

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hızlı bir şekilde hayatlarımıza entegre olmasıyla birlikte, özellikle gençler arasında yaygınlaşan sosyal medya kullanımı kaynaklı olumsuz durumlar önemli bir sorun haline gelmiştir. Akıllı telefon ve sosyal medya platformlarına aşırı bağımlılık, bireylerin günlük sorumluluklarını yerine getirememesine, yaşam kalitesinde ve işlevselliğinde bozulmalara, ve psikolojik sorunlara neden olmaktadır. Sosyal medyada karşılaşılan paylaşımların kendi yaşamlarıyla sürekli olarak karşılaştırılması, değersizlik ve dışlanmışlık hissine yol açmakta, bu da endişe, kaygı ve depresyon gibi duygusal problemleri beraberinde getirmektedir. Bu olumsuz etkilerin yanı sıra, uyku bozuklukları ve fiziksel semptomlar da sıkça görülmektedir. Özellikle gençlerin eğitim ve sosyal ilişkileri üzerindeki negatif etkileri, toplumun genelinde ciddi zararlara neden olabilir. Bu korku, bireylerin sosyal deneyimlerde geride kalma endişesini ifade eder ve sosyal medya kullanım istatistikleri, bu endişenin önemli bir düzeye ulaştığını göstermektedir. FoMO'nun öz belirleme teorisi ile ilişkilendirilmesi, insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının bu korkunun anlaşılmasında önemli olduğunu vurgular. Gelişmeleri takip etme kaygısıyla ortaya çıkan bu korku, uzun vadede bireyin kontrolünü kaybetmesine ve davranışsal bağımlılık riskini artırabilir. Sonuç olarak, sosyal medya kullanımıyla birlikte ortaya çıkan FoMO'nun bireylerde olumsuz duygusal durumlara yol açabileceği ve bu konunun güncel literatürde gözden geçirilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu amaçla yapılan bu çalışmanın bu konudaki literatüre ve çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

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 (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Abell, L., Buglass, S. L., & Betts, L. R. (2019). Fear of missing out and relational aggression on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 799-803. doi: 10.1089/cyber.2019.0071. Epub 2019 Oct 29. PMID: 31657626.
- Al-Furaih, S. A. A., & Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Educational Information Technology*, 26, 2355-2373.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Using multidimensional scaling and PLS-SEM to assess the relationships between personality traits, problematic internet use, and fear of missing out. *Behaviour & Information Technology*, 37(12), 1264-1276.
- Argan, M., Argan, M. T., & Gamze, İ. (2018). I wish I were! Anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9, 43-57.
- Asher, Y., Stark, A., & Fireman, G. D. (2017). Comparing electronic and traditional bullying in embarrassment and exclusion scenarios. *Computers in Human Behavior*, 76, 26-34.
- Aydin, D., Selvi, Y., Kandeger, A., & Boysan, M. (2019). The relationship of consumers' compulsive buying behavior with biological rhythm, impulsivity, and fear of missing out. *Biological Rhythm Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1654203>.
- Barker, E. (2016). This is the best way to overcome fear of missing out. *Time Magazine*.

- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bisping, J. (2018). FoMO, no-mo: How to get over the fear of missing out. Retrieved from <https://thetab.com/uk/cambridge/2018/02/19/fomo-no-mo-how-to-get-over-the-fear-of-missing-out-107208> (Erişim Tarihi: 14.04.2024).
- Błażnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519. doi: 10.1016/j.psychres.2017.11.012. Epub 2017 Nov 7. PMID: 29154204.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Blum, A. (2016). FoMO, bad for our society. Available from <http://alexlum7thgrademet.blogspot.com> (Erişim Tarihi: 12.04.2024).
- Busch, B. (2016). Fomo, stress and sleeplessness: Are smartphones bad for students. *The Guardian*.
- Cambridge Dictionary. (2020). FoMO. Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo> (Erişim Tarihi: 12.04.2024).
- Carlisle, K. L., Carlisle, R. M., Polychronopoulos, G. B., Goodman-Scott, E., & Kirk-Jenkins, A. (2016). Exploring internet addiction as a process addiction. *Journal of Mental Health Counseling*, 38, 170-182.
- Coco, G. L., 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, 106360.
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Dossey, L. (2014). FoMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298-303.
- Erciş, A., Deligoz, K., & Mutlu, M. (2021). Öğrencilerin fomo ve plansız satın alma davranışları üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35, 219-243.
- Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde genel özyeterliliğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 594-620.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106364. Epub 2020 Feb 27. PMID: 32145495.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.
- Geçerlilik, Ü. G. K. K. Ö. (2017). Reliability and validity of Uskudar fear of missing out scale. *JNBS*, 43.
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123-136. doi: 10.1348/147608308X379806. Epub 2008 Nov 26. PMID: 19040794.
- Gottberg, K. (2017). Simple living—a cure for fomo. Retrieved from <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing> (Erişim Tarihi: 15.4.2024).

- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Görür, B. (2019). Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Uzmanlık tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Gürsoy Atar, Ö., & Gürsoy Ulusoy, Ş. (2020). Sosyal medyada ördek sendromu: Instagram üzerinden bir değerlendirme. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19, 925-951.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (fomo) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.
- Hodkinson, C. (2019). 'Fear of missing out' (FoMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25, 65-88.
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465.
- Hoşgör, H., Coşkun, F., & Çalışkan, F. (2020). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/ppc.12653>.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia, S. A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, 15.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 454-474.
- Katipoğlu, B. (2011). Freud psikanalizindeki nevroz açılımına tepkiler. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(26), 259-266.
- Lee, S., McDonough, I., Mendoza, J., Brasfield, M., Enam, T., Reynolds, C., et al. (2020). Cellphone addiction explains how cellphones impair learning for lecture materials. *Applied Cognitive Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1002/acp.3745.
- Lee, E. J., & Cho, E. (2018). When using Facebook to avoid isolation reduces perceived social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(1), 32-39. doi: 10.1089/cyber.2016.0602. Epub 2017 Jun 26. PMID: 28650208.
- Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). The trait-state fear of missing out scale: Validity, reliability, and measurement invariance in a Chinese sample of university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 711-718.
- McCoy, M. (2016). 3 steps for getting rid of FoMO. Retrieved from <https://carlytheprepster.com/2016/07/3-steps-for-getting-rid-of-fomo.html> (Erişim Tarihi: 24.3.2024).
- Metin, B., Pehlivan, R., & Tarhan, N. (2017). Reliability and validity of Uskudar Fear Of Missing Out Scale. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2), 43-46.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- 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, 83-102.
- Orhan Göksun, D. (2019). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal Of The Faculty Of Education*, 15(2), 511-525.
- Paker, M. (2019). FoMO'ya yakalanan kişinin tedavi edilmesi gerekiyor. Retrieved from <https://www.mynet.com/fomoya-yakalanan-kisinin-tedavi-edilmesi-gerekmiyor-110104721300>. (Erişim Tarihi: 15.04.2024).
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.

- 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, 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, 404-411.
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486-1505.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S., & 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*, 40, 3691-3701.
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 103590.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106487. Epub 2020 May 27. PMID: 32674020.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.
- Sapadin, L. (2015). Fear of missing out! Retrieved from <http://drsapadin.com/fear-of-missing-out> (Erişim Tarihi: 4.4.2024).
- Sarıca Keçeci, H., Kahya Özyirmidokuz, E., & Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve fomo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22, 379-394.
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 106, 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>.
- Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FoMO) in mobile social media environment: Conceptual development and measurement scale. *iConference 2017 Proceedings*.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technology Forecasting and Social Change*, 171, 120931.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2020). Hanehalkı Bilisim Teknolojileri (BT) Kullanım Arastirmasi 2020. Retrieved from [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679) (Erişim Tarihi: 14.04.2024).
- Vaughn, V., & Mack, A. M. (2012). *Fear of Missing Out (FoMO). A Report from JWT Intelligence*. New York: J. Walter Thompson Company.
- Wang, L., Qiu, J., Yan, S., & Liu, W. (2021). Does mobile social media undermine our romantic relationships? The influence of fear of missing out (FoMO) on young people's romantic relationship. *Research Square*. doi:10.21203/rs.3.rs-636141/v1.
- Wearesocial. (2020). Digital in 2020. Retrieved from <https://wearesocial.com/digital-2020> (Erişim Tarihi: 14.04.2024).
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1), 61-70.

