

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**FOMO’NUN BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM ÇERÇEVESİNDE
İNCELENMESİ: FOMO’NUN PROBLEMLİ TELEFON
KULLANIMIYLA OLAN İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
VE ÜSTBİLİŞLERİN ARACILIK ROLÜ**

HAZIRLAYAN

EGE TANERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. BURÇİN AKIN SARI

ANKARA – 2025

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 18 / 02 / 2025

Öğrencinin Adı, Soyadı: Ege Taneri

Öğrencinin Numarası: 22210606

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı.

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Doç. Dr. Burçin Akın Sarı

Tez Başlığı: FOMO'nun Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Çerçevesinde İncelenmesi:
FOMO'nun Problemlili Telefon Kullanımıyla Olan İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmalar ve
Üstbilişlerin Aracılık Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 77 sayfalık kısmına ilişkin, 18 / 02 / 2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 18 / 02 / 2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Doç. Dr. Burçin Akın Sarı

TEŞEKKÜR

İlk olarak tezin her aşamasında bana destek olan, tezin konusuna olan güvenini hissettirerek beni motive eden, hızlı ve detaylı geribildirimleriyle tezin zamanında tamamlanmasında büyük pay sahibi olan tez danışmanım Doç. Dr. Burçin Akın Sarı'ya sonsuz teşekkür ederim. Onun desteği olmasa bu kadar detaylı ve hızlı bir çalışma ortaya çıkmazdı. Ayrıca tez savunmamda jüri üyesi olan, değerli vakitlerini ayıran ve teze geribildirimleriyle katkılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Elif Üzümcü Özdemir ve Dr. Öğr. Üyesi Bağdat Deniz Kaynak'a çok teşekkür ederim. Veri toplama aşamasında yaptığı bonus puan uygulamasıyla yeterli katılımcıya ulaşmamda bana yardımda bulunan Doç. Dr. Elvin Doğutepe'ye de çok teşekkür ederim. Son olarak tezin her aşamasında bana psikolojik anlamda destek olan, imkanlarını seferber ederek yeterli katılımcıya ulaşmamda pay sahibi olan Doç. Dr. Cihangir Sağlam'a tüm destekleri için çok teşekkür ederim.

Sevgisini, şefkatini ve anlayışını her daim hissettiğim, hayatımın her anında yanımda olan, bana her zaman destek olan ve inanan, bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan, akademik başarılarımın da mimarı canım annem Nuray Tandoğan'a ne kadar teşekkür etsem az. Onun desteği ve inancı olmasa tezi tamamlamam değil yüksek lisansa girmem bile mümkün olmayabilirdi. Yine hayatımın her anında bana destek olan, bugünlere gelmemde büyük emeği olan, sevgisini bana her daim hissettiren, başarılarımda en büyük destekçim canım babam Turhan İbrahim Taneri'ye de ne kadar teşekkür etsem az kalır. Her daim yanımda olan ve sevgisini ve desteğini hiç eksik etmeyen bütün aile üyelerime de sonsuz teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde üzerimde çok emeği olan, her zor anımda yanıma koşan, hayatı benim için eğlenceli ve keyifli hale getirmek için her zaman çabalayan, hayata bugünkü bakış açımı kazanmamda önemli pay sahibi olan, tez sürecinde kaybettiğim canım eniştem Mustafa Naipoğlu'nu sonsuz sevgi, saygı ve minnetle anmak istiyorum. Ona ne kadar teşekkür etsem az kalır. Her zaman kalbimde olacaksın ve seni hep çok özleyeceğim eniştecğim...

Yüksek lisans sürecinde bana her daim destek olan sevgili meslektaşlarım ve dostlarım Ebru Özdemir, Pınar Ayça Özgen, Simay Akdağ ve Zeynep Büşra Kaya'ya, meslektaşım olmasa da bu grubun bir parçası olan Kurtuluş Altunkaynak'a çok teşekkür ederim. Bu süreçte en

önemli motivasyon ve destek kaynaklarımdandılar. Gerek zor anlarımda benim yanımda olmaları, gerek mesleki ve akademik yardımları, gerek geçirdiğimiz keyifli ve eğleneli zamanlar benim için çok kıymetliydi.

Tez için konu bulmakta zorlandığım bir zamanda verdikleri fikirle bu konunun çalışılmasının mimarları olan ve eğlenceli ve keyifli anlarımdan vazgeçilmezi, dostlarım Simge Okur ve Batuhan Hamza Çankaya'ya çok teşekkür ederim. Onlarla paylaştığım her ana minnettar olduğum, hayatımın büyük çoğunluğunda verdikleri sevgi ve destekle bugünlere gelmemde önemli pay sahibi olan, veri toplama sürecinde bana çok destek olan dostlarım Merve Yılmaz, Onur Özen, Mehmet Cem Şimşek, Oğulcan Erdemli, Elif Akbıyık, Begüm Bahadır, Kaan Barış Erşahin, Ece Özyaşlı, Egesu Erden, Gizem Yağmur ve Berk Yıldız'a da çok teşekkür ederim.

Son olarak, tezimi kendi çalışmaları gibi sahiplenen, tez için katılımcı bulmak konusunda bana imkanlarını seferber eden, tez sürecinde bana psikolojik olarak destek olan değerli spor hocalarım Utku Ünal ve Berk Kılıç'a ayrıca teşekkür ederim.

ÖZET

TANERİ, Ege. FOMO'nun Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Çerçevesinde İncelenmesi: FOMO'nun Problemli Telefon Kullanımıyla Olan İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Rolü, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların tamamına yakını akıllı telefon kullanmaktadır. Akıllı telefonlar, insanlara bazı avantajlar sağlamalarının yanı sıra, FOMO (Fear of Missing Out) ve problemli telefon kullanımı gibi birçok psikolojik soruna neden olabilmektedir. Bu psikolojik sorunlar, son zamanlarda özellikle genç yaş gruplarında yaygın olarak görülebilmektedir ve bu grupların sağlığını ciddi anlamda tehdit edebilmektedir. Dolayısıyla, FOMO ve problemli telefon kullanımının altında yatıyor olabilecek mekanizmaların belirlenmesinin ve bu psikolojik sorunlara yönelik tedavi planı geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, Obsesif Kompulsif Bozukluğun (OKB) bilişsel-davranışçı modelinden ilham alan mevcut çalışma, FOMO'yu obsesyonlara eşlik eden kaygıya, problemli telefon kullanımını bu kaygıyı hafifletmek için sergilenen kompulsif davranışa benzetmektedir. Ayrıca, FOMO ve problemli telefon kullanımını bilişsel-davranışçı bir yaklaşımla ele alan mevcut çalışmada, FOMO'nun olumsuz duyguyu, problemli telefon kullanımının ise olumsuz davranışı temsil ettiği varsayılarak, bu ilişkiye zihinsel süreçlerin de eşlik edebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle mevcut çalışmanın amacı, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide, OKB ile de ilişkili olduğu bilinen bilişsel çarpıtmalar, üstbilişler ve bunların alt boyutları gibi zihinsel süreçlerin aracılık etkilerini araştırmaktır. Araştırmaya 18-36 yaş aralığında bulunan ve son 6 ay içerisinde psikofarmakolojik tedavi almamış 386 kişi katılmıştır. Mevcut çalışmanın örneklem grubunun 269'u kadın (%69.7), 117'si erkek (%30.3) katılımcılardan oluşmaktadır ve katılımcıların yaş ortalaması 23.67'dir ($SS = 3.79$). Mevcut çalışmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO), Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ), Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÇ-30) ve Problemli Mobil Telefon Kullanım Ölçeği (PMTKÖ) kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre FOMO, problemli telefon kullanımı, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişler birbirleriyle orta-yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkilidir. Mevcut çalışmanın bu ana

değişkenlerinin yaş ile anlamlı ilişkiye sahip olmadığı anlaşılmıştır. Buna ek olarak, FOMO ve problemli telefon kullanımının cinsiyete, telefon kullanım süresine ve sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Demografik değişkenlere yönelik bulgular detaylarıyla sunulmuştur. Yapılan aracılık analizleri neticesinde bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin, FOMO ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu keşfedilmiştir. Ayrıca, BÇÖ'nün alt boyutu olan umutsuzluğun ve ÜBÖ-30'un alt boyutu olan bilişsel güvenin, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında, FOMO ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin birlikte FOMO ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkideki aracılık etkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra mevcut çalışma, FOMO ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkinin OKB ile benzerliğini ortaya koyan ve bu ilişkiyi bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele alan bilinen ilk araştırmadır. Sonuç olarak mevcut çalışma, FOMO duygusu ve problemli telefon kullanımı davranışı arasındaki ilişkide, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişleri gibi zihinsel süreçlerin aracılık ettiğini keşfetmiştir. Özellikle umutsuzluk bilişsel çarpıtmasının ve bilişsel güvensizliğin bu ilişkideki rolünü ortaya koymuştur. Dolayısıyla, FOMO ve problemli telefon kullanımının tedavisinde; Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulanmasının, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin ele alınmasının, umutsuzluk ve bilişsel güvensizlik üzerine çalışılmasının faydalı olabileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler. FOMO, problemli telefon kullanımı, bilişsel çarpıtmalar, üstbilişler, bilişsel-davranışçı yaklaşım

ABSTRACT

TANERİ, Ege. An Examination of FOMO within The Framework of The Cognitive-Behavioral Approach: The Mediating Role of Cognitive Distortions and Metacognitions in The Relationship between FOMO and Problematic Smartphone Use, Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's Degree in Clinical Psychology, 2025.

With the advancement of technology, almost all people use smartphones. Smartphones, in addition to providing some advantages to people, can cause many psychological problems such as FOMO (Fear of Missing Out) and problematic smartphone use. These psychological problems have recently become widespread, especially in young age groups, and can seriously threaten the health of these groups. Therefore, it is thought that it is important to determine the mechanisms that may underlie FOMO and problematic smartphone use and to develop a treatment plan for these psychological problems. From this point on, the current study, inspired by the cognitive-behavioral model of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD), compares FOMO to the anxiety that accompanies obsessions, and problematic smartphone use to the compulsive behavior exhibited to alleviate this anxiety. In addition, in the current study, which examines FOMO and problematic smartphone use with a cognitive-behavioral approach, it is assumed that FOMO represents negative emotion and problematic smartphone use represents negative behavior, and that mental processes may also accompany this relationship. Therefore, the aim of the present study was to investigate the mediating effects of mental processes such as cognitive distortions, metacognitions and their subscales, which are known to be associated with OCD, on the relationship between FOMO and problematic smartphone use. A total of 386 individuals, aged between 18 and 36, who had not received psychopharmacological treatment in the last 6 months, participated in the study. The sample group of the present study consisted of 269 female (%69.7) and 117 male (%30.3) participants, and the mean age of the participants was 23.67 (SD = 3.79). The data collection tools in the present study were the Demographic Information Form, Fear of Missing Out Scale (FOMO), Cognitive Distortion Scale (CFS), Metacognitions Scale-30 (MCS-30) and Problematic Mobile Phone Use Scale (PMPTUS). According to the findings, FOMO, problematic smartphone use, cognitive distortions and metacognitions are positively

and significantly related to each other at a medium-high level. It was understood that these main variables of the present study were not significantly related to age. In addition, it was observed that FOMO and problematic smartphone use differed significantly according to gender, phone use duration and social media use frequency. The findings regarding demographic variables are presented in detail. As a result of the mediation analyses conducted, it was discovered that cognitive distortions and metacognitions have a partial mediation effect in the relationship between FOMO and problematic smartphone use. In addition, it was determined that hopelessness, a sub-dimension of BCI, and cognitive confidence, a sub-dimension of MCQ-30, have a partial mediation role in the relationship between FOMO and problematic smartphone use. In the literature, no study was found that examined the relationship between FOMO and cognitive distortions, or examined the mediation effects of cognitive distortions and metacognitions together in the relationship between FOMO and problematic smartphone use. In addition, the present study is the first known study to reveal the similarity of the relationship between FOMO and problematic smartphone use to OCD and to address this relationship with a cognitive-behavioral approach. In conclusion, the present study discovered that the relationship between the feeling of FOMO and problematic smartphone use behavior is mediated by mental processes such as cognitive distortions and metacognitions. In particular, it revealed the role of hopelessness cognitive distortion and cognitive insecurity in this relationship. Therefore, it is predicted that the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), addressing cognitive distortions and metacognitions, and working on hopelessness and cognitive insecurity may be beneficial in the treatment of FOMO and problematic smartphone use.

Keywords: FOMO, problematic smartphone use, cognitive distortions, metacognitions, cognitive-behavioral approach

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1.GİRİŞ.....	1
1.1. FOMO	1
1.1.1. FOMO’nun teorik altyapısı.....	4
1.1.2. FOMO ile demografik özellikler arasındaki ilişki	5
1.1.3. FOMO ile duygularla ilişkili psikolojik kavramlar arasındaki ilişki.....	6
1.1.4. FOMO ile fiziksel ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişki.....	8
1.1.5. FOMO ile OKB’nin ilişkisi.....	9
1.2. Üstbilişler (Metacognitions)	10
1.2.1. Üstbilişlerin OKB ve FOMO ile ilişkisi	11
1.3. Bilişsel Çarpıtmalar	12
1.3.1. Bilişsel çarpıtmalar ile OKB Arasındaki İlişki.....	13
1.4. Problemlı Telefon Kullanımı	13
1.4.1. Problemlı telefon kullanımı ile ilişkili demografik ve psikolojik faktörler .	14
1.4.2. Problemlı telefon kullanımı ile ilişkili fiziksel sorunlar ve psikopatolojiler	15
1.4.3. FOMO’nun teknolojinin sorunlu kullanımı ve problemlı telefon kullanımı ile ilişkisi.....	16
1.4.4. Üstbilişler ve bilişsel çarpıtmaların teknolojinin sorunlu kullanımı ve problemlı telefon kullanımı ile ilişkisi	19
1.4.5. FOMO ile problemlı telefon kullanımı arasındaki ilişkide üstbilişler ve bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü	20
1.5. Mevcut Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	21

1.6. Mevcut Araştırmanın Hipotezleri	22
2. YÖNTEM	23
2.1. Katılımcılar.....	23
2.2 Veri Toplama Araçları	25
2.2.1 Demografik Bilgi Formu (Ek 1)	25
2.2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO; Ek 2)	26
2.2.3 Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ; Ek 3).....	26
2.2.4. Üstbiliş Ölçeği -30 (ÜBÖ-30; Ek 4).....	27
2.2.5. Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği (PMTKÖ; Ek 5).....	27
2.3. İşlem	28
2.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	28
3.BULGULAR	30
3.1. FOMO, Problemlili Telefon Kullanımı, Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişler Arasındaki İlişkiler	31
3.2. Yaş Değişkeninin Çalışmanın Ana Değişkenleri ile Olan İlişkisi	35
3.3. Cinsiyete Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılması.....	35
3.4. Eğitim Durumuna Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılması ...	36
3.5. Aylık Kişisel Gelire Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılması .	37
3.6. Telefon Kullanım Süresine Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
3.7. Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
3.8. Telefon Kullanım Amacına Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
3.9. En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesine Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	42
3.10. FOMO ve Problemlili Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Etkisi	43

3.11. Problemlı Telefon Kullanımını Yordayan Alt Boyutların Belirlenmesi.....	44
3.12. FOMO ile PMTKÖ Arasındaki İlişkide BÇÖ ve ÜBÖ-30'un Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi	47
4.TARTIŞMA	49
4.1. FOMO, Problemlı Telefon Kullanımı, Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişler Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması.....	49
4.2. Yaş Değişkeninin Çalışmanın Ana Değişkenleri ile Olan İlişisine Ait Bulguların Tartışılması	52
4.3. Cinsiyete Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması	52
4.4. Eğitim Durumuna Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması	54
4.5. Aylık Kişisel Gelire Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması	56
4.6. Telefon Kullanım Süresine ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre FOMO ve Problemlı Telefon Kullanımının Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması	58
4.7. Telefon Kullanım Amacına Göre FOMO ve Problemlı Telefon Kullanımının Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması	60
4.8. En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesine Göre FOMO ve Problemlı Telefon Kullanımının Karşılaştırılması.....	61
4.9. FOMO ve Problemlı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Etkisine Ait Bulguların Tartışılması.....	61
4.10. Problemlı Telefon Kullanımını Yordayan Alt Boyutların Belirlenmesine Ait Bulguların Tartışılması	63
4.11. FOMO ile Problemlı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların ve Üstbilişlerin Alt Boyutlarının Aracılık Etkisine Ait Bulguların Tartışılması.....	66
4.12. Mevcut Çalışmanın Klinik Doğurguları	70
4.13. Mevcut Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler	72

5. SONUÇ	73
-----------------------	-----------

KAYNAKLAR	75
------------------------	-----------

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

Ek 2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO)

Ek 3: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Ek 4: Üstbiliş Ölçeği-30

Ek 5: Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği

Ek 6: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek 7: Etik Kurul Onayı

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	23
Tablo 3.1. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri.....	30
Tablo 3.2. Çalışmanın Ana Değişkenleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Dair Pearson Korelasyon Katsayıları.....	33
Tablo 3.3. FOMO, PMTKÖ, BÇÖ ve ÜBÖ-30 Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 3.4. FOMO, PMTKÖ, BÇÖ ve ÜBÖ-30 Toplam Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri.....	36
Tablo 3.5. FOMO, PMTKÖ, BÇÖ ve ÜBÖ-30 Toplam Puanlarının Aylık Kişisel Gelire Göre Betimsel İstatistikleri.....	37
Tablo 3.6. FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Telefon Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması.....	39
Tablo 3.7. FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre Karşılaştırılması.....	40
Tablo 3.8. FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Telefon Kullanım Amacına Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 3.9. FOMO ve PMTKÖ Puanlarının En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesine Göre Betimsel İstatistikleri.....	42
Tablo 3.10. BÇÖ ve ÜBÖ-30'un Alt Boyutlarının PMTKÖ'yü Yordamasına Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Üstbilişlerin ve bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisinin şematik gösterimi.....	29
Şekil 3.1. FOMO-problemlı telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin aracılık etkisi.....	43
Şekil 3.2. FOMO-problemlı telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin alt boyutlarının aracılık etkisi.....	47

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BÇÖ	Bilişsel Çarpıtma Ölçeği
FOMO	Fear of Missing Out
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
PMTKÖ	Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği
ÜBÖ-30	Üstbilişler Ölçeği-30

1.GİRİŞ

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte insanlar birçok farklı şeyi telefonları aracılığıyla halledebilmektedir. İletişim kurmak, gündemi takip etmek, bilgi edinmek, deneyimlerini ve yaşantılarını farklı insanlarla paylaşmak, müzik dinlemek, finansal işlemlerini halletmek veya oyun oynamak bunlara verilebilecek örneklerden bazılarıdır. Sosyal medya platformları ise insanların bu örneklerden birçoğunu telefonları aracılığıyla yapabilmelerine olanak sağlayabilmektedir. Dolayısıyla son dönemlerde insanların çoğu hem akıllı telefona hem de sosyal medya hesaplarına sahiptir. Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği'nin (MOBİSAD) hazırladığı raporun verilerine göre dünya nüfusunun yaklaşık %86'sı (6.9 milyar kişi) akıllı telefon kullanırken Türkiye'deki nüfusun %95,4'ü (81.68 milyon kişi) akıllı telefon kullanmaktadır. Ayrıca bu rapora göre Türkiye nüfusunun %73,1'i (62.55 milyon kişi) sosyal medya kullanıcısıdır (Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği, 2023). Bu veriler Türkiye'de yaşayan insanlar tarafından akıllı telefon ve sosyal medyanın yaygın olarak kullanıldığına işaret etmektedir. Telefon ve sosyal medyanın insanlığa sağlayabileceği birçok olumlu katkının yanı sıra neden olabileceği farklı olumsuzluklar da mevcuttur. Mevcut çalışma, sosyal medya ve telefonun insanlar üzerinde yaratabileceği olumsuzluklara odaklanmaktadır. Bu kapsamda mevcut çalışma, bu olumsuzluklardan olan FOMO ve problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi, üstbilişler ve bilişsel çarpıtmalar gibi zihinle ilgili olan bazı kavramları da işin içine katarak FOMO ve problemlili telefon kullanım arasındaki ilişkinin altında yatıyor olabilecek mekanizmayı ortaya çıkarmayı hedeflemektedir.

1.1. FOMO

Alanyazındaki çalışmalarda bu kavramı ifade etmek için hem Fear of Missing Out (FOMO) hem Türkçeye uyarlanmış adıyla Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK; Gökler ve ark., 2016) isimleri kullanılmaktadır. İnsanlar arasında bu kavramın, FOMO olarak bilindiği ve FOMO olarak kullanıldığı düşünüldüğü mevcut çalışmanın geri kalan kısmında bu kavramdan FOMO olarak bahsedilmiştir. FOMO; sözlükte genelde sosyal medyadaki gönderiler tarafından tetiklenen, heyecan verici veya cezbedici olayların başka bir yerde gerçekleşiyor olabileceğine dair duyulan kaygı olarak tanımlanmaktadır (Oxford English Dictionary, b.t.). Bir başka sözlükte ise özellikle sosyal medya aracılığıyla ortaya çıkan ve

başka insanların yapacağı heyecanlandırıcı etkinlikleri kaçırıyor olma ihtimaline karşı duyulan endişe hissi olarak tarif edilmiştir (Cambridge Dictionary, b.t.). Bilindiği kadarıyla FOMO kavramından ilk olarak Kandell (1998), internet bağımlılığını açıklamak için yürüttüğü bir çalışmada bahsetmiştir. Bu çalışmaya göre gençler, gelişmeleri kaçırmamak adına temel ihtiyaçlarından vazgeçip internette fazla vakit harcamaktadır. Sonrasında FOMO kavramı Herman'ın (2000) pazarlama stratejileri üzerine hazırladığı bir çalışmada ortaya çıkmıştır. Bu çalışma, tüketicilerin ellerindeki tüm opsiyonları tüketme isteğine sahip olduklarını çünkü bir şeyleri kaçırmaktan korkmanın onları harekete geçirdiğini ileri sürmüştür (Herman, 2000). FOMO kavramı, bu çalışmadan sonra yakın tarihte Voboril (2010) tarafından tanıtılmış. JWT (2012) dergisinin hazırladığı raporla birlikte popülerlik kazanmıştır. Bu rapora göre insanlar, sosyal medyada sürekli güncellenen içeriklerin etkisiyle akranlarının tecrübe ettikleri eğlenceli deneyimleri kaçırdıklarını hissetmektedir. Aynı zamanda bu rapora göre, yaş aralığı 18 ile 34 arasında değişen bireylerin %70'i FOMO deneyimlemektedir (JWT, 2012). Sonuç olarak FOMO, teknolojideki hızlı gelişmelerle birlikte ortaya çıkan psikolojik bir kavramdır ve günümüzde popülerlik kazanmıştır (Duman ve Özkara, 2019).

FOMO'yu alanyazında operasyonel hale getiren ilk çalışmayı yürüten Przybylski ve arkadaşları (2013) FOMO'yu, kişinin kendisinin bulunmadığı durumlarda başkalarının yaşıyor olabileceği ödüllendirici deneyimler hakkında duyduğu yaygın endişe olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bu kavram; insanların geniş sosyal çevrelerinde meydana gelen olaylar, deneyimler ve konuşmalarla temas halinde olma (veya olmama) ile ilgili olarak sahip olabileceği korkular, endişeler ve kaygılar olarak da tarif edilmektedir (Przybylski ve ark., 2013). Alanyazında FOMO'ya dair farklı tanımlamalar mevcuttur. Bunlardan bir tanesine göre FOMO, kişinin başkalarıyla yaşayabileceği sosyal etkileşimi ve tatmin edici deneyimleri kaçırabileceğine dair yaşadığı sosyal kaygı olarak tarif edilmektedir (Reyes ve ark., 2018). Duman ve Özkara'ya (2019) göre ise FOMO, dijital kaygı olarak değerlendirilen bir psikolojik özelliktir. Arğan ve arkadaşları (2018), FOMO'nun, sosyal bir aktivite kaçırıldığında deneyimlenen duygusal yoksunluk olarak tarif edilebileceğini iddia etmektedir. Elhai ve arkadaşları (2016) ise FOMO'yu, önemli sosyal bilgileri kaçırmak istememeyle karakterize bir kişilik yapısı olarak görmüştür. Hayran ve arkadaşları (2016) FOMO'yu, insanların etrafında olan ve farkına vardıkları olumlu ve kendileriyle ilgili olaylardan uzak kaldıklarında deneyimlenen olumsuz bir duygusal durum olarak tarif etmektedirler. Bir başka çalışmaya göre ise FOMO, bir deneyimi kaçırmaktan kaynaklanan

ve ait olmayla ilgili olan, kıskançlıkla ilişkili bir kaygı olarak tanımlanmaktadır (Reagle, 2015).

İnsanların FOMO deneyimlemesinde birçok faktör etkili olabilmekle birlikte FOMO'nun neden olabildiği birçok sonuç bulunmaktadır. Bu nedenle, FOMO'nun altında yatan tek ve kesin bir mekanizmadan bahsedebilmek mümkün değildir. Dolayısıyla, FOMO'nun olası nedenleri ve sonuçları hakkında inceleme yapan ve varsayımlarda bulunan farklı çalışmalar mevcuttur. Bunlardan birine göre, FOMO'nun, birçok sosyal aktivite olduğunda en iyi seçimi yapma noktasındaki belirsizlikten ve seçilmeyen diğer olasılıklara yönelik ileride yaşanacak pişmanlıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Milyavskaya ve ark., 2018). Ayrıca FOMO, sürekli başkalarının yaptıklarıyla bağlantıda kalma isteğiyle karakterize edilmektedir (Przybylski ve ark., 2013). Sosyal olarak dışlanacağına yönelik korku yaşayan kişi, güncel gelişmeleri ve ait olduğu sosyal çevresindeki kişilerin neler yaptığını takip etmeye çalışarak yaşadığı korkunun önüne geçip uyum göstermeye çalışmaktadır (Browne ve ark., 2018). Sosyal medya, insanların neler yaptığını ışık tutarak merak duygusunu tatmin etmekte; sosyal medyadan uzak kalan birey, haberdar olamamaktan kaynaklı olarak endişe, kaygı ve huzursuzluk gibi duygular deneyimlemekte ve gelişmeleri kaçırmamak adına daha sık sosyal medya kullanmaya yönelmektedir (Önlü, 2022). Bir başka varsayıma göre ise insanlar, bir şeyleri kaçırdıklarını hissettiklerinde yetersizlik, sinirlilik ve kaygı deneyimlemektedir (Abel ve ark., 2016). Hodgkinson ve Poropat'a (2014) göre FOMO, başkalarından geri kalmak istememe neticesinde ortaya çıkabilmektedir. Kişiler, deneyimledikleri FOMO düzeyinin artmasının etkisiyle daha sık sosyal medya kullanmakta, bunun neticesinde yeni tecrübeler kazanma ve iletişim kurma ihtimallerinin azalmasına dair endişe duymaktadırlar (Taylor, 2019). Bireyin, katılamadığı bir aktivitede, geçmişteki deneyimlerinden hareketle arkadaşlarının keyifli vakit geçireceğine yönelik bir beklentiye sahip olması, yüksek derecede FOMO'nun ortaya çıkma ihtimalini arttırmaktadır (Doğan, 2019). Son olarak Rifkin ve arkadaşlarına göre (2024) FOMO, kişilerin, başkalarının yaşadıkları ödüllendirici deneyimleri kaçırmaktan ziyade sosyal çevrelerindeki insanlarla kurdukları bağları kaçırmaktan, ve ilişkilerine ve sosyal aidiyetlerine gelecekte gelebilecek olası zarara yönelik endişelerinden kaynaklanabilmektedir. Tüm bu araştırmalar ışığında, alanyazında FOMO'nun olası nedenleri ve sonuçlarına farklı açıklamalar getiren pek çok çalışma olduğu anlaşılmaktadır.

1.1.1. FOMO'nun teorik altyapısı

Alanyazında, FOMO'nun hangi mekanizmalardan kaynaklandığına dair teorik bir çerçeve sunan çalışmalar mevcuttur. Przybylski ve arkadaşları (2013), Öz Belirleme Teorisi'nden (Deci ve Ryan, 1985) yararlanarak, psikolojik ihtiyaçlardaki eksikliklerin insanların FOMO'ya karşı duyarlılığını artırabileceğini ve bunun da insanları sosyalleşmeye sürükleyebileceğini ileri sürmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada özerklik (autonomy), yeterlilik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) gibi 3 temel psikolojik ihtiyacın yetersiz düzeyde karşılandığını bildiren katılımcıların FOMO düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Przybylski ve ark., 2013).

Bir diğer çalışma, Benlik Kurgusu Teorisi'nden (The Self-construal Theory; Markus ve Kitayama, 1991) faydalanarak FOMO'nun temelinde karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun yattığını varsaymıştır ve bu çalışmaya göre karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip kişilerin, FOMO'ya karşı daha savunmasız olması beklenmektedir. Yürütülen araştırmanın bulguları, karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun FOMO ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Doğan, 2019).

Alanyazında FOMO, bireylerin kendilerine ait özelliklerini, başkalarınıninkilerle kıyaslayarak değerlendirdiklerini öngören bir kuram olan Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Festinger, 1954) çerçevesinde de ele alınmıştır. Bu kapsamda Servidio ve arkadaşlarına (2024) göre sosyal karşılaştırma, bireylerin kendi deneyimlerini, çevrelerindeki diğer insanların deneyimleriyle kıyaslamasıdır. Neumann'ın (2020) çalışmasına göre sosyal medya, başka kişilerin hayatlarını görme ve takip etme fırsatı sağladığı için sosyal karşılaştırmaya zemin hazırlamaktadır. Kabasakal'ın (2023) çalışmasına göre ise genel olarak insanlar, sosyal medyada pozitif anlarını veya başardığı şeyleri paylaştıkları için birçok insan, bunları görmekte ve sosyal karşılaştırma yapmaktadır. Bu da olumsuz duygulara neden olabilmektedir (Reer ve ark., 2019). Ayrıca, alanyazındaki kimi çalışmaya göre FOMO, geri kalmamak isteğiyle karakterize edilmektedir (Hodkinson ve Poropat, 2014) ve kendileri için önemli olan bir şeyi kaçırdıklarını ve başkalarının buna sahip olduğunu düşünen bir kişinin, kıskanma veya imrenme deneyimleyebileceği varsayılmaktadır (Müller ve ark., 2020). Tüm bu bilgilerin ışığında, insanların; sosyal medya aracılığıyla başkalarının pozitif yanlarını görme fırsatı yakalayabildikleri, bunun sonucunda kendilerini karşılaştırabildikleri ve sahip olmadıkları şeyler sebebiyle FOMO deneyimleyebilecekleri söylenebilmektedir. Alanyazında sosyal karşılaştırma ile FOMO arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma da FOMO'nun sosyal

karşılaştırma teorisi çerçevesinde açıklanmasını destekler niteliktedir (Bais ve Reyes, 2020; Giagkou ve ark., 2018; Müller ve ark., 2020; Piteo ve Ward, 2020; Reer ve ark., 2019).

Son olarak FOMO, Maslow'un (1943) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı çerçevesinde incelenmiştir. Bu kuram, insan motivasyonlarını beş ana kategoriye ayırmaktadır: Fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçlar (aidiyet ve sevgi), değer ihtiyacı (self-esteem) ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı (Maslow, 1943). Bunlara ek olarak Maslow (1943), bilgi edinme, merak, anlama ve öğrenme gibi farklı bilişsel ihtiyaçlar da tarif etmiştir. Bu kuramı temel alan bir çalışma FOMO'nun, özellikle sosyal ve değer ihtiyaçları ile bağlantılı olduğunu düşünmektedir (Argan ve ark., 2018). Ayrıca, bilgi edinme ihtiyacı ve sosyal ihtiyaçlar da FOMO'nun öncülleri arasında değerlendirilmektedir (Alt, 2015; Beyens ve ark., 2016; Oberst ve ark., 2017). Argan ve arkadaşlarına (2018) göre temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmamış ve kendilerini bağımsız ve yetkin görmeyen bireylerde FOMO daha sık görülmektedir. Beyens ve arkadaşlarına (2016) göre de FOMO, ihtiyaçların yeteri kadar giderilmediği hissiyle doğrudan bağlantılıdır. Ayrıca, Oberst ve arkadaşları (2017), ergen yaş grubunun, ait olma ve sevmeye ihtiyaçlarını tatmin etmek için sosyal medyayı fazlaca kullandığını iddia etmiştir. Sette ve arkadaşlarına (2020) göre ise FOMO düzeyi yüksek insanlar, sosyal ihtiyaçlarını gidermek için sosyal medyayı kullanma eğilimindedir. Benzer bir çalışmaya göre ise bir kişinin sosyal ihtiyaçlarının karşılanmaması, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımını artırmaktadır. Aynı çalışmaya göre, düşük özsaygıya sahip kişiler de sosyal medyayı daha fazla kullanmakta ve bu da FOMO'ya neden olabilmektedir (Gezgin ve ark., 2019). Bir başka çalışma ise sevgi ve şefkatteki yoksunluğun artan FOMO düzeyiyle ilişkili olduğunu saptamıştır (Uzun ve ark., 2019). Tüm bu çalışmaların neticesinde FOMO'nun, sosyal ve değer ihtiyacıyla ilişkili olduğu ve bu nedenle Maslow'un (1943) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı kapsamında açıklanabileceği görülmektedir.

1.1.2. FOMO ile demografik özellikler arasındaki ilişki

Son zamanlarda FOMO ile ilgili araştırmalar artmaktadır ve FOMO farklı açılardan incelenmektedir. Bunlardan bir tanesi, FOMO'nun ilişkili olduğu demografik özelliklerdir. Birçok çalışma, bu özelliklerden biri olan yaşın yüksek FOMO düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Blackwell ve ark., 2017; Boustead ve Flack, 2021; Eitan ve Gazit, 2024 Elhai ve ark., 2018; Gezgin ve ark., 2017; Önder, 2024; Özcan ve Koç, 2019; Przybylski ve ark., 2013; Rozgonjuk ve ark., 2021; Stead ve Bibby, 2017). Bir araştırmanın

bulguları, 18 ve 19 yaş grubunun 22 yaş grubuna kıyasla daha fazla FOMO deneyimlediğini ortaya koymuştur (Tekin, 2022). Dolayısıyla, daha genç yaş gruplarının, FOMO geliştirmeye karşı daha savunmasız olabilecekleri söylenebilmektedir. Demografik özelliklerden biri olan cinsiyet konusunda ise alanyazında bazı çelişkili bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalar, FOMO düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu gösterirken (Beyens ve ark., 2016; Çolak, 2024; Elhai ve ark., 2018; Keskinçelik, 2023; Önder, 2024; Stead ve Bibby, 2017; Taş, 2022); diğer araştırmalar, erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Brailovskaia ve ark., 2023; Gezgin ve ark., 2017; Przybylski ve ark., 2013, Tekin, 2022). FOMO'nun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Arslan, 2024; Eitan ve Gazit, 2024; İritiş, 2024; Kaçık ve Acar, 2020; Karakoç, 2023; Kazandırmak-Oflaz, 2024; Ozan, 2024; Özcan ve Koç, 2019; Rozgonjuk ve ark., 2021; Şener, 2022; Uzun ve ark., 2019). Ayrıca, bir başka demografik özellik olan eğitim düzeyinin daha yüksek olmasının, FOMO düzeyinin azalmasıyla ilişkili olduğu farklı çalışmalar tarafından tespit edilmiştir (Güler, 2024; Karaş, 2019; Özcan ve Koç, 2019). Alanyazında, demografik özelliklerden biri olan medeni durumun da FOMO üzerinde etkisi olabileceğini gösteren iki çalışma mevcuttur. Yapılan araştırmalarda bekar kişilerin FOMO düzeyi, evli kişilerin FOMO düzeyine kıyasla anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur (Önder, 2024; Tekin, 2022). Önder'in (2024) çalışması ayrıca, daha düşük sosyo-ekonomik durumda yer alan kişilerin, daha fazla FOMO deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Ailenin gelir durumuna göre FOMO'nun farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen ve lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışma, yüksek düzey gelir gruplarının düşük düzey gelir gruplarına oranla daha fazla FOMO yaşadıklarını göstermiştir (Şener, 2022). Sonuç olarak, alanyazında FOMO ile farklı demografik özellikleri inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır.

1.1.3. FOMO ile duygularla ilişkili psikolojik kavramlar arasındaki ilişki

Alanyazında, FOMO'nun demografik özellikler ile ilişkisini inceleyen araştırmaların yanı sıra, duygular ve duyguları da kapsayan bazı psikolojik kavramlarla olan ilişkisini mercek altına alan farklı çalışmalar mevcuttur. Yakın zamanda yapılan bir derleme çalışmasına göre, FOMO'su yüksek olan birinin, duygularının ve psikolojik sağlığının zarar görmesi daha olası görünmektedir (Zhong, 2023). Milyavskaya ve arkadaşlarının (2018) araştırması, FOMO ile olumsuz duygulanım arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya bağımlısı olan katılımcılarla yapılan nitel bir çalışmada FOMO'nun; mutlu olma, tatmin olma, merak etme, özenme, kendini kanıtlama, kendini sorgulama, yalnızlık, üzüntü, yetersizlik, pişmanlık, dışlanma, unutulmaktan korkma gibi

duygulara neden olduğu saptanmıştır (Önlü, 2022). Ek olarak FOMO'nun, yaşam doyumu (Błachnio ve Przepiórka, 2018; Boustead ve Flack, 2021; Gökler ve ark., 2016; Przybylski ve ark., 2013; Uzun ve ark., 2019) ve iyi oluş (Hayran ve Anık, 2021; Roberts ve David, 2019) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Yaman'ın (2024) araştırması, FOMO'nun psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde yordadığına işaret etmektedir. Buna ek olarak, çiftlerle yürütülen bir çalışmada, FOMO ile mutluluk arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Çolak, 2024). Bir başka çalışmada, kaygılı bağlanma stili arttıkça FOMO'nun arttığı, FOMO arttıkça ise yaşam doyumunun azaldığı saptanmıştır (Hızarcı, 2018). Blackwell ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları araştırma da kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile FOMO'nun pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Ergenlerde zayıf ebeveyn bağlılığı (poor parental attachment) ile FOMO arasında pozitif bir ilişki bulan bir araştırma, bu ilişkiye düşük duygu düzenleme becerisinin aracılık ettiğini ve duygu düzenleme becerisinin FOMO'yu azaltmada önemli bir koruyucu rolü olduğunu ileri sürmüştür (Wang ve ark., 2024). İlâveten, ergenler ve genç yetişkinlerle yürütülen bir diğer çalışma, duygusal denge (emotional stability) arttıkça FOMO'nun azaldığını ortaya koymuştur (Tanrıku, 2018). Benzer şekilde, lise öğrenciyle yapılan bir başka çalışma FOMO'nun, duygusal denge kişilik özelliği arttıkça azaldığını, bilişsel tamamlanma ihtiyacı arttıkça ise arttığını keşfetmiştir (Şener, 2022). Ergen örneklem grubuyla yürütülen bir diğer çalışma FOMO'nun; mükemmeliyetçilik ile olumsuz, akademik erteleme ile olumlu yönlü ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (Coşkun, 2022). Ergenlerle yürütülen bir çalışmanın bulgularına göre ise yalnızlık arttıkça FOMO'nun arttığı, öznel iyi oluş arttıkça ise FOMO'nun azaldığı sonucuna varılmıştır (Çifçi, 2021). Öte yandan bu çalışmanın bulgularıyla çelişkili olarak, lise öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırma, FOMO arttıkça yalnızlığın azaldığı sonucunu elde etmiştir (Arslan, 2024).. Ek olarak, lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile FOMO düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, sorumluluk ile FOMO arasındaki negatif yönlü ilişkiyi tespit etmiştir (Taş, 2022).

Üniversite öğrencilerinin katılımcı olarak dahil edildiği bir araştırmaya göre mutluluk arttıkça FOMO düzeyi azalmaktadır (Sarica-Keçeci, 2021). Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubuyla yapılan bir diğer çalışmaya göre güvensiz bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerindeki eksikliğin, FOMO'yu arttıran faktörlerden olduğu tespit edilmiştir (Keskinkılıç, 2023). Bunlara ek olarak, üniversite öğrencileriyle yapılan bir tez

çalışması, FOMO ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir (Kazandırmak-Oflaz, 2024). Ayrıca, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma, kişilerarası çatışma, kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı ile FOMO arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur (Küpeli, 2023). Üniversite öğrencilerinin katıldığı bir diğer çalışma ise FOMO ile ait olma ihtiyacının pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu saptamıştır (Akçakese, 2023). Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, varoluşsal kaygı ile FOMO olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Küçük, 2023). Koçak'ın (2021) yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde FOMO arttıkça yaşamın anlamının düştüğü sonucunu elde etmiştir. Öte yandan, genç yetişkin örneklem grubuyla yapılan bir çalışma, erken dönem uyumsuz şema alanları ile FOMO arasındaki ilişkiyi de incelemiş; zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanlarının FOMO'yu pozitif yönde yordadığı ve tüm şema alanlarının FOMO ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna varmıştır (Morkoç, 2023). Akipek-Turgut'un (2024) genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasına göre ise FOMO, bilinçli farkındalık ve öz şefkat ile negatif yönlü, duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ilişkiye sahip görülmüştür. Sonuç olarak, alanyazında FOMO'nun birçok farklı psikolojik kavramla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.

1.1.4. FOMO ile fiziksel ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişki

Alanyazındaki farklı araştırmalar, FOMO'nun, farklı fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Örneğin bir araştırma, FOMO'nun, alkole bağlı olumsuz sonuçların görülme sıklığının artmasıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Riordan ve ark., 2015). Daha sık görülen FOMO deneyimleri; artan yorgunluk, daha fazla stres, daha fazla uyku problemi ve fiziksel belirtilerle de ilişkilendirilmiştir (Milyavskaya ve ark., 2018). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka çalışma, FOMO'nun, uykuda bozulmalara neden olan faktörlerden biri olduğunu saptamıştır (Adams ve ark., 2016). Baker ve arkadaşlarının (2016) araştırması, FOMO deneyimlenmesinin daha fazla depresif belirtilerle, daha az bilinçli dikkatle ve daha fazla fiziksel belirtilerle ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca bazı araştırmalar, alanyazında karanlık üçlü (dark triad) olarak bilinen ve narsisizm, psikopatlık ve makyavelizmi kapsayan kişilik özellikleri ile FOMO arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koymuştur (Akat ve ark., 2022; Barberis ve ark., 2023; Błachnio ve Przepiórka, 2018). Örneklem grubu 18- 60 yaş aralığında bulunan bir diğer çalışma ise FOMO ile kırılgan narsisizm ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi göstermektedir (Ozan,

2024). Bazı çalışmalar, kırılgan ve büyülenmeci narsisizm ile FOMO arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyarken (Brailovskaia ve ark., 2023; Giancola ve ark., 2024; Müller ve ark., 2021) bir araştırmanın bulgularına göre narsisizm, FOMO'yu pozitif yönde yordamaktadır (Karakoç, 2023). Bunların yanı sıra, lise ve üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen araştırmalar, nevroitiklik kişilik özelliği ile FOMO arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Blackwell, 2017; Sarıca-Keçeci, 2021; Taş, 2022). Dolayısıyla, alanyazındaki bu çalışmalar, bazı psikolojik problemlere neden olabilecek kişilik özellikleri ile FOMO'nun ilişkili olabileceğini ileri sürmektedirler.

Bunlara ek olarak alanyazındaki birçok çalışma, FOMO'nun, depresyon (Elhai ve ark., 2016; 2018; Tekin, 2022) ve anksiyete (Blackwell ve ark., 2017; Elhai ve ark., 2016; 2018; Scalzo ve Martinez, 2017; Wolniewicz ve ark., 2018) ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Katılımcıları 16-18 yaş arasında bulunan, psikopatoloji ve FOMO arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, katılımcıların deneyimlemiş olduğu depresyon ve anksiyete gibi psikolojik belirtilerin FOMO'ya yol açabileceğini ortaya koymuştur (Oberst ve ark., 2017). Karadağ ve Akçınar'ın (2019) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmanın bulgularına göre ise FOMO'nun; bilinçli farkındalık ile negatif, somatizasyon ve depresyon ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmüştür. Yeni doğum yapmış annelerle yürütülen bir araştırmaya göre ise duygusal kopma yaşayan, başkalarına bağımlı olan ve ben pozisyonu düzeyi yüksek olan kişilerin FOMO'su arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Karaboğa, 2021). Bir başka araştırmaya göre ise FOMO, anksiyete bozukluğu tanısı almış klinik örneklemde, sağlıklı örneklemle kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Shahin ve ark., 2022). Örneklem grubunu genç yetişkinlerin oluşturduğu bir çalışma, sosyal kaygının kaçınma ve kaygı alt alanları ile FOMO arasında pozitif, anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Önder, 2024). Çaycı'nın (2023) ergen örneklem grubuyla yürüttüğü bir diğer araştırma ise pandemi döneminde ortaya çıkan bir kavram olan Koronavirüs anksiyetesi ile FOMO arasındaki pozitif yönde olan anlamlı ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Alanyazındaki bu araştırmalar ışığında somatizasyon, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sağlık sorunlarının FOMO ile yakından ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

1.1.5. FOMO ile OKB'nin ilişkisi

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), hem tekrar eden ve sürekli olan, istenmeyen veya zorlayıcı düşünceler olarak tanımlanabilen obsesif düşüncelerin varlığıyla hem de bu obsesif düşünceleri nötralize etmeye yönelik davranışlar olarak tanımlanabilen kompulsyonlarla

karakterize edilen bir psikiyatrik bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Alanyazında, FOMO ile OKB arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara nadir olarak rastlanmaktadır. Bu ilişkiyi inceleyen çalışmalardan bazılarının bulgularına göre, daha fazla obsesif kompulsif semptomu sahip olan insanlar daha fazla FOMO yaşamaktadırlar (Fontes-Perryman ve Spina, 2022; Karadağ ve Akçınar, 2019). Bir başka araştırma, OKB tanısı almış grubun, sağlıklı gruba göre anlamlı düzeyde daha fazla FOMO deneyimlediğini ortaya koymaktadır (Oberst ve ark., 2017). Bir diğer alışma, OKB belirtilerinin, FOMO’yu pozitif yönde yordadığını tespit etmiştir (Holte ve ark., 2023). Ayrıca bazı çalışmalara göre, sosyal kaygısı olan kişiler, ödüllendirici deneyimleri kaçırmaktan endişe duymakta olup bu kişilerin FOMO’larını hafifletmek için akıllı telefonlarını aşırı kullanma olasılıkları da artmaktadır (Gupta ve Nagar, 2024; Shahin ve ark., 2022; Wolniewicz ve ark., 2018). Bunun OKB’deki kaygıyı arttıran obsesyonlar ve bu kaygıyı hafifletmek için sergilenen nötralizasyon davranışıyla (kompulsif davranış) benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle, FOMO’nun obsesyonlar sonucu ortaya çıkan kaygıya, problemli akıllı telefon kullanımının ise kompulsif davranışa benzediği varsayılmaktadır. Bu varsayımdan hareketle mevcut çalışma tarafından, FOMO ile OKB’nin benzer bir mekanizmaya sahip olabileceği düşünülmektedir.

1.2. stbilişler (Metacognitions)

stbilişler (metacognition), bireyin bilişsel süreçlerini ve bu süreçlere ilişkin inançlarını anlaması, değerlendirmesi ve kontrol etmesi olarak tanımlanmaktadır (Wells, 1995). Bu kavram kısaca kişinin ne bildiği, ne düşündüğü ve kendi bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi olarak da tarif edilmektedir (Tosun ve Irak 2008). Wells ve Matthews (1994; 1996), psikopatolojinin ilk stbilişsel modeli olan Benliği Düzenleyen Yürütücü İşlevler (B-DYİ; Self-Regulatory Executive Function, S-REF) modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre stbilişler, psikolojik işlev bozukluğunun gelişiminde önemli bir rol üstlenmektedir (Wells ve Matthews, 1996). stbilişler veya başka bir ifadeyle stbilişsel inançlar, bilişsel-duygusal deneyimler ve bunları kontrol etme yolları hakkındaki inançları ifade etmektedir. Bu stbilişsel inançlar; endişe, ruminasyon ve tehdit izleme gibi uyum bozucu başa çıkma tarzlarının tetiklenmesinde ve dolayısıyla psikolojik sorunların sürekli liğinde rol oynamaktadır (Casale ve ark., 2021). Uyum bozucu başa çıkma tarzları ile ilişkilendirilen üstbilişlerin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu stbilişler; endişenin problemleri çözmeye yardımcı olduğuna dair olumlu inançları, düşüncelerin kontrol edilemez ve tehlikeli olabileceğine dair olumsuz inançları, bellek ve dikkate dair

güvensizliği içeren bilişsel güven, düşünceleri kontrol etme gerekliliği ve düşünce süreçlerini farkında olmayla ilişkili olan bilişsel öz-farkındalık gibi alt boyutları içermektedir. (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Wells ve Cartwright-Hatton, 2004).

B-DYİ teorisine göre bireyler, olumsuz düşünce ve duygular yaşadıklarında, üstbilişsel inançları belirli duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilere yol açmaktadır (Matthews ve Wells, 2000). İşlevsiz üstbilişsel inançlar, bilişsel dikkat sendromuna (BDS) neden olarak duygusal öz-düzenlemeyi bozabilir. BDS, sağlıklı düşünce tarzlarını, duygusal rahatsızlıkları ve uyumsuz başa çıkma tepkilerini içermektedir (Zhang ve ark., 2023a). Bu durum da üstbilişlerin birçok farklı psikopatolojinin oluşmasında ve sürdürülmesinde rol oynamasına sebep olabilmektedir. Alanyazında, patolojik tarzda üstbilişlerin, bağımlılık davranışlarıyla ilişkine dair pek çok çalışma bulunmaktadır. Kumar bağımlılığı (Caselli ve ark., 2018; Jauregui ve ark., 2016; Lindberg ve ark., 2011), nikotin bağımlılığı (Nikčević ve ark., 2014; Spada ve ark., 2007), problemli alkol kullanımı (Spada ve Wells, 2005), üstbilişlerin pozitif yönde ilişkili olduğu bazı bağımlılıklardır. Üstbilişlerle bağımlılık davranışları arasındaki ilişkiye dair alanyazındaki çalışmalar, üstbilişleri içeriklerine göre pozitif ve negatif üstbilişler olarak kavramsallaştırmışlardır (Casale ve ark., 2021). Pozitif üstbilişler, belirli bir davranışın bilişsel ve duygusal olarak kendini düzenlemeye yardımcı olabileceği inancını ifade ederken negatif üstbilişler, bağımlılık davranışına dair düşüncelerin tehlikeli ve kontrol edilemez olduğu inancını ifade eder. Pozitif üstbilişlerin bağımlılık davranışının oluşum aşamasında, negatif üstbilişlerin ise bu davranışların sürdürülmesi ve şiddetlenmesinde rol oynadığı iddia edilmektedir (Casale ve ark., 2021).

Ayrıca alanyazında, üstbilişlerin depresyon (Halvorsen ve ark., 2015, Papageorgiou ve Wells, 2001), kaygı (Casale ve ark., 2022; Nordahl ve ark., 2022; Ryum ve ark., 2017; Sun ve ark., 2017), panik bozukluk (Aydın ve ark., 2020), psikoz (Aydın ve ark., 2016; Lobban ve ark., 2002; Morrison ve Wells, 2003), yeme bozukluğu (Olstad ve ark., 2014) gibi çok farklı psikopatolojilerle pozitif yönde ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Dolayısıyla, üstbilişlerin çeşitli psikolojik bozuklukların oluşmasında ve sürdürülmesinde rolü olduğu söylenebilmektedir.

1.2.1. Üstbilişlerin OKB ve FOMO ile ilişkisi

Üstbilişlerdeki sapmalarla ortaya çıkan uyum bozucu başa çıkma yollarının ilişkilendirildiği psikopatolojilerden bir tanesi OKB'dir. OKB semptomları, bireyin düşüncelerin önemi, gücü ve bu düşüncelere nasıl tepki verdiğiyle ilgili üstbilişler tarafından

şekillenir. Bu belirtiler, düşüncenin içeriğinden bağımsız olarak kendilik ve dünya hakkındaki girici düşünceler ve inançlarla ilişkilidir (Myers ve Wells, 2013). Fisher ve Wells (2008), düşüncelerin kendisi değil, bunların istenmeyen davranışa neden olma gücüne yönelik üstbilişlerin OKB semptomlarının oluşmasında etkili olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca OKB'nin oluşmasında, düşünmenin eylem veya olayın olmasıyla eşdeğer olduğunu içeren düşünce kaynaşmalarına yönelik üstbilişlerin temel bir rolü olduğu belirtilmektedir (Myers ve Wells 2013). Alanyazında üstbiliş modelleri ile OKB'nin ilişkisini inceleyen ve bu pozitif yönlü ilişkiyi bulgularla ortaya koyan birçok çalışma mevcuttur (Fisher ve Wells, 2005; Myers ve Wells, 2005; Wells ve Papageorgiou, 1998).

OKB ile FOMO arasındaki benzerlikten yola çıkarak üstbilişlerin FOMO ile de ilişkili bir kavram olabileceğine inanılmaktadır. Alanyazında, bu ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Üstbilişin alt boyutu olan pozitif üstbilişlerin (Casale ve ark., 2018), pozitif ve negatif üstbilişlerin (Guan ve ark., 2023) ve üstbilişlerin tüm alt boyutlarının (Zhang ve ark., 2023a) FOMO ile pozitif yönde ilişkili olduğu, farklı çalışmaların bulgularıyla tespit edilmiştir. Zhang ve arkadaşlarına (2023a) göre, üstbilişsel model olan B-DYİ teorisinin, FOMO'nun ergenlerin duygusal ve davranışsal bozukluklar geliştirme riskini üstbilişsel bir açıdan nasıl artırabileceğini anlamak için sağlam bir teorik temel sunduğunu belirtmiştir. Guan ve arkadaşları (2023) da benzer şekilde, B- DYI modelindeki bilişsel dikkat sendromu örüntüsünün, üniversite öğrencilerini öz düzenlemede problemler yaşamaya ve bilişleri üzerindeki kontrollerini kaybetmeye yatkın hale getirerek FOMO yaşamalarına neden olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca aynı çalışma, FOMO'nun bu model doğrultusunda üstbilişler aracılığıyla problemleri telefon kullanımını yordadığını da tespit etmiştir (Guan ve ark., 2023). Dolayısıyla, FOMO'nun üstbilişsel model ile açıklanabildiği ve üstbilişler aracılığıyla farklı psikopatolojilere sebep olabileceği görülmektedir.

1.3. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel terapisinin kurucusu Beck, bilişsel yapıyı bilişsel üçlüler, bilişsel şemalar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar olarak tarif etmektedir (Beck, 1976; Pössel ve Thomas, 2011). Beck tarafından ortaya atılan bir kavram olan bilişsel çarpıtmalar, kişinin şemaları veya inançları aracılığıyla yanlış veya etkisiz bilgi işleme sürecinde ortaya çıkan bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Beck ve ark., 1979). Bir başka ifadeyle bilişsel çarpıtmalar, olumsuz değerlendirme ve çıkarımlara varırken kullanılan irrasyonel süreçlerdir ve bununla ilişkili olarak yaşanan bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlardır (Fair, 1986).

Bilişsel modellere göre işlevsiz ve çarpıtılmış düşünceler, psikopatolojiye neden olan süreçlerin meydana gelmesinde etkilidir (Beck ve ark., 1979; 2016).

1.3.1. Bilişsel çarpıtmalar ile OKB Arasındaki İlişki

OKB, bilişsel çarpıtmaların neden olabileceği psikolojik bozukluklardan biridir. İstem dışı düşüncelerin hatalı değerlendirilmesinin bilişsel çarpıtmalardan biri olduğu düşünülmektedir ve OKB'nin bilişsel davranışçı modelini ortaya koyan çalışmalara göre istem dışı düşünceleri hatalı yorumlamanın OKB ile ilişkili olduğu görülmektedir. İstem dışı düşünceler (İDD), ani ve beklenmedik şekilde zihinde beliren, bireyin mevcut faaliyetlerini kesintiye uğratan, tekrar tekrar ortaya çıkan ve genellikle kontrol edilmesi güç ve rahatsız edici olan düşünceler, dürtüler veya imgeler olarak tarif edilmektedir. (Clark ve Rhyno, 2005; Rachman, 1981). OKB'nin bilişsel-davranışçı teorilerinden birini ortaya koyan Rachman (1997), klinik obsesyonların oluşmasında ve sürdürülmesinde düşünceye aşırı önem verilmesinin ve düşüncenin felaketleştirici şekilde yanlış yorumlanmasının önemli rol oynadığını ortaya koymuştur. Salkovskis (1985, 1989)'in OKB'ye yönelik bilişsel-davranışçı modeline göre İDD'lerin, abartılmış sorumluluk algısı etrafında değerlendirilmesi, İDD'lerin klinik obsesyonlara dönüşmesinde kritik rol oynamaktadır. Bu İDD'ler kendine ve başkalarına gelebilecek zararlar ilgilidir ve kişiler bu zararı engellemeye dair aşırı sorumluluk duymaktadırlar (Salkovskis, 1985, 1989). Ayrıca, düşünce-eylem kaynaşmasını bilişsel çarpıtma olarak değerlendiren Rachman ve Shafran (1999), bu bilişsel çarpıtma ile obsesyonlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada da düşünce-eylem kaynaşması ile obsesif belirtiler arasında pozitif yönde ilişki gözlemlenmiştir (Panayırıcı, 2012). Başka bir çalışmanın bulguları, yüksek düzeyde obsesif inanışlara sahip olan katılımcıların, orta ve düşük düzeyde obsesif inanışlara sahip olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermiştir (Ertaç, 2021). Alanyazındaki bu çalışmalar ışığında, bilişsel çarpıtmaların, OKB ile ilişkili bir psikolojik süreç olabileceği düşünülmektedir. FOMO'nun ilişkili olduğu psikopatolojilerden birisinin OKB olması nedeniyle mevcut çalışma, bilişsel çarpıtmalar ile FOMO arasında da bir ilişki olabileceğini varsaymaktadır.

1.4. Problemli Telefon Kullanımı

Alanyazında problemli telefon kullanımı, davranışsal bağımlılıklardan biri olan problemli teknoloji kullanımının bir alt türü olarak kategorize edilmektedir (Busch ve McCarthy, 2021; Daysal ve Yılmazel, 2020). Problemli telefon kullanımı, kişinin

telefonunda geçirdiği süreyi kontrol edememesi ve aşırı vakit geçirme isteğini engelleyememesi durumu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu durum, kişinin günlük yaşamını ve sorumluluklarını ertelemesine ve sosyal hayatının olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır (Altundağ ve Bulut, 2017). Ayrıca, telefon kullanımına ara verildiğinde veya telefon erişilemez olduğunda, bireyde önemli duygusal değişiklikler gözlemlenmekte ve bu davranış biçimi bağımlılık seviyesine ulaşabilmektedir (Kwon ve ark., 2013). Alanyazında bu kavrama problemli cep telefonu kullanımı, problemli akıllı telefon kullanımı ve problemli mobil telefon kullanımı gibi farklı adlandırılmalar da yapıldığı görülmektedir. Telefonunun problemli kullanımının temelinde bağımlılık olabileceği düşünülmektedir. Telefon kullanımı, bireylere heyecan ve rahatlama sağladığı için bireyler, baskı ve kaygı yaşadıkları sorunlu durumlardan kaçmak veya zevk almak amacıyla bu davranışı sürdürmektedirler. Bu durum, bireylerin cep telefonlarını problemli bir şekilde kullanmalarına yol açmaktadır (Cüceloğlu 1993). Ayrıca, depresif belirtilere sahip veya kaygı seviyesi yüksek bireyler, herhangi bir problemle karşılaştıklarında duygusal dengelerini kurmak için yapmaları gereken işlerini erteleyerek telefon ile vakit geçirmektedirler (Augner ve Hacker, 2012). Buna ek olarak, cep telefonunun eğlence ihtiyacını karşılaması, telefon kullanım süresinin artmasına neden olmaktadır. Güncellenen ve her yaşa hitap eden oyunlar, kişilerin stres atmasına yardımcı olmakta olup bu da telefonun problemli kullanımına yol açabilmektedir (Hamutoğlu ve ark., 2018). Telefon aracılığıyla internete erişimin kolay olması, sosyal medya platformlarına ulaşım, fotoğraf çekme ve görüntülü konuşma imkânı, sağlık uygulamaları gibi birçok özellik, cep telefonlarının kullanımının artmasına neden olan faktörlerdendir (Işık ve Kaptangil, 2018). Son olarak, genç yaş gruplarında problemli telefon kullanımının fazla olmasının altında, ebeveynlerinden bağımsız olarak kişisel sınırların ve alanın oluşmasının, ayrıca kişisel bağımsızlıklarını kazanmalarına olanak tanıyan bir teknolojik cihaz olmasının (Oksman ve Turtiainen, 2004) ve cep telefonu kullanmanın gençler arasında bir saygınlık, statü kimlik simgesi olarak değerlendirmesinin (Louden ve ark., 2002; Özaşçılar, 2012) yattığı düşünülmektedir.

1.4.1. Problemli telefon kullanımı ile ilişkili demografik ve psikolojik faktörler

Alanyazında problemli telefon kullanımının demografik değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan farklı araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmaların bulgularına göre, kadınların problemli telefon kullanımı, erkeklere göre daha yaygın görülmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2016; Arıkan, 2022; Bianchi ve Philips, 2005; Gula, 2016; Pamuk ve Kutlu, 2016). Bazı çalışmaların bulgularına göre ise problemli telefon kullanımı ile yaş negatif yönlü ilişkilidir

(Augner ve Hacker, 2012; Bianchi ve Philips, 2005; Gula, 2016). Ayrıca Gula'nın (2016) çalışması, bekar katılımcıların, evli katılımcılara kıyasla daha fazla problemlili telefon kullandığına işaret etmektedir. Bazı araştırmalar da problemlili telefon kullanımı ve düşük akademik başarının olumlu yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir (David ve ark., 2014; Jacobsen ve Forste, 2011). Dolayısıyla, problemlili telefon kullanımının çeşitli demografik faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Problemlili telefon kullanımı ile psikolojik faktörlerin ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Yürütölen bir araştırmaya göre kaygılı bağlanmanın, problemlili telefon kullanımı ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Hısarıcı, 2018). Buna ek olarak aynı çalışmanın bulguları, yaşam doyumunun düşmesinde problemlili telefonu kullanımının artmasının etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Hısarıcı, 2019). Ayrıca, alanyazında problemlili telefon kullanımının, düşük benlik saygısı ile olumsuz yönde ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Hong ve ark., 2012; Khang ve ark., 2013; Smetaniuk, 2014; Walsh ve ark., 2011). Yay'ın (2019) araştırmasının sonuçlarına göre ise problemlili telefon kullanımı; öz düzenleme ile negatif, kendini sabotaj ile pozitif yönlü ilişkiye sahip bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir başka çalışma ise dürtüselliliğin, problemlili telefon kullanımını pozitif yönde yordadığına işaret etmiştir (Karaboğa, 2020). Yapılan bir başka araştırmaya göre problemlili telefon kullanımı, sosyal karşılaştırma yönelimiyle pozitif, benlik kavramı netliği ile negatif yönlü olarak ilişkilidir (Servidio ve ark., 2021). Kişilik özellikleriyle problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin negatif, nevroitiklik kişilik özelliğinin pozitif yönlü olarak problemlili telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Gula, 2016). Bir başka araştırma ise psikolojik sağlamlığı problemlili telefon kullanımını olumsuz yönde yordadığını saptamıştır (Arıkan, 2022). Tüm bu bulgular, problemlili telefon kullanımı ile birçok psikolojik faktörün ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

1.4.2. Problemlili telefon kullanımı ile ilişkili fiziksel sorunlar ve psikopatolojiler

Problemlili cep telefonu kullanımının neden olabileceği birçok fiziksel ve psikolojik sorun bulunmaktadır. Alanyazındaki bazı çalışmalar, boyun ve omuz ağrısı (Shan ve ark., 2013), el işlev bozukluğu (İnal ve ark., 2015) ve zayıf fiziksel sağlık (Lepp ve ark., 2013, Rebold ve ark., 2016) ile problemlili telefon kullanımının pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, alanyazındaki farklı araştırmalar, problemlili telefon kullanımın

depresyon (Augner ve Hacker, 2012; Demirci ve ark., 2015; Güzeller ve Coşguner, 2012, Harwood ve ark., 2014; Kim ve ark., 2015; Lu ve ark., 2011) anksiyete (Demirci ve ark., 2015; Harwood ve ark., 2014; Hong ve ark., 2012; Kim ve ark., 2015; Lee ve ark., 2014; Lu ve ark., 2011), stres (Augner ve Hacker, 2012; Harwood ve ark., 2014; Jeong ve ark., 2016; van Deursen ve ark., 2015) gibi farklı psikolojik sorunlarla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmaya göre problemlili telefon kullanımı, depresyonu pozitif yönde yordamaktadır (Karaboğa, 2020). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir diğer araştırma; somatizasyon, depresyon, olumsuz düşünme, kaygı, psikotizm, paranoid düşünce ve obsesif kompulsif belirtilerin problemlili telefon kullanımını pozitif yönde yordadığını bulmuştur (Kereçin, 2021). Alanyazında, problemlili telefon kullanımı arttıkça OKB belirtilerinin arttığını gösteren bir araştırma bulunmaktadır (Kempf ve ark., 2020). Ayrıca, Holte ve arkadaşlarının (2023) çalışmasının bulguları, klinik düzeyde OKB belirtileri gösteren kişilerin, bu belirtileri göstermeyenlere kıyasla problemlili telefon kullanımı seviyelerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Tüm bunlara ek olarak, problemlili telefon kullanımının FOMO, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerle ilişkili olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar aşağıdaki alt başlıklarda ele alınmıştır.

1.4.3. FOMO'nun teknolojinin sorunlu kullanımı ve problemlili telefon kullanımı ile ilişkisi

Alanyazında FOMO, ağırlıklı olarak teknolojik alet ve araçların kullanım sıklığı, problemlili kullanımı veya bunlara olan bağımlılıklar üzerinden ele alınmıştır. İlk olarak, insanların karşısındaki kişiyle iletişim kurmak yerine telefonuyla ilgilenmesi anlamına gelen sosyotelizm (phubbing; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016) ile FOMO arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bu ikisi arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koymuştur (Akat ve ark., 2022; Çolak, 2024; Morkoç, 2023; Tecdelioğlu, 2021). Diğer çalışmalar ise FOMO düzeyinin artmasının, sosyotelizmi olumlu yönde yordadığını tespit etmiştir (Karakoç, 2023; Küpeli, 2023). Ayrıca, alanyazında sosyal medya kullanımı ile FOMO'nun pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma mevcuttur (Alt, 2015; Baker ve ark., 2016; Barberis ve ark., 2023; Beyens ve ark., 2016; Blackwell ve ark., 2017; Conlin ve ark., 2016; Eitan ve Gazit, 2024; Gezgin ve ark., 2017; Hayran ve Anık, 2021; Kazandırmak-Oflaz, 2024; Przybylski ve ark., 2013; Wolniewicz ve ark., 2018). Lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışma, yüksek düzeyde sosyal medya kullanan katılımcıların, düşük düzeylere göre daha fazla FOMO deneyimlediğini saptamıştır (Arslan, 2024). FOMO'nun sosyal medya

platformlarındaki takipçi sayısı ile da pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Uzun ve ark., 2019). Scott ve Woods'un (2018) ergenlerle yürüttüğü araştırma ise FOMO'nun, yatma vaktini geciktiren gece geç saatlerde sosyal medya kullanımına neden olarak daha kısa süreli uyku vaktini açıkladığını bulmuştur. Przybylski ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü çalışma, FOMO'nun yüksek olmasının, üniversite dersleri sırasında Facebook'u kullanma olasılığını ve motorlu taşıtları kullanırken kısa mesaj ve e-posta yazma ve bunları kontrol etme isteğine boyun eğme olasılığını arttırdığını ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın bulguları ise FOMO'nun, Facebook'ta yoğun vakit geçirmenin önemli yordayıcılarından biri olduğunu tespit etmiştir (Traş ve Öztemel, 2019). Bir diğer araştırma, artan ait olma ihtiyacının ve artan popülerlik ihtiyacının, artan Facebook kullanımıyla ilişkili olduğunu ve bu ilişkilere FOMO'nun aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca bu çalışmada artan FOMO, Facebook kullanımına bağlı artan stresle ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla FOMO'nun, ergenlerin medya kullanımında ve iyi oluşunda oynadığı önemli rol vurgulanmıştır (Beyens ve ark., 2016).

FOMO'nun medya kullanımına olan etkisinin yanı sıra alanyazındaki birçok çalışma, FOMO'nun, teknolojinin sorunlu kullanımıyla ve teknoloji temelli bağımlılıklarla olan ilişkisini de incelemiştir. Alanyazındaki çalışmalar FOMO'nun, problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Alt ve Boniel-Nissim, 2018; Göksün, 2019; Stead ve Bibby, 2017). Buna ek olarak bir diğer çalışma, internet bağımlılığının, FOMO'yu pozitif yönde yordadığını oraya koymuştur (Gül, 2022). Ayrıca, genç yetişkinlerle yapılan bir araştırma, FOMO'nun, dijital bağımlılığı pozitif yönde yordadığını saptamıştır (Önder, 2024). Alanyazında farklı yaş gruplarıyla yürütülen pek çok çalışma, sosyal medya bağımlılığının, FOMO ile olumlu yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Arslan, 2024; Akçakese, 2023; Blackwell ve ark., 2017; Brailovskaia ve Margraf, 2024; Karadağ ve Akçınar, 2019; Koçak, 2021; Kovan ve Ormancı, 2021; Naik ve Sherekar, 2022; Sarıca-Keçeci, 2021; Tanrıkulu, 2018). Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma FOMO'nun, bu ilişkideki kısmi aracılık rolünü tespit etmiş, ayrıca FOMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif yönde olan ilişkiyi göstermiştir (Küçük, 2023). Błachnio ve Przepiórka (2018), yürüttükleri araştırmada yüksek düzeyde FOMO'nun, Facebook bağımlılığını yordadığını ortaya koymuşlardır. Genç yetişkinlerle yürütülen bir diğer araştırma ise FOMO'nun, siber zorbalık mağduriyetini pozitif yönde yordadığını ve sosyal medya bağımlılığının FOMO'nun pozitif yönlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Toker, 2021). Başka çalışmalar da

FOMO'nun, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığını göstermektedir (Akipek-Turgut; 2024; Çaycı, 2023; Karakoç, 2023; Keskinkılıç, 2023; Ozan, 2024; Tekin, 2022). Ek olarak, bazı araştırmalar, yüksek düzeyde FOMO'nun, kompulsif sosyal medya kullanımındaki artışla ilişkili olduğunu göstermektedir (Dhir ve ark., 2018; Fontes-Perryman ve Spina, 2022; Tandon ve ark., 2020). Ayrıca, alanyazındaki bazı araştırmalar, FOMO arttıkça problemlili sosyal medya kullanımının da arttığını tespit etmişlerdir (Barberis ve ark., 2023; Giancola ve ark., 2024). Sosyal kimlik ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışma ise bu ilişkiye FOMO'nun aracılık ettiğini ve FOMO'nun bu ilişkiyi açıklayan önemli bir mekanizma olduğunu göstermiştir (Duman ve Özkara, 2019). Tüm bu çalışmalara ek olarak, alanyazında FOMO ile oyun bağımlılığının pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren bir araştırma bulunmaktadır (Elhai ve ark., 2020a).

FOMO'nun problemlili internet kullanımı, problemlili sosyal medya kullanımı ve oyun bağımlılığı ile ilişkisine ek olarak telefonun sorunlu kullanımı ile FOMO arasındaki ilişki, alanyazında birçok çalışma tarafından araştırılan bir başka alandır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalar, akıllı telefondan uzak kalınca yaşanan kaygı, huzursuzluk ve endişe olarak tanımlanan ve akıllı telefona olan bağımlılık olarak da değerlendirilen nomofobi (no mobile phone phobia) kavramı ile FOMO arasındaki ilişkiyi incelemiş ve pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir (Kazandırmak-Oflaz, 2024; Küpeli, 2023; Meral, 2022). Morkoç (2023), yürüttüğü araştırmada ise FOMO'nun, nomofobiye pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, alanyazındaki pek çok çalışma, akıllı telefon bağımlılığının, FOMO ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Elhai ve ark., 2016; Gökçearslan ve ark., 2023; İritaş, 2024; Li ve ark., 2020; Pirinçci ve ark., 2024; Servidio ve ark., 2021; Sarıca-Keçeci, 2021; Traş ve Öztemel, 2019; Zhang ve ark., 2023b). Son olarak, FOMO'nun ,problemlili akıllı telefon kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma da bulunmaktadır (Busch ve ark., 2021; Elhai ve ark., 2016; Elhai ve ark., 2021; Oberst ve ark., 2017; Wolniewicz ve ark., 2018). Elhai ve arkadaşlarının (2020a) pandemi döneminde yürütmüş olduğu çalışma ayrıca, sağlık kaygısının, problemlili akıllı telefon kullanımı ve oyun bağımlılığı ile olan ilişkisine FOMO'nun aracılık ettiğini bulmuştur. Lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışmanın bulgularına göre ise problemlili telefon kullanımı arttıkça FOMO düzeyi artmaktadır (Taş, 2022). Örneklem grubu 23 yaş üzeri katılımcılardan oluşan bir araştırma da problemlili telefon kullanımı ile FOMO'nun pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğunu destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir (Hisarcı, 2018). Bazı çalışmalara göre ise FOMO, problemlili telefon kullanımını

pozitif yönde yordamaktadır (Adıgüzel, 2018; Holte ve ark., 2023). Dolayısıyla, FOMO'nun problemli telefon kullanımı ile yakından ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

1.4.4. Üstbilişler ve bilişsel çarpıtmaların teknolojinin sorunlu kullanımı ve problemli telefon kullanımı ile ilişkisi

Alanyazında üstbilişlerle teknolojinin sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Türkiye'deki ergen örneklem grubuyla yürütülen bir araştırma, üstbilişlerin, internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur (Aydın ve ark., 2020). Ergenlerle yürütülen bir başka araştırma, üstbilişlerin, problemli çevrimiçi oyun oynamayı pozitif yönde yordadığını göstermiştir (Akbari ve ark., 2021). Marino ve arkadaşlarının (2019) ergenlerle yaptıkları bir başka çalışmada, problemli Facebook kullanımı ile üstbilişler arasındaki pozitif ilişki ortaya konmuş ve üstbilişlerin, bağlanma stilleri ve problemli Facebook kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka araştırma, üstbilişlerin, problemli Facebook kullanımını yordadığını tespit etmiştir (Marino ve ark., 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka araştırmaların bulguları, problemli internet kullanımı ile üstbilişsel inançların olumlu yönde ilişkili olduğunu gözler önüne sermiştir (Spada ve ark., 2008; Kaval ve ark., 2022). Akbari'nin (2017) araştırması, üniversite öğrencilerinin üstbilişlerinin, problemli internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Üstbilişler arttıkça problemli internet kullanımının arttığını ve ayrıca üstbilişlerin, duygu düzenleme gücüyle problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini gösteren başka araştırma bulguları da mevcuttur (Casale ve ark., 2016; Spada ve Marino, 2017). Son olarak alanyazında, patolojik üstbilişlerin, problemli telefon kullanımını pozitif yönde yordadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Casale ve ark., 2020; Chen ve ark., 2022; Guan ve ark., 2023; Shi ve ark., 2021). Alanyazındaki farklı yaş grupları ve kültürlerle yapılan tüm bu araştırmaların, üstbilişlerle teknolojinin sorunlu kullanımı arasındaki yakın ilişkiyi ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, alanyazında bilişsel çarpıtmalar ile teknoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre felaketleştirme ve etiketleme bilişsel çarpıtmaları, problemli sosyal medya kullanımını pozitif yönde yordamaktadır (Keleş ve Eroğlu, 2022). Lise öğrencileri ile yapılan bir başka çalışma ise bilişsel çarpıtmaların, sosyal medya bağımlılığını pozitif olarak yordadığını ortaya koymuştur (Bilgin ve Doğrusever, 2018). Benzer örneklerle yürütülen diğer bir çalışma,

bilişsel çarpıtmaların, online oyun bağımlılığını pozitif yönlü olarak yordadığını ortaya çıkarmıştır (Payam ve Mirzaeidoostan, 2019). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma bulguları, problemli internet kullanımını, bilişsel çarpıtmaları pozitif yönde yordadığını göstermiştir (Lu ve Yeo, 2015). Ayrıca, üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığının, bilişsel çarpıtmalarla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Zaman ve ark., 2020). Başka bir araştırmanın bulguları; e-posta gönderme, bilgi arama ve sosyal medya kullanımı gibi internet kullanım tiplerinin aşırı kullanımının, bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Morris, 2011). Buna ek olarak Sireli ve arkadaşları (2023), bilişsel çarpıtmaların, problemli internet kullanımı ile güçlü seviyede ve pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Roubi ve arkadaşları (2023) tarafından 18-35 yaş arası katılımcılarla yürütülen araştırmaya göre ise akıllı telefonun aşırı kullanımı ile bilişsel çarpıtmaların pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, alanyazında, bilişsel çarpıtmalar ile teknolojinin sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan farklı araştırmalar bulunmaktadır.

1.4.5. FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide üstbilişler ve bilişsel çarpıtmaların aracılık rolü

Alanyazında, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide üstbilişlerin aracılık etkisini test eden tek çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmanın bulguları, olumlu ve olumsuz üstbilişlerin, FOMO ile problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğunu ortaya koymuştur (Guan ve ark., 2023). Buna ek olarak üstbilişlerin, FOMO ile teknolojik alet ve araçların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğine dair alanyazında farklı çalışmalar bulunmaktadır. Bir araştırmanın sonuçları, olumlu üstbilişlerin, FOMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir (Casale ve ark., 2018). Ergenlerde FOMO ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma, bu ilişkiye üstbilişlerin aracılık ettiğini bulgularla tespit etmiştir (Zhang ve ark., 2023a). Sonuç olarak, FOMO ile teknolojinin sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide üstbilişlerin aracılık etkisinin olabileceği anlaşılmaktadır. Öte yandan, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisini test eden alanyazında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

1.5. Mevcut Araştırmanın Amacı ve Önemi

Mevcut çalışma, FOMO ile problemlı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin aracılık rolünü bilişsel-davranışçı bir perspektiften araştırmayı amaçlamaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, kişinin dünyaya yönelik zihinsel süreçleri, yani düşünce ve algıları, duygu ve düşüncelerini şekillendirmektedir (Beck, 1976). Bir başka ifadeyle zihinsel süreçlerdeki sapmalar, olumsuz duygu ve davranışlara neden olabilmektedir. Bu yaklaşımdan hareketle mevcut çalışma, FOMO'nun olumsuz duyguyu, problemlı akıllı telefon kullanımının ise olumsuz davranışı temsil ettiğini varsaymaktadır. Bilişsel çarpıtmaların ve üstbilişlerin ise zihinsel süreçleri temsil ettiğini düşünen mevcut çalışmada, bu işlevsiz zihinsel süreçlerin olumsuz duygu ve davranış örüntüleri arasındaki ilişkiye aracılık edeceğine inanılmaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışma, teorik çerçevesini bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayandırmaktadır. Alanyazında FOMO'ya bilişsel-davranış yaklaşım sergileyen bilinen ilk çalışma olan mevcut çalışmanın, farklı bir teorik çerçeve kazandırması açısından alanyazına önemli bir katkı sunduğuna inanılmaktadır.

Ayrıca, OKB ile FOMO'nun ortaya çıkmasında benzer bir mekanizmanın olabileceğini düşünen ve bundan esinlenen mevcut çalışma, OKB ile ilişkili olduğu alanyazında görülen bilişsel çarpıtmaların ve üstbilişsel inançların FOMO ile de ilişkili olduğu varsayımından hareket etmektedir. Üstbilişsel inançları ve bilişsel çarpıtmaları obsesyonlarla ilişkili olan zihinsel süreçlere, FOMO'yu obsesyonlara eşlik eden kaygıya, problemlı telefon kullanımını da bu kaygıyı hafifletmek için sergilenen kompulsif davranışa benzeten mevcut çalışma, yaptığı araştırma ile OKB ve FOMO arasındaki benzer mekanizma hakkında bir ipucu sunmayı hedeflemiştir. OKB ve FOMO'nun benzer psikolojik süreçlere sahip olabileceğini iddia eden alanyazında bilinen ilk çalışma olması yönünden, gelecek araştırmalara ışık tutmayı amaçlamıştır.

Son olarak, FOMO ile problemlı telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların ve üstbilişlerin aracılık rolünü aynı anda araştıran alanyazında bir çalışma bulunmamaktadır. Buna ek olarak mevcut çalışma, FOMO ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisini ortaya koyan alanyazındaki bilinen ilk çalışmadır. Ayrıca mevcut çalışma, üstbilişlerin, FOMO ile problemlı telefon kullanımı ilişkisinde aracılık rolüne sahip olup olmadığını araştıran ulusal alanyazında bilinen ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Tüm bu yönlerden mevcut çalışmanın, alanyazına anlamlı bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

1.6. Mevcut Araştırmanın Hipotezleri

Mevcut çalışmanın hipotezleri şunlardır:

H1: FOMO ile yaş arasında negatif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

H2: Yüksek eğitim düzeyinde, diğer eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak daha fazla FOMO deneyimlemesi beklenmektedir.

H3: Yüksek düzeyde telefon ve sosyal medya kullanım sıklığının, diğer düzeylere göre anlamlı olarak daha fazla FOMO ve problemli telefon kullanımı yaşaması beklenmektedir.

H4: FOMO, problemli telefon kullanımı, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişsel inançlar arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

H5: FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide, üstbilişlerin ve bilişsel çarpıtmaların aracı etkilerinin olması beklenmektedir.

H5a: FOMO'nun, problemli telefon kullanımını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

H5b: FOMO'nun, üstbilişleri pozitif yönde ve anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

H5c: FOMO'nun, bilişsel çarpıtmaları pozitif yönde ve anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

H5d: Üstbilişlerin, problemli telefon kullanımını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

H5e: Bilişsel çarpıtmaların, problemli telefon kullanımını pozitif yönde ve anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

H5f: FOMO'nun, problemli telefon kullanımını, üstbilişler ve bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla pozitif yönde ve anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini Türkçe bilen, son 6 ayda psikofarmakolojik tedavi görmemiş, 18-36 yaş aralığında olan katılımcılar oluşturmaktadır. Halihazırda psikofarmakolojik tedavi görüyor olmak, psikiyatr tarafından OKB tanısı almış olmak, akıllı telefon sahibi olmamak ve sosyal medya kullanmamak dışlama kriteri olarak belirlenmiştir.

Veri toplama süreci sonucunda araştırmaya 519 kişi katılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda 111 kişi ölçek setini tamamlamadığı için, 7 kişi psikiyatr tarafından OKB tanısı aldığı için, 13 kişi ise hem psikiyatr tarafından tanı aldığı için hem de son 6 ay içerisinde psikofarmakolojik tedavi aldığı için veri setinden çıkarılmıştır. 2 kişi ise bir ölçeğin alt boyutunun z puanı skorunda $\pm 3,29$ değerini aştığı için uç değer olması sebebiyle veri setinden çıkarılmıştır. Veri silme işlemi sonucunda veri analizleri 386 katılımcının verileriyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 23.67 ($SS = 3.79$), yaş aralığı ise 18-36'dır. Mevcut çalışma, 269'u kadın (%69.7), 117'si ise erkek (%30.3) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların tüm demografik değişkenlere göre dağılımlarına dair bilgilere Tablo 2.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 2. 1.

Katılımcıların Demografik Bilgileri

<i>Demografik Bilgiler</i>		
	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet		
Kadın	269	69.7
Erkek	117	30.3
Eğitim Durumu		
Lise	13	3.4
Üniversite	299	77.5

Tablo 2.1. (devamı)

Yüksek Lisans-Doktora	74	19.2
Aylık Kişisel Gelir		
0-15000 TL arası	202	52.3
15000-35000 TL arası	82	21.2
35000-50000 TL arası	51	13.2
50000 TL'den fazla	51	13.2
Telefon Kullanım Süresi		
2 saatten az	14	3.6
2-4 saat arası	126	32.6
4-6 saat arası	160	41.5
6 saatten fazla	86	22.3
Telefonu Kullanım Amacı		
Eğlence	72	18.7
İletişim Kurma	97	25.1
Vakit Geçirme	137	35.5
Bilgi Edinme	19	4.9
Gündemi Takip Etme	42	10.9
Fotoğraf Çekme	2	0.5
Diğer	17	4.4
En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesi		
Instagram	269	69.7
X (Twitter)	47	12.2
Youtube	39	10.1

Tablo 2.1. (devamı)

Facebook	5	1.3
LinkedIn	3	0.8
Pinterest	3	0.8
Tiktok	10	2.6
Diğer	10	2.6
Sosyal Medya Kullanım Sıklığı		
Her saat	117	30.3
Günde birkaç kere	253	65.5
Günde bir kere	7	1.8
Gün aşırı	8	2.1
Haftada birkaç kere	1	0.3

Not. n: Kişi sayısı

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada yer alan katılımcılardan sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Demografik Bilgi Formu'nu doldurmaları istenmiştir. Ardından Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO) uygulanmıştır. Sonrasında bilişsel çarpıtmaları ölçmek için Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, üstbilişsel inanışları ölçmek için ise Üstbiliş Ölçeği-30 uygulanmıştır. Son olarak problemlili telefon kullanımını belirlemek amaçlı Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği uygulanmıştır.

2.2.1 Demografik Bilgi Formu (Ek 1)

Katılımcılara ait sosyo-demografik özelliklerin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aylık kişisel gelir) belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ölçek seti ile birlikte tüm katılımcılara uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların akıllı telefonu olup olmadığını ve sosyal medya kullanıp kullanmadığını, telefonu ve sosyal medyayı ne sıklıkla ve amaçla kullandıklarını, en çok hangi sosyal ağ sitesini kullandıklarını belirlemeye yönelik 6 soru forma dahil edilmiştir. Ek olarak, katılımcıların daha önce

herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıklarına ve son 6 ay içinde psikofarmakolojik tedavi alıp almadıklarına yönelik 2 soru da bu forma eklenmiştir. Ayrıca, alınan teşhisin detaylarını belirlemek ve şu an alınan psikofarmakolojik tedavinin ne olduğunu öğrenmek için forma 5 soru daha dahil edilmiştir.

2.2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FOMO; Ek 2)

Przybylski ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği bu ölçek, kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Tek faktörlü yapıdaki bu ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri “1 = Hiç doğru değildir; 5 = Aşırı şekilde doğrudur” arasında değişen 5’li likert tipi ölçek ile puanlanmaktadır ve ölçekten en düşük 10, en yüksek 50 puan alınması mümkündür. Bu ölçeğin bir kesim puanı bulunmamaktadır ve puanın artması, kişinin gelişmeleri kaçırma korkusunun arttığını göstermektedir. Bu ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal halinin Cronbach’s alpha güvenirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmışken, Türkçeye uyarlanan ölçeğin güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri ise .36 ile .77 arasında değişmektedir (Gökler ve ark., 2016). Mevcut araştırma için ölçeğin iç tutarlık değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3 Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ; Ek 3)

Briere (2000) tarafından geliştirilen ve Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan BÇÖ, bireylerin kendilik algısını ve işlevsiz düşüncelerini değerlendirmeye olanak tanıyan 40 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi olarak tasarlanan ölçek, “olumsuz benlik algısı”, “kendini suçlama”, “çaresizlik” ve “umutsuzluk” ve “yaşamı tehlikeli görme” olmak üzere beş boyutu kapsamaktadır. Bu ölçekten en az 40, en fazla 200 puan almak mümkündür ve yüksek puanlar daha fazla bilişsel çarpıtma olduğuna işaret etmektedir. BÇÖ’nün Türkçe versiyonunun dilsel eşdeğerlilik, geçerlilik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır (Ağır ve Yavuzer, 2018). Dilsel eşdeğerlilik için yapılan analiz sonucunda Türkçe ve İngilizce formu arasındaki ilişki katsayısı .73 olarak bulunmuştur. BÇÖ’nün Türkçe versiyonunun tüm alt boyutlarının test-tekrar test güvenirlik katsayıları (olumsuz benlik algısı $r = .84$; kendini suçlama $r = .72$; çaresizlik $r = .81$; umutsuzluk $r = .88$; yaşamı tehlikeli görme $r = .71$; $p < .001$) ölçeğin yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları (olumsuz benlik algısı $r = .91$; kendini suçlama $r = .88$; çaresizlik $r = .83$; umutsuzluk $r = .90$; yaşamı tehlikeli görme $r = .78$) ölçeğin yüksek tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca Ağır ve Yavuzer (2018), BÇÖ’nün

Türkçe versiyonunun yapı geçerliliği ve kriter geçerliliğini test etmişlerdir. Araştırmacılar, keşifsel faktör analizinin orijinal ölçekle paralellik gösterdiğini ve Türkçe versiyonun da beş faktörlü bir yapıya sahip olduğunu bildirmişlerdir. Bu, ölçeğin Türkçe versiyonunun yeterli yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma için ölçeğin iç tutarlık değeri olumsuz benlik algısı boyutu için .89, kendini suçlama boyutu için .90, çaresizlik boyutu için .90, umutsuzluk boyutu için .94, yaşamı tehlikeli görme boyutu için .86 ve toplam puan için .97 olarak hesaplanmıştır.

2.2.4. Üstbiliş Ölçeği -30 (ÜBÖ-30; Ek 4)

ÜBO-30, Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından işlevsiz üstbilişsel inançları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş ve Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından 30 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek, öz-bildirim şeklinde olup, beş alt boyutu içermektedir (olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşüncelerin kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık). Maddeler 4'lü Likert tipindedir ve ters madde içermemektedir. Bu ölçekten en az 30, en fazla 120 puan almak mümkündür. Yüksek puanlar patolojik üstbilişlere işaret etmektedir. Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .86 bulunmuştur. Alt ölçeklerin test-tekrar test güvenilirliği Pearson korelasyon katsayıları .70 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısı orijinali ile aynı bulunmuş ve yapısal geçerliliği doğrulanmıştır. Mevcut araştırma için ölçeğin iç tutarlık değeri olumlu inançlar boyutu için .86, kontrol edilemezlik ve tehlike boyutu için .87, bilişsel güven boyutu için .92, düşüncelerin kontrol ihtiyacı boyutu için .76, bilişsel farkındalık boyutu için .72 ve toplam puan için .91 olarak hesaplanmıştır.

2.2.5. Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği (PMTKÖ; Ek 5)

Bianchi ve Phillips (2005) tarafından geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirliği test edilen PMTKÖ, 27 maddeden oluşmaktadır. Tek faktörlü yapıya sahip olan ve 5'li likert tipinde olan ölçekten alınan yüksek puanlar, problemlı telefon kullanımına işaret etmektedir. Bu ölçekten en az 27, en fazla 135 puan almak mümkündür. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .93 olarak bulunmuştur. Şar ve Işıklar (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi, yapı geçerliliği, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test sonuçları incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .88, test-tekrar test güvenilirliği ise .98 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri ise .30 ile .67 arasında değişmektedir (Şar ve Işıklar,

2012). Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe formunun genç yaş grubu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma için ölçeğin iç tutarlık değeri .93 olarak bulunmuştur.

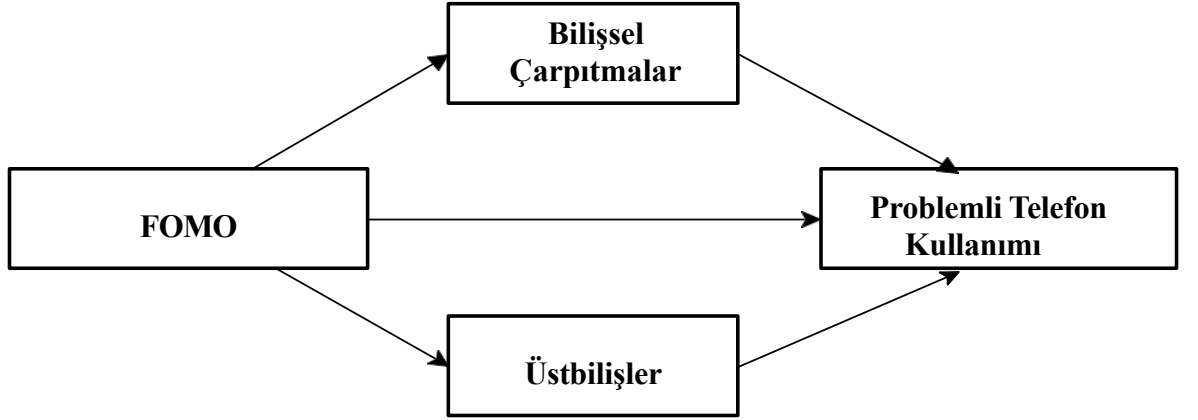
2.3. İşlem

Araştırma için hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 6), Demografik Bilgi Formu ve araştırma kapsamında kullanılacak ölçekler çeşitli sosyal medya ağları ve farklı üniversitedeki öğretim üyeleri aracılığıyla 18- 35 yaş arası kişilerle paylaşılmıştır. Araştırma, tek seferde ve internet linki üzerinden yürütülmüştür. Araştırmanın başında sunulmuş olan Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda araştırmanın amacının ne olduğu, katılımcıları nelerin beklediği ve araştırmanın tamamen gönüllük esasına dayandığı belirtilmiştir. Araştırmaya katılmaya karar veren katılımcıların fikrini değiştirmesi halinde herhangi bir yaptırımla karşılaşmadan araştırmadan sorunsuzca ayrılabilceği bilgisi de bu formda verilmiştir. Katılımcıların çalışma ile ilgili soru ya da sorunları için iletişime geçebilecekleri e-posta adresi onam formuna eklenmiştir. Araştırmaya katılım için onay veren katılımcılar ölçekleri doldurmuşlardır. Bozucu etkiyi ortadan kaldırmak için her zaman Bilgilendirilmiş Onam Formu ilk sırada ve Demografik Bilgi Formu ikinci sırada olacak şekilde ölçek seti seçkisiz bir şekilde katılımcılara sunulmuştur.

2.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 30.0 paket programı kullanılmıştır. Tüm analizlerden önce veri setinin normal dağılıma sahip olup olmadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek kontrol edilmiştir. Ayrıca, tüm ölçek setinin z puanları hesaplanarak uç değer olup olmadığı incelenmiştir. FOMO, üstbilişler, bilişsel çarpıtmalar ve problemlili telefon kullanımı ve alt boyutlarla olan ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Yaşın mevcut çalışmanın ana değişkenleri ile olan ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık kişisel gelir düzeyi, telefonun kullanım amacı, telefon ve sosyal medya kullanım sıklığı, en sık kullanılan sosyal ağ sitesi gibi demografik değişkenlerin anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadıklarını incelemek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanması yapılmıştır. Aracılık etkilerini incelemek için ise Hayes (2013) tarafından geliştirilen paralel çoklu aracı değişken analizinden (The Parallel Multiple Mediator Analysis, PROCESS) yararlanılmıştır. Bu analizi yapabilmek için SPSS programındaki Process Macro 4.2 eklentisi kullanılmış ve Hayes'in aracılık modelleri arasından Model 4 seçilmiştir. Bu eklenti

sayesinde değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin Hiyerarşik Regresyon Analizi temelinde incelenmesi tamamlanmıştır. şekil 2.1.'de araştırma modelinin şematik görünümü gösterilmiştir.



şekil 2.1. stbilişlerin ve bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisinin şematik gösterimi

3.BULGULAR

Bu bölümde veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçları incelenmiştir. Bu bölümde FOMO, bilişsel çarpıtmalar, üstbilişler ve problemli telefon kullanımı gibi mevcut çalışmanın ana değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair incelemelere, bu ana değişkenler ve alt boyutlarının arasındaki korelasyon ve regresyon ilişkilerinin incelenmesine, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin aracılık rolünün incelenmesine ve son olarak FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin alt boyutlarının aracılık etkisinin değerlendirmesine yer verilmiştir.

Analizlere başlamadan önce veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için ölçeklerin toplam puanlarının ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.5 ile +1.5 değerleri arasında yer alıyorsa verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Bu araştırma için yapılan hesaplamalar, bu araştırmanın veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. Tablo 3.1.'de bu araştırmanın değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir. Ayrıca, Tablo 3.1.'de değişkenlerin ortalama değerleri, minimum ve maksimum değerleri ve standart sapmaları gibi betimsel istatistikleri de yer almıştır.

Tablo 3.1.

Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	Min	Maks	Çarpıklık	Basıklık
FOMO	24.63	7.96	10	50	.434	-.159
PMTKÖ	58.87	17.55	27	109	.585	-.360
BÇÖ TP	88.26	29.35	40	187	.704	.341
ÜBÖ-30 TP	70.29	14.67	30	111	-.354	.407
BÇÖ OBA	16.88	6.22	8	37	.855	.255

Tablo 3.1. (devamı)

BÇÖ KS	17.61	6.48	8	37	.625	-.092
BÇÖ Ç	18.00	6.63	8	40	.592	.124
BÇÖ U	17.01	7.45	8	40	.783	.119
BÇÖ YTG	18.77	6.27	8	39	.534	.206
ÜBÖ-30 Oİ	12.89	4.20	6	24	.049	-.598
ÜBÖ-30 KET	17.56	5.13	7	28	-.151	-.475
ÜBÖ-30 BG	12.48	5.15	6	24	.474	-.847
ÜBÖ-30 DKİ	13.69	3.80	6	24	-.126	-.418
ÜBÖ-30 BF	13.67	2.97	5	20	-.454	.622

Not. PMTKÖ: Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30, BÇÖ OBA: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Olumsuz Benlik Algısı Boyutu, BÇÖ KS: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Kendini Suçlama Boyutu, BÇÖ Ç: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Çaresizlik Boyutu, BÇÖ U: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Umutsuzluk Boyutu, BÇÖ YTG: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yaşamı Tehlikeli Görme Boyutu, ÜBÖ-30 Oİ: Üstbilişler Ölçeği-30 Olumlu İnançlar Boyutu, ÜBÖ-30 KET: Üstbilişler Ölçeği-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Boyutu, ÜBÖ-30 BG: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Güven Boyutu, ÜBÖ-30 DKİ: Üstbilişler Ölçeği-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Boyutu, ÜBÖ-30 BF: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Farkındalık Boyutu

3.1. FOMO, Problemlı Telefon Kullanımı, Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişler Arasındaki İlişkiler

Mevcut çalışmanın ana değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, ÜBÖ-30'un alt boyutu olan bilişsel farkındalık ile ÜBÖ-30'un diğerk alt boyutu olan bilişsel güven arasındaki ilişki dışında tüm değişkenlerin birbiriyle pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Mevcut çalışmanın ana değişkenlerinin ilişkilerinin incelenmesi sonucunda FOMO'nun PMTKÖ puanı ($r = .54, p < .001$), BÇÖ toplam puanı ($r = .50, p < .001$) ve ÜBÖ-30 toplam puanı ($r = .49, p < .001$) ile orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, PMTKÖ puanı ile BÇÖ toplam puanının ($r = .52, p < .001$) ve ÜBÖ-30 toplam puanının ($r = .48, p < .001$) orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. ÜBÖ-30 toplam puanı

ile BÇÖ toplam puanının ($r = .61, p < .001$) ise pozitif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın ana değişkenlerin anlamlı ve pozitif ilişkiye sahip olacağına dair hipotezini (**H4**) destekler niteliktedir. Ayrıca FOMO, PMTKÖ puanı, BÇÖ toplam puanı ve ÜBÖ-30 toplam puanının BÇÖ'nün alt boyutları ile pozitif yönde, anlamlı ve genel olarak orta ve yüksek düzeyde ilişkiye sahip oldukları görülmüştür. ÜBÖ-30'un alt boyutları ile çalışmanın ana değişkenleri arasında ise anlamlı olarak pozitif yönlü ve genelde düşük-orta seviyede ilişkiler olduğu değerlendirilmiştir. Tüm ilişkilere dair elde edilen Pearson korelasyon katsayıları Tablo 3.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.*Çalışmanın Ana Değişkenleri ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Dair Pearson Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. FOMO	1													
2. PMTKÖ	.54**	1												
3. BÇÖ TP	.50**	.52**	1											
4. ÜBÖ-30 TP	.49**	.48**	.61**	1										
5. BÇÖ OBA	.46**	.47**	.86**	.49**	1									
6. BÇÖ KS	.47**	.46**	.88**	.60**	.77**	1								
7. BÇÖ Ç	.42**	.50**	.92**	.54**	.73**	.73**	1							
8. BÇÖ U	.36**	.43**	.89**	.50**	.66**	.66**	.86**	1						
9. BÇÖ YTG	.53**	.46**	.88**	.58**	.69**	.75**	.76**	.72**	1					
10. ÜBÖ-30 Oİ	.34**	.27**	.29**	.64**	.24**	.32**	.21**	.21**	.33**	1				
11. ÜBÖ-30 KET	.45**	.42**	.58**	.79**	.46**	.53**	.57**	.50**	.53**	.30**	1			
12. ÜBÖ-30 BG	.25**	.35**	.38**	.61**	.34**	.37**	.33**	.33**	.30**	.20**	.30**	1		
13. ÜBÖ-30 DKİ	.38**	.38**	.54**	.78**	.42**	.53**	.48**	.44**	.53**	.37**	.60**	.30**	1	

Tablo 3.2. (devamı)

14. ÜBÖ-30 BF	.24**	.13*	.24**	.62**	.17**	.26**	.22**	.17**	.27**	.40**	.45**	.08	.47**	1
----------------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------	--------------	----------

** $p < .01$ * $p < .05$ *Not.* PMTKÖ: Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, ÜBÖ-30: Üstbilişler Ölçeği-30, BÇÖ OBA: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Olumsuz Benlik Algısı Boyutu, BÇÖ KS: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Kendini Suçlama Boyutu, BÇÖ Ç: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Çaresizlik Boyutu, BÇÖ U: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Umutsuzluk Boyutu, BÇÖ YTG: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yaşamı Tehlikeli Görme Boyutu, ÜBÖ-30 Oİ: Üstbilişler Ölçeği-30 Olumlu İnançlar Boyutu, ÜBÖ-30 KET: Üstbilişler Ölçeği-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Boyutu, ÜBÖ-30 BG: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Güven Boyutu, ÜBÖ-30 DKİ: Üstbilişler Ölçeği-30 Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Boyutu, ÜBÖ-30 BF: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Farkındalık Boyutu

3.2. Yaş Değişkeninin Çalışmanın Ana Değişkenleri ile Olan İlişkisi

Mevcut çalışmada yer alan FOMO, PMTKÖ, BÇÖ toplam puanı ve ÜBÖ-30 toplam puanı ile yaş arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda yaş değişkeninin çalışmanın ana değişkenlerinden hiçbirisiyle anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .07$). Bu bulgular, FOMO ile yaş değişkeninin negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olmasını öngören mevcut çalışmanın hipotezinin (**H1**) desteklenmediğini göstermektedir.

3.3. Cinsiyete Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın FOMO, PMTKÖ puanı, BÇÖ toplam puanı ve ÜBÖ-30 toplam puanının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular ve betimsel istatistikler Tablo 3.3.'de gösterilmiştir.

Yapılan analizin sonuçlarına göre mevcut çalışmanın ana değişkenleri, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermektedir [$Wilks' \lambda = .98$; $F(4, 381) = 2.42$, $p < .05$, $\eta^2 = .03$]. Hangi değişkenin cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaştığını belirlemek için yapılan inceleme sonucunda, kadınların ($X = 25.33$, $SS = 8.00$) erkeklere ($X = 23.03$, $SS = 7.65$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek FOMO deneyimlediği tespit edilmiştir [$F(1, 384) = 6.97$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$]. Buna ek olarak, yine kadınların ($X = 60.51$, $SS = 17.38$) erkeklere ($X = 55.09$, $SS = 17.43$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek PMTKÖ puanları elde ettiği görülmüştür [$F(1, 384) = 7.93$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$]. Öte yandan, BÇÖ ve ÜBÖ-30 toplam puanlarının yine kadınlarda daha yüksek olduğu görülmesine rağmen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 3.3.

FOMO, PMTKÖ, BÇÖ ve ÜBÖ-30 Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	X	SS	p	$F(1,384)$	η^2
FOMO	Kadın	25.33	8.01	.01*	6.97	.02
	Erkek	23.03	7.65			
PMTKÖ	Kadın	60.51	17.38	.01*	7.93	.02
	Erkek	55.09	17.43			

Tablo 3.3. (devamı)

BÇÖ TP	Kadın	90.01	30.02	.08	3.17	.01
	Erkek	84.24	27.45			
ÜBÖ-30 TP	Kadın	71.16	14.78	.08	3.16	.01
	Erkek	68.28	14.27			

* $p < .01$ Not. η^2 : kısmi eta-kare katsayısı. PMTKÖ: Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ TP: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Toplam Puanı, ÜBÖ-30 TP: Üstbilişler Ölçeği-30 Toplam Puanı

3.4. Eğitim Durumuna Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın FOMO, PMTKÖ, BÇÖ toplam puanı ve ÜBÖ-30 toplam puanı değişkenlerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Lise eğitim seviyesi kategorisinde bulunan katılımcı sayısının ($n = 13$) istatistiksel olarak yeterli olmadığı düşünüldükçe lise kategorisi analize dahil edilmemiştir. Yapılan bu analizin bulgularına göre mevcut çalışmanın ana değişkenlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır [$Wilks' \lambda = .98$; $F(4, 368) = 1.74$, $p = .14$]. Bu durumda, mevcut çalışmanın hipotezlerinden biri olan yüksek eğitim düzeyinin FOMO puanı açısından diğer düzeylere kıyasla anlamlı olarak daha fazla olacağına dair varsayımın (**H2**) desteklenmediği görülmüştür. Elde edilen betimsel istatistikler Tablo 3.4.'de sunulmuştur.

Tablo 3.4.

FOMO, PMTKÖ, BÇÖ ve ÜBÖ-30 Toplam Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	SS
FOMO	Üniversite	299	24.54	8.04
	Yüksek Lisans-Doktora	74	24.68	7.25
PMTKÖ	Üniversite	299	57.80	17.34
	Yüksek Lisans-Doktora	74	62.39	16.14

Tablo 3.4. (devamı)

BÇÖ TP	Üniversite	299	88.23	30.04
	Yüksek Lisans- Doktora	74	88.55	26.07
ÜBÖ-30 TP	Üniversite	299	70.23	15.18
	Yüksek Lisans- Doktora	74	69.76	12.66

Not. PMTKÖ: Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ TP: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Toplam Puanı, ÜBÖ-30 TP: Üstbilişler Ölçeği-30 Toplam Puanı

3.5. Aylık Kişisel Gelire Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın FOMO, PMTKÖ puanı, BÇÖ ve ÜBÖ-30 toplam puanlarının aylık kişisel gelire göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü MANOVA uygulanmıştır. Bu analizin sonuçları, mevcut çalışmanın ana değişkenlerinden hiçbirinin aylık kişisel gelir gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur [*Wilks'* $\lambda = .95$; $F(12, 1003) = 1.67, p = .07$]. Analiz sonucu elde edilen betimsel istatistikler Tablo 3.5.'de paylaşılmıştır.

Tablo 3.5.

FOMO, PMTKÖ, BÇÖ ve ÜBÖ-30 Toplam Puanlarının Aylık Kişisel Gelire Göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	Aylık Kişisel Gelir	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>
FOMO	0-15000 TL arası	202	24.49	7.94
	15000- 35000 TL arası	82	24.89	8.22
	35000 – 50000 TL arası	51	24.57	8.17
	50000 TL'den fazla	51	24.88	7.64
PMTKÖ	0-15000 TL arası	202	59.59	18.09
	15000- 35000 TL arası	82	60.93	19.25

Tablo 3.5. (devamı)

	35000 – 50000 TL arası	51	54.37	15.07
	50000 TL'den fazla	51	57.18	14.00
BÇÖ TP	0-15000 TL arası	202	90.64	31.27
	15000- 35000 TL arası	82	91.84	28.20
	35000 – 50000 TL arası	51	80.53	25.57
	50000 TL'den fazla	51	80.82	24.48
ÜBÖ-30 TP	0-15000 TL arası	202	70.56	16.10
	15000- 35000 TL arası	82	71.02	12.64
	35000 – 50000 TL arası	51	70.75	12.85
	50000 TL'den fazla	51	67.57	13.47

Not. PMTKÖ: Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ TP: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Toplam Puanı, ÜBÖ-30 TP: Üstbilişler Ölçeği-30 Toplam Puanı

3.6. Telefon Kullanım Süresine Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın FOMO ve PMTKÖ puanlarının telefon kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA analizi yapılmıştır. Katılımcı sayıları incelendiğinde, 2 saatten az telefon kullanım süresi grubu ($n = 14$), istatistiksel olarak yeterli katılımcı sayısına sahip olmadığı düşünülerek analize eklenmemiştir. Yapılan analiz neticesinde FOMO ve PMTKÖ puanlarının telefon kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir ($Wilks' \lambda = .85$; $F(4, 736) = 15.38$, $p < .001$, $\eta p^2 = .08$]. FOMO ve PMTKÖ puanlarının telefon kullanım süresine göre kıyaslamasına dair bulgular Tablo 3.6.'da gösterilmiştir.

Hangi değişkenlerin telefon kullanım süresine göre farklılaştığını belirlemek için yapılan Bonferroni Post-Hoc testine göre 6 saatten fazla telefonla vakit geçiren katılımcılar

($X= 26.93$, $SS= 8.17$), 2-4 saat telefonla vakit geçirenlerden ($X= 23.11$, $SS= 7.64$) anlamlı düzeyde daha fazla FOMO yaşamaktadır [$F(2, 369) = 6.20$, $p < .01$, $\eta p^2 = .03$].

Ayrıca PMTKÖ puan ortalamalarının, telefon kullanım süresi açısından anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, telefonla 6 saatten fazla vakit geçiren katılımcılar ($X= 70.67$, $SS= 16.98$), 2-4 saat arası ($X= 52.77$, $SS= 15.40$) ve 4-6 saat arası ($X= 58.89$, $SS= 16.29$) telefonla vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha fazla problemli telefon kullanmaktadır. Buna ek olarak, telefonlarıyla 4-6 saat vakit geçirenler ($X= 58.89$, $SS= 16.29$), 2-4 saat arası ($X= 52.77$, $SS= 15.40$) telefonla vakit geçirenlerle kıyasla anlamlı olarak daha fazla problemli telefon kullanmaktadır [$F(2, 369) = 31.60$, $p < .001$, $\eta p^2 = .15$].

Tablo 3.6.

FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Telefon Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Telefon Kullanım Süresi	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>F</i> (2, 369)	ηp^2
FOMO	2-4 saat arası	126	23.11	7.64	.01*	6.20	.03
	4-6 saat arası	160	24.75	7.63			
	6 saatten fazla	86	26.93	8.17			
PMTKÖ	2-4 saat arası	126	52.77	15.40	.00*	31.60	.15
	4-6 saat arası	160	58.89	16.29			
	6 saatten fazla	86	70.67	16.98			

* $p < .01$ Not. ηp^2 : kısmi eta-kare katsayısı. PMTKÖ: Problemli Mobil Telefon Kullanım Ölçeği

3.7. Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın değişkenlerinden olan FOMO ve PMTKÖ puanlarının sosyal medya kullanım sıklığına göre istatistiksel anlamda farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için tek yönlü MANOVA analizi yapılmıştır. Sosyal medya kullanım sıklığı gruplarından olan günde bir kere ($n= 7$), gün aşırı ($n = 8$) ve haftada birkaç kere ($n = 1$), istatistiksel açıdan yeterli katılımcıya sahip olmadıkları gerekçesiyle analize dahil edilmemişlerdir. Yapılan analiz, FOMO ve PMTKÖ puanlarının sosyal medya kullanım

sıklığına göre anlamlı seviyede farklılaştığına işaret etmektedir [$Wilks' \lambda = .91$; $F(2, 367) = 18.00$, $p < .001$, $\eta p^2 = .09$]. Analiz sonucu elde edilen sonuçlar Tablo 3.7.'de gösterilmiştir.

Hangi değişkenlerin hangi sosyal medya kullanım sıklığı gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığını belirlemek için yapılan Bonferroni karşılaştırmaları, FOMO puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Buna göre her saat sosyal medya kullanan katılımcılar ($X = 26.34$, $SS = 8.06$), günde birkaç kere sosyal medya kullananlara ($X = 23.96$, $SS = 7.83$) kıyasla anlamlı olarak daha fazla FOMO deneyimlemektedir [$F(1, 368) = 7.27$, $p < .01$, $\eta p^2 = .02$].

PMTKÖ puan ortalamalarının da sosyal medya kullanım sıklığının göre anlamlı olarak farklılaştığı anlaşılmıştır. Bulgulara göre her saat sosyal medya kullananların sahip olduğu ortalama PMTKÖ puanları ($X = 66.32$, $SS = 17.89$), günde birkaç kere sosyal medya kullananların ortalama PMTKÖ puanlarından ($X = 55.19$, $SS = 16.12$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha fazladır [$F(1, 368) = 35.61$, $p < .001$, $\eta p^2 = .09$].

Tablo 3.7.

FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>F</i> (1, 368)	ηp^2
FOMO	Her saat	117	26.34	8.06	.01*	7.27	.02
	Günde birkaç kere	253	23.96	7.83			
PMTKÖ	Her saat	117	66.32	17.89	.00*	35.61	.09
	Günde birkaç kere	253	55.19	16.12			

* $p < .01$ Not. ηp^2 : kısmi eta-kare katsayısı. PMTKÖ: Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği

Bu sonuçlar neticesinde mevcut çalışmanın yüksek düzeyde telefon ve sosyal medya kullanan katılımcıların diğer düzeylere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla FOMO ve problemlili telefon kullanımı puan ortalamalarına sahip olacağına yönelik hipotezinin (**H3**) desteklendiği anlaşılmıştır.

3.8. Telefon Kullanım Amacına Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın değişkenlerinden FOMO ve PMTKÖ puan ortalamalarının telefon kullanım amacı açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü MANOVA analizi uygulanmıştır. Telefon kullanım amacı gruplarından olan fotoğraf çekme ($n = 2$), bilgi edinme ($n = 19$) ve diğer ($n = 17$) kategorileri istatistiksel olarak yeterli katılımcı sayısına sahip olmadıkları düşünülerek diğer grubu altında birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Tek yönlü MANOVA analizi sonucunda, FOMO ve PMTKÖ puan ortalamalarının telefon kullanım amacına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır [$Wilks' \lambda = .90$; $F(8, 760) = 5.27, p < .001, \eta^2 = .05$]. Analiz neticesinde elde edilen sonuçlar Tablo 3.8.'de paylaşılmıştır.

Yapılan Bonferroni Post-Hoc testi sonucunda sadece PMTKÖ puan ortalamalarının telefon kullanım amacı gruplarına göre anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Eğlence amacı ($X = 61.79, SS = 17.46$), iletişim kurma amacından ($X = 52.72, SS = 16.27$) ve diğer kategorisinden ($X = 51.61, SS = 16.90$); vakit geçirme amacı ($X = 64.66, SS = 16.63$) ise iletişim kurma amacından ($X = 52.72, SS = 16.27$), gündemi takip etme amacından ($X = 55.71, SS = 17.13$) ve diğer grubundan ($X = 51.61, SS = 16.90$) anlamlı düzeyde daha fazla PMTKÖ puan ortalamasına sahiptir [$F(4, 381) = 10.03, p < .001, \eta^2 = .10$].

Tablo 3.8.

FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Telefon Kullanım Amacına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Telefon Kullanım Amacı	n	X	SS	p	$F(4, 381)$	η^2
FOMO	Eğlence	72	25.12	7.69	.08	2.07	.02
	İletişim Kurma	97	23.13	8.14			
	Vakit Geçirme	137	25.87	7.54			
	Gündemi Takip Etme	42	23.31	8.26			
	Diğer	38	24.55	8.69			

Tablo 3.8. (devamı)

PMTKÖ	Eğlence	72	61.79	17.46	.00*	10.03	.10
	İletişim Kurma	97	52.72	16.27			
	Vakit Geçirme	137	64.66	16.63			
	Gündemi Takip Etme	42	55.71	17.13			
	Diğer	38	51.61	16.90			

* $p < .01$ Not. ηp^2 : kısmi eta-kare katsayısı. PMTKÖ: Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği

3.9. En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesine Göre FOMO ve PMTKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın FOMO ve PMTKÖ puanlarının katılımcıların en sık kullandıkları sosyal ağ sitesine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla tek yönlü MANOVA analizi yürütülmüştür. Sosyal ağ sitesi grupları olan Facebook ($n = 5$), LinkedIn ($n = 3$), Pinterest ($n = 3$) ve diğer ($n = 20$), istatistiksel olarak yeterli katılımcı sayısına sahip olmadıkları düşünülerek diğer grubu altında birleştirilip analize eklenmiştir. Yapılan analize göre çalışmanın ana değişkenlerinin katılımcıların sosyal medya tercihlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır [$Wilks' \lambda = .98$; $F(6, 762) = 1.40, p = .21$]. Yapılan analiz sonucunda elde edilen betimsel istatistikler Tablo 3.9.'da belirtilmiştir.

Tablo 3.9.

FOMO ve PMTKÖ Puanlarının En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesine Göre Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesi	n	$\bar{X}$	SS
FOMO	Instagram	269	24.39	7.57
	X (Twitter)	47	27.17	9.31
	Youtube	39	24.28	7.76
	Diğer	31	23.32	8.96

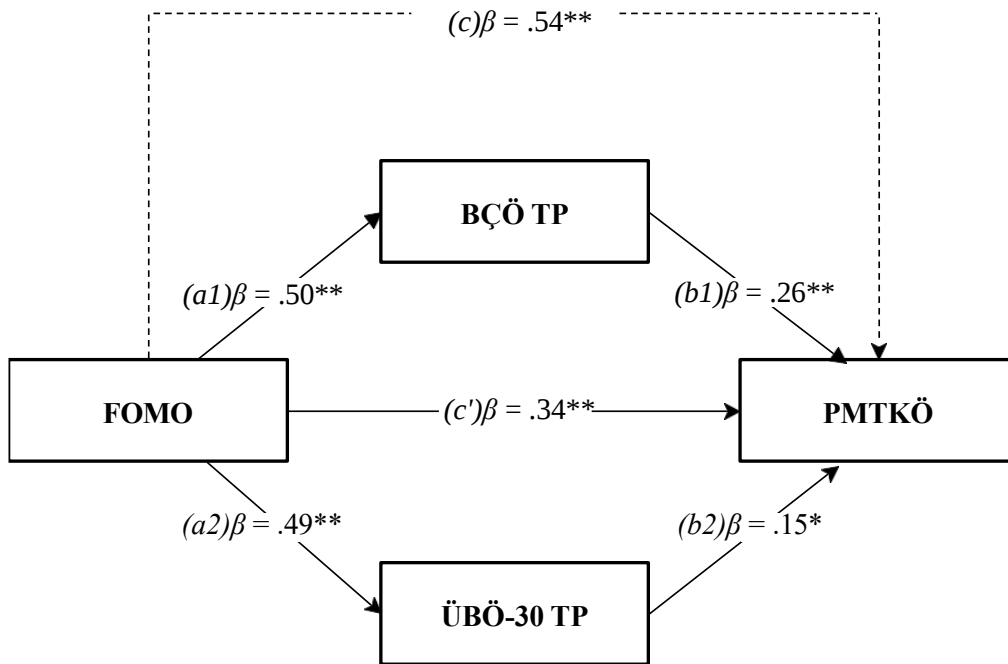
Tablo 3.9. (devamı)

PMTKÖ	Instagram	269	59.27	17.26
	X (Twitter)	47	59.19	18.47
	Youtube	39	57.90	17.69
	Diğer	31	56.10	18.99

Not. PMTKÖ: Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği

3.10. FOMO ve Problemlı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Etkisi

Mevcut çalışmada FOMO yordayıcı değişken, PMTKÖ puanı ise yordanan değişken olarak belirlenmiştir. BÇÖ VE ÜBÖ-30 toplam puanları ise aracı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Bu analizi yapabilmek için Hayes'in (2013) geliştirdiği paralel çoklu aracı değişken analizinden faydalanılmıştır. Analizin sonuçları Şekil 3.1.'de gösterilmiştir.



* $p < .05$, ** $p < .001$ Not. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları kullanılmıştır. PMTKÖ: Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ TP: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Toplam Puan, ÜBÖ-30 TP: Üstbilişler Ölçeği-30 Toplam Puan

Şekil 3.1. FOMO-problemlı telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin aracılık etkisi

Yapılan analiz sonucunda FOMO'nun problemli telefon kullanımı ile ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin aracılık rolüne yönelik oluşturulan model anlamlı bulunmuştur [$F(3, 382) = 81.93, p < .001, R^2 = .39$]. Bu model toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır. Bulgular, FOMO'nun BÇÖ toplam puanını ($a1: \beta = .50, SH = .16, p < .001, GA [1.53, 2.17]$) ve ÜBÖ-30 toplam puanını ($a2: \beta = .49, SH = .08, p < .001, GA [.75, 1.07]$) anlamlı olarak pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Aracı değişkenler olan BÇÖ toplam puanı ($b1: \beta = .26, SH = .03, p < .001, GA [.09, .22]$) ve ÜBÖ-30 toplam puanı ($b2: \beta = .15, SH = .06, p < .01, GA [.06, .30]$) ise PMTKÖ puanını pozitif yönlü ve anlamlı şekilde yordamaktadırlar. Buna ek olarak, FOMO'nun PMTKÖ puanı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı düzeyde olduğu anlaşılmıştır ($c: \beta = .54, SH = .09, p < .001, GA [1.01, 1.38]$). Aracı değişkenlerin etkilerinin kontrol edildiği modelde ise FOMO'nun PMTKÖ puanı üzerindeki doğrudan etkisi pozitif yönlü ve anlamlıdır ($c': \beta = .34, SH = .11, p < .001, GA [.54, .96]$). Aracı değişkenlerin etkileri incelendiğinde ise BÇÖ toplam puanının ($a1b1: \beta = .13, SH = .03, GA [.08, .19]$) ve ÜBÖ-30 toplam puanının ($a2b2: \beta = .07, SH = .03, GA [.02, .13]$) FOMO ile PMTKÖ puanları arasındaki ilişkide aracılık etkileri anlamlı düzeydedir. Güven aralığı (GA) değerleri içerisinde sıfır bulunmaması da bu dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak FOMO hem tek başına hem de üstbilişler ve bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla problemli telefon kullanımı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişkenlerin problemli telefon kullanımı üzerindeki etkileri anlamlı bulunmasına rağmen, FOMO'nun problemli telefon kullanımı üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olması, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın hipotezinin (H5) doğrulandığını göstermektedir.

3.11. Problemli Telefon Kullanımını Yordayan Alt Boyutların Belirlenmesi

Üstbilişlerin ve bilişsel çarpıtmaların FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki kısmi aracılık etkisinin tespitinin ardından mevcut çalışma, bu aracı değişkenlerinin alt boyutlarının da aracılık etkisini incelemek istemiştir. Analiz yapılacak modeli belirlemek ve alt boyutların problemli telefon kullanımı üstündeki yordayıcı gücünü araştırmak amacıyla öncelikle Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde ilk adımda FOMO analize eklenmiş, ikinci adımda teorik çerçeve göz önünde bulundurularak BÇÖ'nün alt boyutları olan olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme boyutları analize dahil edilmiş, son adımda

ise ÜBÖ'nün alt boyutları olan olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık boyutları analize dahil edilmiştir.

Analize başlamadan önce hiyerarşik regresyon analizi uygulayabilmek için sağlanması gereken bazı ön koşullar test edilmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi, tüm alt boyutların PMTKÖ ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Sonuçlar Tablo 3.2.'de görülmektedir. Bir diğer koşul ise regresyonda kullanılacak değişkenlerin çoklu doğrusallık sorununun (multicollinearity) olmamasıdır. Bunu kontrol etmek için değişkenlerin Pearson korelasyon katsayıları, varyans büyütme faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Alanyazındaki bilgiler, VIF değerinin 5'in üstünde olmasının ve tolerans değerinin 0.2'den küçük olmasının çoklu doğrusallık sorununa işaret edebileceğini söylemektedir (Belsley ve ark., 2004). Yapılan inceleme sonucunda BÇÖ alt boyutu olan çaresizliğin, hem umutsuzluk alt boyutuyla çok yüksek düzeyde ilişkili olması ($r = .86, p < .001$), hem VIF değerinin 5'ten büyük olması, ($VIF = 5.5$) hem de tolerans değerinin .2'den küçük olması ($Tolerans = .18$) sebebiyle bu alt boyutun çoklu doğrusallık sorununa neden olabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda çaresizlik alt boyutu modele dahil edilmemiştir. Sonrasında yapılan analizde en yüksek VIF değerinin 5'in altında, en düşük tolerans değerinin .2'nin üstünde olduğu görülmüştür ($VIF_{maks} = 3.48, Tolerans_{min} = .29$). Bu bilgilerden hareketle mevcut çalışmanın çoklu doğrusallık sorunu olmadığı söylenebilmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında FOMO modele eklenmiştir ve bu modelin anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir [$F(1, 384) = 161.16, p < .001, R^2 = .30$]. Bu durumda FOMO'nun PMTKÖ puanındaki varyansın %30'unu açıkladığı ortaya konmuştur. Ayrıca, FOMO'nun PMTKÖ puanını istatistiksel açıdan pozitif yönlü ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($\beta = .54, t = 12.70, p < .001$),

İkinci adımda analize BÇÖ'nün 4 alt boyutu eklenmiştir. Bu modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve dahil edilen değişkenlerle birlikte açıklanan PMTKÖ puanı varyansının %38'a yükseldiği tespit edilmiştir [$F(5, 379) = 45.54, p < .001, R^2 = .38$]. Bu durumda eklenen değişkenlerin bağımsız katkıları %8 olarak belirlenmiştir ($R^2_{değişim} = .08$). Eklenen değişkenlerin PMTKÖ puanı üzerindeki etkileri incelendiğinde ise sadece BÇÖ'nün umutsuzluk alt boyutunun ($\beta = .16, t = 2.55, p < .05$) PMTKÖ puanını anlamlı düzeyde yordadığı, FOMO'nun anlamlılığını kaybetmediği saptanmıştır.

Üçüncü aşamada ÜBÖ-90'un 5 alt boyutu da analize eklenmiştir. Oluşan son modelin de anlamlı olduğu ve açıklanan PMTKÖ puanı varyansının artarak %41'e yükseldiği gözlenmiştir [$F(5, 374) = 26.29, p < .001, R^2 = .41$]. Bu sonuç, ÜBÖ-30'un alt boyutlarının

bağımsız katkılarının %4 olduğunu göstermektedir ($R^2_{değişim} = .04$). Yapılan inceleme sonucunda, bilişsel güven ($\beta = .13, t = 3.02, p < .01$) ve bilişsel farkındalık boyutlarının ($\beta = -.11, t = -2.24, p < .05$) anlamlı olarak PMTKÖ puanını yordadığı, diğer boyutların anlamlı etkiye sahip olmadığı ve sadece FOMO'nun anlamlı etkisini sürdürdüğü sonucu elde edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine dair elde edilen bulgular Tablo 3.10.'da sunulmuştur.

Tablo 3.10.

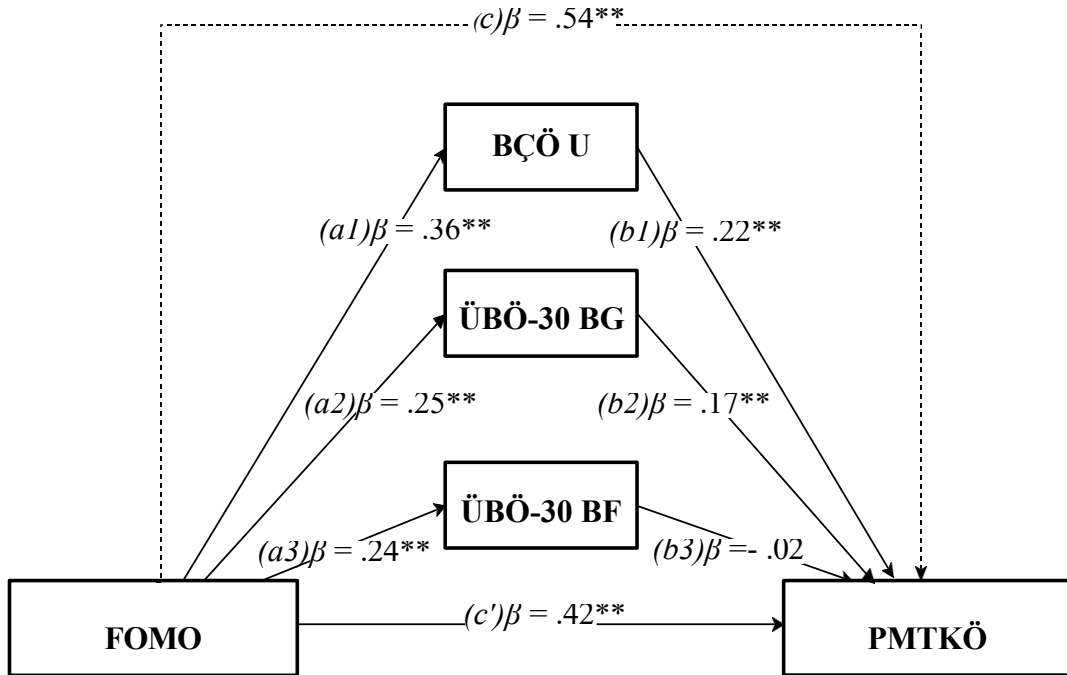
BÇÖ ve ÜBÖ-30'un Alt Boyutlarının PMTKÖ'yü Yordamasına Dair Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişken	β	t	p	F	R^2
1. Model				161.16	.30
FOMO	.54	12.70	.00**		
2. Model				45.54	.38
BÇÖ OBA	.13	1.91	.06		
BÇÖ KS	.07	.95	.34		
BÇÖ U	.16	2.55	.01*		
BÇÖ YTG	- .01	- .10	.92		
3. Model				26.29	.41
ÜBÖ-30 Oİ	.06	1.28	.20		
ÜBÖ-30 KET	.10	1.77	.08		
ÜBÖ-30 BG	.13	3.02	.00**		
ÜBÖ-30 DKİ	.09	1.61	.11		
ÜBÖ-30 BF	- .11	-2.24	.03*		

** $p < .01$ * $p < .05$ Not. β = Standartlaştırılmış Beta Değeri. BÇÖ OBA: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Olumsuz Benlik Algısı Boyutu, BÇÖ KS: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Kendini Suçlama Boyutu, BÇÖ U: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Umutsuzluk Boyutu, BÇÖ YTG: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Yaşamı Tehlikeli Görme Boyutu, ÜBÖ-30 Oİ: Üstbilişler Ölçeği-30 Olumlu İnançlar Boyutu, ÜBÖ-30 KET: Üstbilişler Ölçeği-30 Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Boyutu, ÜBÖ-30 BG: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Güven

3.12. FOMO ile PMTKÖ Arasındaki İlişkide BÇÖ ve ÜBÖ-30'un Alt Boyutlarının Aracılık Etkisi

FOMO ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkideki bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin kısmi aracılık etkisine sahip olması sonrası mevcut çalışma, bu aracı değişkenlerin alt boyutlarının FOMO-problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık etkisine sahip olup olmadığını da incelemiştir. Bu incelemeyi yapabilmek için Hayes'in (2013) paralel çoklu aracı değişken analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucu problemli telefon kullanımı üzerinde anlamlı etkiye sahip olan BÇÖ alt boyutu olan umutsuzluk, ÜBÖ-30 alt boyutları olan bilişsel güven ve bilişsel farkındalık aracı değişken olarak, FOMO yordayan değişken olarak, PMTKÖ ise yordanan değişken olarak analize dahil edilmiştir. Yapılan analizin sonuçlarının şematik gösterimi Şekil 3.2.'de sunulmuştur.



* $p < .05$, ** $p < .001$ Not. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları kullanılmıştır. PMTKÖ: Problemli Mobil Telefon Kullanım Ölçeği, BÇÖ U: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Umutsuzluk Alt Boyutu, ÜBÖ-30 BG: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Güven Alt Boyutu, ÜBÖ-30 BF: Üstbilişler Ölçeği-30 Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu

Şekil 3.2. FOMO-problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin alt boyutlarının aracılık etkisi

Yapılan analizin bulguları, FOMO'nun PMTKÖ ile ilişkisinde umutsuzluk, bilişsel güven ve bilişsel farkındalık boyutlarının aracılık rolünü inceleyen modelin anlamlı olduğunu göstermektedir [$F(4, 381) = 59.88, p < .001, R^2 = .39$]. Bu model PMTKÖ puanındaki varyansın %39'unu açıklamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre FOMO'nun; umutsuzluğu ($a1: \beta = .36, SH = .04, p < .001, GA [.25, .43]$), bilişsel güveni ($a2: \beta = .25, SH = .03, p < .001, GA [.10, .23]$) ve bilişsel farkındalığı ($a3: \beta = .24, SH = .02, p < .001, GA [.05, .13]$) anlamlı seviyede pozitif yönlü yordadığı anlaşılmaktadır. Aracı değişkenlerden umutsuzluk boyutu ($b1: \beta = .22, SH = .11, p < .001, GA [.32, .74]$) ve bilişsel güven boyutu ($b2: \beta = .17, SH = .15, p < .001, GA [.31, .88]$) PMTKÖ puanını anlamlı olarak pozitif yönlü yordamasına rağmen bilişsel farkındalık alt boyutunun ($b3: \beta = -.02, SH = .25, p = .56, GA [-.63, .34]$) anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, FOMO'nun PMTKÖ puanı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı seviyede olduğu görülmüştür ($c: \beta = .54, SH = .09, p < .001, GA [1.01, 1.38]$). Aracı değişkenler kontrol edildiğinde FOMO'nun PMTKÖ üzerindeki doğrudan etkisi de pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak bulunmuştur ($c': \beta = .42, SH = .10, p < .001, GA [.74, 1.13]$). Aracı değişkenlerin etkilerine bakıldığında ise umutsuzluk boyutunun ($a1b1: \beta = .08, SH = .02, GA [.04, .13]$) ve bilişsel güven boyutunun ($a2b2: \beta = .04, SH = .01, GA [.02, .07]$) FOMO ile PMTKÖ arasındaki ilişkideki aracılık rollerinin anlamlı düzeyde olduğu, bilişsel farkındalık boyutunun ise aracılık etkisinin ($a3b3: \beta = -.01, SH = .01, GA [-.03, .01]$) anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Bu analizin neticesinde FOMO ile problemlili telefon kullanımı ilişkisine BÇÖ alt boyutu olan umutsuzluğun ve ÜBÖ-30 alt boyutu olan bilişsel güvenin aracılık ettiği, bilişsel farkındalık alt boyutunun ise aracılık etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, aracı değişkenlerin problemlili telefon kullanımı üzerindeki anlamlı etkilerine karşın, FOMO'nun problemlili telefon kullanımı üzerindeki doğrudan etkisinin de anlamlı olması, umutsuzluk ve bilişsel güven boyutlarının FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını göstermektedir.

4.TARTIŞMA

Mevcut çalışma, FOMO'yu bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele almakta ve FOMO-problemlili telefon kullanımı ilişkisinin altında yatıyor olabilecek mekanizmanın OKB'dekine benzer olabileceğini iddia etmektedir. Ayrıca mevcut çalışma, elde ettiği bulgularla FOMO-bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel çarpıtmalar-üstbilişler ilişkilerini ortaya koyan, aynı anda bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin FOMO ve problemlili telefon kullanımı ilişkisindeki aracılık rollerini tespit eden bilinen ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır.

Bu bölümde FOMO, problemlili telefon kullanımı, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin demografik değişkenlerle olan ilişkileri, birbirleriyle olan ilişkileri ve üstbilişlerin ve bilişsel çarpıtmaların toplam puanları ve alt boyutlarının FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolleri ile ilgili elde edilen bulgular alanyazındaki araştırmalar ışığında ele alınmıştır. Son olarak, mevcut çalışmanın klinik doğurganlarına, sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalar için önerilerine de bu bölümde yer verilmiştir.

4.1. FOMO, Problemlili Telefon Kullanımı, Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişler Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın ana değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek için ilk olarak korelasyon analizi yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre ÜBÖ-30'un alt boyutlarından olan bilişsel farkındalık ve bilişsel güven arasındaki ilişki dışında hem ana değişkenlerin hem de alt boyutların tümünün birbirleri ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere sahip oldukları bulgusu elde edilmiştir. Buna göre, mevcut çalışmanın hipotezlerinden olan FOMO, problemlili telefon kullanımı, bilişsel farkındalık ve üstbilişler arasında, pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunacağına dair hipotezinin (H4) doğrulandığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmada korelasyon analizi sonucunda, FOMO ve problemlili telefon kullanımı arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Alanyazında farklı kültürlerde ve farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilen pek çok çalışmanın sonuçları, FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir (Busch ve ark., 2021; Elhai ve ark., 2016; Elhai ve ark., 2021; Hırsarcı, 2018; Oberst ve ark., 2017; Taş, 2022; Wolniewicz ve ark., 2018; Yang ve ark., 2021). FOMO, başkalarının yaptıklarıyla bağlantıda kalma isteğiyle ilişkilidir ve FOMO yaşayan kişi,

sosyal çevresindeki kişilerin neler yaptığını takip etmeye çalışarak bu korkunun önüne geçip uyum sağlamaya çalışmaktadır (Browne ve ark., 2018; Przybylski ve ark., 2013). Mevcut çalışma, bu durumun, FOMO'nun problemli telefon kullanımıyla ilişkili olmasını açıklayabileceğini varsaymaktadır. Diğer taraftan, bazı araştırmalara göre sosyal kaygısı olan kişiler, ödüllendirici deneyimleri kaçırma korkusu yaşamakta ve bu kişilerin, FOMO'larını hafifletmek amacıyla akıllı telefonlarını aşırı kullanma olasılıkları artmaktadır (Gupta ve Nagar, 2024; Shahin ve ark., 2022; Wolniewicz ve ark., 2018). Bu nedenle, FOMO yaşayan kişilerin problemli telefon kullanmaya daha yatkın olabilecekleri farz edilmektedir. İlerleyen kısımlarda, mevcut çalışmanın bu iki değişkenin arasındaki ilişkiye dair daha detaylı incelemeler aktarılacaktır.

Mevcut çalışmanın ana değişkenlerinden FOMO ve patolojik tarzda üstbilişler arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, alanyazındaki FOMO-üstbilişler ilişkisini inceleyen çalışmaların bulgularıyla tutarlıdır (Casale ve ark., 2018; Guan ve ark., 2023; Zhang ve ark., 2023a). Ayrıca bazı çalışmalar, üstbilişlerin olumsuz sosyal duygularla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Casale ve ark., 2022, Nordahl ve ark., 2022, Sun ve ark., 2017). İşlevsiz üstbilişler, duygu düzenlemede bozulmalara neden olmaktadır (Wells, 2019). Bu nedenle işlevsel olmayan üstbilişlere sahip kişilerin, FOMO gibi bazı olumsuz sosyal duygular yaşamaya karşı daha savunmasız olabilecekleri değerlendirilmektedir.

Mevcut çalışmanın diğer bir bulgusu, FOMO ve bilişsel çarpıtmaların pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğudur. Bilişsel Teori 'ye göre olumsuz önyargılı bilişsel süreçler, uyumsuz duygulara neden olabilmektedir (Dozois ve Beck, 2008). Bilişsel süreçler, çevresel etkileşimlerden kaynaklanan duygusal tepkilerin biçimlenmesinde ve sosyal ilişkilerin kurulmasında kritik bir öneme sahiptir (Caouette ve Guyer, 2016; Çeçen, 2006; Scott ve ark., 2017). FOMO, genellikle sosyal etkileşimler sonucu ortaya çıkabilen olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, bilişsel çarpıtmalar gibi bilişsel süreçlerin, FOMO gibi olumsuz duyguların şekillenmesinde rol oynayabileceği varsayılmaktadır. Mevcut çalışmanın keşfettiği FOMO ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkinin alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarından biri de problemli telefon kullanımı ile patolojik tarzda üstbilişlerin sahip olduğu orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkidir. Alanyazında bu ilişkiyi inceleyen ve İtalyan örneklem grubuyla gerçekleştirilmiş tek bir çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışma, üstbilişler ile problemli telefon kullanımı arasındaki pozitif yönde ilişkiyi ortaya koyarak mevcut çalışmanın bulgularını desteklemiştir (Casale ve ark., 2020).

Mevcut çalışmanın, alanyazında bulunan tek araştırmadan farklı bir kültürde üstbilişler ile problemlili telefon kullanımı arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiyi ortaya çıkararak alanyazına önemli bir katkı sunduğuna inanılmaktadır. Hamonniere ve Varescon (2018), işlevsiz üstbilişlerin bağımlılık davranışlarının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde kritik rol oynadığını iddia etmektedir. Buradan hareketle, akıllı telefon bağımlılığının bir alt türü olan problemlili telefon kullanımının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde üstbilişlerin etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, üstbilişlerdeki artışla problemlili telefon kullanımındaki artışın ilişkili olabileceği ve bunun bu durumdan kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Mevcut çalışmanın bulgularından bir diğeri ise problemlili telefon kullanımı ile bilişsel çarpıtmalar arasında bulunan pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde ilişkidir. Alanyazında bu ilişkiyi doğrudan ortaya koyan bir çalışma bulunmamasına rağmen telefonun aşırı kullanımının (Roubi ve ark., 2023) ve akıllı telefon bağımlılığının (Zaman ve ark., 2020) bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın bulgularının alanyazındaki araştırmalarla tutarlı olduğu söylenebilmektedir. Bilişsel Teori, olumsuz önyargılı bilişsel süreçlerin, problemlili davranışlara sebep olabileceğini ileri sürmektedir (Dozois ve Beck, 2008). Bu nedenle, bilişsel süreçlerde yaşanan çarpıtmaların artmasının kişilerin daha fazla problemlili telefon kullanımının da artmasıyla ilişkisi olabileceğine inanılmaktadır. Buradan hareketle, telefonun problemlili kullanımının bilişsel çarpıtmalarla yakından ilişkili olabileceği söylenebilmektedir.

Son olarak mevcut çalışma, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişler arasındaki yüksek düzeyde, anlamlı ve pozitif korelasyon ilişkisini keşfetmiştir. Üstbilişler ve bilişsel çarpıtmaların doğaları gereği birbirleriyle ilişkili olabilecekleri varsayılmaktadır. Üstbilişler, bilişleri değerlendiren ve düzenleyen üst düzey bilişsel süreçler ve yapılar olarak tarif edilmektedir (Tosun ve Irak, 2008). Bu nedenle üstbilişlerin, bilişsel çarpıtmaları da düzenleyen, kontrol eden ve değerlendiren bir mekanizma olduğu düşünülmektedir. Üstbilişler, bilişsel çarpıtmalar gibi otomatik gelişen bilişsel süreçlerden farklılaşmasının yanı sıra bu bilişleri yönlendiren bir üst sistemdir (Wells 2011). Bu yüzden üstbilişler ve bilişsel çarpıtmalar, iki ayrı psikolojik kavram olmalarına rağmen birbirleriyle etkileşim içinde oldukları anlaşılmaktadır. Bu durumun, mevcut çalışmanın elde ettiği yüksek düzeyde korelasyon ilişkisini açıklayabileceğine inanılmaktadır.

4.2. Yaş Değişkeninin Çalışmanın Ana Değişkenleri ile Olan İlişisine Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın bulguları, yaş değişkeninin FOMO, problemli telefon kullanımı, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin hiçbirisiyle istatistiksel olarak anlamlı seviyede ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, mevcut çalışmanın hipotezi olan (H1) FOMO ile yaşın anlamlı ve negatif yönde ilişkiye sahip olacağı hipotezinin doğrulanmadığını göstermektedir. Mevcut çalışmanın bulgularıyla çelişkili olarak alanyazındaki araştırmalar hem FOMO'nun (Blackwell ve ark., 2017; Boustead ve Flack, 2021; Eitan ve Gazit, 2024 Elhai ve ark., 2018; Gezgin ve ark., 2017; Önder, 2024; Özcan ve Koç, 2019; Przybylski ve ark., 2013; Rozgonjuk ve ark., 2021; Stead ve Bibby, 2017) hem problemli telefon kullanımının (Augner ve Hacker, 2012; Bianchi ve Philips, 2005; Gula, 2016), hem bilişsel çarpıtmaların (Çoban ve Karaman, 2013; Subaşı, 2022) hem de patolojik tarzda üstbilişlerin (Irak ve ark., 2015; Tosun ve Irak, 2008) yaş ile negatif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Öte yandan mevcut çalışmanın yaş ile FOMO arasında anlamlı ilişki olmadığına dair bulgusunu destekleyen alanyazında bazı çalışmalar da bulunmaktadır (Kazandırmak-Oflaz, 2024, Metin-Orta, 2020; Zıvıdır ve Karakul, 2023). Duman ve arkadaşlarının (2019) araştırması da üniversite öğrencilerinde yaş değişkeninin bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Mevcut çalışma ile bu dört çalışmanın ortak noktasına bakıldığında beş çalışmanın da örneklem grubunu benzer yaş aralığında olan katılımcıların oluşturduğu anlaşılmıştır. Bu da ergen yaş grubunun veya 35 yaş üstü grubun dahil olmasının, çalışmalarda FOMO ve bilişsel çarpıtmalar ile yaş arasındaki anlamlı ilişkinin ortaya çıkmasında etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, mevcut çalışmanın katılımcılarının yaşlarına ilişkin yapılan inceleme sonucunda katılımcıların %55'inin 20-23 yaş arasında olduğu ve katılımcıların sadece %5'inin 30 yaşından büyük olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yarısından fazlasının belli bir yaş aralığında kümelenmesinin ve ileri yaş grubuna ait katılımcı sayısının fazla olmamasının, çalışmanın ana değişkenleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmamasında etkili olmuş olabileceği değerlendirilmektedir.

4.3. Cinsiyete Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın bulguları kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla FOMO deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Alanyazında bu bulguyu

destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Beyens ve ark., 2016; Çolak, 2024; Elhai ve ark., 2018; Keskinkılıç, 2023; Önder, 2024; Stead ve Bibby, 2017; Taş, 2022). Aynı zamanda alanyazında erkeklerin daha fazla FOMO deneyimlediğini (Brailovskaia ve ark., 2023; Gezgin ve ark., 2017; Przybylski ve ark., 2013, Tekin, 2022) ve cinsiyetin FOMO üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını gösteren (Arslan, 2024; Eitan ve Gazit, 2024; İritiş, 2024; Kaçık ve Acar, 2020; Karakoç, 2023; Kazandırmak-Oflaz, 2024; Ozan, 2024; Özcan ve Koç, 2019; Rozgonjuk ve ark., 2021; Uzun ve ark., 2019; Şener, 2022) farklı kültürlerde yaşayan, farklı yaş gruplarında yer alan, farklı eğitim düzeylerinde olan ve farklı sosyo-ekonomik statülere sahip katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmalar da mevcuttur. Bu durum, çeşitli faktörlere göre farklılaşan örneklem gruplarının, cinsiyet açısından farklı sonuçlara neden olabileceğini düşündürmektedir. Mevcut çalışmada ortaya çıkan sonucun sebepleri araştırıldığında, kadın katılımcıların %69'unun, erkek katılımcıların ise %52'sinin 4 saatten fazla telefonla vakit geçirdiği tespit edilmiştir. Alanyazındaki araştırmalara göre telefonla geçirilen süre arttıkça FOMO düzeyi de atmaktadır (Balcı ve Bal, 2022; Yang ve ark., 2021). Dolayısıyla, kadın katılımcıların oransal olarak erkeklerden daha fazla telefonla vakit geçirmelerinin mevcut çalışmada kadınların anlamlı olarak daha fazla FOMO deneyimlemesinde etkili olmuş olabileceği düşünülmüştür.

Mevcut çalışmanın bulgularından bir diğeri ise kadınların erkeklere kıyasla anlamlı seviyede daha fazla problemlili telefon kullanmasıdır. Bu sonucun alanyazındaki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmüştür (Arıkan, 2022; Aktaş ve Yılmaz, 2016; Bianchi ve Philips, 2005; Gula, 2016; Pamuk ve Kutlu, 2016; Takao ve ark., 2009), Kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla sosyal stres yaşayabilmektedir ve akıllı telefonları sosyal amaçlar için daha sık kullanma eğilimindedir. Bu sebeple, kadınların alışkanlık oluşturacak veya bağımlılık yaratacak derecede akıllı telefon kullanımına daha yatkın oldukları söylenebilmektedir. Bu durumun da kadınların daha fazla problemlili telefon kullanımı yaşamasını açıklayabileceği varsayılmaktadır.

Öte yandan bilişsel çarpıtmaların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili bulguların, alanyazındaki çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu olmadığı anlaşılmıştır. Amerika'da ve Türkiye'de yapılan bazı araştırmalar, erkeklerin kadınlara göre daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Sowa ve Lustman, 1984; Şahan ve Eraslan-Çapan, 2017; Uğur ve Murat, 2014). Buna ek olarak, Hollanda'da ergenlerle yürütülen bir çalışma, erkeklerin daha çok bilişsel çarpıtma yaşadığını tespit etmiştir (Kuijper, 2023). Hindistan'da yaşayan ergen

ve genç yetişkinlerle gerçekleştirilen iki çalışma ise kadınların daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğunu göstermektedir (Maheshwari ve Chadha, 2021; Maurya ve ark., 2016). Fakat alanyazında mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumlu olan ve bilişsel çarpıtmaların cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucunu elde eden ve Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışma da mevcuttur (Subaşı, 2022). Alanyazındaki bu bilgiler ve mevcut çalışmanın bulguları ışığında, farklı yaş gruplarının ve kültürlerin, bilişsel çarpıtmalar açısından cinsiyete göre farklı sonuçlara neden olabileceği söylenebilmektedir.

Üstbilişler değişkeninin de cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı mevcut araştırmanın bulguları arasındadır. Bu bulgular alanyazındaki çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Bacow ve ark., 2009; Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Irak ve ark., 2015; Tosun ve Irak, 2008; Wells ve Cartwright-Hatton, 2004) Diğer taraftan, erkeklerin daha fazla patolojik üstbilişlere sahip olabileceğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Nazik ve ark., 2014; Sulhan, 2021). Buna karşılık, çocuk ve ergenlerle yapılan uyarılma çalışması, ergen kız grubunun daha fazla işlevsiz üstbilişlere sahip olduğunu göstermiştir (Irak, 2012). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma ise kadınların daha fazla işlevsiz üstbilişlere sahip olduğunu ortaya koymuştur (Demir ve Özmen, 2011). Dolayısıyla, farklı yaş grupları ve kültürlerde cinsiyet açısından farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın örneklem grubunun yaş aralığının ve bulunduğu kültürün de bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

4.4. Eğitim Durumuna Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, çalışmanın ana değişkenlerinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Bu nedenle mevcut çalışmanın daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin anlamlı olarak daha fazla FOMO yaşayacaklarına yönelik hipotezinin (**H2**) desteklenmediği görülmüştür.

FOMO ile eğitim durumu arasındaki ilişki ile ilgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmaların mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumlu olmadığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmalar, yüksek eğitim düzeyinin diğer eğitim düzeylerine kıyasla anlamlı olarak daha az FOMO deneyimlediğini saptamıştır (Güler, 2024; Karaş, 2019; Özcan ve Koç, 2019). Bunun yanı sıra bir diğer çalışmanın sonuçları, FOMO’nun eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koyarak (Bal, 2023) mevcut çalışmanın bulgularını desteklemiştir. Mevcut çalışma ile bu çalışma arasındaki ortak yönler incelendiğinde, iki çalışmanın da katılımcılarının ağırlıklı olarak üniversite eğitim düzeyinde olduğu

gözlemlenmiştir. Buna ek olarak, mevcut çalışmanın, analizine yeterli katılımcı sayısına sahip olmadığı gerekçesiyle lise eğitim düzeyinin eklemeyerek sadece üniversite ve yüksek lisans-doktora eğitim düzeyi arasında karşılaştırma yapmasının ve katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite düzeyinde olmasının bu sonucun elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Problemli telefon kullanımı ile eğitim durumu arasındaki ilişkiye dair alanyazında az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yine de mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik gösteren bazı araştırmalar mevcuttur. Gula (2016)'nın yürüttüğü çalışmada, problemli telefon kullanımının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ayrıca, problemli telefon kullanımının akıllı telefon bağımlılığının alt türü olmasından yola çıkarak alanyazındaki akıllı telefon bağımlılığı ile eğitim durumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar da incelenmiş olup mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen bir araştırma olduğu anlaşılmıştır (Çalışgan, 2024). Öte yandan, alanyazında mevcut çalışmanın bulgularıyla çelişen ve farklı sonuçlar elde eden çalışmalara da rastlanmıştır. Daha geniş yaş aralığına ve katılımcı sayısına sahip örneklem grubuyla gerçekleştirilen bir çalışma, daha düşük eğitim seviyesine sahip katılımcıların daha fazla akıllı telefon bağımlılığı yaşadığını tespit etmiştir (Sarttaş, 2024). Daha geniş yaş grubuyla yürütülen bir diğer çalışma ise daha yüksek eğitim seviyesinin daha yüksek akıllı telefon bağımlılığını ortaya çıkardığını bulmuştur (Köksal, 2023). Tüm bu araştırmalar kapsamında, alanyazında problemli telefon kullanımı ile eğitim durumu arasındaki ilişki hakkında çelişkili bulgular olduğu, özellikle örneklem grubunun yaş aralığı genişledikçe farklı sonuçların elde edildiği gözlenmiştir. Mevcut çalışmayı destekleyen araştırmalara bakıldığında ise üniversite eğitim düzeyine ait katılımcı sayısının ağırlıkta olduğu fark edilmiştir. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın daha dar yaş aralığına sahip olmasının, üniversite eğitim düzeyinin altında olan eğitim düzeyi gruplarının katılımcı sayısı yetersizliğinden analizlere dahil edilememesinin, araştırmanın örnekleminin ağırlıklı olarak üniversite eğitim düzeyinde olan katılımcılardan oluşmasının bu sonucun elde edilmesinde rol oynamış olabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar ve eğitim durumu arasındaki ilişkilere yönelik alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, bu ilişkiyi inceleyen nadir çalışma olduğu gözlenmiştir. Roberts (2015) ve Musayeva (2024), Amerika ve Türkiye’de yürüttükleri çalışmalar sonucunda eğitim seviyesinin bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucunu elde ederek mevcut çalışmanın bulgularını desteklemişlerdir. Fakat Cezayir’de yürütülen bir araştırmanın sonuçları, üniversite eğitim düzeyine sahip kişilerin lisansüstü eğitim düzeyine sahip kişilerden anlamlı olarak daha çok bilişsel çarpıtma yaşadığını tespit etmiştir

(Benhalilem ve Hartani, 2024). Buradan hareketle, farklı kültürlerde yürütülen çalışmaların farklı sonuçlara sebep olabileceği anlaşılmaktadır. Kültür faktörünün mevcut çalışmanın sonuçları üzerinde de etkisi olabileceğine inanılmaktadır. Öte yandan, alanyazında bilişsel çarpıtmalar ve eğitim durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen fazla çalışma olmamasından dolayı bu konuda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu değerlendirilmektedir.

Üstbilişler ve eğitim durumu arasındaki ilişkilere dair alanyazında az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları, eğitim seviyesinin üstbilişler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını tespit ederek mevcut çalışmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde etmişlerdir (Arslantürk ve Şamyanlı, 2021; Kanık-Tezcan, 2022). Bu iki çalışmanın örneklem grubunun yaş ortalamalarının mevcut çalışmanın örneklem grubunun yaş ortalamasına yakın olduğu gözlenmiştir. Diğer taraftan, örneklem grubunun yaş ortalaması mevcut çalışmanınkinden yüksek olan ve sadece lise ve altı eğitim seviyesi ile lisans ve üstü eğitim seviyesini kıyaslayan bir çalışma, lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların anlamlı olarak daha fazla patolojik tarzda üstbilişlere sahip olduğunu ortaya koymuştur (Gacal, 2018). Bu durum, araştırma yapılan örneklem grubunun yaş aralığının üstbilişlerin eğitim seviyesine göre farklılaşmasında rol alabileceğini ve mevcut çalışmanın daha dar bir yaş aralığına sahip örneklem grubuyla çalışmasının elde ettiği bulguları etkilemiş olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, mevcut çalışmanın üniversite eğitim seviyesinin altında yer alan eğitim seviyelerini üst seviyelerle karşılaştırma imkânının olmamasının da mevcut sonuçların ortaya çıkmasında pay sahibi olabileceği tahmin edilmektedir. Yine de, alanyazında üstbilişler ile eğitim durumu arasındaki ilişkiye dair az sayıda bilgi olduğu ve daha detaylı bilgiye ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

4.5. Aylık Kişisel Gelire Göre Çalışmanın Ana Değişkenlerinin Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın ana değişkenlerinin aylık kişisel gelir açısından anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Alanyazında FOMO ile aylık kişisel gelir arasındaki ilişkiyi mercek altına alan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bir tanesi, FOMO'nun gelir düzeyine göre değişmediğini göstererek mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlı sonuçlar elde etmiştir (Bal, 2023). Buna karşılık, düşük gelir düzeyinin daha fazla FOMO yaşadığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Güler, 2024; Karaş, 2019). Bu sonuçlar, az sayıda çalışma olsa da gelir düzeyi ile FOMO arasındaki ilişki hakkında alanyazında çelişkili bulgular olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Problemli telefon kullanımı ile aylık kişisel gelir arasındaki ilişkiyi inceleyen alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, problemli telefon kullanımının gelire göre farklılaşmadığını ortaya koyarak mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Alhassan ve ark., 2018; Aljomaa ve ark., 2016; Cha ve Seo, 2018; Gula, 2016; Hızarcı, 2018; Tekin, 2012). Buna ek olarak, alanyazında gelir durumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Dirik, 2016; Süler, 2016; Ünal, 2015). Yuchang ve arkadaşları (2017), telefon kullanımının gelir durumundan etkilenmediğini ileri sürmüştür. Buradan hareketle, mevcut çalışmanın bulgularının alanyazındaki araştırmalarla örtüştüğü anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, problemli telefon kullanımının, gelirden bağımsız olarak gelişebilen bir psikolojik sorun olabileceği ve toplumun farklı gelir seviyesine sahip gruplarında benzer seviyede yaşanabileceği varsayılmaktadır. Mevcut çalışmanın elde ettiği bulguların da bu durumdan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bilişsel çarpıtmaların gelire göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendiren alanyazında sadece iki çalışmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan biri bilişsel çarpıtmaların farklı gelir gruplarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bularak mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklemiştir (Duman ve ark., 2019). Diğer taraftan, orta gelir düzeyinin düşük ve yüksek gelir düzeylerine göre daha fazla bilişsel çarpıtma yaşadığını tespit eden bir çalışma da bulunmaktadır (Subaşı, 2022). Bilişsel çarpıtmalar ile gelir arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunması sebebiyle yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında üstbilişler ile gelir arasındaki ilişkiye dair çelişkili bulgulara rastlanmıştır. Bazı çalışmalar, üstbilişlerin gelir düzeyine gören anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu elde ederek mevcut çalışmanın bulgularını desteklemiştir (Kacar ve Sarıçam, 2015; Sulhan, 2021). Öte yandan, bir çalışmanın bulguları, düşük gelir seviyesinde olan katılımcıların yüksek gelir seviyesinde olanlara kıyasla daha fazla işlevsiz üstbilişsel inançlara sahip olduklarını göstermiştir (Acar, 2023). Bu çalışmanın mevcut çalışmanın bulgularıyla çeliştiği görülmektedir. Bu konuda alanyazında sınırlı sayıda ve çelişkili bulgular olması nedeniyle yeni ve daha detaylı çalışmalara ihtiyaç olduğuna inanılmaktadır.

Mevcut çalışmanın örneklem grubunun çoğunlukla benzer çevrelerde yaşayan ve öğrenci olan kişilerden oluştuğu tahmin edilmektedir. Bu durumun, mevcut çalışmanın ana değişkenlerinin gelir düzeyi açısından anlamlı düzeyde farklılaşmamasında etkili olmuş olabileceğine inanılmaktadır. Sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu göz önünde

bulundurularak, katılımcıların sosyo-ekonomik seviyesini belirleyen daha detaylı soruların yer aldığı ve farklı sosyo-ekonomik seviyelerden katılımcıların dâhil olduğu bir çalışmanın, bu konuyu incelemesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.6. Telefon Kullanım Süresine ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığına Göre FOMO ve Problemli Telefon Kullanımının Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışma, FOMO ve problemli telefon kullanımının, telefon kullanım süresi ve sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Bulgular, 6 saatten fazla telefonlarını kullanan katılımcıların 2 ile 4 saat arası telefonlarıyla vakit geçirenlere oranla anlamlı düzeyde daha fazla FOMO deneyimlediğini göstermektedir. Bu sonucun, alanyazında telefon kullanım süresi arttıkça FOMO'nun arttığını gösteren çalışmalarla tutarlı olduğu anlaşılmaktadır (Leung ve ark., 2021; Wolniewicz ve ark., 2018). Kişilerin telefonlarını daha sık kullandıkça başkalarına dair bilgilere daha fazla maruz kalabilecekleri, bunun sonucunda da FOMO yaşamalarının daha olası olabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca Elhai ve arkadaşları (2016), FOMO'su yüksek olan kişilerin, sosyal ağlara bağlı kalabilmek için telefonlarını sıklıkla kullandıklarını belirtmektedir. Bu bilgiyle tutarlı olarak mevcut çalışmanın bulguları, FOMO'nun sosyal medya sıklığına göre anlamlı seviyede farklılaştığını bulmuştur. Mevcut çalışma, yüksek düzeyde sosyal medya kullanan katılımcıların anlamlı olarak daha fazla FOMO deneyimlediğini keşfetmiştir. Alanyazında, FOMO ile sosyal medya kullanımının pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren, mevcut çalışmanın sonucunu destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır (Alt, 2015; Baker ve ark., 2016; Barberis ve ark., 2023; Beyens ve ark., 2016; Blackwell ve ark., 2017; Conlin ve ark., 2016; Eitan ve Gazit, 2024; Gezgini ve ark., 2017; Hayran ve Anık, 2021; Kazandırmak-Oflaz, 2024; Przybylski ve ark., 2013; Wolniewicz ve ark., 2018). Oberst ve arkadaşlarına (2017) göre FOMO yaşayan kişiler, yaşamayanlara kıyasla sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol etme ihtiyacı hissetmektedirler. Bu durumun olası sebeplerine bakıldığında, FOMO'nun, kişileri diğer insanların neler yaptığını takip etmek için sosyal medyada vakit geçirmeye teşvik ettiğini belirten bir çalışma bulunmaktadır (Gil ve ark., 2015). Buna ek olarak, Kazandırmak-Oflaz'ın (2000) çalışmasına göre sosyal medyanın sık kullanımı, sürekli güncellenen bilgiye maruz kalmaya ve sosyal karşılaştırmalara neden olarak FOMO düzeyini arttırabilmektedir. Dolayısıyla, hem FOMO seviyesindeki artışın telefon kullanım süresi ve sosyal medya kullanım sıklığındaki artışa teşvik edebileceği, hem de telefon kullanım süresi ve sosyal medya kullanım sıklığındaki artışın FOMO'daki artışta etkili olabileceği alanyazındaki çalışmalar ışığında söylenebilmektedir. Bu açılarından, telefon

kullanım süresinin ve sosyal medya kullanım sıklığının FOMO ile yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun da mevcut çalışmanın sonuçlarını açıklayabileceği varsayılmaktadır.

Ayrıca mevcut çalışma, farklı telefon kullanma süresi gruplarında, problemli telefon kullanım şiddeti açısından anlamlı düzeyde farklar olduğunu belirlemiştir. Bulgulara göre 6 saatten fazla süre telefon kullanan katılımcılar, daha az süre telefonla vakit geçiren katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha fazla problemli telefon kullanmaktadır. Aynı zamanda, problemli telefon kullanma seviyesinin, 4 ile 6 saat arası telefonlarıyla vakit geçiren katılımcılarda, 2 ile 4 saat arası vakit geçirenlere göre anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür. Alanyazında telefonda harcanan sürenin akıllı telefon bağımlılığını yordadığını gösteren (Gökçearslan ve ark., 2023), 4 saatten fazla telefonla vakit geçirmenin akıllı telefon bağımlılığı seviyesinde anlamlı farklılığa neden olduğunu ortaya koyan (Aljomaa ve ark., 2016) ve telefon kullanımı ile problemli telefon kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ileri süren çalışmalar bulunmaktadır (Bal ve Balcı, 2020; Yang ve ark., 2021). Bu sebeple mevcut çalışmanın bulgularının alanyazındaki araştırmalarla tutarlı olduğu gözlenmiştir. Problemli telefon kullanımının, doğası gereği telefonun fazla kullanımıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bazı çalışmalara göre telefonda harcanan vakit, akıllı telefon bağımlılığı tansı koymak için kriterlerden bir tanesidir (Gökçearslan ve ark., 2016; Horvath ve ark., 2020; Lin ve ark., 2015). Bu durumun, mevcut çalışmanın elde ettiği bulguları açıklar nitelikte olabileceği değerlendirilmektedir. Diğer taraftan, mevcut çalışmanın bulgularına göre, problemli telefon kullanımının, sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, yüksek düzeyde sosyal medya kullananlar daha fazla problemli telefon kullanımı sergilemektedir. Alanyazında mevcut çalışmanın bulgularını doğrulayan bazı araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalara göre, sosyal medyada harcanan vakit ile akıllı telefon kullanımı pozitif yönde ilişkilidir (Kuss ve ark., 2018; Zhitomirsky-Geffet ve Blau, 2016). Sha ve arkadaşlarına (2019) göre sosyal medya platformları, telefon kullanımını tetikleyen önemli araçlardır. Ayrıca, sosyal medya kullanım sıklığının problemli telefon kullanımını pozitif yönde yordadığına işaret eden bir çalışma da mevcuttur (Elhai ve ark., 2020b). Dolayısıyla, sosyal medya kullanım sıklığının telefon kullanım süresindeki artışta etkili olarak problemli telefon kullanımını olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilmektedir. Bunun da mevcut çalışmanın elde ettiği bulguların hangi sebepten kaynaklanabileceğine dair bir açıklık getirdiğine inanılmaktadır.

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın yüksek düzeyde telefon ve sosyal medya kullanım sıklığının FOMO ve problemlili telefon kullanımı puanlarında diğer düzeylere göre anlamlı bir farka sahip olacağına dair hipotezinin (H3) doğrulandığı görülmektedir.

4.7. Telefon Kullanım Amacına Göre FOMO ve Problemlili Telefon Kullanımının Karşılaştırılmasına Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın bulguları, FOMO'nun telefon kullanım amacına göre anlamlı olarak farklılaşmadığına işaret etmektedir. Alanyazında FOMO ile telefon kullanım amacını, mevcut çalışmanın kullanım amacına yönelik sahip olduğu gruplarla ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın katılımcılarının çoğunluğunun vakit geçirme, iletişim kurma ve eğlence gruplarını tercih ettikleri görülmektedir. Bu telefon kullanım amacı gruplarının, insanların etraflarında olan biten olaylar hakkında ve başkalarının neler yaptıkları hakkında bilgi sahibi olma imkânı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu durumun da FOMO deneyimlenmesinde etkili olabileceğine inanılmaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın katılımcılarının, ağırlıklı olarak FOMO'ya neden olabilecek telefon kullanma amacı tercih etmelerinin, benzer düzeylerde FOMO yaşamalarına neden olmuş olabileceği varsayılmaktadır.

Öte yandan mevcut çalışma, problemlili telefon kullanımının telefon kullanma amacına göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Bulgulara göre, eğlence ve vakit geçirme amacıyla telefonlarını kullananların diğer amaçlardan daha fazla problemlili telefon kullanımı sergiledikleri görülmüştür. Alanyazında eğlence amacıyla telefonla vakit geçirmenin problemlili telefon kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren bir çalışma, mevcut çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Jeong ve Bae, 2022). Bir başka çalışma ise eğlence amacının, genç grupları telefon kullanmaya motive eden bir etken olduğunu tespit etmiştir (Bulduklu ve Özer, 2016). Fakat vakit geçirme ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Vakit geçirme ve eğlence amaçlarının, olumsuz duygularla baş etmek için tercih edilen amaçlar olabileceği tahmin edilmektedir. Günlük hayatında olumsuz bir duyguyla karşılaşan kişilerin, kendilerini rahatlatmak için eğlence veya vakit geçirme amacıyla telefonlarını kullanabilecekleri farz edilmektedir. Diğer taraftan; gündemi takip etmek, iletişim kurmak gibi mevcut çalışmanın diğer kullanım amacı gruplarının, bireylerin kendilerini rahatlatmak için tercih ettikleri ilk gruplar olmayabilecekleri düşünülmektedir. Alanyazında olumsuz duyguların problemlili telefon kullanımını pozitif yönde yordadığına dair bulgular mevcuttur (Casale ve ark., 2021;

Chen ve ark., 2022; Guan ve ark., 2023). Mevcut çalışmanın bulgularında oluşan bu anlamlı farklılaşmanın dolaylı olarak bu sebeplerden kaynaklanabileceğine inanılmaktadır.

4.8. En Sık Kullanılan Sosyal Ağ Sitesine Göre FOMO ve Problemlili Telefon

Kullanımının Karşılaştırılması

Mevcut çalışmanın bulguları, FOMO ve problemlili telefon kullanımının, en sık kullanılan sosyal ağ sitesi gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermiştir. Alanyazında FOMO'nun tercih edilen sosyal ağ sitesine göre farklılaşmadığına dair bir çalışma bulunmaktadır ve bu çalışmanın sonuçları mevcut çalışmanın bulgularını desteklemiştir (Hızarcı, 2018). Alanyazında bu konuyla ilgili başka çalışmaya rastlanmamıştır. Artık hemen hemen her sosyal medya platformundan başkalarının yaşadıklarına dair bilgiler edinilebilmesinin ve pek çok şeyi anlık olarak takip etmenin mümkün olabileceği ve bu nedenle tüm sosyal medya platformlarını kullanırken FOMO yaşanabileceği düşünülmektedir. Bu durumun, FOMO'nun tercih edilen sosyal ağ sitesine göre farklılaşmamasını açıklayabileceğine inanılmaktadır.

Mevcut çalışmanın diğer bir bulgusu ise, problemlili telefon kullanımının da aynı FOMO gibi en sık kullanılan sosyal ağ sitesine göre anlamlı seviyede farklılaşmadığıdır. Alanyazında bu sonuçla paralel olarak en sık kullanılan sosyal ağ sitesi ile problemlili telefon kullanımı arasında anlamlı ilişki bulamayan çalışmalar bulunmaktadır (Hızarcı, 2018; Meral, 2017; Ünal, 2015). Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bulgularının alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilmektedir. Tüm sosyal medya platformlarının telefon kullanım süresindeki artışta benzer katkıya sahip olabilecekleri varsayılmaktadır. Telefon kullanım süresindeki artışın da problemlili telefon kullanımıyla ilişkili olduğu alanyazındaki araştırmalarda görülmektedir (Bal ve Balcı, 2020; Gökçearslan ve ark., 2023; Yang ve ark., 2021). Bu durumun, mevcut çalışmanın bulgusu olan problemlili telefon kullanımını hiçbir sosyal medya platformuna göre anlamlı olarak farklılaşmamasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

4.9. FOMO ve Problemlili Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Etkisine Ait Bulguların Tartışılması

Bilişsel-davranışçı yaklaşım; duygu, düşünce ve zihinsel süreçlerin her birinin dinamik, çok yönlü bir etkisi olduğunu ve her birinin birbirini etkilediğini varsaymaktadır (Early ve Grady, 2017). Ayrıca OKB'nin bilişsel-davranışçı modeline göre, bilişsel çarpıtmalardan biri olan istem dışı düşüncelerin hatalı yorumlanması, obsesyonların

şiddetlenmesinde rol oynamakta ve bu obsesyonların neden olduğu kaygıyı hafifletmek için kompulsif davranış sergilenmektedir (Clark ve Rhyno, 2005; Rachman, 1997; Salkovskis, 1989). Buna ek olarak, bilişsel çarpıtmalar gibi bilişsel süreçler hakkındaki işlevsel olmayan üstbilişler, işlevsiz tepkiler geliştirilmesinde ve OKB'nin oluşması ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır (Cartwright-Hatton ve Wells 1997). Mevcut çalışma, OKB ile FOMO'nun benzer bir mekanizmaya sahip olabileceğine inanmaktadır ve FOMO-problemlili telefon kullanımı ilişkisini bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele almaktadır. Buradan hareketle mevcut çalışmada, FOMO'nun obsesyonların neden olduğu kaygıya benzediğini yani olumsuz duyguyu temsil ettiğini, problemlili telefon kullanımının ise bu kaygıyı hafifletmek için sergilenen kompulsif davranışa benzediğini yani olumsuz davranışı temsil ettiğini varsayılmaktadır. OKB'nin bilişsel-davranışçı modelinde olduğu gibi, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişler gibi zihinsel süreçlerin ise bu olumsuz duygu ve davranış arasındaki ilişkide önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada, FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve patolojik tarzda üstbilişlerin aracılık etkisi test edilmiştir.

Mevcut çalışmada yürütülmüş olan aracılık analizinin sonuçlarına göre FOMO; bilişsel çarpıtmaları, üstbilişleri ve problemlili telefon kullanımını pozitif yönde yordamaktadır. Bu sonuçların, alanyazındaki FOMO'nun problemlili telefon kullanımını ve üstbilişleri yordadığına dair bulgularla tutarlı olduğu gözlenmiştir (Adıgüzel, 2018; Guan ve ark., 2023; Holte ve ark., 2023). FOMO'nun bilişsel çarpıtmaları yordadığı ise alanyazında bilindiği kadarıyla ilk defa tespit edilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda FOMO düzeyindeki artışın, zihinsel süreçler olarak bilişsel çarpıtmaların ve patolojik tarzda üstbilişsel inanışların artışında ve olumsuz davranış olarak problemlili telefon kullanımındaki artışta önemli etkisi olduğu söylenebilmektedir. Buna ek olarak, bilişsel çarpıtmaların ve üstbilişlerin, problemlili telefon kullanımı yordadığı da anlaşılmaktadır. Alanyazında bilişsel çarpıtmaların, problemlili telefon kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan bu bulguların, üstbilişlerin problemlili telefon kullanımını yordadığına dair bulgularla tutarlı olduğu anlaşılmaktadır (Casale ve ark., 2020; Chen ve ark., 2022; Guan ve ark., 2023; Shi ve ark., 2021). Bilişsel-davranışçı yaklaşımdan hareketle bu bulguların, olumsuz duygu ve zihinsel süreçlerin olumsuz davranışın ortaya çıkmasındaki etkisini gözler önüne serdiği düşünülmektedir.

Mevcut çalışma, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin, FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolleri olduğunu tespit etmiştir. Diğer bir ifadeyle FOMO, problemlili telefon kullanımını hem bilişsel çarpıtmalar hem de üstbilişler üzerinden

dolaylı olarak da yordamaktadır. Bu durum, mevcut çalışmanın aracılık analizine yönelik hipotezlerinin tamamının (H5) doğrulandığına işaret etmektedir. Alanyazında yalnızca üstbilişlerin, FOMO ve problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğunu gösteren bir çalışma bulunmaktadır (Guan ve ark., 2023). Ayrıca Bogdanovskaya ve arkadaşları (2020), olumsuz duyguların belirtilerinin artmasında ve bunun sonunda problemlili internet kullanımının ortaya çıkmasında üstbilişlerin etkisi olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bulgularının alanyazındaki araştırmalarla tutarlı olduğu gözlenmiştir. Mevcut çalışma, elde edilen bulguları şu şekilde yorumlamaktadır: Başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşadığını düşünen kişilerin FOMO düzeyleri artabilmektedir. Bu artan FOMO düzeylerini hafifletmek için ise bu kişiler, nötralizasyon davranışı yani problemlili telefon kullanımı sergilemeye daha yatkın hale gedebilmektedir. Bu kişilerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar ve patolojik tarzda üstbilişsel inançlar da FOMO'nun problemlili telefon kullanımının üzerindeki etkisinin şiddetlenmesinde pay sahibi olabilmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışma, olumsuz duygu ve zihinsel süreçlerin, olumsuz davranışın ortaya çıkmasındaki olası etkilerini ortaya koymuş, duygu-davranış ilişkisindeki zihinsel süreçlerin aracılık etkisini tespit etmiştir. Yani, bilişsel-davranışçı yaklaşımdaki duygu-zihinsel süreçler-davranış üçlüsünü FOMO-problemlili telefon kullanımı ilişkisinde ortaya çıkarmıştır. Mevcut çalışmanın bu bulgularının, bilişsel davranışçı yaklaşımın bahsettiği duygu-zihinsel süreçler-davranış arasındaki dinamik ilişkiyle (Early ve Grady, 2017) uyumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca, OKB'nin bilişsel-davranışçı modelinde obsesyonlara eşlik eden kaygıyı hafifletmek için sergilenen kompulsif davranışa benzer olarak mevcut çalışmanın bulguları da FOMO'yu hafifletmek için problemlili telefon kullanımı davranışının sergilenebileceğine işaret etmektedir. OKB ile ilişkili olan bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin de FOMO-problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide rol oynadıkları mevcut çalışma tarafından tespit edilmiştir. Sonuç olarak, mevcut çalışma FOMO'yu bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre ele almış, ortaya koyduğu bulgularla FOMO'nun OKB ile benzerliklerine dair önemli ipuçları elde etmiştir. Bu açıdan, gelecek çalışmalara ışık tutarak alanyazına değerli bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

4.10. Problemlili Telefon Kullanımını Yordayan Alt Boyutların Belirlenmesine Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışma, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişler gibi zihinsel süreçlerin FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki kısmi aracılık etkisini tespit ettikten sonra bu zihinsel süreçlerin hangi alt boyutlarının bu aracılık etkisinde rol oynadığını da araştırmıştır. Bu

aracılık etkisini belirlemeden önce, alt boyutların problemli telefon kullanımını yordama etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz neticesinde, problemli telefon kullanımını en iyi yordayan alt boyutların, BÇÖ alt boyutu olan umutsuzluk ve ÜBÖ-30 alt boyutları olan bilişsel güven ve bilişsel farkındalık olduğu anlaşılmıştır.

Mevcut çalışma tarafından, BÇÖ'nün alt boyutu olan umutsuzluğun problemli telefon kullanımı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Beck ve arkadaşlarının (1985) depresyonla ilgili bilişsel modeline göre umutsuzluk, depresyonda etiyolojik role sahip olan kritik bir faktördür. Dolayısıyla, umutsuzluğun depresyonla yakından ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Alanyazına göre depresyon, OKB ile eş zamanlı görülen en yaygın psikopatolojilerden bir tanesidir (Lochner ve ark., 2014; Hofmeijer-Sevink ve ark., 2013). Benzer şekilde, depresif belirtilerden olan umutsuzluğun da OKB ile yakından ilişkili olabileceği görülmektedir. Alanyazında umutsuzluk ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi spesifik olarak test eden bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen depresif belirtilerin problemli telefon kullanımı pozitif yönde yordadığını ortaya koyan (Pourafshari ve ark., 2022; Rozgonjuk ve ark., 2018) ve OKB semptomlarındaki artışla problemli telefon kullanımındaki artışın ilişkili olduğunu gösteren (Holte ve ark., 2023, Kempf ve ark., 2020) çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca Kim ve arkadaşlarına (2015) göre umutsuzluk yaşayan kişiler, bunu medyanın eğlence içeriklerini tüketerek hafifletme eğilimindedirler. Dolayısıyla, umutsuzluk yaşayan kişilerin telefonlarındaki eğlence içeriklerini tüketmek için telefonlarını problemli kullanmaya yatkın olabilecekleri varsayılmaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bu sonucunun alanyazınla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Umutsuzluk bilişsel çarpıtması yaşayan kişilerin, bu bilişlerin yarattığı olumsuzlukla baş etme stratejisi olarak telefonlarını aşırı kullanmaya yönelebilecekleri ve bunun neticesinde problemli telefon kullanımı sergileyebilecekleri tahmin edilmektedir. Bu durumun, OKB'de obsesyonun yarattığı sıkıntıyı hafifletmek için sergilenen nötralizasyon davranışıyla benzerlik gösterdiğine inanılmaktadır.

Mevcut çalışmanın hiyerarşik regresyon analizinden elde ettiği sonuçlardan bir diğeri ise ÜBÖ-30'un alt boyutu olan bilişsel güvenin problemli telefon kullanımını anlamlı ve pozitif yönde yordadığıdır. Bilişsel güven alt boyutu, kişilerin hafızalarına ve dikkatlerine olan güvensizliklerini içeren maddelerden oluşmaktadır (Tosun ve Irak, 2008). Alanyazında bilişsel güven boyutundan alınan puanların sosyal medya bağımlılığına sahip kişilerde, olmayan kişilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Balıkçı ve ark., 2020). Ek olarak, bilişsel güven boyutunun problemli Facebook kullanımını yordadığına dair bir çalışma

bulunmaktadır (Marino ve ark., 2016). Ayrıca, Çelikkanat ve arkadaşlarının (2024) çalışması, bilişsel güven boyutunun dijital bağımlılık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Bilişsel güven boyutunun problemli internet kullanımını yordadığını gösteren bir çalışma, bilişsel güven boyutları yüksek kişilerin belleklerine ve dikkatlerine güvenmedikleri için bazı bilgileri internet aracılığıyla bulabilmek adına interneti problemli kullanmaya yatkın olabileceklerini varsaymaktadır (Spada ve ark., 2008). Sonuç olarak, alanyazındaki çalışmalar, bilişsel güven boyutunun, teknolojik araçların problemli kullanımının artışıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın bulgularının alanyazındaki araştırmalarla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Akıllı telefonlar, sahip oldukları telefon rehberleri, randevu takvimleri, internet portalları, resim galerileri ile insanlar için sınırsız sayıda bilişsel faaliyeti yürütebilecek kapasiteye sahiptir (Wilmer ve ark. 2017). Dolayısıyla, hafızasına ve dikkatine güvenmeyen kişiler, rahatlıkla telefonları aracılığıyla kayıt tutabilmekte veya etrafında olan biteni dikkatini vermekle uğraşmadan yakalayabilmektedirler. Bu nedenle, bilişsel güvensizlik yaşayan kişilerin telefonlarını daha sık kullanmaya daha yatkın olabilecekleri ve bu durumun problemli telefon kullanımı oluşmasında etkili olabileceği varsayılmaktadır.

Son olarak mevcut çalışmanın sonuçları, ÜBÖ-30'un alt boyutu olan bilişsel farkındalığın problemli telefon kullanımını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, üstbilişler toplam puanının problemli telefon kullanımı pozitif yönde yordaması nedeniyle şaşırtıcı olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgunun, alanyazındaki bilişsel farkındalık boyutunun problemli internet kullanımını pozitif yönde yordadığı (Spada ve ark., 2008), bilişsel farkındalık boyutunun dijital bağımlılıkla anlamlı ilişkiye sahip olmadığı (Çelikkanat ve ark., 2024) ve sosyal medya bağımlılığı olan ve olmayan kişilerde bu boyut açısından anlamlı bir farklılık olmadığı yönündeki bulgularla (Balıkcı ve ark., 2020) çeliştiği gözlenmiştir. Bilişsel farkındalık boyutu, kişilerin düşüncelerini ve düşünceleri ile ilgili süreçler hakkında farkındalıklarını değerlendiren maddeler içermektedir. ÜBÖ-30'un bilişsel farkındalık alt boyutlarındaki artış, patolojik üstbilişlerdeki artışa işaret etmektedir (Tosun ve Irak, 2008). Öte yandan, mevcut çalışmanın katılımcılarının bu maddeleri olumlu bir durum gibi değerlendirmiş olabilecekleri ve kontrol ve farkındalık hissiyle bağdaştırmış olabilecekleri tahmin edilmektedir. Bu durumun da mevcut sonuçların elde edilmesinde etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında, kontrol hissi ile problemli telefon kullanımının negatif yönde ilişkili olduğunu (Atıcı, 2017) ve kontrol hissinin problemli telefon kullanımını negatif yönde yordadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Yang ve ark., 2023). Ayrıca, bilinçli farkındalığın ve öz-kontrolün

akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yordadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Alçay, 2019; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Alanyazındaki bu bulgulardan yola çıkarak mevcut çalışmanın katılımcılarının, patolojik üstbilişlerin artışıyla ilişkili olan ÜBÖ-30'un bilişsel farkındalık alt boyutuna yönelik maddeleri, kontrol ve farkındalık hisleri gibi olumlu bir çerçevede değerlendirerek cevaplamış olabilecekleri düşünülmektedir. Bu durumun, mevcut çalışmanın bilişsel farkındalığın problemli telefon kullanımını anlamlı ve negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmasında bir etken olmuş olabileceğine inanılmaktadır.

4.11. FOMO ile Problemli Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların ve Üstbilişlerin Alt Boyutlarının Aracılık Etkisine Ait Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışma, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin hangi alt boyutlarının problemli telefon kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını belirledikten sonra umutsuzluk, bilişsel güven ve bilişsel farkındalık alt boyutlarının FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkideki aracılık etkilerini test etmiştir.

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, FOMO'nun BÇÖ'nün alt boyutu olan umutsuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Alanyazında bu ilişkiyi spesifik olarak ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Umutsuzluğun depresif semptomlarla ve OKB semptomlarıyla ilişkili olabileceği yukarıdaki bölümde belirtilmiştir. Bir araştırma, katılımcıların Instagram kullandıkça yukarı yönlü sosyal karşılaştırma yaparak başkalarının hayatının daha iyi olduğu hissine kapıldıklarını, bunun sonucunda depresif belirtiler yaşadıklarını ve bu durumun kısır döngüye sebep olduğunu saptamıştır (Aubry ve ark., 2024). Dolayısıyla kişilerin sosyal medya kullandıkça başkalarının hayatlarının daha iyi olduğunu ve gelişmeleri kaçırıyor olabileceklerini hissetmelerinin, FOMO yaşamalarına neden olabileceği varsayılmaktadır. FOMO yaşayan kişilerin, daha iyi hayatlara sahip olduğunu düşündüğü bireylerin yaşadıkları deneyimleri hiçbir zaman yakalayamayacağına yönelik bilişsel çarpıtmalar geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Ayrıca, FOMO'nun kaçırılan etkinlikteki ödüllendirici deneyimden ziyade sosyal bağlarını kaçırılmasından kaynaklı yaşandığını bulgularla ortaya koyan bir çalışma, FOMO yaşayan kişilerin gelecekteki ilişkilerine ve sosyal aidiyetlerine gelebilecek potansiyel zarara dair abartılı endişe duymaktadır (Rifkin ve ark., 2024). Bu potansiyel zarara yönelik hissedilen endişenin umutsuzlukla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmadan hareketle olası bir başka açıklama, FOMO deneyimleyen kişilerin gelecekteki ilişkilerinin zarar göreceğine ve dışlanacaklarına dair umutsuzluk bilişsel çarpıtması yaşıyor olabilecekleridir. Bu

durumların, mevcut çalışmanın bulgularını açıkladığına inanılmaktadır. Mevcut çalışma, FOMO'nun umutsuzlukla ilişkili bilişsel çarpıtmalarının artmasında rol oynadığını göstererek FOMO'nun olası olumsuz etkilerinden birini daha gözler önüne sermiştir. Buna ek olarak, mevcut çalışmanın bulgularından biri de FOMO'nun ÜBÖ-30 alt boyutu olan bilişsel güveni pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamasıdır. Bu bulguyu alanyazında destekleyen bir çalışma bulunmaktadır (Zhang ve ark., 2023a). Bilişsel güven boyutu, kişinin yargılarına ve hafızalarına duyduğu güvene dair maddeler içermektedir ve FOMO yaşayan kişilerin yargılarına ve hafızalarına olan güvenlerinin azalabileceği görülmektedir. Alanyazında olumsuz duygular yaşayan kişilerin yürütücü işlevlerinde bozulmalar yaşayabileceğini gösteren bir çalışma mevcuttur (Mitchell ve Phillips, 2006). Bu çalışmadan hareketle, FOMO olumsuz duygusunu yaşayan kişilerin, bu durumdan kaynaklı olarak hafızalarını ve farkındalıklarının da çalışmasında rol oynayan yürütücü işlevlerinin düzgün çalışamayabileceği düşünülmektedir. Bu durum neticesinde FOMO deneyimleyen kişilerin, hafıza ve farkındalıklarına güvenlerinin zayıflayabileceği tahmin edilmektedir. Mevcut çalışmanın bulgusu olan FOMO'nun bilişsel güvensizliği pozitif yönde yordamasının bu varsayımdan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Son olarak mevcut çalışma, FOMO'nun ÜBÖ-30'un bilişsel farkındalık alt boyutunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Alanyazında bu bulguyu doğrulayan bir çalışma bulunmaktadır (Zhang ve ark., 2023a). Bu bulgudan hareketle FOMO'nun, kişinin düşüncelerini takip etme ve farkında olma isteğini arttırabildiği anlaşılmaktadır. Alanyazında FOMO'nun öz kontrol kaybını yordadığına dair bir çalışma bulunmaktadır (Kovan ve ark., 2024). Yaşadığı FOMO'yla birlikte kişilerin, etrafında olan biteni yakalayamama ve kontrol kaybı hissi yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bu kontrol kaybı hissini telafi etmek için bu kişilerin kendi düşünce süreçlerine odaklanabilecekleri ve bu süreçleri farkına vararak kontrol etmeye çalışabilecekleri tahmin edilmektedir. Bu durumun, mevcut çalışmanın ortaya koyduğu FOMO'nun bilişsel farkındalık boyutunu pozitif yönde yordaması bulgusunu açıklayabileceğine inanılmaktadır.

Ayrıca mevcut çalışmanın bulguları, umutsuzluk ve bilişsel farkındalık boyutlarının problemli telefon kullanımını anlamlı şekilde ve pozitif yönde yordadığını tespit edilmiştir. Yukarıdaki bölümde detaylarıyla belirtildiği gibi bu bulguların alanyazındaki araştırmalarla (Balıkçı ve ark., 2020; Çelikkanat ve ark., 2024; Kim ve ark., 2015; Marino ve ark., 2016; Pourafshari ve ark., 2022; Rozgonjuk ve ark., 2018; Spada ve ark., 2008) tutarlılık gösterdiği değerlendirilmektedir. Mevcut çalışma bu bulguları kişilerin, umutsuzluk bilişsel çarpıtmasıyla baş etme stratejisi olarak veya yaşadıkları bilişsel güvensizlik sonucu

telefonun bilişsel faaliyetleri gerçekleştirme kapasitesine güvenerek problemlili telefon kullanımı sergilemeye daha yatkın hale gelebilecekleri şeklinde yorumlamaktadır. Diğer taraftan mevcut çalışmanın sonuçları, bilişsel farkındalık boyutunun problemlili telefon kullanımı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, alanyazındaki bilişsel farkındalık boyutunun internet oyun bozukluğunu yordamadığına dair bulguyla (Zhang ve ark., 2023a) paralellik göstermektedir. Alanyazında, bilişsel farkındalığa dair üstbilişsel inançların psikolojik bozukluklar üzerinde daha az etkisinin olduğunu söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Dugas ve ark., 2007, Penney ve ark., 2013). Bilişsel farkındalık boyutunun, bağımlılık davranışının sürdürülmesinde veya şiddetlenmesinde değil de ortaya çıkmasında, yani bağımlılık davranışı oluşmadan önceki süreçte etkili olabileceğine yönelik varsayımlar bulunmaktadır (Casale ve ark., 2021). Mevcut çalışma, üstbilişlerin problemlili telefon kullanımının oluşumunda oynadığı rolden ziyade bu davranışın şiddetini ne kadar tahmin ettiği üzerine yoğunlaşmıştır. Dolayısıyla, bilişsel farkındalık boyutunun problemlili telefon kullanımını anlamlı şekilde yordamamasında tüm bunların etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın aracılık analizi bulguları, FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide BÇÖ'nün umutsuzluk alt boyutu ve ÜBÖ-30'un bilişsel güven alt boyutunun kısmi aracılık etkisine sahip olduğunu keşfetmiştir. Alanyazında daha önce, üstbilişlerin alt boyutlarının FOMO ile teknolojik araçların sorunlu kullanımı arasındaki ilişkide test eden ve bilişsel güven boyutunun aracılık etkisini ortaya koyan bir çalışma bulunmaktadır (Zhang ve ark., 2023a). Buna ek olarak, olumsuz duygular ile problemlili telefon kullanımı arasındaki ilişkide üstbilişlerin alt boyutlarının aracılık etkisini inceleyen bir çalışma da bilişsel güvenin aracılık etkisini tespit etmiştir (Spada ve ark., 2008). Bu yönlerden, mevcut çalışmanın alanyazındaki çalışmalarla tutarlı olduğu anlaşılmaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde, umutsuzluk bilişsel çarpıtmasının FOMO'nun problemlili telefon kullanımı üzerindeki etkisini arttırıcı rol üstlendiği görülmektedir. Mevcut çalışma, bu bulguları şu şekilde değerlendirmektedir: Başkalarının yaşadığı ödüllendirici deneyimleri kaçırdığını düşünen kişilerin, bu deneyimleri gelecekte de kaçıracığına veya hiç böyle bir deneyim yaşayamayacağına yönelik bilişsel çarpıtmalar geliştirmesinin olası olabileceği düşünülmektedir. Olumsuz duygu olarak FOMO ve olumsuz zihinsel süreç olarak umutsuzluk bilişsel çarpıtmasında artış yaşayan kişiler, OKB'de yaşanan süreç benzer olarak (Clark ve Rhyno, 2005; Rachman, 1997; Salkovskis, 1989), bu olumsuz duygu ve düşünceyi telafi etmek için kompulsif bir davranış sergileme eğilimindedir. Bu davranış ise problemlili telefon kullanımı olabilmektedir. Mevcut çalışmanın bu açıklaması, FOMO'yu

hafifletmek için aşırı telefon kullanımına yönelebileceklerine dair çalışmalarla (Gupta ve Nagar, 2024; Shahin ve ark., 2022; Wolniewicz ve ark., 2018) ve umutsuzluğu hafifletmek için telefon kullanmaya yönelebileceklerini söyleyen çalışmayla (Kim ve ark., 2015) tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak, mevcut çalışma bulgularıyla FOMO olumsuz duygusu ve problemlili telefon kullanımı davranışı arasındaki ilişkideki mekanizmanın OKB'deki mekanizmaya benzer yönlerini ortaya koymuş, hem de bu olumsuz duygu ve davranış arasındaki ilişkide zihinsel süreç olarak umutsuzluk bilişsel çarpıtmasının rolünü vurgulayarak FOMO ve problemlili telefon kullanımının bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele alınabileceğini göstermiştir.

Elde edilen bulgulardan bir diğeri ise, bilişsel güvensizliğin, FOMO'nun problemlili telefon kullanımındaki rolünü şiddetlendirici etkiye sahip olduğudur. Bir araştırma, sosyal medya kullanımının sosyal medyada olan olaylar hakkında derinlemesine düşünmek ve endişelenmek için bir araç olduğunu ve bunun bilişsel güvensizlikle ilişkili olduğunu belirtmektedir (Marino ve ark., 2016). Buna ek olarak, bir derleme makalesine göre bilişsel güvensizliğin, teknolojik bağımlılıklarla en ilişkili üstbilişlerden biri olduğu görülmektedir (Casale ve ark., 2021). Ayrıca, psikolojik sıkıntı gibi olumsuz duyguların zihindeki yürütücü işlevlerde bozulmalara neden olarak bağımlılık davranışlarına daha yatkın hale gelmelerine neden olduğunu belirten bir çalışma da bulunmaktadır (Mitchell ve Phillips, 2006). Mevcut çalışmanın bulgularının alanyazındaki bu çalışmalarla tutarlı olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmalardan hareketle, sosyal medya kullanan kişilerin, bu platformlarda olan etkileşimler ve olaylar hakkında düşündükleri ve endişelendikleri söylenebilmektedir. Daha çok sosyal medya kullanmanın ve bu endişe ve düşünmelerin FOMO'daki artışla ilişkili olabileceği öngörülmektedir. Yaşanan bu olumsuz duygu neticesinde de kişilerin zihinlerindeki yönetici işlevlerin zayıflayabileceği, bilişsel güvensizlik yaşayabileceği ve bu durumun bağımlılık alt kategorisinde değerlendirilen problemlili telefon kullanımını şiddetlendirebileceği düşünülmektedir. Olumsuz duygular ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye bilişsel güven alt boyutunun aracılık ettiğini ortaya koyan bir çalışma, hafızaya yönelik güvensizliği olan kişilerin bunu telafi etmek için internetteki bilgilerden faydalanarak problemlili internet kullanımı geliştirmeye eğilimli olabileceklerini iddia etmiştir (Spada ve ark., 2018). Mevcut çalışma da benzer şekilde, FOMO olumsuz duygusu deneyimleyen ve zihinsel süreç olarak bilişsel güvensizlik yaşayan kişilerin hem FOMO'larını hafifletmek için, hem de FOMO neticesinde ortaya çıkabilen hafızalarına olan güvensizliklerini telefonlarının bilgi sağlama kapasitesinden yararlanarak telafi etmek için, kompulsif davranış olarak problemlili telefon kullanımına yönelebilecekleri düşünülmektedir. OKB'nin

bilişsel-davranışçı modelinde, obsesyonlara eşlik eden kaygının ve patolojik tarzda zihinsel süreçlerin kompulsif davranışın ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir (Clark ve Rhyno, 2005; Rachman, 1997; Salkovskis, 1989). Dolayısıyla, problemli telefon kullanımı davranışının gelişme sürecinde yine OKB'nin bilişsel-davranışçı modeline benzer bir mekanizmanın işliyor olabileceği tahmin edilmektedir. Bu açıdan mevcut çalışma hem FOMO olumsuz duygusunun, hem de bilişsel güvensizlik zihinsel sürecinin problemli telefon kullanımı davranışı üzerindeki etkilerini ortaya koyarak FOMO ve problemli telefon kullanımının OKB'nin bilişsel davranışçı modeline benzerliğini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide rol oynayan zihinsel süreçleri ortaya koyarak mevcut çalışmanın hem alanyazına çeşitlilik kattığına hem de ileride FOMO ve problemli telefon kullanım seviyesi yüksek kişilere uygulanabilecek klinik uygulamalara ışık tuttuğuna inanılmaktadır. Bu açılardan, mevcut çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

4.12. Mevcut Çalışmanın Klinik Doğurguları

FOMO ve problemli telefon kullanımı birbirleriyle ilişkili olan ve toplumda yaygın olarak görülen iki psikolojik sorundur. Son zamanlarda özellikle problemli telefon kullanım yaşının düştüğü görülmektedir. Bu durumun, genç yaş gruplarının psikolojik sağlığını ciddi anlamda tehdit ettiği anlaşılmaktadır (Sohn ve ark., 2019). Ayrıca, sosyal medyaya maruz kalmanın hem FOMO'nun hem de problemli telefon kullanımının artışında etkili olduğu bilinmektedir. FOMO'daki artışın da halk sağlığını olumsuz yönde etkilediği ve problemli telefon kullanımındaki artışla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, genç yaş gruplarında sosyal medya kullanımına yönelik sosyal politikalar geliştirilmesinin gerekli olduğu, sosyal medya maruziyeti kontrol edilememesinin toplumdaki genç gruplar için ciddi olumsuzluklara neden olabileceği düşünülmektedir.

FOMO ve problemli telefon kullanımının halk sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinden hareketle mevcut çalışma, bu iki soruna yönelik bir tedavi planı geliştirilmesinin önemli olduğuna inanılmaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışma, bu iki psikolojik sorunu bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele almıştır. Bu sayede, mevcut araştırma ile FOMO ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide etkili olabilen zihinsel süreçler incelenerek bu iki psikolojik sorunun bilişsel yönleri keşfedilmeye çalışılmıştır. Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin ABC modeline göre duygular, düşünceler ve davranışlar birbirlerini etkilemektedir. Buna göre bu üçünden herhangi birine yapılan müdahale, diğer iki noktadaki değişiklikleri de

etkilemektedir (Early ve Grady, 2017). Dolayısıyla, FOMO ile problemli telefon kullanımında etkili olan zihinsel süreçlerin ele alınmasının FOMO ve problemli telefon kullanımının şiddetindeki düşüşte etkili olabileceğine inanılmaktadır. Mevcut çalışma, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin, zihinsel süreçler olarak FOMO duygusu ve problemli telefon kullanımı davranışı arasındaki ilişkide aracılık ettiğini keşfetmiştir. Dolayısıyla mevcut çalışma, FOMO ve problemli telefon kullanımının tedavisinde BDT terapisinin uygulanmasının, bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin ele alınmasının ve özellikle umutsuzluk ve bilişsel güvensizlik üzerine çalışılmasının faydalı olabileceğini öngörmektedir.

Ayrıca, FOMO ve problemli telefon kullanımı henüz DSM-5'te yer alan psikolojik bozukluk olarak değerlendirilmemektedir. Fakat FOMO ve problemli telefon kullanımının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurularak ilerleyen dönemlerde psikolojik bir sağlık sorunu olarak değerlendirilebileceği öngörülmektedir. Mevcut çalışma FOMO'yu obsesyonlara eşlik eden kaygıya, problemli telefon kullanımını da kompulsif davranışa benzeterek bir model kurmuş ve anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Dolayısıyla mevcut çalışmanın, FOMO ve problemli telefon kullanımının OKB'ye benzer yönlerine dair ipuçları ortaya koyduğuna inanılmaktadır. Bu nedenle, ileride bu iki sağlık sorununun OKB ile ilişkili psikopatolojiler arasında değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Son olarak, mevcut çalışma, alanyazındaki çalışmalardan da hareketle FOMO'nun obsesyonlara eşlik eden kaygıyı temsil ettiğini varsayarak yürütülmüştür. Fakat FOMO'nun obsesyonlarla da benzerlik gösterebileceği düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle, FOMO'nun, başkalarının yaşıyor olabileceği ödüllendirici deneyimler hakkında duyulan endişe, korku, kaygıdan ziyade istemsizce zihinde beliren ve kontrol edilemeyen düşünceler olarak da kavramsallaştırılabileceğine inanılmaktadır. Ayrıca, mevcut çalışma, alanyazındaki teknolojinin problemli kullanımı ile ilgili çalışmalardan yola çıkarak FOMO'nun yordayan ve zihinsel süreçlerin aracı değişken olduğu bir aracılık modelini test etmiştir. Zihinsel süreçlerin yordayan olarak, FOMO'nun aracı değişken olarak, problemli telefon kullanımının ise yordanan değişken olarak belirlendiği bir aracılık modelinin de anlamlı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir. Sonuç itibarıyla, mevcut çalışmanın FOMO fenomenine ilişkin yeni ve önemli bir keşif yaptığı fakat bunun FOMO'ya dair bütünün sadece bir parçası olabileceği varsayılmaktadır. FOMO'nun çok boyutlu bir kavram olduğuna ve FOMO'ya dair keşfedilebilecek daha çok yönün olduğuna inanılmaktadır. Özellikle FOMO'yu bilişsel-davranışçı yaklaşımla inceleyen ve OKB ile benzerliklerini araştıran, daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.13. Mevcut Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak katılımcıların belirli bir yaş aralığında kümelenmesinin, kadın katılımcıların çoğunlukta olmasının, belli bir seviyenin altında eğitim düzeyine sahip az sayıda katılımcısının olmasının, katılımcıların sosyo-ekonomik seviyelerini belirlemek açısından demografik bilgi formunda yeterli soru bulunmamasının çeşitli kısıtlılıklar yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmaların bu kısıtlılıklara dikkat ederek veri toplama sürecini yürütmesinin daha genellenebilir sonuçlar elde etmek açısından faydalı olabileceği önerilmektedir.

Ayrıca, katılımcılara sunulan veri toplama araçlarının öz-bildirme dayalı olmasının yanıtlarda yanlılığa neden olmuş olabileceği değerlendirilmektedir. Gelecek çalışmaların deneysel desen ile mevcut çalışmanın değişkenlerini test etmesinin daha sağlıklı sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, mevcut çalışma kesitsel bir çalışmadır. Gelecekte mevcut çalışmanın değişkenlerinin boyutsal bir çalışmada değerlendirilmesinin nedensellik ile ilgili daha detaylı bilgi sunabileceğine inanılmaktadır. Özellikle bilişsel çarpıtmaların ve üstbilişlerin, bağımlılık davranışlarının sürdürülmesi ve şiddetlenmesindeki etkisinden ziyade oluşum aşamasındaki rolünü anlamak için boyutsal çalışmanın faydalı olabileceği önerilmektedir.

Mevcut çalışma, alanyazında bilişsel çarpıtmaların FOMO ile problemlili telefon kullanımı arasındaki aracılık rolünü inceleyen bilinen ilk çalışmadır. Gelecek çalışmaların bu ilişkiyi farklı kültürlerde ve farklı örneklem gruplarıyla test etmesinin alanyazına çeşitlilik katması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, alanyazında bilişsel çarpıtmaları ve üstbilişleri değerlendiren farklı ölçekler olduğu gözlenmiştir. Gelecek çalışmaların bu ilişkileri farklı ölçeklerle de test etmesinin mevcut çalışmanın sonuçlarının doğrulanması açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak, yukarıdaki kısımda da belirtildiği gibi, FOMO'yu bilişsel davranışçı yaklaşımla ele alan ve OKB ile benzerliklerini araştıran daha fazla çalışmanın yürütülmesinin faydalı olabileceğine inanılmaktadır. Gelecek çalışmaların FOMO'yu obsesyon olarak ele almasının veya FOMO'ya dair obsesyonları belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmesinin alanyazına önemli bir katkı sunabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca FOMO, bilişsel çarpıtmalar-üstbilişler ve problemlili telefon kullanımına yönelik farklı modellerin geliştirilmesinin ve bu modellere farklı değişkenler eklenerek araştırmanın kapsamının genişletilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir ve gelecek çalışmaların bunları gözeterek yürütülmeleri önerilmektedir.

5. SONUÇ

Teknolojinin hızla gelişimiyle birlikte insanların hayatında bazı olumlu değişimler olsa da teknolojinin bazı olumsuz yönleri de ortaya çıkmıştır. Bu olumsuzluklardan bazıları, gündüzümüzde de sıkça araştırılan ve halk sağlığını olumsuz yönde etkileyen FOMO ve problemli telefon kullanımıdır. Mevcut çalışma, FOMO ve problemli telefon kullanımına farklı bir açıdan yaklaşmayı hedeflemiştir. OKB'nin bilişsel-davranışçı modelinden esinlenen mevcut çalışma, FOMO'yu obsesyonlara eşlik eden kaygıya, problemli telefon kullanımını ise bu kaygıyı hafifletmek için gerçekleştirilen kompulsif davranışa benzetmektedir. Ayrıca bilişsel-davranışçı yaklaşımdan hareketle, FOMO'nun duyguyu, problemli telefon kullanımının ise davranışı temsil ettiğini varsaymış, bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkide zihinsel süreçlerin rol oynadığını düşünmüştür. Bu nedenle mevcut çalışma, OKB ile de ilişkili zihinsel süreçler olan bilişsel çarpıtmalar ve patolojik üstbilişsel inançların, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkideki aracılık etkisini test etmiştir.

Mevcut çalışmanın sonuçları, bilişsel çarpıtmalar ve patolojik tarzda üstbilişlerin, FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bilişsel çarpıtmalar alt boyutu olan umutsuzluğun ve üstbilişler alt boyutu olan bilişsel güvenin FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkideki kısmi aracılık etkilerini tespit etmiştir.

Mevcut çalışmanın bulguları, FOMO ile OKB'nin benzer mekanizmalara sahip olabileceği ve FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide zihinsel süreçlerin rol oynayabileceği varsayımlarını doğrular niteliktedir. Mevcut çalışma, alanyazında FOMO'yu bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele alan ve OKB'ye benzerliklerini bu perspektiften değerlendiren, bilinen ilk çalışma olma niteliği taşımaktadır. Ayrıca, bilişsel çarpıtmalarla FOMO arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve bilişsel çarpıtmaların FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkideki aracılık etkisini keşfeden bilinen alanyazındaki ilk çalışmadır. Buna ek olarak, hangi bilişsel çarpıtmalar ve üstbilişlerin alt boyutlarının FOMO ile problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkide rol oynadığını göstererek hem klinik uygulamalara hem de gelecek çalışmalara ışık tuttuğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşadığını düşünen kişilerin FOMO düzeyleri artabilmektedir ve artan FOMO düzeylerini hafifletmek için bu kişiler, nötralizasyon davranışı, yani problemli telefon kullanımı sergilemeye daha yatkın hale gelebilmektedirler. Bu kişilerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar ve patolojik üstbilişsel inançlar da FOMO'nun problemli telefon kullanımı üzerindeki etkisini şiddetlendirmektedir. Özellikle umutsuzluk ve bilişsel güvensizliğin bu etkinin şiddetlenmesinde etkili olduğu anlaşılmıştır. FOMO ve problemli telefon kullanımı düzeyleri yüksek olan kişilerin umutsuzluk ve bilişsel güvensizlik zihinsel süreçlerinin terapide ele alınmasının ve bilişsel müdahalelerde bulunulmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abel, J. P., Buff, C. L. ve 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. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Acar, B. (2023). *Depresyon, anksiyete, stres: üstbilişler, stresle başa çıkma tarzları ve duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcı rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A. ve Newman, B. (2016). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337–348. doi:10.1080/02673843.2016.1181557
- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Ağır, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 12(26), 175–198. doi:10.29329/mjer.2018.172.10
- Akat, M., Arslan, C. ve Hamarta, E. (2022). Dark triad personality and phubbing: The mediator role of FOMO. *Psychological Reports*, 126(4), 1803–1821. doi:10.1177/00332941221109119
- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128–133. doi:10.1016/j.abrep.2017.10.004

- Akbari, M., Bahadori, M. H., Milan, B. B., Caselli, G. ve Spada, M. M. (2021). Metacognitions as a predictor of online gaming in adolescents: Psychometric properties of the metacognitions about online gaming scale among Iranian adolescents. *Addictive Behaviors*, 118, 106904. doi:10.1016/j.addbeh.2021.106904
- Akçakese, A. (2023). *Sosyal medya bağımlılığının serbest zaman tutumuna etkisi: gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) aracı rolü ve ait olma ihtiyacının düzenleyici rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Akipek-Turgut, F. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak gelişmeleri kaçırma korkusu, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkatin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2016). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85. doi:10.24289/ijsser.283590
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerli internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M. ve Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 18(1). doi:10.1186/s12888-018-1745-4
- Aljomaa, S. S., AlQudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhet, S. F. ve Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. doi:10.1016/j.chb.2016.03.041

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057
- Alt, D. ve Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FOMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409. doi:10.1177/0192513x18783493
- Altundağ, Y. ve Bulut, S. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinde problemlı akıllı telefon kullanımının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4), 1670–1682. doi:10.17240/aibuefd.2017.17.32772-363958
- Amerikan Psikiyatri Birliğı. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısıl ve istatistiksel el kitabı* (5. baskı). Amerikan Psikiyatri Yayınları.
- Argan, M., Argan, M. T. ve İpek, G. (2018). I wish I were! Anatomy of a fomsumer. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi*, 9(1), 43–57. doi:10.34231/iuyd.407055
- Arıkan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemlı cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağıamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, A. (2024). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlıkları Arasındaki İlişkide Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) Aracılık Rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Arslantürk, G. ve Şamyanlı, Z. B. (2021). “Ahlaki olanı düşünmeyi düşünmek”: Bilinçli farkındalık, üstbilis ve ahlaki üst bilis arasındaki ilişkilere yönelik bir model. *Journal of Awareness*, 6(3), 115–121. doi:10.26809/joa.6.3.03
- Atıcı, Ö. B. (2017). *Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve kontrol hissi düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Aubry, R., Quiamzade, A. ve Meier, L. L. (2024). Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle. *Personality and Individual Differences*, 217, 112458. doi:10.1016/j.paid.2023.112458
- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441. doi:10.1007/s00038-011-0234-z
- Aydın, O., Balıkçı, K., Taş, C., Aydın, P. U., Danacı, A. E., Brüne, M. ve Lysaker, P. H. (2016). The developmental origins of metacognitive deficits in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 245, 15–21. doi:10.1016/j.psychres.2016.08.012
- Aydın, O., Güçlü, M., Ünal-Aydın, P. ve Spada, M. M. (2020). Metacognitions and emotion recognition in Internet Gaming Disorder among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100296. doi:10.1016/j.abrep.2020.100296
- Bacow, T. L., Pincus, D. B., Ehrenreich, J. T. ve Brody, L. R. (2009). The metacognitions questionnaire for children: Development and validation in a clinical sample of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(6), 727–736. doi:10.1016/j.janxdis.2009.02.013
- Bais, D. M. ve Reyes, M. E. S. (2020). Psychological predictors of Facebook addiction tendencies among Filipino Millennials in Metro Manila. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 5(2), 37–56. doi:10.22492/ijpbs.5.2.03
- Baker, Z. G., Krieger, H. ve LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. doi:10.1037/tps0000075
- Bal, S. (2023). *Sporun nomofobi, netlessfobi, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat.

- Balcı, Ş. ve Bal, E. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 6(2), 103–120. doi:10.5117/metder.2022.29
- Balıkçı, K., Aydın, O., Sönmez, İ., Kalo, B. ve Ünal-Aydın, P. (2020). The relationship between dysfunctional metacognitive beliefs and problematic social networking sites use. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 593–598. doi:10.1111/sjop.12634
- Barberis, N., Sanchez-Ruiz, M., Cannavò, M., Calaresi, D. ve Verrastro, V. (2023). The dark triad and trait emotional intelligence as predictors of problematic social media use and engagement: The mediating role of the fear of missing out. *PubMed*, 20(2), 129–140. doi:10.36131/cnfioritieditore20230205
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Madison: International Universities Press.
- Beck, A. T., Davis, D. D. ve Freeman, A. (2016). *Cognitive therapy for personality disorders* (3. Baskı). New York: The Guilford Pressd.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Pressd.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M. ve Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: a 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 142(5), 559–563. doi:10.1176/ajp.142.5.559
- Belsley, D. A., Kuh, E. ve Welsch, R. E. (2004). *Regression Diagnostics: Identifying Influential Data and Sources of Collinearity*. New York: Wiley.

- Benhalilem, A. ve Hartani, A. (2024). Cognitive distortions among university students in light of some variables. *Psychology and Education Journal*, 61(3), 684–698.
https://www.researchgate.net/publication/380099132_COGNITIVE_DISTORTIONS_AMONG_UNIVERSITY_STUDENTSIN_LIGHT_OF_SOME_VARIABLES#fullTextFileContent
- Beyens, I., Frison, E., ve 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. doi:10.1089/cpb.2005.8.39
- Bilgin, M. ve Doğrusever, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel hatalar ilişkisi. *ERPA 2018*, 645.
- Błachnio, A. ve 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
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve 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. doi:10.1016/j.paid.2017.04.039
- Bogdanovskaya, I., Koroleva, N., Khodakovskaia, O., Provorova, A., Uglova, A. ve Alekhin, A. (2020, Haziran). Metacognitive strategy of students with problematic internet use. *Internet and Modern Society*. St. Petersburg, Rusya. <http://ceur-ws.org/Vol-2813/rpaper27.pdf>
- Boustead, R. ve 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, 106938.
doi:10.1016/j.addbeh.2021.106938

Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984. doi:10.1016/j.chb.2023.107984

Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E. ve Bierhoff, H. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725.
doi:10.1016/j.chb.2023.107725

Briere, J. (2000) The cognitive distortion scale (CDS) professional manual. *Psychological Assessment Resources*.

Browne, B. L., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E. ve Medina, A. M. (2018). Social and emotional correlates of the fear of missing out. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 341. psycnet.apa.org/record/2018-23506-008

Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963.
doi:10.15869/itobiad.265374

Busch, P. A. ve McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414. doi:10.1016/j.chb.2020.106414

Busch, P. A., Hausvik, G. I., Ropstad, O. K. ve Pettersen, D. (2021). Smartphone usage among older adults. *Computers in Human Behavior*, 121, 106783.
doi:10.1016/j.chb.2021.106783

Cambridge Dictionary. (b.t.). FOMO. İçinde *Dictionary Cambridge.org*.
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo?q=FOMO>

- Cannon, T. D. ve Keller, M. C. (2006). Endophenotypes in the genetic analyses of Mental Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2(1), 267–290.
doi:10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095232
- Caouette, J. D. ve Guyer, A. E. (2016). Cognitive distortions mediate depression and affective response to social acceptance and rejection. *Journal of Affective Disorders*, 190, 792–799. doi:10.1016/j.jad.2015.11.015
- Cartwright-Hatton, S. ve Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279–296. doi:10.1016/s0887-6185(97)00011-x
- Casale, S., Caplan, S. E. ve Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84–88.
doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.014
- Casale, S., Caponi, L. ve Fioravanti, G. (2020). Metacognitions about problematic smartphone use: Development of a self-report measure. *Addictive Behaviors*, 109, 106484. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106484
- Caselli, G., Fernie, B., Canfora, F., Mascolo, C., Ferrari, A., Antonioni, M., Giustina, L., Donato, G., Marcotriggiani, A., Bertani, A., Altieri, A., Pellegrini, E. ve Spada, M. M. (2018). The Metacognitions about Gambling Questionnaire: Development and psychometric properties. *Psychiatry Research*, 261, 367–374.
doi:10.1016/j.psychres.2018.01.018
- Casale, S., Fioravanti, G., Gioia, F., Redditi, E. ve Spada, M. (2022). Fear of missing out and fear of not being up to date: Investigating different pathways towards social and process problematic smartphone use. *Current Psychology*, 42(26), 22847–22856. doi:10.1007/s12144-022-03368-5

- Casale, S., Musicò, A. ve Spada, M. M. (2021). A systematic review of metacognitions in Internet Gaming Disorder and problematic Internet, smartphone and social networking sites use. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1494–1508. doi:10.1002/cpp.2588
- Casale, S., Rugai, L. ve Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. doi:10.1016/j.addbeh.2018.05.020
- Cha, S. ve Seo, B. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1). /doi:10.1177/2055102918755046
- Chen, H., Ma, J., Guan, J., Yin, L., Shi, Z. ve Zhang, Y. (2022). The impact of psychological distress on problematic smartphone use among college students: The mediating role of metacognitions about smartphone use. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.932838
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Clark, D. A. ve Rhyno, S. (2005). *Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals: Implications for clinical disorders*. D. A. Clark (Ed.), *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*. İçinde (s. 1–29). New York: The Guilford Press.
- Conlin, L., Billings, A. C. ve Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151–164. doi:10.15581/003.29.4.151-164

- Coşkun, G. (2022). *Ergenlerde akademik ertelemenin yordayıcıları: Mükemmeliyetçilik ve gelişmeleri kaçırma korkusu* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları
- Çalışgan, E. (2024). *Genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Çaycı, Ü. G. (2023). *Ergenlerde COVID-19 anksiyetesi, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çeçen, A. R. (2006). Validity and reliability studies of the emotions management skills scale (EMSS). *Turkish Journal of Psychological Counseling and Guidance*, 3(26), 101–113.
- Çelikkanat, Ş., Özgüç, S. ve Kuşlu, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin üstbiliş ile ilişkisi. *Etkili Hemşirelik Dergisi*, 17(2), 190–201. doi:10.46483/jnef.1468508
- Çifçi, S. (2021). *Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki: sosyal karşılaştırma ve yalnızlığın aracı rol* (Yayımlanmış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Çoban, A. E. ve Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88. <https://www.ejmanager.com/mnstemp/77/77-1380827433.pdf>
- Çolak, İ. (2024). *Çiftlerin gelişmeleri kaçırma korkusu ile romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide sosyotelizmin rolü* (Yayımlanmış uzmanlık tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

- David, P., Kim, J., Brickman, J. S., Ran, W. ve Curtis, C. M. (2014). Mobile phone distraction while studying. *New Media and Society*, 17(10), 1661–1679. doi:10.1177/1461444814531692
- Daysal, B. ve Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 14(2), 316–322. doi:10.21763/tjfmpe.730254
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-Determination in human behavior. In *Springer eBooks*. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7
- Demir, Y. ve Özmen, Y. S. K. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Üst Biliş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 145–160. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRRek9USXlNZz09/universite-ogrencilerinin-ust-bilis-duzeylerinin-cesitli-degiskenler-acisindan-incelenmesi>
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. doi:10.1556/2006.4.2015.010
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. ve Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FOMO)? Exposing the link between the self and the FOMO through Self-Construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538. doi:10.1177/0022022119839145

- Dugas, M. J., Savard, P., Gaudet, A., Turcotte, J., Laugesen, N., Robichaud, M., Francis, K. ve Koerner, N. (2007). Can the components of a cognitive model predict the severity of generalized anxiety disorder? *Behavior Therapy*, 38(2), 169–178. doi:10.1016/j.beth.2006.07.002
- Dozois, D. J. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. İçinde *Elsevier eBooks* (pp. 119–143). doi:10.1016/b978-0-08-045078-0.00006-x
- Duman, N., İmre, Y. ve Mısırlı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları üzerine bir araştırma. *R&S- Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207–213. doi:10.33723/rs.543715
- Duman, H. ve Özkara, B. Y. (2019). The impact of social identity on online game addiction: the mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology*, 40(9), 4571–4580. doi:10.1007/s12144-019-00392-w
- Early, B. P. ve Grady, M. D. (2017). Embracing the contribution of both behavioral and cognitive theories to cognitive behavioral therapy: Maximizing the richness. *Clinical Social Work Journal*, 45(1), 39–48. doi:10.1007/s10615-016-0590-5
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A. ve Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298. doi:10.1016/j.chb.2018.08.020
- Elhai, J. D., McKay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C. ve Asmundson, G. J. (2020a). Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity

- during COVID -19: Fear of missing out as a mediator. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 137–146. doi:10.1002/hbe2.227
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X. ve Hall, B. J. (2020b). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. doi:10.1016/j.addbeh.2019.04.020
- Elhai, J. D., Yang, H. ve Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. doi:10.1590/1516-4446-2020-0870
- Eitan, T. ve Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*. doi:10.1108/oir-03-2023-0111
- Ertaç, B. (2021). *Yetişkin bireylerde obsesif inanış düzeyleri ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel çarpıtmalar ve ruminasyon arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Fair, S. E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood- induced repressive and anxious states*. Arizona. Arizona State University.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. doi:10.1177/001872675400700202
- Fisher, P. L. ve Wells, A. (2005). Experimental modification of beliefs in obsessive–compulsive disorder: a test of the metacognitive model. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 821–829. doi:10.1016/j.brat.2004.09.002
- Fisher, P. L. ve Wells, A. (2008). Metacognitive therapy for obsessive–compulsive disorder: A case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 117–132. doi:10.1016/j.jbtep.2006.12.001

- Fontes-Perryman, E. ve Spina, R. (2022). Fear of missing out and compulsive social media use as mediators between OCD symptoms and social media fatigue. *Psychology of Popular Media*, 11(2), 173–182. doi:10.1037/ppm0000356
- Gacal, A. (2018). *Bireylerin medya tercihleri ile kişilik özellikleri ve üstbilişleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonaklı, O. ve Raman, I. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168. files.eric.ed.gov/fulltext/ED579882.pdf
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gültekin, G. S. ve Yıldırım, S. (2019). Öğretmen adaylarının akıllı telefon, mobil telefonsuz kalma korkusu (Nomofobi) ve gelişmeleri kaçırma korkusuna (FOMO) ilişkin algılarının metafor kullanılarak belirlenmesi. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 733–783. doi:10.14686/buefad.516540
- Giagkou, S., Hussain, Z. ve Pontes, H. (2018). Exploring the interplay between passive following on Facebook, fear of missing out, self-esteem, social comparison, age, and life satisfaction in a community-based sample. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 4(2). doi:10.15344/2455-3867/2018/149
- Giancola, M., Perazzini, M., Bontempo, D., Perilli, E. ve D'Amico, S. (2024). Narcissism and problematic social media use: A moderated mediation analysis of fear of missing out and trait mindfulness in youth. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1–11. doi:10.1080/10447318.2024.2411468
- Gil, F., Chamarro, A. ve Oberst, U. (2015). PO-14: Addiction to online social networks: A question of "Fear of Missing Out"? *Journal of Behavioral Addictions*, 4(S1), 51. <https://link.gale.com/apps/doc/A457602805/HRCA?u=anon~f9337178&sid=googleScholar&xid=8d7de32c>
- Gökçearslan, Ş., Eşiyok, E., Griffiths, M. D., Doğan, M. ve Turancı, E. (2023). Smartphone addiction among adults: The role of smartphone use, fear of missing

out (FOMO), and self-efficacy among Turkish adults. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(2). doi:10.5152/addicta.2023.23001

Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T. ve Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. doi:10.1016/j.chb.2016.05.091

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016), Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 17(1), 53-59. doi:10.5455/apd.195843

Göksün, D. O. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 511-525.

Guan, J., Ma, W. ve Liu, C. (2023). Fear of missing out and problematic smartphone use among Chinese college students: The roles of positive and negative metacognitions about smartphone use and optimism. *PLoS ONE*, 18(11). doi:10.1371/journal.pone.0294505

Gula, T. (2016). *Problemli cep telefonu kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenlere göre sosyal medya kullanım tercihleri: tanımsal bir çalışma* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Gupta, N. ve Nagar, K. (2024). Why do individuals engage in phubbing? An empirical study integrating fear of missing out, boredom proneness, smartphone use. *European Economic Letters (EEL)*, 14(1), 2008–2021. doi:10.52783/eel.v14i1.1133

Gül, B. (2022). *İnternet bağımlılığının online plansız satın alma üzerindeki etkisi ve gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü: x, y, z kuşakları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Güler, T. (2024). *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile işe adanmışlığın siber aylaklık ve işteki üretkenliğe etkileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmış doktora tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Güzeller, C. O. ve Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 15(4), 205–211. doi:10.1089/cyber.2011.0210
- Halvorsen, M., Hagen, R., Hjemdal, O., Eriksen, M. S., Sørli, Å. J., Waterloo, K., Eisemann, M. ve Wang, C. E. A. (2015). Metacognitions and thought control strategies in unipolar major depression: A comparison of currently depressed, previously depressed, and never-depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 39(1), 31–40. doi:10.1007/s10608-014-9638-4
- Hamonniere, T. ve Varescon, I. (2018). Metacognitive beliefs in addictive behaviours: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 85, 51–63. doi:10.1016/j.addbeh.2018.05.018
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Samur, Y. ve Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212–231. doi:10.17943/etku.397112
- Harwood, J., Dooley, J. J., Scott, A. J. ve Joiner, R. W. (2014). Constantly connected – The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, 267–272. doi:10.1016/j.chb.2014.02.006
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- Hayran, C. ve Anık, 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. doi:10.3390/ijerph18041974

Hayran, C., Anık, L. ve Gürhan-Canlı, Z. (2016). Feeling of missing out (FOMO) and its marketing implications. *Marketing Science Institute Working Paper Series*, 16, 16-131.

Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330–340.
doi:10.1057/bm.2000.23

Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Hodkinson, C. S. ve Poropat, A. E. (2014). Chinese students' participation: the effect of cultural factors. *Education + Training*, 56(5), 430–446. doi:10.1108/et-04-2013-0057

Hofmeijer-Sevink, M. K., Van Oppen, P., Van Megen, H. J., Batelaan, N. M., Cath, D. C., Van Der Wee, N. J., Van Den Hout, M. A. ve Van Balkom, A. J. (2013). Clinical relevance of comorbidity in obsessive compulsive disorder: The Netherlands OCD Association study. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 847–854.
doi:10.1016/j.jad.2013.03.014

Holte, A. J., Aukerman, K., Padgett, R. ve Kenna, M. (2023). “Let me check my phone just one more time”: Understanding the relationship of obsessive-compulsive disorder severity and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 43(13), 11593–11603. doi:10.1007/s12144-023-05298-2

Hong, F., Chiu, S. ve Huang, D. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159. doi:10.1016/j.chb.2012.06.020

- Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., Kubera, K. M., Koenig, J. ve Wolf, R. C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive Behaviors*, 105, 106334. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106334
- Irak, M. (2012). Standardization of Turkish form of metacognition questionnaire for children: The relationships with anxiety and obsessive-compulsive symptoms. *Turkish Journal of Psychiatry*. doi:10.5080/u6604
- Irak, M., Çapan, D. ve Soylu, C. (2015). Üstbilişsel süreçlerde yaşa bağlı değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 64–80. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRnMU9EWXpNdz09/ustbilissel-sureclerde-yasa-bagli-degisiklikler>
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695–717. doi:10.15869/itobiad.361081
- İnal, E. E., Demirci, K., Çetintürk, A., Akgönül, M. ve Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle and Nerve*, 52(2), 183–188. doi:10.1002/mus.24695
- İrtaş, B. (2024). *Akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıya etkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Jacobsen, W. C. ve Forste, R. (2011). The Wired Generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 14(5), 275–280. doi:10.1089/cyber.2010.0135
- Jauregui, P., Urbiola, I. ve Estevez, A. (2016). Metacognition in pathological gambling and its relationship with anxious and depressive symptomatology. *Journal of Gambling Studies*, 32(2), 675–688. doi:10.1007/s10899-015-9552-z

- Jeong, J. ve Bae, S. (2022). The relationship between types of smartphone use, digital literacy, and smartphone addiction in the elderly. *Psychiatry Investigation*, 19(10), 832–839. doi:10.30773/pi.2021.0400
- Jeong, S., Kim, H., Yum, J. ve Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10–17. doi:10.1016/j.chb.2015.07.035
- JWT (2012, 16 Mart). Fear of Missing Out. *JWT Intelligence*.
http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf
- Kabasakal, E. (2023). *An exploratory research on social media-induced fear of missing out and motherhood experiences based on social comparison theory* (Yayımlanmış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kacar, M. ve Sariçam, H. (2015). Sınıf öğretmen adaylarının üstbiliş farkındalıkları ile matematik kaygı düzeyleri üzerine bir çalışma. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 137–152.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21482/230229>
- Kaçık, S. ve Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri University Journal of Social Sciences*, 2(1), 74–90.
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1175169>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi:10.1089/cpb.1998.1.11
- Kanık-Tezcan, R. E. (2022). *Üstbiliş kuramı çerçevesinde yetişkinlerde üstbilişler, mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik, sürekli kaygı, bilişsel-davranışsal kaçınma ve depresyonun genel erteleme eğilimi ile ilişkilerinin aracılık analizleri ile*

incelenmesi (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Karaboğa, H. Ö. (2021). *Yeni doğum yapmış evli kadınlarda benlik ayırışması çerçevesinde sosyal destek, maternal bağlanma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun depresyon üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Karaboğa, T. (2020). *Problemli akıllı telefon kullanımının dürtüsellik ve depresyon arasındaki aracılık rolünün incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum

Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154–166.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/786023>

Karakoç, T. (2023). *Narsisizm ile sosyotelizm arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Beykoz Üniversitesi, İstanbul.

Karaş, B. (2019). *Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağıllık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Kaval, N. O., Akçay, N. S. G. ve Kılıç, G. (2022). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, üstbilis, internet kullanım fonksiyonu ve problemli internet kullanım özelliklerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(12), 167–202.
doi:10.31461/ybpd.1193663

Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79–108.
doi:10.21550/sosbilder.600325

- Kazandırmak-Ofllaz, E. (2024). *Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık ile ilişkisinin araştırılması* (Yayımlanmış uzmanlık tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Keleş, O. ve Eroğlu, Y. (2022). Lise öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 24, 297-310.
doi:10.29029/busbed.1121479
- Kempf, C. A., Ehrhard, K. A. ve Stoner, S. C. (2020). Evaluation of obsessive-compulsive symptoms in relation to smartphone use. *Mental Health Clinician*, 10(2), 44–48.
doi:10.9740/mhc.2020.03.044
- Kereçin, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde problemli cep telefonu kullanımının yordayıcısı olarak psikopatolojik semptomların incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Keskinkılıç, B. B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile sosyal ağ bağımlılığı, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Khang, H., Kim, J. K. ve Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424. doi:10.1016/j.chb.2013.05.027
- Kim, J., Seo, M. ve David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, 51, 440–447. doi:10.1016/j.chb.2015.05.030
- Koçak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 2, 125–145. doi:10.17680/erciyesiletisim.975976
- Kovan, A., Yıldırım, M. ve Gülbahçe, A. (2024). The relationship between fear of missing out and social media addiction among Turkish Muslim students: A serial mediation model through self-control and responsibility. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 101084. doi:10.1016/j.ssaho.2024.101084
- Köksal, E. (2023). *Yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz şefkat ve bağlanma stillerinin ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kuijper, A. (2023). *Cognitive distortions, internalizing problems and gender: What is the relationship between cognitive distortions and internalizing problems in adolescents (13-17), and is this association moderated by gender* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Utrecht Üniversitesi, Utrecht.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y. ve Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(3), 141–149. doi:10.1007/s41347-017-0041-3
- Küçük, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Küpel, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının, sosyotelizm davranışı ile ilişkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Beykoz Üniversitesi, İstanbul.

- Kwon, M., Kim, D., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Lee, Y., Chang, C., Lin, Y. ve Cheng, Z. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383. doi:10.1016/j.chb.2013.10.047
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M. ve Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 79. doi:10.1186/1479-5868-10-79
- Leung, A. N. M., Law, W., Liang, Y. Y., Au, A. C. L., Li, C. ve Ng, H. K. S. (2021). What explains the association between usage of social networking sites (SNS) and depression symptoms? The mediating roles of self-esteem and fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3916. doi:10.3390/ijerph18083916
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S. ve Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi:10.3389/fpsyt.2020.00877
- Lin, Y., Lin, Y., Lee, Y., Lin, P., Lin, S., Chang, L., Tseng, H., Yen, L., Yang, C. C. ve Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145. doi:10.1016/j.jpsychires.2015.04.003
- Lindberg, A., Fernie, B. A. ve Spada, M. M. (2011). Metacognitions in problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 27(1), 73–81. doi:10.1007/s10899-010-9193-1

- Lobban, F., Haddock, G., Kinderman, P. ve Wells, A. (2002). The role of metacognitive beliefs in auditory hallucinations. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1351–1363. doi:10.1016/s0191-8869(01)00123-4
- Lochner, C., Fineberg, N. A., Zohar, J., Van Ameringen, M., Juven-Wetzler, A., Altamura, A. C., Cuzen, N. L., Hollander, E., Denys, D., Nicolini, H., Dell’Osso, B., Pallanti, S. ve Stein, D. J. (2014). Comorbidity in obsessive–compulsive disorder (OCD): A report from the International College of Obsessive–Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS). *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1513–1519. doi:10.1016/j.comppsy.2014.05.020
- Louden, G., Sacher, H. ve Yu, L. (2002). BuddySync: Thinking beyond cell phones to create a third-generation wireless application: For US teenagers. *Revista de Estudios de Juventud*, 57. 173-188.
- Lu, X. ve Yeo, K. J. (2015). Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235–242. doi:10.1016/j.chb.2014.12.021
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M. ve Kitamura, T. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1702–1709. doi:10.1016/j.chb.2011.02.009
- Maheshwari, K. ve Chadha, Y. (2021). Correlation study between personality traits and cognitive distortions. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1). doi:10.25215/0901.044
- Marino, C., Marci, T., Ferrante, L., Altoè, G., Vieno, A., Simonelli, A., Caselli, G. ve Spada, M. M. (2019). Attachment and problematic Facebook use in adolescents: The mediating role of metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 63–78. doi:10.1556/2006.8.2019.07

- Marino, C., Vieno, A., Moss, A. C., Caselli, G., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2016). Personality, motives and metacognitions as predictors of problematic Facebook use in university students. *Personality and Individual Differences*, 101, 70–77. doi:10.1016/j.paid.2016.05.053
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. doi:10.1037/0033-295x.98.2.224
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. doi:10.1037/h0054346
- Matthews, G. ve Wells, A. (2000). Attention, automaticity, and affective disorder. *Behavior Modification*, 24(1), 69–93. doi:10.1177/0145445500241004
- Maurya, K. A., Asthana, H. ve Sharma, P. (2016, Mart). Role of gender in cognitive distortions and depression among adolescents. *International Conference on Psychosocial Perspectives on Health and Well-being*.
https://www.researchgate.net/publication/297671646_Role_of_Gender_in_Cognitive_Distortions_and_Depression_among_Adolescents#:~:text=It%20was%20found%20that%20females,well%20as%20depression%20than%20males
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
- Meral, D. (2022). *Ergenlerde nomofobinin yordanmasında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Metin-Orta, İ. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73. doi:10.15805/addicta.2020.7.1.0070

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- Mitchell, R. L. ve Phillips, L. H. (2006). The psychological, neurochemical and functional neuroanatomical mediators of the effects of positive and negative mood on executive functions. *Neuropsychologia*, 45(4), 617–629. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2006.06.030
- Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği. (2023). *Mobil İletişim Sektörü Raporu 23: Türkiye'nin ve dünyanın dijital karnesi*. MOBİSAD. <https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf>
- Morkoç, U. T. (2023). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile FOMO, nomofobi ve phubbing arasındaki ilişkide iyi oluşun aracı rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Morris, A. (2011). A web of distortion: How internet use is related to cognitive distortion, personality traits, and relationship dissatisfaction. *PCOM Psychology Dissertations*. https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1184&context=psychology_dissertations
- Morrison, A. P. ve Wells, A. (2003). A comparison of metacognitions in patients with hallucinations, delusions, panic disorder, and non-patient controls. *Behaviour Research and Therapy*, 41(2), 251–256. doi:10.1016/s0005-7967(02)00095-5
- Musayeva, G. (2024). *The relationship between childhood maltreatment and orthorexia nervosa: The mediating role of cognitive distortions* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Müller, S. M., Stolze, D. ve Brand, M. (2021). Predictors of social-zapping behavior: Dark Triad, impulsivity, and procrastination facets contribute to the tendency toward last-minute cancellations. *Personality and Individual Differences*, 168, 110334. doi:10.1016/j.paid.2020.110334

- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D. ve Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296. doi:10.1016/j.chb.2020.106296
- Myers, S. G. ve Wells, A. (2005). Obsessive-compulsive symptoms: The contribution of metacognitions and responsibility. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 806–817. doi:10.1016/j.janxdis.2004.09.004
- Myers, S. G. ve Wells, A. (2013). An experimental manipulation of metacognition: A test of the metacognitive model of obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 51(4–5), 177–184. doi:10.1016/j.brat.2013.01.007
- Naik, D. ve Sherekar, S. (2022). Fear of missing out, narcissism, emotional regulation, and social networking addiction among social networking users- proquest. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 13(2), 193–196. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/fear-missing-out-narcissism-emotional-regulation/docview/2696905868/se-2>
- Nazik, F., Sönmez, M. ve Güneş, G. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin üstbiliş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 17(3). doi:10.17049/ahsbd.84762
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–9. doi:10.1002/9781119011071.iemp0185
- Nikčević, A. V., Caselli, G., Wells, A. ve Spada, M. M. (2014). The metacognitions about smoking questionnaire: Development and psychometric properties. *Addictive Behaviors*, 44, 102–107. doi:10.1016/j.addbeh.2014.11.004
- Nordahl, H., Anyan, F., Hjemdal, O. ve Wells, A. (2022). Metacognition, cognition and social anxiety: A test of temporal and reciprocal relationships. *Journal of Anxiety Disorders*, 86, 102516. doi:10.1016/j.janxdis.2021.102516

- Oberst, Ú., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. ve Luser, A. C. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51–60. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- Oksman, V. ve Turtiainen, J. (2004). Mobile communication as a social stage. *New Media & Society*, 6(3), 319–339. doi:10.1177/1461444804042518
- Olstad, S., Solem, S., Hjemdal, O. ve Hagen, R. (2014). Metacognition in eating disorders: Comparison of women with eating disorders, self-reported history of eating disorders or psychiatric problems, and healthy controls. *Eating Behaviors*, 16, 17–22. doi:10.1016/j.eatbeh.2014.10.019
- Ozan, R. Y. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak kırılğan narsisizm, olumsuz değerlendirme korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusu* (Yayımlanmış uzmanlık tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Önder, E. (2024). *Dijital bağımlılık belirti şiddeti ile gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) ve sosyal kaygı ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Önlü, M. (2022). *Gözetim toplumunda sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusuna dair nitel bir araştırma* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Oxford English Dictionary. (b.t.). FOMO. İçinde *OED.com*.
<https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=FOMO>
- Özaşçılar, M. (2012). Genç bireylerin cep telefonu kullanımı ve bireysel güvenlik: Üniversite öğrencilerinin cep telefonunu bireysel güvenlik amaçlı kullanımları. *DergiPark (Istanbul University)*.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosars/issue/11399/136115>

- Özcan, H. M. ve Koç, U. (2019). Dijitalleşmenin karanlık yüzü gelişmeleri kaçırma korkusu: Banka çalışanları örnekleme. *Business and Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2851–2862. doi:10.15295/bmij.v7i5.1362
- Pamuk, M. ve Kutlu, M. (2016, Mayıs). ‘ ‘Üniversite öğrencilerinde problemli cep telefonu kullanımının duygusal zekâ bağlamında incelenmesi ’’. 8. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale.
- Panayırıcı, P. B. (2012). *Obsesif kompulsif belirtilerin yordanmasında algılanan ebeveynlik biçimleri, üstbilişsel inançlar, obsesif inançlar ve düşünce kontrol yöntemlerinin rolü: Üstbilişsel Model çerçevesinde bir inceleme* (Yayımlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160–164. doi:10.1016/s1077-7229(01)80021-3
- Payam, A. Z. ve Mirzaeidoostan, Z. (2019). Online game addiction relationship with cognitive distortion, parenting style, and narcissistic personality traits in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 72–83. doi:10.32598/ijpcp.25.1.72
- Penney, A. M., Mazmanian, D. ve Rudanycz, C. (2013). Comparing positive and negative beliefs about worry in predicting generalized anxiety disorder symptoms. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 45(1), 34–41. doi:10.1037/a0027623
- Pirinçci, E., Karaçorlu, F. N. ve Kaya, M. B. (2024). The relationship between smartphone addiction and fear of missing out: phubbing as the mediator in students at a university’s faculties. *Archives of Current Medical Research (ACMR)*. doi:10.47482/acmr.1382922
- Piteo, E. M. ve Ward, K. (2020). Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents – a systematic

review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(4), 201–216.
doi:10.1111/camh.12373

Pourafshari, R., Rezapour, T., Rafei, P. ve Hatami, J. (2022). The role of depression, anxiety, and stress in problematic smartphone use among a large sample of Iranian population. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100436.
doi:10.1016/j.jadr.2022.100436

Pössel, P. ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? a three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 224–240.
doi:10.1002/jclp.20751

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

Rachman, S. (1981). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(3), 89–99. doi:10.1016/0146-6402(81)90007-2

Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793–802. doi:10.1016/s0005-7967(97)00040-5

Rachman, S. ve Shafran, R. (1999). Cognitive distortions: thought-action fusion. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 80–85. doi:10.1002/(sici)1099-0879(199905)6:2

Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*. doi:10.5210/fm.v20i10.6064

Rebold, M. J., Sheehan, T., Dirlam, M., Maldonado, T. ve O'Donnell, D. (2016). The impact of cell phone texting on the amount of time spent exercising at different intensities. *Computers in Human Behavior*, 55, 167–171.
doi:10.1016/j.chb.2015.09.005

- Reer, F., Tang, W. Y. ve 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.
doi:10.1177/1461444818823719
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O. ve Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of missing out and its link with social media and problematic Internet use among Filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3), 503. psycnet.apa.org/record/2018-59228-003
- Rifkin, J. R., Chan, C. ve Kahn, B. E. (2024). Anxiety about the social consequences of missed group experiences intensifies fear of missing out (FOMO). *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/pspa0000418
- Riordan, B. C., Flett, J. a. M., Hunter, J. A., Scarf, D. ve Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(1), 9. doi:10.7243/2055-3447-2-9
- Roberts, M. B. (2015). *Inventory of Cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia.
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FOMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392.
doi:10.1080/10447318.2019.1646517
- Roubi, M. L., Rathee, S. ve Kumar, P. (2023). Use of smartphone and Cognitive distortion: A correlational study. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*. doi:10.53555/jrtdd.v6i10s(2).2495
- Rozgonjuk, D., Levine, J. C., Hall, B. J. ve Elhai, J. D. (2018). The association between problematic smartphone use, depression and anxiety symptom severity, and

objectively measured smartphone use over one week. *Computers in Human Behavior*, 87, 10–17. doi:10.1016/j.chb.2018.05.019

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D. ve 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. doi:10.1016/j.paid.2020.110546

Ryum, T., Kennair, L. E. O., Hjemdal, O., Hagen, R., Halvorsen, J. O. ve Solem, S. (2017). Worry and metacognitions as Predictors of anxiety symptoms: A Prospective study. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00924

Salkovskis, P. M. (1985). Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583. doi:10.1016/0005-7967(85)90105-6

Salkovskis, P. M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 677–682. doi:10.1016/0005-7967(89)90152-6

Sarıca-Keçeci, H. (2021). *Kişilik, FOMO, dijital bağımlılık ve mutluluk ilişkisinin makine öğrenmesi yöntemleri ile araştırılması* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Sartaş, H. (2024). *Toplumsal değişim sürecinde bireyin narsisizm ve benlik sunumu ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde sosyal medya kullanımının aracılık rolü* (Yayımlanmış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Scalzo, A. C. ve Martínez, J. A. (2017). Not all anxiety is the same: How different “types” of anxiety uniquely associate with college students’ drinking intentions. *Journal of College Student Development*, 58(6), 943–947. doi:10.1353/csd.2017.0073

Scott, B. G., Pina, A. A. ve Parker, J. H. (2017). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children.

British Journal of Developmental Psychology, 36(3), 402–417.
doi:10.1111/bjdp.12227

Scott, H. ve Woods, H. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68(1), 61–65. doi:10.1016/j.adolescence.2018.07.009

Servidio, R., Sinatra, M., Griffiths, M. D. ve Monacis, L. (2021). Social comparison orientation and fear of missing out as mediators between self-concept clarity and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 122, 107014.
doi:10.1016/j.addbeh.2021.107014

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S. ve Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536.
doi:10.1016/j.abrep.2024.100536

Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L. ve Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FOMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29.
doi:10.1007/s41347-019-00110-0

Shahin, M. O., Mecdad, Y. A., Afifi, D. Y. ve Ayoub, D. R. (2022). Problematic Internet Use and Fear of Missing Out (FoMO) Association among Adult Patients with Anxiety Disorders and Obsessive-Compulsive Disorder: An Exploratory Research. *Clinical Schizophrenia ve Related Psychoses*, 16.

Sha, P., Sariyska, R., Riedl, R., Lachmann, B. ve Montag, C. (2019). Linking Internet communication and smartphone use disorder by taking a closer look at the Facebook and WhatsApp applications. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100148.
doi:10.1016/j.abrep.2018.100148

Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y. ve Zhao, Q. (2013). Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical

activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *PLoS ONE*, 8(10), e78109. doi:10.1371/journal.pone.0078109

Shi, Z., Chen, H., Guan, J., Xie, Y., Huang, S., Chen, X., Liu, B. ve Shu, Y. (2021). Psychometric properties of the metacognitions about smartphone use questionnaire (MSUQ) in Chinese college students. *Addictive Behaviors*, 123, 107041. doi:10.1016/j.addbeh.2021.107041

Sireli, O., Dayi, A. ve Colak, M. (2023). The mediating role of cognitive distortions in the relationship between problematic social media use and self-esteem in youth. *Cognitive Processing*, 24(4), 575–584. doi:10.1007/s10339-023-01155-z

Smetaniuk, P. (2014). A Preliminary Investigation into The Prevalence and Prediction of Problematic Cell Phone Use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41–53. doi:10.1556/jba.3.2014.004

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. ve Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1). doi:10.1186/s12888-019-2350-x

Sowa, C. J. ve Lustman, P. J. (1984). Gender differences in rating stressful events, depression, and depressive cognition. *Journal of Clinical Psychology*, 40(6), 1334–1337. doi:10.1002/1097-4679(198411)40:6

Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V. ve Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325–2335. doi:10.1016/j.chb.2007.12.002

Spada, M. ve Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59–63. <http://researchopen.lsbu.ac.uk/774/>

- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B. ve Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors*, 32(10), 2120–2129. doi:10.1016/j.addbeh.2007.01.012
- Spada, M. M. ve Wells, A. (2005). Metacognitions, emotion and alcohol use. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2), 150–155. doi:10.1002/cpp.431
- Stead, H. ve Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. doi:10.1016/j.chb.2017.08.016
- Subaşı, Y. (2022). *Madde kullanımı olan geç ergenlerde akran zorbalığı ve bilişsel çarpıtmaların incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Sulhan, N. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının yaşam kalitesi ile ilişkisinde üstbilişlerin aracı rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Sun, X., Zhu, C. ve So, S. H. W. (2017). Dysfunctional metacognition across psychopathologies: A meta-analytic review. *European Psychiatry*, 45, 139–153. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.05.029
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahan, M. ve Erarslan-Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 887–913. doi:10.12984/eggefd.336391
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Problemli mobil telefon kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(2), 264-275.

- Şener, A. T. (2022). *Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri üzerinde tamamlanma ihtiyacı ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). London: Pearson.
- Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501–507.
doi:10.1089/cpb.2009.0022
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A. ve Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 106487. doi:10.1016/j.chb.2020.106487
- Tanrıkulu, G. (2018). *“I need to be updated”: Fear of missing out and its antecedents as predictors of adolescents’ and emerging adults’ aspects of social media addiction* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). TED Üniversitesi, Ankara.
- Taş, A. (2022). *Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli cep telefonu kullanımı ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Taylor, D. G. (2019). Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: An exploratory study. *Developments in marketing science: proceedings of the Academy of Marketing Science* içinde (s. 857–858). doi:10.1007/978-3-030-02568-7_234
- Tecdelioğlu, E. G. (2021). *Yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamada partner sosyotelizminin aracı rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemli kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Tekin, M. (2022). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve depresyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Toker, Z. B. (2021). *The role of fear of missing out on social media addiction and cyberbullying victimization* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67–80.

Traş, Z. ve Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91–113. doi:10.15805/addicta.2018.6.1.0063

Uğur, E. ve Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 13(2), 525–543.
<https://app.trdizin.gov.tr/makale/TWpJMU5qZzFOU09/lise-ogrencilerinin-kisilerarasi-iliskilerle-ilgili-bilissel-carpitmalari-ve-saldirganlik-tepkileri-arasindaki-iliskinin-incelenmesi>

Uzun, V., Gözükar, E. ve Bilgin, M. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin FOMO düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Arts & Social Studies*, 2(2), 43–59. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1331080>

Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmış tıpta uzmanlık tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. doi:10.1016/j.chb.2014.12.039
- Voboril, K. (2010, 8 Şubat). FOMO: The fear of missing out. *Bloomberg*.
<https://www.bloomberg.com/news/articles/2010-02-08/fomo-the-fear-of-missing-out>
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S. ve Young, R. M. (2011). Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 333–342. doi:10.1016/j.chb.2010.08.011
- Wang, Y., Li, T., Peng, C. ve Wu, H. (2024). Parental attachment and fear of missing out among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies*. doi:10.1007/s10826-023-02778-8
- Wells, A. (1995). Meta-Cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301–320.
doi:10.1017/s1352465800015897
- Wells, A. (2011) *Metacognitive Therapy for anxiety and depression*. New York; Guilford Press.
- Wells, A. (2019). Breaking the Cybernetic Code: Understanding and treating the human metacognitive control system to enhance mental health. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.02621
- Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396. doi:10.1016/s0005-7967(03)00147-5
- Wells, A. ve Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11–12), 881–888. doi:10.1016/s0005-7967(96)00050-2
- Wells, A. ve Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive–compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 899–913. doi:10.1016/s0005-7967(98)00070-9
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E. ve Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.00605
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. ve Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618–623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058
- Yaman, U. (2024). *Bireylerde sosyal medya bağımlılığı, FOMO ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yang, H., Liu, B. ve Fang, J. (2021). Stress and problematic smartphone use severity: smartphone use frequency and fear of missing out as mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 12. doi:10.3389/fpsyt.2021.659288
- Yang, X., Liu, Q., Chen, H., Li, Y., Zhang, S., Xiong, J., Zhang, C., Zhou, Q. ve Liu, T. (2023). Compensating for uncontrollability: The association between sense of control and problematic mobile phone use. *Current Psychology*, 43(15), 13575–13586. doi:10.1007/s12144-023-05353-y
- Yay, M. (2019). *Problemli akıllı telefon kullanımı ve kendini sabotaj ilişkisinde öz düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A. ve Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1122–1134. doi:10.1007/s11469-017-9772-9
- Zaman, F. T. B., Rahim, R., Monira, M. S., Omei, N. N. ve Zaman, M. (2020). A comparative exploration of smartphone and internet addiction on cognitive distortion among urban and rural students. *Bangladesh Journal of Psychology*, 23, 115-134.
- Zhang, M. X., Yu, S. M., Demetrovics, Z. ve Wu, A. M. (2023a). Metacognitive beliefs and anxiety symptoms could serve as mediators between fear of missing out and gaming disorder in adolescents. *Addictive Behaviors*, 145, 107775. doi:10.1016/j.addbeh.2023.107775
- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L. ve Zhang, W. (2023b). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC Psychology*, 11(1). doi:10.1186/s40359-023-01376-z
- Zhong, P. (2023). The phenomenon and effects of fear of missing out. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 29(1), 36–41. doi:10.54254/2753-7048/29/20231380
- Zhitomirsky-Geffet, M. ve Blau, M. (2016). Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Computers in Human Behavior*, 64, 682–693. doi:10.1016/j.chb.2016.07.061
- Zıvıdır, P. ve Karakul, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve FOMO ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1054–1067. doi:10.33715/inonusaglik.1168528

EKLER

EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Akıllı telefonunuz var mı? Evet () / Hayır () (Eğer cevabınız evet ise ankete devam ediniz.)
2. Sosyal Medya kullanıyor musunuz? Evet () / Hayır () (Eğer cevabınız evet ise ankete devam ediniz.)
3. Daha önce psikiyatrik bir tanı aldınız mı? Evet () Hayır ()
4. Eğer psikiyatrik bir tanı aldıysanız bunun ne olduğunu belirtiniz.
5. Bu tanıyı kim tarafından aldığınızı belirtiniz. Tanı aldığınız uzmanın ünvanını belirtmeniz yeterlidir. (Örn.; Psikiyatr)
6. Bu tanıyı ne zaman aldınız?
7. Ne kadar zaman bu tanı nedeniyle tedavi aldınız?
8. Son 6 ay içerisinde yaşadığınız/yaşamakta olduğunuz psikolojik sağlık sorununuz ile ilgili psikiyatrik tedavi aldınız mı? Evet () Hayır ()
9. Eğer psikiyatrik tedavi aldıysanız kullandığınız ilacın ismini belirtiniz.
10. Doğum yılınız? (Eğer 18 yaşından büyük, 35 yaşından küçükseniz ankete devam ediniz.)
11. Cinsiyetiniz? Kadın () / Erkek () / Diğer () / Belirtmek İstemiyorum ()
12. Eğitim Durumunuz? (Eğer öğrenciyken halen devam etmekte olduğunuz seçeneği, eğer mezun iseniz en son bitirdiğiniz seçeneği işaretleyiniz)
İlkokul () / Ortaokul () / Lise () / Üniversite () / Yüksek Lisans - Doktora ()
13. Aylık Kişisel Geliriniz? 0-15000 TL arası () / 15000- 35000 TL arası () / 35000 – 50000 TL arası () / 50000 TL'den fazla
14. Telefonunuzu günde kaç saat kullanırsınız? 2 saatten az () / 2-4 saat arası () / 4-6 saat arası () / 6 saatten fazla ()
15. Telefonunuzu en çok hangi amaçla kullanırsınız? Eğlence () / İletişim Kurma () / Vakit Geçirme () / Bilgi Edinme () / Gündemi Takip Etme () / Fotoğraf Çekme () / Diğer () (Yazınız).....

- 16. Sosyal Medyada en sık kullandığınız sosyal ağ sitesini belirtiniz.** Instagram () /
Twitter () / Youtube () / Facebook () / LinkedIn () / Pinterest () / Google Plus () /
Diğer () (Yazınız).....
- 17. En çok kullandığınız sosyal ağ sitesini hangi sıklıkla kullanıyorsunuz?** Her saat ()
/ Günde birkaç kere () / Günde bir kere () / Gün aşırı () / Haftada birkaç kere () /
Haftada bir ()

EK 2: SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ (FoMO)

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.	Hiç doğru değildir	Bir parça doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı şekilde doğrudur
1) Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım					
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım					
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim					
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissedirim					
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir					
6) Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim					
7) Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır					
8) İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir					
9) Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır					
10) Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim					

EK 3: BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ

YÖNERGE

Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Bir veya iki kez	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
1. Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2. Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
3. Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
4. Umutsuz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.	1	2	3	4	5
6. Kendinizden nefret ediyorsunuz.	1	2	3	4	5
7. Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
8. Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
9. İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
10. Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.	1	2	3	4	5
11. Kendinizi eleştirirsiniz.	1	2	3	4	5
12. Biri tarafında incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz.	1	2	3	4	5

13. Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
14. Geleceğe dair umutsuzsunuz.	1	2	3	4	5
15. Kötü bir haber almayı beklersiniz.	1	2	3	4	5
16. Kendinize lakaplar takarsınız.	1	2	3	4	5
17. Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
18. Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.	1	2	3	4	5
19. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
20. Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
21. Kendinizi beğenmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
22. Başınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
23. Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
24. Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
25. İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.	1	2	3	4	5
26. Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.	1	2	3	4	5
27. Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.	1	2	3	4	5
28. Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5

29. Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
30. Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü gelir.	1	2	3	4	5
31. Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
32. Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.	1	2	3	4	5
33. Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanısındasınız.	1	2	3	4	5
34. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
35. Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
36. Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.	1	2	3	4	5
37. Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
38. Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
39. Geleceği dair umutlu değilsiniz.	1	2	3	4	5
40. Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.	1	2	3	4	5

EK 4: ÜSTBİLİŞLER ÖLÇEĞİ-30

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1 Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
2 Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3 Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	1	2	3	4
4 Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5 Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6 Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu	1	2	3	4

	gerçekleşirse, benim hatam olur.				
7	Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	1	2	3	4
8	Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	1	2	3	4
9	Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10	Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	1	2	3	4
11	Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12	Düşüncelerimi izlerim.	1	2	3	4
13	Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	1	2	3	4
14	Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	1	2	3	4
15	Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	1	2	3	4

16	Endişelerim beni delirtebilir.	1	2	3	4
17	Düşündüğümün her an farkındayım.	1	2	3	4
18	Zayıf bir belleğim vardır.	1	2	3	4
19	Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	1	2	3	4
20	Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	1	2	3	4
21	Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
22	Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	1	2	3	4
23	Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	1	2	3	4
24	Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
25	Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	1	2	3	4
26	Belleğime güvenmem.	1	2	3	4
27	Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	1	2	3	4
28	İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	1	2	3	4

29	Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
30	Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4

EK 5: PROBLEMLİ MOBİL TELEFON KULLANIM ÖLÇEĞİ

Maddeler	Katılım Düzeyi				
	Beni hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1.Cep telefonuna gereğinden fazla zaman harcıyorum.					
2.Cep telefonumu üzgün olduğumda kendimi daha iyi hissetmek için kullanırım.					
3.İşlerimi yapmam gerekirken kendimi cep telefonumla meşgul olurken bulurum ve bu davranışım sorunlara neden olur.					
4.Bütün arkadaşlarımın cep telefonu vardır.					
5.Cep telefonuma ne kadar zaman harcadığımı diğer insanlardan saklamaya çalışırım.					
6. Cep telefonuma harcadığım zamandan dolayı uykularım kaçır.					
7. Ödemeye gücümün yetmediği telefon faturaları aldım.					
8. Bazen kapsama alanı dışındayken, zihnim bir telefon konuşmasının eksikliği düşüncesiyle meşgul olur.					
9. Bazen hem telefonla meşgul hem de diğer şeyleri aynı anda yaptığımda, yaptığım işe dikkatimi veremiyorum.					
10. Cep telefonuma harcadığım süre, son 12 aydır oldukça arttı.					
11. Cep telefonumu kendimi yalnız hissettiğimde diğer insanlarla konuşmak için kullanırım.					
12. Cep telefonuma daha az zaman harcamayı denedim ama başaramadım.					
13. Telefonumu kapatmakta zorlanıyorum.					
14. Bir süre mesajlarımı kontrol etmediğimde ya da telefona bakmadığımda endişelenirim.					
15. Cep telefonu ile ilgili sık sık rüyalar görüyorum.					
16. Arkadaşlarım ve ailem cep telefonu kullanımım hakkında şikâyet ederler.					
17. Cep telefonum olmasaydı, arkadaşlarım benimle bağlantıya geçmekte zorlanırlardı.					
18. Cep telefonuma harcadığım zamandan dolayı işlerimde verimim düştü.					

19. Cep telefonu kullanımından kaynaklanan ağrılarım ve acılarım var.					
20. Kendimi cep telefonumla düşündüğümde daha uzun zaman meşgul ediyorum.					
21. Daha acil işleri yapmak yerine cep telefonu kullanmayı tercih ettiğim zamanlar olur.					
22. Cep telefonumla meşgul olduğum için randevulara sık sık geç kalırım.					
23. Toplantılarda, yemek randevularında ya da sinemada cep telefonumu sessize almak zorunda olduğumda huzursuz olurum ve sürekli telefonumu kontrol ederim.					
24. Cep telefonuma çok zaman harcadığımı söylenir.					
25. Bir toplantı, ders ya da tiyatro süresince cep telefonum kapalı olduğu için birçok kez zor durumda kaldım.					
26. Arkadaşlarım cep telefonumu kapatmamdan hoşlanmazlar.					
27. Cep telefonum olmazsa kendimi kaybolmuş gibi hissederim.					

EK 6: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Burçin Akın Sarı danışmanlığında, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psk. Ege Taneri tarafından yürütülmekte olup gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), problemli telefon kullanımı, üstbilişsel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

Çalışma tek aşamadan oluşmaktadır. Çalışma çeşitli demografik soruları ve anket sorularını içermektedir ve her ölçekte bulunan soruların nasıl doldurulacağına dair açıklamalar bulunmaktadır. Soruların cevaplandırılması ortalama 20 dakika sürmektedir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Eğer soruları yanıtlarken kendinizi herhangi bir sebepten ötürü rahatsız hissederseniz soruları yanıtlamayı anında sonlandırabilirsiniz. Söz konusu cevaplarda yer alan bilgiler hiçbir şekilde başka kişiler ile paylaşılmayacak ve vermiş olduğunuz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında bilgi edinmek istediğiniz takdirde Ege Taneri'ye e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Bu çalışma hakkında bilgilendirildim. Çalışmaya kendi rızam ile katılıyorum ve istediğim zaman çalışmayı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Okudum ve kabul ediyorum () Kabul etmiyorum ()

EK 7: ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 31.10.2024-393700



T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü



Sayı : E-62310886-605-393700
Konu : Ege Taneri'nin Etik Onay Başvurusu

31.10.2024

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.10.2024 tarih ve 384810 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ege Taneri'nin, Doç. Dr. Burçin Akın Sarı danışmanlığında yürüteceği "FOMO'nun Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Çerçevesinde İncelenmesi: FOMO'nun Problemlili Telefon Kullanımıyla Olan İlişkisi, Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Rolü" başlıklı tez önerisi değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSN5R1YBAB

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km
06790 Etimesgut/ANKARA
Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05
e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr
Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY
Koordinatör
Telefon No: 246 66 66 / 5138



Sayı : 17162298.600- 234
Konu : Tez Çalışması

14 Ekim 2024

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana bilim Dalı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ege Taneri'nin, Doç. Dr. Burçin Akın Sarı danışmanlığında yürüteceği "FOMO'nun Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Çerçevesinde İncelenmesi: FOMO'nun Problemlili Telefon Kullanımıyla Olan İlişkisi, Bilişsel Çarpıtmalar ve Üstbilişlerin Aracılık Rolü" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Fatih Çetin	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hidayet Hale Künüçen	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz	