

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SOSYAL ONAY İHTİYACI İLE TELEFON BAĞIMLILIĞI  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA  
KORKUSUNUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nazlıcan KARA**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**TEMMUZ 2025  
İSTANBUL**

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SOSYAL ONAY İHTİYACI İLE TELEFON BAĞIMLILIĞI  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA  
KORKUSUNUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
Nazlıcan KARA  
(231287013)  
(0009-0006-8454-783X)

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Barkan ESKİİLİ**

**İstanbul 2025**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü**

**Jüri Tez Onay Formu**

13.08.2025

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu çalışma 13.08.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**TEZ JÜRİSİ**

**Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ**

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Doç Dr. Kahraman GÜLER**

Üye (İmza)

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Ayça Ferda KANSU**

Üye (İmza)

İstanbul Aydın Üniversitesi

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sosyal Onay İhtiyacının Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Aracılık Etkisi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden olduğuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (13/08/2025)

Nazlıcan KARA

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimim süresince edindiğim bilgi, deneyim ve farkındalıkların; akademik bir sürecin, derin içsel sorgulamaların ve güçlü duygusal etkileşimlerin birleşiminden doğmuştur. Zaman zaman zihinsel olarak zorlayıcı, zaman zaman öğretici, kimi zaman ise duygusal anlamda yıpratıcı olan bu yolculukta, yanımda olan ve bana güç veren değerli insanların katkıları benim için tarif edilemez bir anlam taşımaktadır.

Bu süreçte en büyük teşekkürü, hem akademik hayatımda hem de kişisel gelişimimde bana ilham kaynağı olan kıymetli babam Sayın Prof. Dr. Bülent Kara'ya sunmak isterim. Bilgiye duyduğu tutkulu bağlılık, ilkeli ve üretken duruşu, insana dair derin anlayışı ve sahip olduğu akademik donanımıyla kendisine her zaman büyük bir hayranlık duydum. Onun varlığı ve desteği, bu tez çalışmasının ortaya çıkmasında ve sürdürülebilirliğinde en önemli güç kaynaklarımdan biri olmuştur. Kendisine duyduğum hayranlık, bu yolculuk boyunca bana rehberlik eden bir ışık gibi yolumu aydınlatmıştır.

Bana koşulsuz sevgi ve anlayışla yaklaşan sevgili annem Nuran Aydoğan Kara'ya ve her zaman yanımda olan, varlığıyla içimi ısıtan sevgili kardeşim Denizhan Kara'ya da en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Onların destekleri, moral verici sözleri ve içten varoluşları sayesinde bu süreci hem duygusal hem de zihinsel olarak daha güçlü biçimde tamamlayabildim.

Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Barkan Eskili'ye ayrıca en derin şükranlarımı sunmak isterim. Kendisinin akademik disiplini, her daim sergilediği güler yüzlü ve anlayışlı yaklaşımı, süreç boyunca sunduğu yapıcı geri bildirimleri ve yönlendirici katkıları sayesinde bu çalışmayı bilimsel açıdan daha sağlam ve bütünlüklü bir hâle getirme imkânı buldum. Özellikle kararsızlık yaşadığım ve zorlandığım anlarda, sabırla dinlemesi ve destekleyici tutumu bana hem akademik hem de kişisel anlamda güç kazandırdı.

Veri toplama sürecinde katkı sunan tüm katılımcılara ve teknik destek konusunda yardımını esirgemeyen dostlarıma da içten teşekkür ederim.

Son olarak, ismini burada anmayı unuttuğum ancak yreğimde derin bir yeri olan tım dostlarıma ve sevdiklerime... Bu yolculuğun her bir anında bana inanan, yanımda yuruyen, gucumu artıran herkese en icten minnet ve sevgilerimi sunuyorum. İyi ki varsınız. Bu tez yalnızca bir akademik emegin değil, aynı zamanda sevgiyle orulmuş bir yolculuğun ve guclu bağların da urunudur.

Ağustos 2025

Nazlıcan KARA

---



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Çalışma Konusu.....	3
1.2 Tezin Amacı .....	5
1.3 Literatür Araştırması.....	5
1.4 Hipotez .....	7
<b>2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR</b> .....	<b>8</b>
2.1 Sosyal Onay İhtiyacı.....	8
2.1.2 Sosyal onay ihtiyacına kuramsal yaklaşımlar	10
2.1.2.1 İhtiyaç kuramları ve sosyal onay ihtiyacı	10
2.1.2.2 Sosyal onay ihtiyacı ile ilgili diğer yaklaşımlar	17
2.2 Bağımlılık.....	23
2.2.1 Akıllı telefon bağımlılığı kavramı	26
2.2.2 Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı	29
2.3 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) .....	30
2.3.1 Gelişmeleri kaçırma korkusu için risk faktörleri	33
2.4 Değişkenler Arası İlişkiler .....	34
2.4.1 Sosyal onay ihtiyacı ve telefon bağımlılığı	35
2.4.2 Sosyal onay ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu	37
2.4.3 Telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu	41
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>44</b>
3.1 Araştırmanın Yöntemi.....	44

3.2 Araştırma Modeli ve Hipotezleri.....	45
3.3 Evren Örneklem.....	45
3.4 Araştırmanın Varsayımları.....	46
3.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	46
3.6 Veri Toplama Araçları.....	47
3.6.1 Sosyal onay ihtiyacı ölçeği.....	47
3.6.2 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği.....	48
3.6.3 Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği.....	48
3.7 Veri Analizi.....	48
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>50</b>
4.1 Bulgulara Dair.....	50
4.2 Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerinin Dağılımı.....	50
4.3 Betimsel İstatistik Bulguları.....	51
4.4 Korelasyon Analizi Bulguları.....	52
4.5 Aracı Rol Analizi Bulguları.....	53
4.6 Karşılaştırma Analizi Bulguları.....	54
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>58</b>
5.1 Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Onay İhtiyacının Tartışılması.....	58
5.2 Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Tartışılması.....	60
5.3 Demografik Değişkenlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığının Tartışılması.....	62
5.4 Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	64
5.5 Sosyal Onay İhtiyacı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	65
5.6 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	66
5.7 Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolünün Tartışılması.....	67
<b>6. SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>69</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>72</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>89</b>

Ek-1: Etik Kurul Onay Formu.....	89
Ek-2: Demografik Bilgi Formu .....	90
Ek-3:Sosyal Onay Ölçeği.....	91
Ek-4: Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Form Ölçeği .....	92
EK-5: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) Ölçeği.....	93
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>94</b>



## KISALTMALAR

<b>ÇİSM</b>	: Doğrudan Çevrim İçi Sosyal Medya
<b>FOMO</b>	: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
<b>nAch</b>	: Başarı İhtiyacı
<b>nAff</b>	: Bağlanma İhtiyacı
<b>ON-FoMO</b>	: Çevrim İçi Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Envanteri
<b>REBT</b>	: Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi
<b>SNS</b>	: Sosyal Ağ Siteleri
<b>vd.</b>	: ve diğerleri

## ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa No.
Çizelge 3.1: $\alpha= 0.05$ İçin Örneklem Büyüklükleri .....	46
Çizelge 4.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerinin Dağılımı .....	50
Çizelge 4.2: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi .....	51
Çizelge 4.3: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki ...	52
Çizelge 4.4: Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolü .....	53
Çizelge 4.5: Cinsiyete Göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	55
Çizelge 4.6: Yaş Aralığına Göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	56
Çizelge 4.7: Üniversite Sınıfına Göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	57

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Şekil 3.1: Araştırma Modeli .....	45
Şekil 4.1: Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolü .....	54



# SOSYAL ONAY İHTİYACI İLE TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNUN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bireylerin sosyal onay alma ihtiyacı, akıllı telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemektir. Araştırmaya 418 katılımcı dâhil edilmiş ve veriler, IBM SPSS 29 ve IBM AMOS 29 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir form kullanılmış, sosyal onay ihtiyacını belirlemek için Karaşar ve Öğütölmüş (2016) tarafından geliştirilen "Sosyal Onay İhtiyacı" ölçeği tercih edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Akın, Altundağ ve Akın (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan "Akıllı Telefon Bağımlılığı" ölçeğinin kısa formu; gelişmeleri kaçırma korkusunu (FoMO) değerlendirmek için ise Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Gökler vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 10 maddelik FoMO ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, sosyal onay ihtiyacı, akıllı telefon bağımlılığı ve FoMO üzerinde pozitif ve anlamlı bir etki göstermekte; FoMO'nun modele eklenmesiyle doğrudan etkinin anlamını yitirmesi tam aracılık ilişkisine işaret etmektedir. Benzer aracılık etkisi başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma değişkenleri için de gözlenmiş; tüm modellerde FoMO'nun tam aracı değişken olarak anlamlı rol oynadığı belirlenmiştir. Demografik değişkenler açısından yapılan analizlerde, cinsiyete göre yalnızca olumlu izlenim bırakma, akıllı telefon bağımlılığı ve FoMO düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Yaş ve sınıf düzeyinde ise başkalarının yargılarına duyarlılık alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Tüm sosyal onay değişkenlerinin hem FoMO hem de akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiği görölmüştür. Bu bulgular, sosyal onay ihtiyacının dijital bağımlılık davranışlarını FoMO üzerinden dolaylı olarak etkilediğini ve FoMO'nun bu ilişkide temel psikolojik aracı rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Sosyal Onay, Bağımlılık, Telefon Bağımlılığın, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*

# EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF FEAR OF MISSING OUT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE NEED FOR SOCIAL APPROVAL AND SMARTPHONE ADDICTION

## ABSTRACT

The aim of this study is to examine in depth the relationships between individuals' need for social approval, smartphone addiction and fear of missing out (FoMO). The study included 418 participants and the data were analyzed using IBM SPSS 29 and IBM AMOS 29 package programs. A form prepared by the researcher was used to collect demographic information, and the "Need for Social Approval" scale developed by Karaşar and Öğütölmüş (2016) was preferred to determine the need for social approval. The short form of the "Smartphone Addiction" scale adapted into Turkish by Akın, Altundağ, and Akın (2014) was used to measure smartphone addiction, and the 10-item FoMO scale developed by Przybylski et al. (2013) and adapted into Turkish by Gökler et al. (2016) was applied to assess fear of missing out (FoMO).

According to the research findings, the need for social approval has a positive and significant effect on smartphone addiction and FoMO; the fact that the direct effect loses its meaning with the addition of FoMO to the model indicates a full mediation relationship. Similar mediation effect was also observed for the variables of sensitivity to others' judgements, social withdrawal and making a positive impression; it was determined that FoMO played a significant role as a full mediator variable in all models. In the analyses conducted in terms of demographic variables, significant differences were found in favour of women only in positive impression making, smartphone addiction and FoMO levels according to gender. Significant differences were found in the sub-dimension of sensitivity to others' judgements at age and class level. All social approval variables showed significant positive relationships with both FoMO and smartphone addiction. These findings suggest that the need for social approval indirectly affects digital addictive behaviours through FoMO and FoMO plays the role of the main psychological mediator in this relationship.

**Keywords:** *Social Approval, Addiction, Phone Addiction, Fear of Missing Updates*

## 1. GİRİŞ

İletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini temelden değiştirmiştir. Özellikle internetin yaygınlaşması ve akıllı telefonların günlük yaşantının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesiyle birlikte, bireylerin bilgiye erişim, iletişim kurma ve sosyal ilişkilerini sürdürme şekilleri dönüşüme uğramıştır. Bu dijital dönüşüm, bireylere pek çok kolaylık sunarken, aynı zamanda çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlardan biri de akıllı telefon bağımlılığıdır. Akıllı telefonlar; sosyal medya platformları, haber akışları, anlık mesajlaşma uygulamaları ve eğlence içerikleriyle bireylerin sürekli çevrim içi kalmalarına neden olmakta, bu da cihazlara yönelik kontrolsüz ve aşırı kullanım davranışlarını tetiklemektedir. Literatürde akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin sosyal, mesleki ya da akademik yaşamlarını olumsuz yönde etkileyecek düzeyde telefon kullanma ihtiyacı hissetmeleri olarak tanımlanmakta ve bireyin psikolojik sağlığı açısından risk oluşturduğu vurgulanmaktadır.

Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığına etki eden psikolojik etmenlerden özellikle iki temel değişken üzerinde durulmuştur: Sosyal onay ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO - Fear of Missing Out). Sosyal onay ihtiyacı, bireyin çevresinden olumlu değerlendirme alma ve kabul görme arzusu ile ilişkilidir. Bu ihtiyaç, dijital ortamda bireyin daha fazla paylaşım yapmasına, beğeni ve yorumlara aşırı önem vermesine ve sosyal medya üzerinden sürekli bir onay arayışı içinde olmasına neden olabilmektedir. Öte yandan, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), bireylerin sosyal çevrelerinde olup bitenlerden geri kalma endişesiyle sürekli çevrim içi olma davranışı göstermelerine neden olmaktadır. FoMO, özellikle sosyal medya platformları aracılığıyla beslenen bir psikolojik durumdur ve bireylerin akıllı telefonlara olan bağımlılığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. FoMO'nun aynı zamanda sosyal onay ihtiyacı ile de ilişkili olduğu ve bu iki değişkenin bir arada bireyin dijital davranışları üzerinde daha güçlü etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı, bireylerin sosyal onay alma ihtiyacı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemek ve özellikle FoMO'nun sosyal onay ihtiyacı ile akıllı telefon

bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını ortaya koymaktır. Bu sayede, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji kesişiminde yer alan bu üç değişkenin birbiriyle nasıl etkileşim içinde olduğu daha iyi anlaşılacaktır. Ayrıca, bu ilişkilerin daha sağlıklı dijital davranışlar geliştirmede nasıl kullanılabileceğine dair teorik ve uygulamalı çıkarımlar yapılması hedeflenmektedir.

Bu çalışmanın konusu, günümüzde giderek daha fazla bireyin dijital dünyada yaşadığı psikolojik zorluklar göz önünde bulundurularak seçilmiştir. Klinik psikoloji perspektifinden bakıldığında, bireylerin dijital medya ile kurdukları ilişki ruh sağlığını etkileyebilecek bir psikolojik süreç olarak ele alınmalıdır. Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin günlük işlevselliğini azaltabildiği gibi, anksiyete, depresyon, dikkat dağınıklığı ve yalnızlık gibi çeşitli psikolojik sorunlarla da ilişkili olabilmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarının bireylerde sosyal karşılaştırma, dışlanma kaygısı ve onay alma ihtiyacını artırdığı bilinmektedir. Bu durum, bireyin benlik algısını ve özgüvenini olumsuz etkileyebilmekte, sosyal onay arayışı, bireyi sürekli olarak dış çevrenin beklentilerine göre davranmaya itebilmektedir. Bu bağlamda sosyal onay ihtiyacının bireyin akıllı telefon kullanımını ne ölçüde etkilediği önemli bir araştırma sorusudur. Ayrıca, FoMO kavramının da son yıllarda dijital bağımlılıklar açısından önemli bir belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Bireylerin çevresinde olup bitenlerden geri kalma endişesiyle gösterdiği dijital davranışlar, özellikle genç erişkin grubu arasında yaygındır ve bu durum psikolojik iyi oluş açısından risk oluşturabilmektedir.

Bu araştırmanın konusunun seçilmesinde birkaç temel neden rol oynamaktadır. Güncel sorun olması, klinik psikolojiye katkı sağlaması, teorik bir boşluğu doldurması gibi etkiler yer almaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın klinik psikoloji alanına hem teorik hem de uygulamalı düzeyde katkı sağlaması hedeflenmektedir. Ayrıca bu araştırma, bireylerin sosyal onay ihtiyacı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemine dayalı olarak tasarlanmıştır. Çalışmada birincil veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmış ve veriler İstanbul ilinde öğrenim gören 418 üniversite öğrencisinden kolayda örnekleme yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırma modeli, nedensel tarama desenine göre yapılandırılmış olup, sosyal onay ihtiyacı bağımsız değişken, akıllı telefon bağımlılığı bağımlı değişken ve FoMO ise aracı değişken olarak ele alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 27 programı ve

PROCESS Macro eklentisi (Model 4) kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirilmiş olup değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Ayrıca, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği t-testi ve ANOVA analizleriyle incelenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularında ise sosyal onay ihtiyacı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) kısmi aracılık rolü üstlendiği görülmektedir. Kadın katılımcıların FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yaş ve sınıf düzeyine göre ise anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

### 1.1 Çalışma Konusu

Teknolojinin geçmişten günümüze kadar gösterdiği ilerlemeler, yalnızca tarihin akışını hızlandırmakla kalmamış, aynı zamanda toplumsal, siyasal, ekonomik ve kültürel dönüşümlere de zemin hazırlamıştır. Bu değişimlerin en yoğun hissedildiği alanlardan biri iletişimdir. Özellikle internetin keşfi ve yaygınlaşmasının ardından, akıllı telefonların kullanımının artması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde köklü iletişim değişikliklerine neden olmuştur. Dijital medyanın ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte bilgi akışı büyük bir hız kazanmıştır. WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube gibi popüler sosyal medya uygulamaları, haberleşme, bilgi edinme, eğlence, gündem oluşturma, kamuoyu şekillendirme ve algı yönetimi gibi birçok işlevi, akıllı telefonlar aracılığıyla kolay ve hızlı bir şekilde yerine getirme imkânı sağlamıştır. Ancak bu gelişmelerin sunduğu avantajların yanı sıra bireysel ve toplumsal düzeyde bazı olumsuzluklar da ortaya çıkmıştır. Bu olumsuzluklardan biri de akıllı telefon bağımlılığıdır ve bu konu akademik literatürde uzun süredir araştırılmaktadır (Kwon vd., 2013: 83). Akıllı telefonların sunduğu teknolojik imkânlar, bireylerin herhangi bir yerden istedikleri anda bilgiye ulaşabilmelerine olanak tanımaktadır (Mathurawala, 2022: 1237). Ancak önceki araştırmalar, yalnızlık ve utangaçlık gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin, eğlence ve diğer dijital içeriklere daha fazla bağımlı olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bağımlılık, telefonun sık ve tekrarlayan biçimde kontrol edilmesi veya bu davranışın alışkanlık haline gelmesi şeklinde kendini gösterebilmektedir (Oulasvirta vd., 2012: 110).

Toplumsal yaşama katılım ihtiyacını internet tabanlı uygulamalar yoluyla karşılamaya yönelik çabalar, dijital medya bağımlılığının giderek artmasına neden olmuştur. Sürekli çevrimiçi olma isteği, sorunlu medya kullanımını beraberinde getirirken, bu durum zamanla bağımlılığa dönüşmektedir. Son dönemde akademik çevreler başta olmak üzere, bu yeni medya kaynaklı sorunun farklı boyutları yoğun bir şekilde tartışılmaktadır. Bu tartışmalar arasında özellikle dikkat çeken konulardan biri, bireylerin dijital medya araçlarındaki paylaşımları sürekli takip etme arzusunun psikolojik bir yansıması olarak kabul edilen gelişmeleri kaçırma korkusudur (FoMO). FoMO, bireylerin sosyal çevrelerinde gerçekleşen olayları kaçırdıklarında hissettikleri ruhsal kaygıyı ifade etmektedir (Balcı ve Bal, 2022: 104).

Teknolojinin gelişimi, bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini de değiştirmiştir. Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin başkalarının düşüncelerine daha fazla önem vermesine yol açmıştır. Sosyal medyada herkesin fikirlerini anlık olarak paylaşabilmesi, bu görüşlerin etkisini ve önemini artırmıştır. Bu durum, bireylerin sosyal medyada yaptıkları paylaşımlarda sosyal onay ihtiyacını daha belirgin hale getirmiştir. Sosyal onay ihtiyacı, bireyin başkalarının beklentilerini dikkate alması, sosyal çevresinin yargılarına önem vermesi ve etkileşimlerinde uyum sağlamaya yönelik davranışlar sergilemesiyle ilgili bir kavramdır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016: 85). Leite ve Beretvas (2005: 153), sosyal onay ihtiyacını bireyin başkalarının onayını kazanma arzusu ve olası reddedilmekten kaçınma çabası olarak tanımlamaktadır.

Bu araştırma, sosyal onay ihtiyacı ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide FoMO aracı rolünü inceleyerek literatüre değerli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Araştırma, FoMO'nun sosyal onay ihtiyacını artırarak, bu artışın telefon bağımlılığını tetikleyici bir faktör olarak işlev görebileceğini ortaya koyacaktır. Elde edilecek bulgular, bu üç değişkenin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiğini daha iyi anlamamızı sağlayarak, bireylerin dijital dünyada karşılaştıkları psikolojik süreçleri daha kapsamlı bir şekilde kavramalarına yardımcı olacaktır.

Araştırma, dijital iletişim araçlarının aşırı kullanımının bireyler üzerindeki psikolojik ve davranışsal sonuçlarını ele alarak yeni bir bakış açısı sunacaktır. Özellikle sosyal medyada sosyal onay arayışı ile FoMO'nun bir döngü oluşturarak telefon bağımlılığını nasıl etkilediği açıklanacak ve bu sürecin teorik temelleri ortaya konacaktır. Bu doğrultuda, FoMO'nun bireylerin telefon kullanım alışkanlıkları

üzerindeki rolünü aracı bir mekanizma olarak ele almak hem dijital bağımlılık çalışmaları hem de psikoloji alanında yeni perspektifler sunacaktır.

Araştırmanın sağlayacağı katkılar yalnızca teorik düzeyde kalmayıp, pratik önerilerin geliştirilmesine de zemin hazırlayacaktır. Örneğin, sosyal medya kullanımına dair bilinçlendirme kampanyaları, dijital minimalizm stratejileri ve çevrim dışı sosyal etkileşimleri güçlendirecek yaklaşımlar, FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabilir. Sosyal onay ihtiyacı, FoMO ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan bu çalışma, dijital çağda bireylerin davranışlarını ve psikolojik süreçlerini düzenlemeye yönelik stratejilere rehberlik edecek önemli bulgular sunacaktır.

## **1.2 Tezin Amacı**

Bu çalışmanın amacı, bireylerin sosyal onay alma ihtiyacı, akıllı telefon bağımlılığı ve FoMO arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemektir. Özellikle sosyal onay alma ihtiyacının bireylerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi ele alınacak ve bu süreçte FoMO'nun aracı bir rol oynayıp oynamadığı araştırılacaktır. Çalışma, bireylerin başkaları tarafından kabul edilme ve takdir görme arzularının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkilerini analiz ederken, FoMO'nun bu ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini de değerlendirecektir. Bunun yanı sıra, FoMO'nun bireylerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki bağımsız etkileri de incelenecektir. Bu bağlamda, çalışma hem teorik hem de pratik anlamda katkılar sunmayı hedeflemektedir. Sosyal onay ihtiyacı, FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkilerinin bireylerin teknoloji kullanımı ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, dijital bağımlılıkla mücadele ve bilinçli teknoloji kullanımı için yeni stratejiler geliştirilmesine ışık tutacaktır. Özellikle dijital çağda bireylerin teknoloji ile ilişkilerinin sosyal ve psikolojik boyutlarına odaklanan bu çalışma, alanda önemli bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır.

## **1.3 Literatür Araştırması**

Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin kabul edilme ve beğenilme isteğini ifade eder ve telefon bağımlılığıyla doğrudan ilişkilidir. Sosyal medya platformlarının sunduğu beğeni ve yorum gibi etkileşimler, bireylerin sosyal onay arayışını artırarak telefon

kullanımını daha sık hale getirebilir (Keles vd., 2020: 79). Özellikle genç bireylerde, sosyal kabul görme ihtiyacı, sürekli bildirim kontrol etme ve içerik paylaşma davranışlarını tetikleyerek bağımlılığa dönüşebilir (Andreassen vd., 2015: 501). Yapılan araştırmalar, sosyal onay ihtiyacının bireyleri telefon kullanımına yönlendiren önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu ve bu ihtiyacın karşılanamamasının stres ve kaygı seviyelerini artırabileceğini göstermektedir (Elhai vd., 2016: 509). Bu bağlamda sosyal onay eksikliği algısı, bireylerde telefon kullanımını daha da artıran bir döngü yaratabilir.

Bunun yanı sıra, telefon bağımlılığı yalnızlık, düşük özsaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla da ilişkilendirilmiştir (Demirci vd., 2015: 86). Bu nedenle, sosyal onay ihtiyacını yönetmeye yönelik bilinçlendirme programları ve eğitimler, bireylerin telefon bağımlılığını azaltmada etkili bir yöntem olabilir.

FoMO, sosyal onay ihtiyacını besleyen önemli bir psikolojik unsur olarak değerlendirilebilir. Bireyler, sosyal medyada başkalarının başarılarını, etkinliklerini ve deneyimlerini gördüklerinde dışlanma korkusu ve sosyal kabul arayışı artış gösterebilir (Alt, 2018: 128). Bu durum, bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesine ve sürekli olarak çevrimiçi kalma gereksinimi hissetmesine yol açar. Araştırmalar, FoMO'nun depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Baker ve Algorta, 2016: 12). Bu bağlamda FoMO, bireylerin sosyal medya paylaşımlarını takip ederek kendi hayatlarını başkalarının yaşamlarıyla kıyaslamalarına neden olabilir. Bu doğrultuda yetersizlik hissini artırarak sosyal medya bağımlılığını pekiştiren bir döngü yaratabilir. Sosyal onay ihtiyacı ve FoMO arasındaki güçlü etkileşim, bu iki kavramın birbirini karşılıklı olarak beslediğini göstermektedir. Araştırmalar, bireylerin sosyal medya platformlarında daha fazla vakit geçirdikçe, sosyal onay arayışlarının ve FoMO düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır (Appel vd., 2016: 45). Bu durum, bireylerin sürekli olarak beğeni ve yorum gibi sosyal geri bildirimler alma isteğiyle çevrim içi varlıklarını sürdürmelerine neden olmaktadır. Özellikle genç bireylerde, bu döngü sosyal medya bağımlılığına yol açarken, aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu kapsamda, sosyal medya kullanım alışkanlıklarını düzenlemeye yönelik bilinçlendirme programları ve sosyal onay ihtiyacı ile FoMO arasındaki ilişkiye dair farkındalık çalışmaları, bireylerin bu tür

psikolojik etkilerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Çevrim dışı sosyal bağları güçlendirmeye yönelik stratejiler, FoMO'yu azaltmada etkili bir yaklaşım sunabilir.

Telefon bağımlılığı ile FoMO arasındaki ilişki, dijital çağda bireylerin psikolojik ve sosyal dinamiklerini derinden etkileyen önemli bir konudur. Telefon bağımlılığı, bireylerin mobil cihazları sürekli ve yoğun bir şekilde kullanma eğilimini tanımlar. Bu bağımlılık, özellikle sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte daha da belirgin hale gelmiştir (Elhai vd., 2016: 510). Öte yandan, FoMO, bireylerin sosyal etkinliklerden, fırsatlardan veya başkalarının deneyimlerinden mahrum kalma korkusunu ifade eder ve çoğunlukla telefon kullanımıyla doğrudan bağlantılıdır (Przybylski vd., 2013: 1845). Araştırmalar, telefon bağımlılığı ile FoMO arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireyler, başkalarının hayatlarında olup biteni takip etme gereksinimi hissettiklerinden dolayı sürekli telefonlarını kontrol etme eğilimindedir. Bu davranış, FoMO'nun artmasına ve telefon kullanım süresinin uzamasına neden olur (Baker ve Algorta, 2016: 12).

Örneğin, sosyal medya platformlarında yapılan paylaşımları kaçırma endişesi, bireyleri sürekli çevrimiçi olmaya ve bildirimlerini takip etmeye yöneltebilir. Bu tür davranışlar, hem FoMO'yu hem de telefon bağımlılığını besleyen bir döngü oluşturmaktadır. Özellikle genç bireylerde, telefon bağımlılığı ve FoMO, düşük psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkilidir (Bian ve Leung, 2015: 163). Bu bireylerde yalnızlık, kaygı, depresyon ve düşük özsaygı gibi olumsuz sonuçlar yaygın olarak gözlemlenmektedir. Telefon bağımlılığı ve FoMO, bireylerin sosyal onay arayışlarını artırarak çevrim içi ortamlarda daha fazla vakit geçirmelerine yol açmaktadır (Tandon vd., 2019: 69).

#### **1.4 Hipotez**

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

**H1:** Sosyal onay alma ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H2:** Sosyal onay alma ihtiyacının gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

**H3:** Sosyal onay alma ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) aracı değişken rolü oynamaktadır.

## 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

### 2.1 Sosyal Onay İhtiyacı

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin başkalarının olumlu değerlendirmelerini kazanma ve sosyal çevresinde kabul görme arayışına yönelik davranışlarını ifade etmektedir. Bu ihtiyaç, bireyin toplumda kabul gören özelliklerini ön plana çıkarmasına ve sosyal uyum sağlamasına katkıda bulunabilir (Shaul, 2014: 3). Ancak, bireyin kendisine ait olmayan veya önem vermediği nitelikleri, toplumun onayını kazanmak amacıyla sergilemesi, uzun vadede psikolojik olumsuzluklara yol açabilmektedir.

Onay ihtiyacının evrensel bir özellik taşıdığı öne sürülmekle birlikte, bu ihtiyacın bireyler arasında farklı düzeylerde ortaya çıktığı ve bu farklılıkları etkileyen faktörler hakkında literatürde sınırlı bilgi bulunmaktadır (Skymba vd., 2022: 1). Onay ihtiyacı, "bir bireyin, başkalarının kendisine yönelik olumlu değerlendirmelerini kazanabilmek amacıyla, onların onaylayacağını düşündüğü davranışları sergileme eğilimi" (Barger ve Peck, 2011: 789) veya "bir bireyin öz değerinin, başkalarının onayına ne derece bağlı olduğu" şeklinde tanımlanabilir (Skymba vd., 2022: 1).

Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin toplumla kurdukları ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır. Toplum tarafından beğenilen ve takdir edilen kişiler, genellikle sosyal normlara uyum sağlayan bireylerle daha yakın ilişkiler geliştirebilir. Ancak bireyin düşüncelerinin, tercih ve davranışlarının başkalarının etkisiyle yönlendirilmesi, zamanla kişinin huzursuzluk ve memnuniyetsizlik yaşama riskini artırabilir (Karaşar, 2014: 28). Onay alma ve bir gruba ait olma, hayatta kalma avantajının yanı sıra, bireyin potansiyel eşlerle karşılaşma ve üreme sürecini kolaylaştırma işlevine de sahip olabilir. Sosyal çevrede popülerlik kazanmanın ve başkalarından onay almanın, bireyin çekiciliğini artırarak partner bulma ihtimalini yükseltebileceği belirtilmektedir (Place vd., 2010: 324). Ancak, bu durum bazı bireylerde aşırıya kaçabilir ve davranışsal sorunlara yol açabilir. Örneğin, heyecan ihtiyacı gibi bazı

evrimsel özelliklerin kumar bağımlılığı veya riskli davranışlarla ilişkilendirilebildiği gibi, aşırı onay ihtiyacı da benzer sonuçlar doğurabilir (Sandseter ve Kennair, 2011: 282).

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin çevresindeki insanların beklentilerine duyarlılık göstermesi, onların görüşlerine değer vermesi ve sosyal etkileşimlerde kabul görmek amacıyla davranışlarını bu doğrultuda düzenlemesiyle ilgilidir. Bu ihtiyaç, başkaları tarafından onaylanma ve sosyal çevrede kabul edilme isteğinden kaynaklanır. Sosyal onay ihtiyacı, toplum içinde kabul edilen birey olma arzusunun yanı sıra, başkalarının fikirlerine uyum sağlama eğilimini de içerir (Gümüş, 2010: 33). Sosyal onay ihtiyacı, insanların davranışlarını şekillendiren önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu ihtiyaç, bireyin çevresinde olumlu bir izlenim bırakma arzusu ve toplum tarafından reddedilme veya kabul görmeme endişesiyle ilişkilidir (Moulton, vd., 1998: 322). Eğer bir kişi sosyal onay alamazsa, bu durum kendini kötü hissetmesine ve kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir (Rudolph vd., 2005: 315).

Bireyler, kendi istekleri ile sosyal çevrenin beklentileri arasında kaldıklarında, sosyal onay ihtiyacı daha belirgin hale gelir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan kişiler, başkalarının fikirlerine ve yargılarına daha fazla önem verirler (Twenge ve Im, 2007: 178). Bu tür bireyler, toplum tarafından kabul göreceğini düşündükleri davranışları sergilemeye eğilimlidir ve genel olarak kabul gören inançlara daha sıkı bağlılık gösterirler (Sosik ve Dinger, 2007: 142). Başkalarının gözünde iyi bir izlenim bırakmak isteyen ve olumsuz değerlendirilmekten korkan bireyler, bu hedefe ulaşmak için büyük çaba harcayabilir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan kişiler, kişilerarası ilişkilere ve iletişime daha fazla önem verir ve çevrelerindeki insanların kendileri hakkında ne düşündüğüne karşı aşırı duyarlıdır. Bu durum, olumsuz değerlendirilme korkusunu artırarak bireyde yoğun bir endişe ve stres yaratabilir (Steers vd., 2016: 32).

Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, başkalarının beğenisini ve desteğini kazanmak amacıyla, çevrelerindeki insanların beklentilerine uygun davranışlar sergileme eğilimindedir (Kell, 2009: 18). Bu kişiler, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüne büyük önem verir ve bu durum, davranışlarını şekillendirmede belirleyici bir rol oynar. Öte yandan, Crowl'a (2001: 292) göre, sosyal onay ihtiyacı düşük olan bireyler, başkalarının görüşlerine karşı daha az duyarlıdır. Bu kişiler, başkalarının onayını alma konusunda kaygı taşımaz ve bu

durum, davranışlarında daha özgüvenli ve bağımsız olmalarını sağlar (Sosik ve Dinger, 2007: 138). Chiba, Iketani, Han ve Ono'ya (2009: 334) göre, sosyal onay ihtiyacı yüksek bireyler, olumlu bir izlenim bırakma arzusu nedeniyle sosyal kaygı yaşamaya daha yatkındır. Bu tür bireyler, özellikle kültürel bağlamda onay arayışı içinde olma eğilimi gösterirler. Ayrıca, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan kişilerin, toplum içinde daha uyumlu, dikkatli ve sempatik davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir (Paulhus ve John, 1998, s. 1028). Sonuç olarak sosyal onay ihtiyacı, bireyin toplum içinde kabul görmek için başkalarının beklenti ve değerlendirmelerine karşı duyarlı olmasına yol açan önemli bir motivasyon kaynağıdır. Ancak bu ihtiyacın aşırı düzeyde olması, bireyin benlik algısında bozulmalara ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, kabul görmek için içsel değerlerini geri plana atabilirken, düşük sosyal onay ihtiyacına sahip bireyler daha bağımsız hareket eder ve dışsal onaydan daha az etkilenirler. Bu nedenle, sosyal onay ihtiyacının dengeli düzeyde tutulması, psikolojik iyi oluş için önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

### **2.1.2 Sosyal onay ihtiyacına kuramsal yaklaşımlar**

Sosyal onay ihtiyacı kuramsal yaklaşımlar bağlamında çeşitli ihtiyaç kuramları ele alınmıştır. Bu kapsamda, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı, Murray'in İhtiyaçlar Listesi ve McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı incelenmiştir. Ayrıca, bireyin ahlaki ve bilişsel gelişimini anlamak adına Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı, bireysel uyumsuzlukların kökenini açıklamak üzere Erken Dönem Uyumsuz Şemalar kuramı ile Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Yaklaşımı değerlendirilmiştir. Sosyal etkileşim bağlamında ise Sosyal Etki ve Uyma Kuramı ele alınmıştır.

#### **2.1.2.1 İhtiyaç kuramları ve sosyal onay ihtiyacı**

İhtiyaç kuramları, bireylerin davranışlarını yönlendiren temel motivasyon kaynaklarını anlamaya yönelik önemli teorik çerçeveler sunmaktadır. Bu bağlamda, sosyal onay ihtiyacı, bireylerin toplum içinde kabul görme, takdir edilme ve sosyal çevreleriyle olumlu ilişkiler kurma gereksinimlerini kapsayan önemli bir psikolojik ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada, sosyal onay ihtiyacını açıklayan temel kuramlar incelenmiştir.

### 2.1.2.1.1 Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı

Her bireyin motivasyonel ihtiyaçları, belirli bir hiyerarşik düzene sahiptir. Bireylerin yaşamlarında ve iş hayatlarında daha iyi performans göstermelerini sağlayan motivasyon unsurlarını ve bu süreci destekleyen faktörleri anlamak amacıyla, psikolog Abraham Maslow 1934 yılında Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi'ni ortaya koymuştur. Bu model, insan davranışlarını açıklamak üzere, ihtiyaçların farklı seviyelerde karşılanma süreçlerini sistematik bir şekilde ele almaktadır. Maslow'un teorisi, günümüzde özellikle insan kaynakları yönetimi ve çalışan motivasyonu konularında yaygın olarak kullanılmaktadır. Teori, insan gereksinimlerini beş basamaktan oluşan piramidal bir yapı içerisinde sınıflandırmakta ve bu yapı "ihtiyaçlar hiyerarşisi" olarak adlandırılmaktadır. Bu hiyerarşiye göre, bireyler, temel düzeydeki fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra daha üst seviyelerdeki ihtiyaçlara yönelmektedir. Maslow, bu modelde üst düzey ihtiyaçların, alt düzeydeki gereksinimlerin karşılanmasından sonra önem kazandığını belirtmiştir. Ayrıca, bireylerin ihtiyaçlar hiyerarşisinde bir basamağı atlayarak üst seviyeye doğrudan geçemeyeceklerini vurgulamış ve bu sürecin kademeli bir yapı sergilediğini ifade etmiştir (Ghatak ve Singh, 2019: 293).

Maslow, ihtiyaçları önem sırasına göre beş temel kategori altında sınıflandırmıştır: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sevgi ihtiyaçları, saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı (Zalenski ve Raspa, 2006: 1122). Bu hiyerarşi, bireylerin daha yüksek seviyelere ulaşmadan önce temel ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiği fikrine dayanmaktadır (Yahaya, 2017: 2-5).

İlk basamak fizyolojik ihtiyaçlardır. Uyku, dinlenme, yiyecek, su, barınma, oksijen ve üreme gibi temel biyolojik gereksinimleri kapsayan bu ihtiyaçlar, bireyin hayatta kalması için zorunludur. Yeni doğmuş bir bebeğin ihtiyaçlarının büyük kısmı bu kategoride yer alır. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında, bireyin dikkati ve enerjisi bu ihtiyaçların giderilmesine yönelir.

İkinci basamak güvenlik ihtiyaçlarıdır. Fiziksel güvenlik, iş güvencesi, sağlık, aile düzeni ve mülkiyet güvenliği gibi unsurlar bu grupta yer alır. Çocuklar, güvenlik ihtiyaçlarını daha doğrudan ve net bir şekilde ifade ederken, yetişkinler genellikle bu ihtiyaçları kriz anlarında fark eder.

Üçüncü basamakta sevgi ve ait olma ihtiyacı bulunur. Aile, arkadaşlık, topluluk ve sosyal bağlar kurma isteği bu kategoriye dâhildir. Bireyler, yalnızlık ve yabancılaşma hislerini aşmak için sosyal etkileşimlere yönelir ve bu sayede bir gruba ait olma gereksinimlerini karşılar.

Dördüncü basamak saygı ihtiyacıdır. Saygı ihtiyacı, özsaygı ve başkalarının saygısını kazanma olmak üzere iki boyuttan oluşur. Özsaygı, bireyin kendine güven, başarı ve yeterlilik gibi kişisel değerlere sahip olma isteğini içerirken, başkalarının saygısını kazanma isteği statü, itibar ve takdir görme beklentisini kapsar. Bu ihtiyaçlar karşılandığında birey özgüvenli hisseder; karşılanmadığında ise yetersizlik ve değersizlik duyguları ortaya çıkar. Piramidin en üst basamağı ise kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Bu basamak, bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanma, yaratıcı faaliyetlerde bulunma ve kişisel gelişim arayışını ifade eder. Maslow, bu aşamada bireyin "olması gereken kişi" olma çabası içinde olduğunu belirtir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin yaşam amacını anlamlandırması ve yeteneklerini tam olarak kullanma isteğiyle ilgilidir.

İfade edilen sınıflandırma, piramidal bir yapı içerisinde sunulmuş ve "ihtiyaçlar hiyerarşisi" olarak adlandırılmıştır. Maslow'a göre, alt basamaklardaki ihtiyaçlar karşılanmadan, üst basamaklardaki ihtiyaçlara yönelmek mümkün değildir. İhtiyaçlar hiyerarşisinin ilk dört basamağı, bireyin eksikliklerini gidermeye yönelik olan ve "eksiklik ihtiyaçları" (deficit needs) olarak adlandırılan ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Bu ihtiyaçlar, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel gereksinimleri kapsamaktadır. Örneğin, birey yemek yediğinde veya su içtiğinde, yiyecek ve su ihtiyacı karşılanmış olur ve bu ihtiyaçları elde etme motivasyonu geçici olarak ortadan kalkar. Ancak, bu temel gereksinimlerin karşılanamaması durumunda, birey fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkilenebilir ve bu durum, davranışlarını yönlendiren temel faktör haline gelebilir (Zalenski ve Raspa, 2006: 1122).

Maslow, eksiklik ihtiyaçlarının yanı sıra, insan davranışlarında önemli bir yer tutan "varoluş ihtiyaçları" (being needs) kavramını da teorisine dâhil etmiştir. Varoluş ihtiyaçları, bireyin içsel süreçleriyle bağlantılıdır ve piramidin en üst basamağında yer alan kendini gerçekleştirme düzeyini ifade eder. Kendini gerçekleştirme, bireyin kendi potansiyelini en üst düzeyde kullanma, varoluşsal anlam arayışı içinde kendisini tanıma ve kişisel hedeflerine ulaşma çabası olarak

tanımlanabilir. Örneğin, bireyin kim olduğunu, yaşam amacını ve evrendeki yerini sorgulaması, bu içsel sürece örnek olarak gösterilebilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, insan davranışlarını anlamada önemli bir temel oluşturmuş ve bireylerin motivasyonel süreçlerinin anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Bu teori, başta insan kaynakları yönetimi olmak üzere birçok alanda kullanılmakta ve bireylerin davranışlarının ardındaki temel güdülerini açıklamada rehber olarak kabul edilmektedir (Poston, 2009: 248).

Horney'e (2014: 26) göre, sosyal onay ihtiyacı ile sevgi ve ait olma ihtiyacı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Freud ise sosyal onay ihtiyacının karşılanması, bireylerin öz saygılarını artırdığını belirtmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012: 57). Bu görüşlerden hareketle, sosyal onayın hem sevgi ve ait olma ihtiyacını hem de saygınlık kazanma ihtiyacını içinde barındırdığı söylenebilir. Schultz ve Schultz (2016: 123), gereksinimlerin içgüdüsel temelli olduğunu, ancak öğrenme süreçleri, sosyal beklentiler ve onaylanma korkusu gibi faktörlerden etkilenebileceğini ve bu ihtiyaçların kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini vurgulamaktadır.

#### **2.1.2.1.2 Murray ve ihtiyaçlar listesi**

Murray'ın teorisinde ortaya konan yakınlaşma ve gösteriş ihtiyaçları, sosyal onay gereksinimiyle doğrudan bağlantılıdır. Yakınlaşma ihtiyacı, bireyin başkalarıyla iş birliği içinde olma, güvenilir ve samimi arkadaşlıklar kurma ve derin bağlar geliştirme arzusu olarak tanımlanır. Bu açıdan, sosyal etkileşimde yakınlaşma ihtiyacının kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Bu ihtiyacı ön planda tutan bireyler, çevrelerindeki insanlarla sağlıklı ve kalıcı ilişkiler kurma eğilimindedir. Bu ihtiyaç, kişinin öğretmenleri, arkadaşları ve ailesiyle kurduğu olumlu etkileşimler sayesinde gelişir ve güçlenir (Çalış, 2020: 14).

Murray ihtiyaç kavramını, fizyolojik eksikliklerden kaynaklanan ve insan davranışlarını yönlendiren içsel bir güç olarak tanımlayan öncü teorisyenlerden biridir. İhtiyaçların genellikle biyolojik temellere dayandığını savunmuş ve insan davranışlarını şekillendiren 20 temel ihtiyacı belirlemiştir. Bu ihtiyaçlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir; bazıları yoğun bir şekilde hissedilirken, bazıları hiç ortaya çıkmayabilir ya da zayıf kalabilir (Schultz ve Schultz, 2005: 205). Murray'in

Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi'nde sıraladığı ihtiyaçlar şunlardır (Çalış, 2020: 14-15; Burger, 2006: 244-245):

**Kendini Suçlama (Abasement):** Dış baskılara boyun eğme, eleştiriyi kabul etme, suçlama ve cezayı kabullenme eğilimi. Kişi hatalarını itiraf eder, kendini küçük görür ve pişmanlık duyar.

**Başarma (Achievement):** Zorlu görevleri tamamlama, engelleri aşma, bağımsız hareket etme ve yüksek standartlara ulaşma arzusu. Başarı yoluyla özgüven artırılması hedeflenir.

**Bağlılık (Affiliation):** Sosyal ilişkiler kurma, arkadaşlık bağlarını sürdürme ve grup aktivitelerine katılma ihtiyacı.

**Saldırganlık (Aggression):** Bir duruma karşı güç kullanma, intikam alma, saldırma veya başkasına zarar verme eğilimi.

**Özerklik (Autonomy):** Bağımsız davranma, özgürlük arayışı ve dış baskılardan uzak durma isteği.

**Karşı Hareket (Counteraction):** Başarısızlıkları telafi etme, korku ve yetersizlik duygularını yenme çabası.

**Savunma (Defendance):** Kişinin kendini eleştiri, suçlama veya saldırılara karşı koruma gereksinimi.

**Riayet Etme (Deference):** Otorite figürlerine saygı duyma, onları destekleme ve geleneklere uyma eğilimi.

**Başatlık (Dominance):** Diğer bireyleri etkileme, kontrol etme ve yönetme arzusu.

**Gösteriş (Exhibition):** Dikkat çekme, görünür olma, başkalarını etkileme ve eğlendirme isteği.

**Zarardan Kaçınma (Harmavoidance):** Tehlikeli, acı verici veya zararlı durumlardan uzak durma eğilimi.

**Kaçınma (Infavoidance):** Küçük düşürücü, üzücü veya alay konusu olabilecek durumlardan kaçınma isteği.

**Şefkat Gösterme (Nurturance):** İhtiyaç sahiplerine yardım etme, koruma, destekleme ve ilgilenme arzusu.

Düzen (Order): Düzen sağlama, temizlik ve organizasyon ihtiyacı.

Oyun (Play): Eğlenme, gülme ve dinlenme amaçlı aktivitelere katılma gereksinimi.

Reddetme (Rejection): İlgisiz kaldığı veya hoşlanmadığı durumlara mesafe koyma ve dışlama eğilimi.

Duygusalılık (Sentience): Duygusal deneyimler arayışı ve bu deneyimlerden keyif alma.

Cinsellik (Sex): Cinsel çekim ve karşı cinse yakınlık kurma isteği.

İlgi Görme (Succorance): Korunma, desteklenme ve ilgi görme gereksinimi.

Anlama (Understanding): Kavrama, sorgulama ve anlamaya yönelik zihinsel faaliyetlerde bulunma ihtiyacı.

Murray'e göre, bu ihtiyaçların harekete geçip geçmemesi, bireyin içinde bulunduğu duruma bağlıdır. Bu durumsal etkiye "baskı" (press) adı verilir. Örneğin, düzen ihtiyacı yüksek olan bir kişi, dağınık bir ortamla karşılaştığında hemen toplama eğilimi gösterir. Ancak bu ihtiyaç düşükse, ortam aşırı dağınık hale gelene kadar herhangi bir tepki vermeyebilir (Çalış, 2020: 15).

McCollum (2005:16), motivasyon alanında yapılan araştırmalarda, bireylerin sosyal onay alma ve yakın ilişkiler kurma ihtiyaçlarının önemli bir etkiye sahip olabileceğini vurgulamıştır. Murray ise, bireyin farklı ihtiyaçları arasında bir kıyaslama yapıldığında, belirli bir ihtiyacın daha baskın hale gelmesi durumunda kişinin o ihtiyaca odaklanacağını ifade etmiştir (Burger, 2006: 246). Bu bağlamda, yakın ilişkiler kurma isteği taşıyan bireylerin, çevreleriyle uyumlu ilişkiler geliştirmesi, içinde buldukları sosyal ortama uyum sağlaması ve ortamın beklentilerini yerine getirmesi gerektiği söylenebilir. Bu süreçte, bireyin sosyal onay kazanma ihtiyacının da devreye girebileceği öne sürülmektedir (Şavur, 2020: 14).

### **2.1.2.1.3 McClelland'ın başarı gereksinimi kuramı**

McClelland (1961, 1975, 1985) tarafından geliştirilen ihtiyaçlar teorisi, bireylerin davranışlarını yönlendiren üç temel güdüye dayanmaktadır: başarı ihtiyacı (nAch), bağlanma ihtiyacı (nAff) ve güç ihtiyacı (nPow). Winter (1992), bu

ihtiyaçların bireyleri motive etmenin yanı sıra insan yaşamındaki temel hedefleri ve kaygıları da kapsadığını belirtmiştir (Abiola vd., 2023: 37):

Başarı İhtiyacı (nAch): McClelland (1961, 1985) tarafından tanımlanan başarı ihtiyacı, bireyin belirli standartlara göre yüksek performans sergileme ve kendisini kanıtlama güdüsünü ifade eder. Yamaguchi'ye (2003: 326) göre, bireyler çevrelerindeki insanların durumlarından bağımsız olarak kendi amaçlarını gerçekleştirdiklerinde başarı ihtiyaçlarını karşılamış olurlar. Başarı ihtiyacı yüksek bireyler, tesadüfen elde edilen başarıdan hoşlanmaz ve başarı ya da başarısızlıklarının nedenlerini dışsal faktörlere değil, kendi performanslarına dayandırmayı tercih ederler. Bu kişiler, gerçekleştirdikleri çalışmaların somut sonuçlarına göre sevinç ya da üzüntü hissederler (Abiola vd., 2023: 37).

Güç İhtiyacı: Bireyin çevresini yönlendirme ve kontrol altına alma isteğini yansıtır. Bu ihtiyacı yüksek olan kişiler, başkaları üzerinde etki yaratmayı, liderlik rolü üstlenmeyi ve rekabetçi ortamlarda öne çıkmayı amaçlar. Güç elde etmek, bu bireyler için hem bir başarı göstergesi hem de tatmin kaynağıdır (Şavur, 2020: 15).

Bağlanma İhtiyacı: Bağlanma ihtiyacı yüksek bireyler, çevrelerindeki insanlarla yakın ve samimi ilişkiler kurmaya önem verir. Bu kişiler, kabul görme, sevilme ve sosyal aktivitelere dâhil olma konularına değer verirler. Grup içinde aidiyet hissetmek ve sosyal ilişkileri güçlendirmek, bu ihtiyacın karşılanmasında kilit rol oynar (Şimşek vd., 2019: 184).

McClelland, psikolojik gereksinimlerden özellikle başarı ihtiyacına ayrı bir önem atfetmiştir. Ona göre bazı bireyler, başarıya ulaşma konusunda daha fazla istek duyar, bu süreçten haz alır ve hedeflerine ulaşmak için güçlü bir motivasyon geliştirir (Kesici, 2008: 495). Turabik ve Başkan (2015: 1057), ilişki ihtiyacının temelinde bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunma, iletişim kurma ve bir topluluğa dâhil olma arzusunun bulunduğunu ifade etmiştir. Bu ihtiyacı yüksek olan bireylerin, çevresindekiler tarafından kabul edilme ve sevilme konusunda daha duyarlı davrandıkları vurgulanmıştır. Hekimoğlu (2017: 39) ise ilişki ihtiyacı yüksek bireylerin, sahip oldukları yakın ilişkileri kaybetme korkusu taşıdıklarını ve bu nedenle hata yapmaktan kaçındıklarını ifade etmiştir. Bu kişiler, çevrelerindeki insanların düşüncelerine önem verir ve kabul görme durumlarının devam etmesi için çaba harcarlar. Bu açıklamalardan hareketle, sosyal onay ihtiyacı ile ilişki ihtiyacının

ortak yönere sahip olduğu görölmektedir. Her iki kavram da bireylerin kabul edilme ve aidiyet duygusuna yönelik eğilimlerini içermekte ve sosyal ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Dolayısıyla bu iki psikolojik ihtiyacın birbiriyle yakından ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

### **2.1.2.2 Sosyal onay ihtiyacı ile ilgili diğer yaklaşımlar**

Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin toplum içinde kabul edilme, takdir görme ve sosyal çevrelerine uyum sağlama arzularını ifade eden önemli bir psikolojik gereksinimdir. Bu bağlamda, sosyal onay ihtiyacının oluşumu, gelişimi ve bireyin davranışları üzerindeki etkisini açıklayan çeşitli teorik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu başlıkta, sosyal onay ihtiyacı ile ilgili farklı teorik yaklaşımlar ele alınmıştır.

#### **2.1.2.2.1 Kohlberg'in ahlak gelişim kuramı ve sosyal onay ihtiyacı**

Lawrence Kohlberg, ahlaki gelişim kuramının önemli temsilcilerinden biri olarak, bireylerin doğru ile yanlış ayırt etme süreçlerini incelemek amacıyla çeşitli ahlaki ikilemler sunmuş ve bu ikilemlere verilen tepkileri analiz etmiştir. Yaptığı çalışmalar sonucunda, ahlaki gelişimi üç ana düzeyde sınıflandırmıştır: gelenek öncesi, geleneksel ve gelenek sonrası düzeyler. Her bir düzey, kendisinden önceki aşamayı temel almakla birlikte, içinde yaşanılan toplumun özelliklerinin bu süreci hızlandırabileceği ya da yavaşlatabileceği belirtilmiştir (Çiftçi, 2003: 55).

Geleneksel düzeye geçişle birlikte birey, sosyal ilişkilerini güçlendirmeye odaklanır. Bu aşamada, toplumsal bağları koruma, gruba sadakat gösterme ve grup tarafından kabul görme önem kazanır. Geleneksel düzeyin alt evrelerinden biri olan kişiler arası uyum evresinde, birey başkalarını memnun etme ve onlara yardım etme eğilimindedir. Bu davranışlar, genellikle "iyi çocuk" olma ve sosyal çevreden onay alma arzusuyla şekillenir (Karakurt, 2021: 24).

Ahlaki gelişim aşamalarının yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. İlk düzey, çocukluk döneminde gözlemlenirken, ikinci düzey ergenlerin düşünce yapısını açıklamak için kullanılır. Gelenek sonrası düzeyin ise ancak nadir bireyler, örneğin peygamberler veya üstün ahlaki niteliklere sahip kişiler tarafından deneyimlenebileceği ileri sürülmüştür (Kılavuz ve Gürses, 2016: 103). Bu bağlamda yapılan araştırmalar, yetişkinlerin büyük bir çoğunluğunun geleneksel düzeyde kaldığını ve gelenek sonrası düzeye ulaşamadığını ortaya koymuştur ((Karakurt,

2021: 24). Bu teorinin ortaya çıkışı, Batı'nın geleneksel ahlak eğitimi anlayışına yönelik önemli bir meydan okuma oluşturmuş; okul temelli ahlak eğitiminde reformları teşvik etmiş ve küresel ölçekte ahlak eğitimi uygulamaları üzerinde dikkate değer bir etki yaratmıştır (Zhang ve Zhao, 2017: 152).

Ahlaki bilişsel gelişim aşamaları, Kohlberg'in teorik sisteminin merkezinde yer almakta olup, bu sistemin temel ilkeleri şu şekilde özetlenebilir (Zhang ve Zhao, 2017: 153):

Ahlaki gelişim ile bilişsel gelişim arasındaki ilişki: Ahlaki gelişim, bilişsel gelişim süreciyle doğrudan ilişkilidir ve bu sürece dayanır. Bu bağlamda ahlaki gelişim, bireyin bilişsel gelişim düzeyini aşamaz.

Aşamalı gelişim ilkesi: Ahlaki gelişim, belirli aşamalardan geçerek ilerler ve çocukların ahlaki yargıları da aynı şekilde aşamalı bir gelişim gösterir.

Geri dönüşsüzlük ilkesi: Ahlaki gelişim aşamaları, doğal gelişim süreci içerisinde tek yönlü bir ilerleme izler ve geriye dönüş yaşanmaz.

Motivasyon kaynakları: Ahlaki gelişimin temelinde, bireyin sosyal kabul görme isteği ve kendini gerçekleştirme arzusu bulunmaktadır. Bu süreç, bireylerin sosyal ve kültürel ortamlara aktif katılım göstermesiyle desteklenir.

Bireyin ahlaki gelişimi, içinde bulunduğu sosyal çevre ile yakın etkileşim halindedir ve büyük oranda çevresel etkenler tarafından şekillendirilir. Kohlberg, insan ahlakının aşamalar halinde geliştiğini öne sürmüştü ve bu sürecin eğitim yoluyla desteklenebileceğini ifade etmiştir.

Geleneksel düzeyin kişiler arası uyum evresi incelendiğinde, bireyin sosyal onay ihtiyacının ön planda olduğu görülmektedir. Bu evrede birey, sosyal çevrenin beklentilerine uygun davranma ve grup normlarına uyma eğilimi göstermektedir. Toplum tarafından kabul edilme arzusu, bireyi sosyal etkilere daha açık hale getirir ve toplumun davranış kalıplarını benimsemesini teşvik eder. Bu durum, ahlaki gelişimin yalnızca bireysel süreçlerle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda toplumsal faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir (Şavur, 2020: 16-17).

#### **2.1.2.2.2 Erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal onay ihtiyacı**

Şema kavramı, bireyin yaşamla ilgili algı ve bakış açısını şekillendiren temel zihinsel yapılar olarak tanımlanabilir. Bu yapılar, çocukluk döneminde oluşmaya

başlamakta ve yaşam boyunca gelişimini sürdürmektedir. Her bireyin yaşamında kendine özgü olarak şekillenen bu süreç, karşılaşılan durumları ve deneyimleri yorumlayarak davranışların farklılaşmasına yol açar (Young vd., 2017: 35). Erken yaşam döneminde bireyin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda, bireyin kendisini ve çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkileri etkileyen zihinsel yapılar, erken dönem uyumsuz şemalar olarak adlandırılmaktadır (Sarıtaş ve Gençöz, 2013:43).

Erken dönem uyumsuz şemalar genellikle bilinç dışında gelişir ve çoğu zaman bireyin farkındalığının ötesinde etkinlik gösterir. Bu durum, yeme bozuklukları, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilik bozuklukları ve narsisistik eğilimler gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Demir ve Kaya, 2016: 178; Roelofs vd., 2011: 473).

Erken dönem uyumsuz şemalar, beş temel şema alanı altında gruplandırılmış 18 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, ilgili şema alanlarının özelliklerini detaylandırarak açıklanmaktadır. Bu alanlar; kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, yetersiz sınırlar, başkaları odaklılık ve aşırı tetikte olma ve ketlenme olarak sınıflandırılmıştır (Young vd., 2017: 39). Bu çalışma kapsamında ele alınan özgecilik (kendini feda) şeması, başkaları odaklılık alanında yer almakta olup, şema alanlarının açıklamalarını takiben sunulmuştur. Bu alanda şemaya sahip bireyler, kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atarak başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirirler. Bu durumun temelinde, başkalarından gelebilecek olumsuz tepkilerden kaçınma isteği ve sosyal onay ihtiyacı bulunmaktadır. Başkaları odaklılık alanındaki diğer şemalar arasında itaat ve destek arayışı yer almaktadır (Ekşi vd., 2020: 123).

Sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili teorik açıklamalardan biri, Young'ın (2009) ortaya koyduğu erken dönem uyumsuz şemalar teorisidir. Young'a göre, erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin kendisi ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerle ilgili olarak çocukluk döneminde şekillenen, anılar, duygular, düşünceler ve bedensel hislerden oluşan, yaşam boyu sürdürülen işlevsiz bilişsel kalıplardır. Bu şemalar, karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarla bağlantılı olarak gelişir ve bireyin psikolojik esnekliğini olumsuz etkiler.

Young, erken dönem uyumsuz şemaları beş temel alan altında toplamıştır (Young vd., 2009: 62):

**Ayrılma ve Dışlanma (Reddedilme):** Bireyin güvenlik, süreklilik, ilgi, anlayış, kabul ve sevgi gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağına dair beklentilerinin olduğu alandır. Bu alandaki şemalar arasında terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve sosyal izolasyon yer alır.

**Zedelenmiş Özerklik ve Performans:** Kişinin bağımsızlık, yeterlilik ve başarı gibi konulardaki beklentilerinin olumsuz yönde şekillenmesidir. Bağımlılık, hastalıklara karşı dayanıksızlık, yapışıklık ve başarısızlık algısı bu alandaki şemalardandır.

**Zedelenmiş Sınırlar:** Kişisel sınır koymada, başkalarına karşı sorumluluk almada veya uzun vadeli hedeflere ulaşma konusunda yaşanan yetersizlikleri içerir. Büyüklenmecilik ve yetersiz öz-denetim bu alanda gözlemlenen başlıca şemalardır.

**Başkalarına Yönelimlilik:** Bireyin kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak, başkalarının beklentilerine odaklanması ve sosyal kabul görmek için onay arayışına girmesidir. Boyun eğicilik, kendini feda etme ve onay arayıcılığı bu alanın karakteristik şemalarıdır.

**Aşırı Tetikte Olma ve Ketlenme:** Kişinin, mutlu olma, dinlenme ve samimi ilişkiler kurma gibi temel insani deneyimleri ikinci plana atarak, aşırı derecede normlar, etik kurallar ve başarı beklentilerine odaklanmasıdır. Olumsuzluk, duygusal baskılama, aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık bu alandaki şemalardır.

**Başkalarına Yönelimlilik alanında yer alan onay arayıcılık şeması,** bireyin kendi benliğini geliştirmekten ziyade başkalarının onayını, ilgisini ve beğenisini kazanma isteğine dayanmaktadır. Bu şemaya sahip bireyler, başkalarının tepkilerine aşırı önem verir. Kendi istekleri ve ihtiyaçları ikinci planda kalır. Bu şemaya sahip bireyler, toplumdaki statülerine, dış görünüşlerine, maddi durumlarına ve performanslarına aşırı derecede önem verir ve özsaygıları büyük ölçüde çevrelerinden aldıkları geri bildirimlerle şekillenir (Young vd., 2009: 69).

#### **2.1.2.2.3 Ellis'in akılcı olmayan inançlar yaklaşımı ve sosyal onay ihtiyacı**

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) (Ellis, 1994, 2003), psikoterapi alanındaki bilişsel davranışçı yaklaşımlar arasında önemli bir yere

sahiptir ve psikolojik iyi oluşun irrasyonel inançlar nedeniyle bozulduğunu öne sürerek diğer yaklaşımlardan ayrılır. REBT'in temelinde yer alan ABC modeli, stresli veya olumsuz bir durum (A) karşısında ortaya çıkan duygusal ve davranışsal tepkilerin (C), yalnızca olayın kendisinden değil, bireyin olay hakkındaki inançlarından (B) kaynaklandığını ifade eder. Bu inançlar irrasyonel veya rasyonel olabilir. İrrasyonel inançlar, gerçekçi olmayan, aşırı, katı ve mantıksız nitelikteyken; rasyonel inançlar, gerçekçi, tutarlı, esnek ve mantıklı özellikler taşır. İrrasyonel inançlar, dört ana kategoride sınıflandırılmıştır (Faruk ve Turner, 2020: 609):

**Zorunluluk İnançları (Demandingness):** Bireyin kendisi, çevresi veya yaşam koşulları hakkında kesin, katı ve esnek olmayan beklentilere sahip olması. Bu tür inançlar genellikle *“olmalı, yapmalıyım, zorundayım”* gibi ifadelerle kendini gösterir.

**Felaketleştirme (Awfulizing):** Bireyin olası olumsuz durumları orantısız biçimde aşırı kötü olarak algılaması ve bu durumları felaket olarak nitelendirmesidir. Örneğin, *“Bu sınavı geçemezsem hayatım mahvolur”* şeklinde düşünceler bu kategoriye girer.

**Hayal Kırıklığına Tahammülsüzlük (Frustration Intolerance):** Kişinin, yaşadığı zorluklara karşı tahammülsüzlük geliştirmesi ve bu zorluklarla başa çıkamayacağına inanması. Birey, sıkıntı ve rahatsızlık verici durumları tolere etmekte zorlanır.

**Genelleştirilmiş Değerlendirme (Global Evaluation):** Bireyin kendisini, başkalarını veya yaşam koşullarını tamamen olumlu ya da tamamen olumsuz olarak etiketlemesi. Bu inançlar genellikle kişisel değerleri tek bir olay üzerinden değerlendirme eğilimindedir.

Rasyonel inançlar ise yukarıda belirtilen kategorilerin işlevsel karşılıklarını oluşturur ve dört başlık altında toplanmıştır (DiGiuseppe vd., 2014: 452):

**Tercihler (Preferences):** Katı zorunluluk ifadeleri yerine, bireyin tercihler üzerinden hareket etmesi ve esnek bir bakış açısı geliştirmesi.

**Felaketleştirmenin Zıttı (Anti-Awfulizing):** Olası olumsuz durumların abartılmadan, durumun gerçekçi ve orantılı şekilde değerlendirilmesi.

Hayal Kırıklığına Tolerans (Frustration Tolerance): Yaşanan zorlukların geçici olduğunun kabul edilmesi ve bu durumların tolere edilebileceğine inanılması.

Koşulsuz Kabul (Unconditional Acceptance): Bireyin kendisini, başkalarını ve yaşam koşullarını kusurlarıyla birlikte kabul edebilmesi.

İrrasyonel inançların bu dört kategoriye indirgenmesi, REBT teorisinde zamanla yapılan revizyonlar sonucu gerçekleştirilmiştir. 1950'lerde Albert Ellis tarafından geliştirilen teoride başlangıçta 11 irrasyonel inanç tanımlanmışken, teorik ve pratik çalışmalar doğrultusunda bu sayı dört temel kategoriye düşürülmüştür. Bunun yanı sıra, literatürde başarı, onay ihtiyacı, konfor, adalet ve kontrol gibi tematik başlıklar altında irrasyonel inanç türlerinin de bulunduğu belirtilmiştir. Bu temalar, bireyin kişisel ve sosyal yaşamındaki çeşitli alanlarda irrasyonel inançlarının şekillenmesinde etkili olabilmektedir (Faruk ve Turner, 2020: 610).

Ellis'e (1993) göre, bireyler için ailelerinin beklentileri ve içinde buldukları kültürel yapının talepleri önemli bir yer tutmaktadır. Ancak, başarısızlık, engellenme veya onaylanmama gibi durumlarla karşılaştıklarında bireylerde huzursuzluk ve hayal kırıklığı yaşanabilmektedir. Ellis (1993), bireylerin sürekli olarak onaylanma, sevgi ve haz gibi temel ihtiyaçlarının bulunduğunu ifade etmektedir. Bu açıklamalar ışığında, irrasyonel inançların bir unsuru olarak onay ihtiyacının önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Akt. Şavur, 2020: 19-20).

#### **2.1.2.2.4 Sosyal etki-uyuma kuramı ve sosyal onay ihtiyacı**

Latane'nin (1981) ortaya koyduğu kuram, topluluk ve birey arasındaki etkileşimi belirli temel prensipler çerçevesinde açıklamaktadır. Bu etkileşimi incelemek için üç temel ilke üzerinde durur. Sosyal faktörler, bireyi belirli bir düzen içinde etkiler ve bu etki, bireyin sosyal unsurları belirli önceliklere göre değerlendirmesiyle anlaşılabilir. Bu öncelikler, sosyal faktörün etki derecesi, bireyin hayatına olan zaman ve mekân bakımından yakınlığı ile bu faktörden etkilenen kişilerin sayısıdır (Cüceloğlu, 2011: 533).

Birey, toplumla uyum içinde olmak ve çevresinde kabul görmek için sosyal onay arayışına girer. Bu süreçte, toplum tarafından kabul edilen davranışları sergileyerek uyum sağlamaya çalışır. Sosyal uyum davranışı üç farklı şekilde kendini gösterir: itaat, özdeşleşme ve benimseme. İtaat, bireyin kuralları sorgulamadan kabul edip uyma eğilimidir ve genellikle dışlanma veya eleştirilme korkusuyla ortaya çıkar.

Özdeşleşme, bireyin çevresindeki kişilerle benzerlik kurma arzusunu ifade eder ve sosyal ilişkilerde bağ kurma çabasını yansıtır. Benimseme ise bireyin toplumsal normları ve kuralları doğru ve gerekli bulması sonucunda, bu kurallara içtenlikle ve gönüllü olarak uymasındır (Kağıtçıbaşı, 2013: 105).

Sosyal onay ihtiyacı ile itaat davranışı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bireyler, yaşadıkları toplumun kültürel değerleri ve toplumsal beklentileri doğrultusunda çeşitli sosyal etkilerle karşı karşıya kalırlar. Bu etkiler, bireylerin davranışlarını ve tutumlarını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal etki, bireylerin davranışlarının, başkalarının varlığı, tutumları veya görüşleri nedeniyle değişime uğradığı bir süreç olarak tanımlanabilir (Karaşar, 2014: 27). Sosyal etki, bireylerin kararlarını ve davranışlarını etkileyen dışsal faktörlerdir. Bu etki, kişinin çevresindeki bireylerin tutumlarına ve beklentilerine uyum sağlama çabasıyla doğrudan bağlantılıdır. Sosyal etki, iki temel biçimde kendini gösterir. Normatif sosyal etki, bireyin grup içinde kabul görmek ve dışlanmaktan kaçınmak amacıyla davranışlarını değiştirmesini ifade eder. Bilgisel sosyal etki ise, bireyin belirsizlik yaşadığı durumlarda başkalarının fikirlerini güvenilir bilgi kaynağı olarak görmesi ve onların görüşlerine yönelmesi sürecidir. İtaat davranışı ise, bireylerin belirli bir otorite figürünün ya da sosyal grubun verdiği talimatlara uyma eğilimidir. Bu davranış genellikle, toplumsal onay kazanma veya potansiyel olumsuz sonuçlardan kaçınma amacıyla sergilenir. İtaat eden bireyler, kendi düşüncelerinden çok, otoritenin belirlediği kurallara ve sosyal normlara uygun hareket etmeye meyillidirler (Aydın, 2024: 19).

## **2.2 Bağımlılık**

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye, nesneye veya davranışa karşı kendini denetleyememesi ve sürekli olarak ona yönelme ihtiyacı hissetmesi durumudur. Bu durum, kişinin fiziksel sağlığını, ruh halini ve toplumsal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Genellikle zaman içinde gelişerek bireyin yaşamını kontrol etmeye başlar. Bağımlılık farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Örneğin, madde bağımlılığı (alkol, sigara, uyuşturucu gibi), davranışsal bağımlılıklar (kumar, teknoloji, alışveriş gibi) ve duygusal bağımlılıklar (ilişki bağımlılığı gibi) bağımlılık türleri arasında yer alır. Her biri, bireyin yaşam kalitesini düşürerek çeşitli sağlık sorunlarına neden

olabilir (Ögel, 2018: 36). Bağımlılığın gelişim süreci genellikle şu aşamalardan geçer (Daşpınar, 2024: 45-46):

**İlk Deneyim:** Kişi, belirli bir maddeyi kullanır ya da bir davranışı gerçekleştirir. Bu aşamada genellikle merak, çevresel etkiler veya sosyal baskılar önemli rol oynar.

**Düzenli Kullanım:** Birey, maddeyi veya davranışı sürekli olarak tekrar etmeye başlar. Bu aşamada, kişinin rahatlama, keyif alma veya stresle başa çıkma amacıyla bu alışkanlığı sürdürdüğü görülür.

**Bağışıklık Geliştirme:** Zaman içinde kişi, aynı etkiyi hissetmek için daha fazla kullanıma ihtiyaç duyar. Vücut veya zihin bu maddeye ya da davranışa alışıkça doz veya sıklık artar.

**Bağımlılık Oluşumu:** Kişi, bağımlı olduğu unsuru bırakmaya çalıştığında fiziksel ya da psikolojik sıkıntılar yaşayabilir. Titreme, terleme, uykusuzluk gibi fiziksel belirtilerle birlikte huzursuzluk, sinirlilik ve depresyon gibi psikolojik etkiler de görülebilir.

**Kontrol Kaybı:** Bu aşamada birey, maddeyi veya davranışı bırakma konusunda tamamen güçsüz hale gelir. Günlük yaşamı, ilişkileri ve mesleki hayatı olumsuz etkilenir ve kişi bu bağımlılığı sürdürebilmek için her yolu deneyebilir.

Bağımlılıkla başa çıkmak için genellikle profesyonel destek gereklidir. Psikoterapi, ilaç tedavisi, destek grupları ve rehabilitasyon gibi yöntemler, bireyin bağımlılıktan kurtulmasına ve sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olabilir. Tedavi süreci, bireyin bağımlılık oluşturan unsurlardan uzaklaşmasını ve daha bilinçli seçimler yapmasını sağlamayı hedefler.

Bağımlılığın teşhis edilebilmesi için DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'nda belirlenen kriterler dikkate alınmaktadır. Bir bireyin bağımlı olup olmadığını anlamak için bu kriterleri karşılayıp karşılamadığı değerlendirilir. DSM-5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'na göre bağımlılık belirtileri şunlardır (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2013):

- Bir maddeyi, nesneyi veya davranışı planladığından daha uzun süre boyunca kullanma,

- Bağımlılık oluşturan maddeyi ya da davranışı bırakma girişimlerinin başarısız olması,
- Gününün büyük bir kısmını bağımlılıkla ilgili aktivitelerle geçirme,
- Olumsuz etkilerine ve zararlarına rağmen maddeyi ya da davranışı sürdürme,
- Madde ya da davranışa karşı yoğun bir istek duyma,
- Önceki dozun veya davranışın etkisiz kalması nedeniyle kullanım miktarını ya da sıklığını sürekli artırma,
- Kullanımı bıraktığında fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri yaşama.

Bağımlılık, genel olarak iki ana gruba ayrılır: Maddesel bağımlılık ve Davranışsal bağımlılık. Her iki tür de bireyin kontrolünü kaybetmesine ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir (Alvar, 2024: 6-7).

Maddesel bağımlılık, kişinin sigara, alkol, uyuşturucu gibi zararlı maddeleri kontrolsüz ve aşırı şekilde tüketmesiyle ortaya çıkar. Bu tür bağımlılıkta, birey maddeye karşı yoğun bir istek duyar ve zararlarını bilmesine rağmen kullanmaya devam eder. Zamanla bu istek, kişinin günlük yaşamını, ilişkilerini ve sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. Maddeye erişemediğinde ise yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler arasında terleme, titreme, mide bulantısı, baş ağrısı ve sinir krizleri gibi fiziksel ve psikolojik semptomlar yer alır (Bozkurt vd., 2016: 237).

Davranışsal bağımlılık, bir maddeye değil, belirli bir davranışa karşı gelişen kontrolsüz bir bağımlılık durumudur. Bu tür bağımlılıkta, kişi televizyon izleme, akıllı telefon kullanma, bilgisayar oyunları oynama, alışveriş yapma, kumar oynama veya aşırı egzersiz gibi eylemleri sürekli olarak tekrarlama ihtiyacı hisseder. Davranışsal bağımlılıkta, birey bu eylemlerin olumsuz sonuçlarını fark etse bile davranışı bırakmakta zorlanır (Fidan, 2018: 432).

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, davranışsal bağımlılık türleri de çeşitlenmiştir. Özellikle internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi yeni bağımlılık türleri modern yaşamın bir parçası haline gelmiştir. DSM-5'te (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) internet bağımlılığı resmi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımına bağlı bağımlılıklar da davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017: 206). Son yıllarda, dijital bağımlılık

kavramı da giderek daha fazla tartışılan bir konu haline gelmiştir (Alvar, 2024: 6-7). Özellikle mobil telefon teknolojisindeki gelişmeler, kullanıcıların ihtiyaç ve beklentilerinde önemli farklılıklar yaratmıştır. 1995 yılında kullanılan mobil telefonlar, günümüz koşullarında işlevsel gereksinimlere yanıt verememekte ve bu nedenle artık talep görmemektedir. Kullanıcılar, daha fazla işlevselliğe sahip, basit ve kolay kullanılabilen cihazları tercih etmektedir. Bu durum, telefon üreticilerini kullanıcı dostu, çok işlevli ve bilgisayar tabanlı akıllı telefonlar geliştirmeye yöneltmiştir. Günümüzde üretilen akıllı telefonlar, geçmişte kullanılan mobil cihazlarla karşılaştırıldığında daha gelişmiş özelliklere ve geniş kapsamlı kullanım olanaklarına sahiptir (Mathurawala, 2022: 1237).

### **2.2.1 Akıllı telefon bağımlılığı kavramı**

Akıllı telefonlar, modern yaşamın önemli unsurlarından biri haline gelmiş ve iletişim, çalışma ve eğlence alışkanlıklarında köklü değişimlere yol açmıştır. Bununla birlikte, bu teknolojik yaygınlık, aşırı kullanım ve bağımlılık davranışlarına ilişkin kaygıları da beraberinde getirmiştir. Bu durum, "akıllı telefon bağımlılığı" kavramını anlamak ve bu bağımlılığı azaltmaya yönelik stratejiler geliştirmek amacıyla, giderek artan bir araştırma ilgisinin oluşmasına neden olmuştur (Smith vd., 2022: 89).

Son yıllarda akıllı telefon kullanıcılarının sayısında önemli bir artış yaşanmış ve bu cihazlar, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Çin İnternet Gelişimi'ne ilişkin 45. İstatistiksel Rapor'a göre, Mart 2020 itibarıyla ülkedeki internet kullanıcılarının sayısı 904 milyona ulaşmış olup, bu kullanıcıların yaklaşık %99,3'ü internete bağlanmak için akıllı telefonlarını tercih etmektedir. Oyun uygulamaları, sosyal medya platformları, çevrimiçi bankacılık, dijital kamera işlevleri, sosyal ağlar, küresel konumlama sistemi (GPS) navigasyonu, taşınabilir medya oynatıcıları ve çevrimiçi alışveriş gibi çok çeşitli özelliklerdeki teknolojik yenilikler, akıllı telefonların sık kullanılmasında etkili olmuştur. Ancak, bu cihazların günlük yaşamdaki kolaylaştırıcı etkilerine rağmen, aşırı kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz sonuçlar göz ardı edilmemelidir (Liu vd., 2022: 308).

Akıllı telefon bağımlılığına ilişkin literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalar bu bağımlılığın davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmesi gerektiğini savunurken, bazı çalışmalar ise bu durumun daha çok

teknolojik bir kullanım alışkanlığı olarak görülmesi gerektiğini belirtmektedir (Kardefelt-Winther vd., 2017: 1715). Akıllı telefon bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık türü olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği ve çağdaş bağımlılık teorileri kapsamında bağımlılık kategorisinde ele alınıp alınamayacağı akademik çevrelerde tartışma konusu olmaya devam etmektedir (Kardefelt-Winther vd., 2017: 1715). Bununla birlikte, bu bağımlılığın bireylerin günlük yaşam işlevlerini olumsuz etkilediğine dair araştırma bulguları artmaktadır.

Literatürde, akıllı telefon bağımlılığına benzer aşırı ve kontrolsüz kullanım davranışlarını tanımlamak için çeşitli terimler kullanılmaktadır. Bu terimler arasında akıllı telefon bağımlılığına yatkınlık (Rozgonjuk vd., 2016: 4), aşırı akıllı telefon kullanımı (İnal vd., 2015: 185), yoğun akıllı telefon kullanımı (Chen vd., 2016: 511), problemlili cep telefonu kullanımı (Billieux vd., 2007: 527), cep telefonu bağımlılığı (Wang vd., 2013: 949) ve mobil telefon bağımlılığı (Choliz, 2010: 373) yer almaktadır. Tüm bu kavramlar, aşırı akıllı telefon kullanımının bireyin günlük işlevselliğini olumsuz etkileyen ve bağımlılık, yoksunluk, tolerans gelişimi ile işlevsel bozulma gibi semptomlarla kendini gösteren bir durumu ifade etmektedir (Billieux vd., 2015: 156). Bu doğrultuda, söz konusu olguyu "problemlili akıllı telefon kullanımı" olarak kavramsallaştırmak uygun görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı, literatürde "patolojik akıllı telefon kullanımı" veya "akıllı telefon bağımlılığı" olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireylerin akıllı telefonlarını kontrol edememeleri ve sürekli, zorlayıcı bir biçimde kullanma eğiliminde olmaları ile açıklanmaktadır. Bu bağımlılık, iş yaşamında, akademik süreçlerde ve gündelik faaliyetlerde ciddi aksamalara yol açabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı; dikkat odağında sapmalar (saliency), dürtü kontrolünde güçlük (impulsivity) ve cihaz kullanımının sınırlandırılması durumunda ortaya çıkan yoksunluk belirtileri (withdrawal symptoms) gibi temel özelliklerle karakterize edilmektedir (Panova ve Carbonell, 2018: 255). Cep telefonu bağımlılığı, dört temel bileşenden oluşmaktadır (Lin vd., 2016: 163):

**Takıntılı Kullanım:** Bireyin, sürekli olarak telefonunu kontrol etme, mesaj veya güncellemeleri tekrarlayan biçimde inceleme davranışları sergilemesi.

**Tolerans Gelişimi:** Telefon kullanım süresinde artış ve aynı etkiyi elde etmek için giderek daha yoğun kullanma gereksiniminin ortaya çıkması.

Yoksunluk Belirtileri: Telefon kullanımının kesintiye uğraması ya da kullanımının bırakılması durumunda huzursuzluk, kaygı ve sıkıntı hissetme durumu.

İşlevsel Bozulma: Akıllı telefon kullanımının bireyin günlük yaşam aktivitelerine ve yüz yüze sosyal etkileşimlerine zarar vermesi.

Bu bileşenler, davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilen internet bağımlılığının özellikleriyle önemli ölçüde benzerlik göstermektedir (Block, 2008: 306). Akıllı telefonlar, günümüzde yalnızca geleneksel iletişim aracı olarak değil, internet tabanlı ve çok yönlü işlevlere sahip cihazlar olarak kabul edilmektedir. Bu cihazlar, anlık bilgi sağlayabilen, taşınabilir bilgisayarlar işlevi gören araçlar olarak bireysel ve toplumsal yaşantıda geniş bir kullanım alanına sahiptir. Telefonla iletişim kurmanın yanı sıra, kullanıcılar bu cihazlar aracılığıyla oyun oynayabilir, anlık mesajlaşma sistemlerini kullanabilir, sosyal ağlara ve web sitelerine erişebilir, bloglar üzerinden içerik paylaşabilir ve çeşitli bilgi kaynaklarına ulaşabilirler (Chen vd., 2017: 341).

Akıllı telefon kullanımı üzerine yapılan araştırmalar, bu cihazların hem olumlu hem de olumsuz etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Aşırı telefon kullanımı sonucu ortaya çıkan olumsuz etkiler arasında düşük uyku kalitesi (Brunborg vd., 2015:569), dikkat dağınıklığı (Marty-Dugas vd., 2018: 46), dikkat eksikliği ve akademik erteleme davranışı (Yang vd., 2018), kişisel ilişkilerde bozulma (Seo vd., 2016: 282) ve akademik performansta düşüş (Baert vd., 2020: 22; Samaha ve Hawi, 2016: 321) gibi sorunlar bulunmaktadır. Bununla birlikte literatürde akıllı telefon kullanımının olumlu sonuçlarına da dikkat çekilmiştir. Sosyal etkileşimlerin güçlendirilmesi ve bireyler ile sistemler arasındaki iletişimin kolaylaştırılması, bu olumlu etkiler arasında yer almaktadır (Geser, 2004). Sağlık iletişimi ve hasta bakım süreçlerinde akıllı telefonların etkin kullanımı sayesinde sağlık programlarında olumlu gelişmeler kaydedilmiştir. Sağlık mesajlarının iletilmesi, yaşam tarzı değişikliklerinin desteklenmesi ve hasta verilerinin izlenmesi, bu olumlu katkılar arasında sayılmaktadır (Blake, 2008: 160; Fjeldsoe vd., 2009).

Akıllı telefonların olumsuz etkilerine yönelik bulgulara rağmen, bu cihazların eğitim süreçlerinde sağladığı faydaları inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, mobil öğrenme (Traxler, 2009: 1), kişiselleştirilmiş öğretim (Steel, 2012), öz düzenlemeli öğrenme (Sha vd., 2012: 366), sınıf içi etkileşim (Wan vd., 2009:

673) ve yabancı dil öğrenimi (Thornton ve Houser, 2005: 217) konularında akıllı telefon kullanımının öğrenme sürecine katkıda bulunduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, dijital uçurumun azaltılması, ödevlerin zamanında tamamlanması, akran iş birliğinin desteklenmesi, bilgiye hızlı erişim sağlanması ve kelime dağarcığının genişletilmesi gibi eğitimsel kazanımları vurgulamaktadır (Sunday vd., 2011: 100).

Küresel ölçekte artan akıllı telefon kullanımı, bu cihazların sunduğu çok yönlü işlevsel özellikler ve taşınabilirlik avantajları nedeniyle bağımlılık davranışlarının gelişmesine de zemin hazırlamıştır. Özellikle genç kullanıcılar, akıllı telefonların sunduğu çeşitli işlevlerden dolayı masaüstü veya dizüstü bilgisayarlara kıyasla bu cihazları daha fazla tercih etmektedir. Eğlence, çevrim içi oyunlar, sosyal medya kullanımı, çevrim içi bankacılık, e-posta gönderimi, sohbet, ajanda takibi, çevrim içi alışveriş ve ödev tamamlama gibi çeşitli işlevler, kullanıcıları telefonlarını sürekli olarak kullanma davranışına yönlendirmektedir (Nayak, 2018: 217). Zamanla bu yoğun kullanım, özellikle genç yetişkinlerde kontrol edilmesi güç bir bağımlılık haline gelebilmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005: 39).

### **2.2.2 Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı**

Akıllı telefonlar, 21. yüzyılın en önemli teknolojik gelişmelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Moses vd., 2022: 37). Giderek artan işlevselliikleri sayesinde, akıllı telefonlar günlük yaşamı, eğitim süreçlerini ve çalışma hayatını önemli ölçüde kolaylaştırmıştır. Ancak, bu cihazların yaygınlaşması, bazı sosyal ve psikolojik sorunları da beraberinde getirmiştir. Çin Siber Uzay İdaresi'ne (2023) göre, Aralık 2022 itibarıyla Çin'deki internet kullanıcılarının sayısı 1,067 milyona ulaşmış ve bu rakam, Aralık 2021'e kıyasla 35,49 milyonluk bir artış göstermiştir. İnternet kullanıcılarının %99,8'inin internete erişim için mobil cihazları tercih ettiği belirlenmiştir.

Akıllı telefonların sunduğu kolaylıkların yanı sıra, aşırı kullanıma bağlı olarak çeşitli olumsuz etkiler de gözlemlenmiştir. Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı ile bireylerin sağlık durumları arasında önemli ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, akıllı telefon bağımlılığı; ruh sağlığı sorunları (Chen vd., 2021: 731), uyku bozuklukları (Ranjan vd., 2021: 137) ve yaşam kalitesinde düşüş gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir (Kwok vd., 2021: 36). Literatürde, akıllı telefon bağımlılığının kaygı, depresyon, uyku düzensizlikleri, duygu durum

bozuklukları, sosyal etkileşim sorunları ve hatta intihar gibi ciddi sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Cho vd., 2017: 624).

Günümüz üniversite öğrencileri, akıllı telefonlarla büyüyen bir nesil olarak, bu cihazları yaşamlarının ve eğitim süreçlerinin ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir (Liu vd., 2022: 305). Üniversite öğrencileri, toplumun diğer kesimlerine kıyasla internete daha kolay erişim sağlamakta, çevrim içi ilişkiler kurmayı tercih etmekte ve dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı geliştirme riskini taşımaktadır (Jang vd., 2008:165). Çin'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir meta-analiz çalışması, öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığının yaklaşık %23 olduğunu ortaya koymuştur (Tao vd., 2018: 1391).

COVID-19 pandemisi sırasında, akıllı telefonlar sağlık hizmetleri ve yükseköğretim alanlarında önemli bir rol oynamıştır (Iyengar vd., 2020: 733). Bu süreçte, öğrencilerin yaşamlarında ve eğitim süreçlerinde internet ve akıllı telefon kullanımına olan bağımlılığı belirgin şekilde artmıştır (Zhang vd., 2024: 4). Ma vd. (2020) tarafından Çin'de 746.217 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen ulusal bir araştırma, öğrencilerin %34,9'unun akut stres belirtileri, %11'inin kaygı belirtileri ve %21,1'inin depresif semptomlar yaşadığını göstermiştir. Araştırma bulguları, elektronik cihazlarla geçirilen süre arttıkça depresyon ve kaygı bozukluğu riskinin de arttığını ortaya koymuştur.

### **2.3 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)**

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out - FoMO), bireyin ödüllendirici bir deneyime katılamama endişesi olarak tanımlanmakta olup, alan yazında kapsamlı şekilde incelenen bir konudur. Son on yılda dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, FoMO üzerine yapılan çalışmalar önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Geçmişte bireyler, katılım sağlayamadıkları etkinliklerden haberdar değilken, Facebook ve Instagram gibi sosyal medya platformları, bireylerin bu tür etkinlikleri fark etmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, bireylerin kendi yaşantılarının, dahil olmadıkları etkinliklere kıyasla daha az tatmin edici olabileceği yönünde bir algı geliştirmelerine yol açmaktadır (Holte, 2023: 121). Przybylski ve diğerleri (2013: 1842), FoMO'yu bireyin başkalarının etkinliklerini sürekli takip etme ve onlarla iletişimde kalma çabası ve ihtiyacı olarak tanımlamış ve bunun,

bireyin bu deneyimlere sahip olamaması veya yaşayamadığı için bir şeyleri kaçırdığına dair hissettiği endişeden kaynaklandığını belirtmiştir.

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, dijital medya ağları tarafından sunulan uygulamalar, bireylerin daha hızlı bağlantı kurmasına olanak tanımış ve bu durum, zaman-mekân kavramlarının dönüşmesine neden olmuştur. Bu gelişmeler, bireylerin sürekli olarak çevrim içi kalmasını teşvik etmiş ve geniş bir dijital ağ etkileşim ortamı oluşturmuştur. Dijital medya ve uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte, FoMO bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla yer edinmiş, bu da bireyleri sürekli olarak başkalarını takip etme ve gözleme eğilimine yönlendirmiştir (Hato, 2013: 1).

Bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde kaygı seviyesinin artması, sosyal medya ve dijital platformlara olan ilgisinin de yükselmesine neden olmaktadır. Bu durumun temelinde, diğer bireylerin daha tatmin edici deneyimlere sahip olduklarına yönelik algı yer almaktadır. Sosyal medya, bireylere başkalarının hayatlarını izleme ve kendi yaşamlarıyla karşılaştırma olanağı sunduğundan, bireyler zamanla bir şeyleri kaçırdıkları hissine kapılabilmektedir (Abel vd., 2016: 35). FoMO, bireylerde aynı anda birden fazla etkinliğe katılma arzusu yaratmakta ve sosyal medyada ya da fiziksel çevrede gerçekleşen olayları kaçırma korkusunun bireysel mutluluk üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceği düşüncesini güçlendirmektedir (Bekman, 2022: 533).

FoMO, 2004 yılında ortaya atılan ve 2010 yılından itibaren yaygın olarak kullanılan bir kavram olup, sosyal medya platformlarında gözlemlenen bir olguyu tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu terim, 2013 yılında Oxford Sözlüğü'ne girmiştir (Eşitti, 2015: 75). Aynı yıl, İngiliz psikologlar FoMO'yu, “bireyin başkalarının ödüllendirici deneyimler yaşadığı ancak kendisinin bu deneyimlerden mahrum kaldığına dair yaygın kaygısı” olarak tanımlamış ve bu kavramı, bireylerin sürekli olarak başkalarının ne yaptığını takip etme arzusuyla karakterize edilen bir durum olarak açıklamıştır (Gupta ve Sharma, 2021: 52).

FoMO, göreceli olarak yeni bir psikolojik fenomen olup, farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, sohbet sırasında anlık bir duygu olarak hissedilebileceği gibi, uzun vadeli bir eğilim veya bireyin sosyal açıdan aşağılık, yalnızlık ya da yoğun öfke hissetmesine yol açan bir zihinsel durum olarak da

kendini gösterebilir. Günümüzde bireyler, başkalarının hayatlarıyla ilgili daha fazla detaya maruz kalmakta ve kendi yaşamlarının yeterince tatmin edici olup olmadığı konusunda sürekli bir belirsizlik içinde bulunmaktadır (Altuwairiqi vd., 2019: 1).

FoMO iki temel süreçten oluşmaktadır: İlk olarak bireyin bir şeyleri kaçırdığı algısını geliştirmesi ve ardından bu sosyal bağlantıları sürdürme konusunda kompulsif (zorlayıcı) bir davranış sergilemesi. FoMO'nun sosyal yönü, bireyin ait olma ihtiyacı ve güçlü, istikrarlı kişilerarası ilişkiler kurma arzusuyla bağlantılıdır. FoMO, aynı zamanda sosyal medyaya yönelik problemleri bir bağlılık türü olarak kabul edilmekte ve uyku eksikliği, yaşam yeterliliğinin azalması, duygusal gerginlik, fiziksel sağlığa yönelik olumsuz etkiler, kaygı ve duygusal kontrol eksikliği gibi olumsuz yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilmektedir. Bireyin sosyal reddedilmeyi telafi etme çabasıyla yakın ilişkileri daha önemli bir karşılık mekanizması olarak görebileceği de öne sürülmektedir (Gupta ve Sharma, 2021: 52).

FoMO, bireylerin sosyal bağ kurma, popülerlik kazanma ve sosyal medya aracılığıyla çevresinden haberdar olma ihtiyacıyla ilişkilidir (Przybylski vd., 2013: 1841; Shapiro ve Margolin, 2013: 2). Aidiyet, popülerlik arzusu, kaygı ve bağımlılık olmak üzere dört temel boyutta ele alınmaktadır. Aidiyet ve popülerlik ihtiyacı, bireyin sosyal onay alma ve kişilerarası ilişkilerini sürdürme motivasyonunu artırırken, kaygı boyutu, sosyal medyaya erişimin kısıtlanmasıyla ortaya çıkan stres ve endişeyi ifade etmektedir (Beyens vd., 2016: 2). Bağımlılık boyutu, aşırı sosyal medya kullanımının bireylerin uyku düzeni, akademik ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Gökler vd., 2016: 1).

FoMO, doğrudan çevrim içi sosyal medya (ÇİSM) kullanımıyla ilişkili olmasa da, sosyal ve özsaygı ihtiyaçlarını karşılama veya olumsuz duygulardan kaçınma mekanizmaları yoluyla bireyleri ÇİSM'ye yönlendirmektedir (Przybylski vd., 2013: 1845). Sosyal medyaya erişimin kısıtlanması, kaygı ve yetersizlik hissini artırarak bireyleri ÇİSM kullanımını sürdürmeye teşvik edebilmektedir (Blachnio vd., 2016: 701). FoMO'yu ölçmek için en yaygın kullanılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMOs), bireylerin etkinlik, deneyim ve grup aktivitelerini kaçırma korkusunu değerlendirmekte olup, alan yazında geçerli bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir (Riordan vd., 2018: 1).

FoMO ile ilgili araştırmalar henüz erken aşamada olup, büyük ölçüde sosyal bilimler perspektifinden ele alınarak FoMO ile sosyal medya bağımlılığı veya bireylerin iyi oluş hali arasındaki ilişkiyi belirlemeye odaklanmaktadır (Casale, 2018: 66). Ancak, FoMO'yu azaltmaya yönelik müdahale sistemleri geliştirmek amacıyla yazılım tasarımı alanında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kullanıcı deneyimi, gereksinim mühendisliği ve insan-bilgisayar etkileşimi gibi disiplinler, FoMO'yu hedef alan stratejik çözümler sunmada önemli bir rol oynayabilir. Alutaybi vd. (2018: 1), sosyal medya platformlarına FoMO ile mücadele etmeye yönelik önlemlerin entegre edilmesi gerektiğini öne sürmektedir.

### **2.3.1 Gelişmeleri kaçırma korkusu için risk faktörleri**

FoMO, günümüzde yaygın olarak görülen bir kaygı bozukluğudur. Bu durumu yaşayan bireyler, başkalarının deneyimlerini kaçırma korkusuyla sürekli bir endişe içinde olurlar. Araştırmalar, FoMO'nun bireyler üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. McCoy (2016), FoMO'nun yaygınlığına dikkat çekerek, bu durumun uyku bozuklukları, aşırı yeme, alkol tüketimi, odaklanma sorunları, artan kaygı düzeyi ve akademik performansta düşüş gibi sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir. FoMO, bireylerin günlük sorumluluklarını yerine getirmesini zorlaştırabilir ve sürekli bilgiye erişme arzusu, özellikle öğrencilerin akademik başarısını olumsuz etkileyebilir (Kurt, 2024: 2483- 2484). Busch (2016), FoMO'nun bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini şu şekilde sıralamıştır:

**Dikkat Dağınlıklığı:** FoMO, bireylerin sürekli olarak başkalarının yaşamlarını ve deneyimlerini takip etme ihtiyacı hissetmesine neden olur. Bu durum, kişinin önemli görevlere odaklanmasını engelleyebilir. Sosyal medyayı sık sık kontrol etme veya etkinliklere katılma arzusu, konsantrasyonu bozarak verimliliği düşürebilir.

**Yüz Yüze İletişimin Azalması:** FoMO, bireylerin sanal dünyadaki etkileşimlere daha fazla odaklanmasına yol açabilir. Bu durum, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve derin bağlar kurulmasını engelleyebilir. Kişi, sürekli dijital cihazlarını kontrol ettiği için yüz yüze iletişimden uzaklaşabilir.

**Uyku Düzensizliği:** FoMO, bireylerin gece geç saatlere kadar sosyal medyayı veya güncel etkinlikleri takip etme isteğiyle uyku düzenini bozabilir. Bu durum, sağlıklı uyku alışkanlıklarının kaybolmasına ve yorgunluk gibi sorunlara yol açabilir.

Sorumlulukların İhmal Edilmesi: FoMO, bireyleri anlık eğlencelere ve sosyal etkinliklere öncelik vermeye yönlendirebilir. Bu da kişisel ve akademik sorumlulukların ertelenmesine neden olabilir. Örneğin, bireyler ödev veya projelere odaklanmak yerine sosyal medyada vakit geçirmeyi tercih edebilir, bu da görevlerin aksamasına sebep olabilir.

Stres ve Kaygı Düzeyinde Artış: FoMO yaşayan bireyler, başkalarının yaşamlarını sürekli gözleme ihtiyacı hisseder. Bu durum, kendi hayatlarını başkalarıyla kıyaslamalarına ve eksiklik hissetmelerine yol açabilir. Bu kıyaslama, stres ve kaygı düzeylerini artırarak bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir.

## 2.4 Değişkenler Arası İlişkiler

Bireyler, davranışlarının toplum tarafından onaylanmasını ister ve bu onayı önemli bir motivasyon kaynağı olarak görürler (Uslu vd., 2019: 1121). Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin buldukları çevreye uyum sağlamak ve kabul görmek amacıyla sergiledikleri davranışlarla ilişkilidir. Alanyazında sosyal onay ihtiyacı, hem bir motivasyon kaynağı hem de bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Karaşar, 2014: 27). Onay ihtiyacı yüksek bireylerin, kültürel olarak toplumsal normlara uyum sağlama eğiliminde oldukları, sempatik ve tedbirli bir kişilik yapısına sahip oldukları belirtilmektedir. Bu çerçevede, bireylerin sosyal onay arayışları dijital ortamlarda da kendini göstermekte ve internetin aşırı kullanımı ile ilişkilendirilmektedir. Nitekim, yapılan araştırmalar sosyal onay ihtiyacı ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Aydoğmuş ve Demir, 2016: 32).

Telefon bağımlılığı, bireyin günlük yaşamında telefon kullanımını kontrol edememesi ve bu kullanımın giderek artmasıyla ortaya çıkan bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Hong vd., 2012: 2152). Artan telefon kullanımı; nomofobi (telefonsuz kalma korkusu), sosyotelizm (aşırı sosyal medya kullanımı), plagomani (çevrim içi alışveriş bağımlılığı) ve FoMO gibi çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlara yol açarak bireylerin kişisel ve sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Büyükgebiz Koca, 2019: 399). Bunun en belirgin örneklerinden biri "phubbing" olarak adlandırılan, yüz yüze iletişim sırasında telefonla ilgilenme ve sosyal etkileşimi göz ardı etme davranışıdır (Karadağ vd., 2015: 61). Bu durum, bireylerin dijital ortamda daha fazla vakit geçirerek sosyal onay arayışlarını artırmalarına neden olabilir. Dolayısıyla, sosyal onay ihtiyacı ile telefon bağımlılığı

arasındaki ilişkiyi incelemek, bireylerin dijital bağımlılık eğilimlerini anlamada önemli bir adım olacaktır.

FoMO, bireylerin çevrim içi platformlarda olup bitenleri sürekli takip etme isteğiyle sosyal medya ve telefon kullanımına bağımlı hale gelmelerine yol açan bir kaygı durumudur (Przybylski vd., 2013: 1842). FoMO, bireylerin sosyal ortamlarda dışlanma korkusu yaşamalarına ve sürekli olarak mobil cihazlarını kontrol etmelerine neden olmaktadır. Sosyal medya platformlarının sunduğu anlık güncellemeler, bireylerin çevrim içi kalma sürelerini artırarak sosyal onay ihtiyacını beslemekte ve telefon bağımlılığı riskini yükseltmektedir. Bu döngü içinde bireyler, sosyal çevrelerinden geri kalmamak adına sürekli olarak bildirim kontrolü yaparken, aynı zamanda artan dijital maruziyet nedeniyle sosyal etkileşimlerini giderek daha fazla sanal ortamlara taşımaktadırlar. Bu başlık altında değişkenler arasındaki ilişkiler alanyazında yapılan çalışma sonuçları kapsamında değerlendirilmiştir.

#### **2.4.1 Sosyal onay ihtiyacı ve telefon bağımlılığı**

Sosyal onay ihtiyacı ve telefon bağımlılığı, bireylerin dijital çağda sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını şekillendiren iki önemli faktördür. Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin başkaları tarafından kabul edilme, takdir edilme ve olumlu değerlendirilme arzusunu ifade ederken, telefon bağımlılığı, bireyin mobil cihazlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması sonucunda günlük yaşam işlevselliğinin olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, bireyler sosyal onay ihtiyacını gidermek amacıyla telefonlarını daha sık ve uzun süreli kullanmaya yönelmektedir. Beğeni, yorum ve paylaşımlar aracılığıyla sosyal onay alma süreci, bireylerin telefon kullanım alışkanlıklarını pekiştirerek bağımlılık geliştirmelerine yol açabilmektedir.

Aydoğmuş ve Demir (2016) tarafından yürütülen araştırmada, sosyal onay ihtiyacı ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışma bulguları, sosyal onay ihtiyacı ve alt boyutlarının, problemlili internet kullanımındaki toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, bireylerin sosyal onay ihtiyacını karşılamak amacıyla interneti yoğun bir şekilde kullanabildiğini ve internetin, sosyal onay gereksinimini karşılamada önemli bir araç haline geldiğini göstermektedir. Bu

bulgular, problemlı internet kullanımının temel bileşenlerinden birinin sosyalleşme arayışı olduğunu desteklemektedir.

Biglu vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, cep telefonu bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, fakülte, eğitim seviyesi, dönem ve yaşanan yer arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, onay motivasyonu, yalnızlık hissi, kendini gözleme ve sosyal normlara uyma ile cep telefonu aşırı kullanımı arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde ise, onay motivasyonunun yalnızca cinsiyet ile anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Çalış (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının artmasının bireylerde sosyal onay ihtiyacını da artırdığına işaret etmektedir. Sosyal medya kullanımı ile olumlu izlenim bırakma ve sosyal geri çekilme arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal onay ihtiyacının alt boyutlarından “olumlu izlenim bırakma” açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş ve kadınların bu boyutta erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, Beck Anksiyete Ölçeği ile sosyal medya kullanımının alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygı düzeyi yükseldikçe sosyal medya kullanımının da arttığı gözlemlenmiştir.

Hacıbayramoğlu (2021) tarafından yürütülen araştırmada, sosyal onay ihtiyacının artmasının internet bağımlılığı seviyesini yükselttiği belirlenmiştir. Benlik saygısı düşük bireylerin internet bağımlılığına daha eğilimli olduğu tespit edilirken, benlik saygısındaki artışın internet bağımlılığı düzeyinde azalmaya yol açtığı gözlemlenmiştir. Şahin (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, sosyal medya bağımlılığı ile algılanan sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal onay ihtiyacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını %43,1 oranında açıklamaktadır. Sosyal onay ihtiyacının alt boyutlarından “başkalarının yargılarına duyarlılık” sosyal medya bağımlılığı ile negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterirken, “sosyal geri

çekilme” ve “olumlu izlenim bırakma” alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kaytanoğlu (2021) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki incelendiğinde, “başkalarına karşı duyarlılık”, “sosyal geri çekilme” ve “olumlu izlenim bırakma” alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkiye bakıldığında, “genel beden memnuniyeti” ve “beden imajına yatırım” alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığının bireylerin beden algısını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Sezgin ve Uzun (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça, sosyal onay ihtiyacının da yükseldiği ve bunun sosyal medya bağımlılığını artırdığı belirlenmiştir. Çalışmada önerilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve sosyal onay ihtiyacının, sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bulgular, sosyal görünüş kaygısının sosyal onay ihtiyacını doğrudan etkilediğini ve sosyal onay ihtiyacının da sosyal medya bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır. Önerilen model, sosyal medya bağımlılığının %52’sini açıklamaktadır, bu da sosyal görünüş kaygısı ve sosyal onay ihtiyacının sosyal medya kullanım alışkanlıklarında belirleyici faktörler olduğunu göstermektedir. Boduroğlu (2024) tarafından yürütülen çalışmada elde edilen bulgular, çalışmada ele alınan değişkenlerin büyük ölçüde birbirleriyle anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermektedir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, bireylerin benlik ayırılma düzeyleri ile problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi sosyal onay ihtiyacının tamamen aracılık ettiği belirlenmiştir.

#### **2.4.2 Sosyal onay ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu**

Sosyal onay ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), bireylerin sosyal ilişkilerini ve dijital medya kullanım alışkanlıklarını şekillendiren önemli psikolojik faktörlerdir. Sosyal onay ihtiyacı, bireyin başkaları tarafından kabul edilme ve olumlu değerlendirilme isteğini ifade ederken, gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin sosyal çevresindeki etkinlikleri kaçırmaktan duyduğu kaygıyı

yansıtmaktadır. Özellikle dijital çağda, sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler, sosyal onay arayışlarını ve çevrelerindeki gelişmeleri takip etme eğilimlerini sanal ortama taşımışlardır. Bu süreç, bireylerin sürekli bağlantıda kalma isteğini artırarak sosyal medyaya bağımlılık geliştirmelerine ve psikososyal iyi oluşlarının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Sosyal onay ihtiyacı ve FoMO'nun bireylerin yaşam doyumu, özsaygı, sosyal ilişkiler ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, dijital çağda bireylerin sağlıklı sosyal medya kullanım alışkanlıkları geliştirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Alanyazında, sosyal onay ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) arasındaki doğrudan ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu iki kavramın bireylerin psikososyal süreçleri üzerindeki etkileri geniş çapta incelenmiş olsa da, özellikle birbirleriyle nasıl etkileşime girdiklerine dair araştırmalar sınırlıdır. Ancak, sosyal onay ihtiyacı ve FoMO ile ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenler üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramların birbiriyle bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir. Örneğin, sosyal onay ihtiyacı, bireylerin başkaları tarafından kabul edilme ve olumlu değerlendirilme arzusuyla bağlantılıdır ve bu durum bireylerin sosyal medyada geçirdiği süreyi artırabilmektedir (Baumeister ve Leary, 2017; Ryan ve Deci, 2000). Benzer şekilde, FoMO, bireylerin sosyal çevrelerindeki gelişmeleri kaçırma korkusuyla sosyal medyayı aşırı kullanmalarına yol açabilmektedir (Przybylski vd., 2013). Benlik saygısı (Buglass vd., 2017), sosyal kaygı (Elhai vd., 2016) ve yalnızlık (Barry ve Wong, 2020) gibi değişkenlerin hem sosyal onay ihtiyacı hem de FoMO ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Beyens vd. (2016) tarafından elde edilen bulgular, sosyal onay ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) bireylerin sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini anlamak açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Sosyal onay ihtiyacı, bireylerin başkaları tarafından kabul edilme ve onaylanma arzusu ile şekillenir. Bu bağlamda, aidiyet ve popülerlik ihtiyacının artması, bireyleri sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmeye yönlendirebilir. Facebook gibi sosyal ağlar, bireylere sosyal onay alma ve görünür olma fırsatı sunduğundan, aidiyet ve popülerlik ihtiyacının artması, Facebook kullanımında bir yükselişe neden olmaktadır. Ancak, bu ilişkinin yalnızca doğrudan olmadığı, aynı zamanda FoMO aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği

belirlenmiştir. FoMO, bireylerin sosyal çevrelerinde olup bitenleri kaçırma korkusu yaşamasına ve sürekli olarak bağlantıda kalma isteği duymasına neden olur. Bu korku, bireyin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesine, başkalarının etkinliklerini takip etmesine ve kendisini sosyal çevresiyle karşılaştırmasına yol açabilir. Araştırmada ayrıca, FoMO düzeyinin artmasıyla birlikte, bireylerin Facebook kullanımıyla ilişkili olarak algıladıkları stres seviyelerinin de yükseldiği bulunmuştur. Sosyal medya, bireylere sosyal onay alma fırsatı sunarken, aynı zamanda bireylerin sosyal kıyaslamaya maruz kalmalarına ve eksiklik hissi yaşamalarına sebep olabilir. Özellikle beğeni, yorum ve paylaşımlar üzerinden değerlendirilen sanal etkileşimler, bireylerin kendilerini sürekli olarak sosyal çevreleriyle karşılaştırmalarına neden olarak psikolojik baskı yaratabilir.

Perna (2020) tarafından elde edilen bulgular, aidiyet ihtiyacı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medya kullanımındaki artışın, sosyal reddedilmeye karşı daha yoğun olumsuz duygusal tepkiler ile kaçınma ve şikayet etme davranışlarını öngördüğünü göstermektedir. Sosyal medya kullanımı ve FoMO, sosyal reddedilmeye karşı misilleme davranışlarını artırıcı bir faktör olarak bulunmuştur. Ancak, bu değişkenlerin, sosyal reddedilmeye karşı dostane olmayan davranışları sergileme ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin sosyal medya üzerinden sosyal onay arayışlarının, sosyal reddedilmeye karşı verdikleri tepkileri şekillendirdiğini ve FoMO'nun, sosyal medya bağımlılığıyla birleştiğinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Sette (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, FoMO'nun, bireylerin diğer insanlarla etkileşimde bulunma ve onların yaptıklarından haberdar olma ihtiyacını ifade ettiğini ve bu kavramın giderek ÇİSM kullanımıyla daha fazla ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır (örn. Facebook). Çalışmada geliştirilen "Çevrim İçi Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Envanteri" (ON-FoMO), ÇİSM kullanıcılarında FoMO'yu dört temel boyutta ele almaktadır: aidiyet ihtiyacı, popülerlik arzusu, kaygı ve bağımlılık. Yapılan bi-faktör analizi, ölçeğin toplam puan üzerinden değerlendirilmesine olanak tanımış ve ölçeğin yakınsak geçerliliğini destekleyen bulgular, ON-FoMO'nun, FoMO araştırmalarında yaygın olarak kullanılan FoMOs ölçeğiyle ve akıllı telefon ile sosyal medya bağımlılığı ölçümleriyle yüksek korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur.

Classen ve diğeri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, SNS kullanımının, gelişmiş ülkelerde günlük yaşamın önemli bir parçası haline geldiğini ve bireylerin SNS'lerle etkileşim biçimleri ile bu platformların aşırı kullanımına dair kamuoyunda artan endişelerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO), SNS kullanımına ilişkin önemli bir sosyal psikolojik olgu olarak ele alınmakta ve son yıllarda yapılan araştırmalarda dikkate değer bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma, SNS kullanımı ve FoMO arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamayı amaçlamış ve FoMO'nun, SNS etkileşimi ile dört temel psikososyal faktör arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığını incelemiştir. Bu faktörler: psikolojik ihtiyaç doyumu, sosyal sermaye, kamusal öz-bilinç ve kamusal öz-izleme olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında, Yeni Zelanda'da yaşayan 218 öğrenci SNS kullanıcılarından nicel veri toplanmış ve regresyon analizleri uygulanarak değerlendirme yapılmıştır. Elde edilen bulgular, SNS kullanım oranları ile incelenen tüm psikososyal değişkenler arasındaki ilişkilerin, FoMO tarafından aracılık edildiğini göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin SNS kullanımının doğrudan psikososyal özellikleriyle değil, bu özelliklerin FoMO yoluyla sosyal medya kullanımına yön vermesiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, bireylerin psikolojik ihtiyaç doyumu tek başına SNS kullanımını artırmayabilir; ancak, bireyler bu ihtiyaçlarını SNS üzerinden karşılamaya çalıştıklarında ve başkalarının sosyal etkileşimlerini kaçırmaktan kaygı duyduklarında (FoMO yüksek olduğunda), SNS kullanımına daha fazla yönelebilmektedirler. Benzer şekilde, sosyal sermayesi yüksek olan bireyler, SNS'yi yalnızca iletişim kurma amacıyla değil, FoMO'nun etkisiyle başkalarının aktivitelerini takip etme eğiliminde de olabilmektedir.

Deniz (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışma, FoMO'nun, sosyal öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bireylerin sosyal öz-yeterliğinin artması, onların yeni sosyal ilişkiler kurmasını ve mevcut ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesini sağlamaktadır. Başarılı sosyal ilişkiler geliştiren bireyler, sosyal ihtiyaçlarını sanal ortamlar yerine yüz yüze etkileşimlerle karşılamayı tercih edebilirler. Bu durum, bireylerin gerçek sosyal bağlar kurarak yaşam doyumlarını artırmalarına katkıda bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzakta oldukları dönemlerde kurdukları gerçek sosyal ilişkiler, onların hayata daha iyi hazırlanmalarına,

psikososyal uyumlarını güçlendirmelerine ve kişisel ile mesleki gelişimlerine katkı sağlamalarına yardımcı olmaktadır.

### **2.4.3 Telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu**

Telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), bireylerin dijital dünyayla etkileşimlerini artıran ve psikososyal iyi oluşlarını etkileyen iki önemli olgudur. Günümüzde, bireyler sosyal medyada güncel kalabilmek, başkalarının aktivitelerinden haberdar olmak ve sosyal çevrelerinden kopmamak adına telefonlarını sık sık kontrol etme ihtiyacı hissetmektedirler. Bu durum, zamanla bireylerde FoMO'yu tetikleyerek, telefon kullanımının kontrolsüz bir hale gelmesine ve bağımlılığa dönüşmesine neden olabilmektedir.

Fuster ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, FoMO'nun, bireyin başkalarının ödüllendirici deneyimlerinin bir parçası olamama hissiyle ilişkili, yaygın ve rahatsız edici bir duygu olduğunu ve bireyin sürekli olarak başkalarının ne yaptığını takip etme arzusunu içerdiğini vurgulamaktadır. FoMO'nun, sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlarını tahmin etmede önemli bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, mobil telefon üzerinden sosyal ağlara erişimin ve bağımlılık davranışlarının, FoMO ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini anlamak ve bağımlılık geliştirme riski taşıyan bireyleri belirlemek açısından önemli katkılar sunmaktadır.

Traş ve Öztemel (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Facebook kullanım yoğunluğu ile FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve anlamlı bağlantılar tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizleri, Facebook yoğunluğu puanları ile FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Facebook kullanım süresi, yaş ve internet kullanım süresi gibi değişkenlerin de Facebook yoğunluğu ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine göre, Facebook yoğunluğunu en güçlü yordayan faktör Facebook kullanım süresi olarak bulunmuş, bunu sırasıyla FoMO ve akıllı telefon bağımlılığı takip etmiştir. Araştırma bulguları, bireylerin Facebook kullanım yoğunluğunun, sosyal çevrelerindeki gelişmeleri kaçırma kaygısı ve akıllı telefon bağımlılığı tarafından anlamlı şekilde öngörüldüğünü göstermektedir.

Arslan ve diğeri (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğretmenlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) düzeyleri incelenmiş ve bu değişkenlerin farklı demografik faktörlere göre nasıl değiştiği araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, nomofobi ve FoMO arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, mobil telefon yoksunluğu korkusunun arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusunun da yükseldiğini göstermektedir. Nomofobi düzeyinin, öğretmenlerin yaşı, branşı ve cihaz kullanım süresi değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ancak, cinsiyet, mezuniyet düzeyi ve görev yapılan kurum gibi değişkenler açısından anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. FoMO düzeyi ise cinsiyet, yaş, branş, mezuniyet durumu, görev yapılan kurum ve cihaz kullanım süresine göre farklılaşmıştır. Bununla birlikte, sosyal ağ kullanım süresinin hem nomofobi hem de FoMO seviyeleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Özellikle, günde 1 saatten az sosyal ağ kullanan bireylerle 1-3 saat arası veya 4 saat ve üzeri sosyal ağ kullanan bireyler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Gezgin vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon ve sosyal medya kullanım süreleri arttıkça, Nomofobi ve FoMO düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin yoğun akıllı telefon kullanımının korku, kaygı ve stres gibi psikolojik olumsuzluklara neden olabileceğini göstermektedir. Araştırma ayrıca, öğretmen adaylarının akıllı telefon kullanım sürelerine bağlı olarak, Nomofobi ve FoMO düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin akıllı telefon ve sosyal medya ile ilişkilerini anlamak için metaforik algılar analiz edilmiş ve bireylerin bu teknolojileri nasıl algıladığına dair önemli içgörüler elde edilmiştir.

Koçak ve Traş (2021) tarafından yürütölen araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda FoMO ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, sosyal medya kullanımının uyku düzenine etkisi, kullanım amaçları ve hafta içi/hafta sonu günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile FoMO arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı ile

yaşamın anlamı arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile yaşamın anlamı arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmada yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamının birlikte, sosyal medya bağımlılığının %23'ünü açıkladığı ortaya konmuştur.

Balcı ve Bal (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve akıllı telefon kullanım süresinin bu ilişkide aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 525 üniversite öğrencisinin günlük dört saatten fazla akıllı telefon kullandıkları tespit edilmiştir. Analizler sonucunda, bireylerin FoMO düzeyi yükseldikçe, akıllı telefon kullanım sürelerinin de anlamlı şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın bulguları, FoMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ödüllendirici sosyal deneyimleri kaçırma kaygısı yaşayan bireylerin, bu kaygıyı azaltmak amacıyla akıllı telefonlarını daha sık ve yoğun bir şekilde kullandıkları belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanım sıklığının, FoMO gibi psikolojik faktörler ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında bir ara değişken olarak işlev gördüğü ortaya konmuştur. Bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki dinamik etkileşimi anlamak açısından önemli veriler sunmaktadır.

Zhang ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu ile mobil telefon bağımlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, mobil telefon bağımlılığının ölçülme şeklinin, bu iki değişken arasındaki ilişkinin gücünü etkilediği belirlenmiştir.

Karaca vd. (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, internet bağımlılığının hem FoMO'yu hem de başarı yönelimlerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, çevrimiçi platformlarla aşırı etkileşim içinde olmanın, bireylerin sosyal gelişmelerden geri kalma kaygısını artırabileceğini göstermektedir. İnternet bağımlılığı ile başarı yönelimleri arasındaki bağlantının, dijital ortamda geçirilen sürenin akademik hedefler ve motivasyon üzerindeki etkisini ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça, öğrencilerin öğrenme kaçınma yönelimi, kişisel gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Yöntemi

“Sosyal Onay İhtiyacının Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (Fomo) Aracılık Etkisi” incelemek amacıyla yapılacak olan bu çalışma, birincil veri ve nicel veriler ile yapılmıştır.

Birincil veri, bir araştırmacının araştırmaya katılan bireylerin araştırma konusuna dair tutum, davranış ve görüşlerini önceden belirlenmiş bir veri toplama aracı ile (anket, envanter vb.) elde etmiş olduğu veriler birincil veri olarak adlandırılır (Gürbüz ev Şahin, 2017: 173). Diğer bir ifadeyle araştırmacının elde etmek istediği veriyi, doğrudan kaynağından veri toplama aracı ile toplaması birincil veri olarak ifade edilebilir.

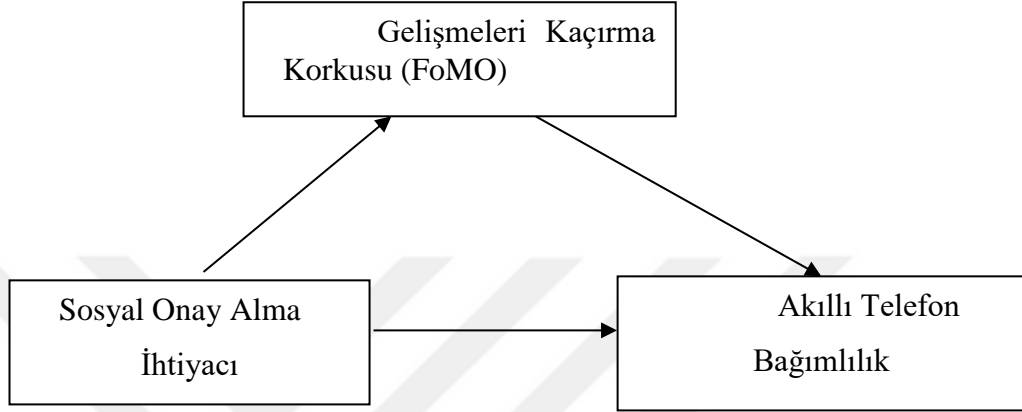
Nicel araştırmalar, sayısal veriler kullanmak yoluyla kesin ve genellenebilen sonuçlar elde etmeye çalışan araştırmalardır. Nicel araştırmalarda başlıca veri toplama kaynağı anket ve deneyleridir. Nicel araştırmalarda genelleme yapabilmek için geniş örneklem ile çalışma yaparlar. (Gürbüz ev Şahin, 2017: 102-103).

Nicel araştırma yöntemlerinden biride tarama araştırmalarıdır. Tarama araştırmaları, kişilerin araştırmacı tarafından belirlenmiş konulardaki, tutum, davranış ve düşüncelerini anket vasıtası ile tespit etmeye yarayan araştırmalara tarama araştırmaları denir. (Gürbüz ve Şahin, 2017: 105). Bir olguyu veya kavramı araştırmaya çalışan bir araştırmacının konu olan olayı yani araştırmış olduğu konu olan olay, nesne, olgu, kavram veya birey ile ilgili herhangi bir etki ve müdahalede bulunmadan gözlemlerini ve elde etmiş olduğu sonuçları olduğu gibi ortaya koymaya ve mevcutta var olan durumu manüple etmeden betimleyeme çalıştığı araştırma modellerine tarama modeli denmektedir (Kıncal, 2014 s. 111).

Nedensel tarama araştırmaları, mevcutta var olan bir durumun ya da olayın nedenlerini ve bu nedenleri etkileyen değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi ve ortaya koymaya yönelik çalışmalardır. Nedensel araştırmalarda bağımlı ve bağımsız değişkenler vardır. Nedensel karşılaştırma araştırmalarında

bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır. (Büyüköztürk vd., 2014: 189-190, Gürbüz ve Şahin, 2017: 102-103). Bu bilgiler ışığında yapılacak olan bu çalışma, birincil nicel verilere dayalı nedensel tarama araştırması yönteminde tasarlanmıştır.

### 3.2 Araştırma Modeli ve Hipotezleri



Şekil 3.1: Araştırma Modeli

#### Hipotezler

H<sub>1</sub>: Sosyal Onay Alma İhtiyacının Akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.

H<sub>2</sub>: Sosyal Onay Alma İhtiyacının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) üzerinde etkisi vardır.

H<sub>3</sub>: Sosyal Onay Alma İhtiyacının Akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) aracı değişkendir.

#### Modeldeki Değişkenler,

Akıllı telefon bağımlılığı bağımlı değişken olurken sosyal onay alma ihtiyacı bağımsız değişken ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ise aracı değişken olarak belirlenmiştir.

### 3.3 Evren Örneklem

“Sosyal Onay İhtiyacının Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Aracılık Etkisi” amacıyla yapılacak olan bu araştırma İstanbul ilinde yer alan üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılması planlanmıştır. Bu nedenle araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yer alan üniversite

öğrencileri ve örnekleme ise araştırmaya katılmaya gönüllü olacak olan 418 kişiden oluşmaktadır. Örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılacaktır. Kolayda örnekleme; kazara ya da uygun örnekleme olarak ta bilinen kolayda örnekleme yöntemi tekniğinde araştırmacı istediği örnekleme sayısına ulaşıncaya kadar en kolay ulaşılabilir deneklerden veri toplayarak ilerler (Gürbüz ve Şahin, 2017: 131-132).

Örnekleme hacmini belirlerken evren sayısı bilinmesi durumunda kullanılan formül yardımıyla oluşturulan ve aşağıda yer alan tablo üzerinden belirlenmiştir. Tablo incelendiğinde. Belli bir evren sayısı sonrasında örnekleme hacminin 384 olduğu tespit edilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: 50). Bu nedenle bu araştırmada minimum 400 katılımcı hedeflenmiş ve 418 katılımcıya ulaşılmıştır

**Çizelge 3.1:  $\alpha= 0.05$  İçin Örnekleme Büyüklükleri**

Evren Büyüklüğü	$\pm 0.03$ örnekleme hatası (d)			$\pm 0.05$ örnekleme hatası (d)			$\pm 0.10$ örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7
	100	92	87	90	80	71	77	49	38
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

### 3.4 Araştırmanın Varsayımları

Katılımcıların maddelere samimi cevaplar verdikleri, örneklemin evreni temsil ettiği ölçme araçlarının yeterli olduğu, başlıca varsayımlardır.

### 3.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sadece akademik amaçla yapılmış olması, öğrenciler üzerinde yapılması ve Sosyal Onay İhtiyacının (ve alt boyutlarının) Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (Fomo) Aracılık Etkisinin incelenmesi ile sınırlı olmasıdır.

### 3.6 Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılacaktır. Anket formu 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmacı tarafından araştırmanın örnekleme ve amacına uygun olarak hazırlanan demografik bilgi formu yer almaktadır. İkinci bölümde Sosyal Onay İhtiyacı ölçeği, üçüncü bölümde Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeği ve son olarak Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği yer almaktadır.

#### 3.6.1 Sosyal onay ihtiyacı ölçeği

Sosyal Onay İhtiyacının belirlenmesi için Karaşar ve Öğütölmüş (2016) geliştirmiş oldukları “Sosyal Onay İhtiyacı” ölçeği kullanılmıştır. Yazarlar ölçeğin geliştirilmesinde ilk olarak 2013 ve 2014 eğitim öğretim yılı içerisinde Amasya Üniversitesi eğitim fakültesinde öğrenci olan 100 katılımcı ile pilot uygulamasını yapıp sonrasında 360 üniversite öğrencisi ile açımlayıcı faktör analizi ve 265 üniversite öğrencisi ile de doğrulayıcı faktör analizi yaparak ölçeğe son şeklini vermişlerdir. Yazarların yapmış oldukları açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda “başkalarının yargılarına duyarlılık”, “sosyal geri çekilme” ve “olumlu izlenim bırakma” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan bir yapı elde etmişlerdir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi sosyal onay ihtiyacının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yazarlar yapmış oldukları çalışmada üç alt boyutun iç tutarlılık katsayısı başkalarının yargılarına duyarlılık için 0,83, sosyal geri çekilme için 0,80, olumlu izlenim bırakma için 0,80 olarak tespit etmişlerdir. Ölçeğin genelinin iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak tespit etmişlerdir. Ölçekte 25 madde yer almaktadır ve ölçekte ters kodlanan madde yer almamaktadır. Ölçek maddeleri “5-Tamamen Katılıyorum” ve “1-Kesinlikle Katılmıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum puan 25 ile 125 arası olmaktadır. Ölçekte skora toplam alınarak yapılmakta ve genel skor bulunmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği’nin benzer ölçekler geçerliğine için Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından uyarlanması yapılan “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu” yazarlar tarafından kullanılmış ve ölçekler arası yüksek ilişki tespit edilmiştir.

### **3.6.2 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği**

Akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ölçülmesi için Akın, Altundağ ve Akın (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Known ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen ölecekte 33 madde bulunmaktadır Ölçek 6’lı derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin kısa formunda 10 madde ve tek faktörlü bir yapısı vardır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 60’tır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin bağımlılık riskinin arttığı düşünülür.

### **3.6.3 Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği**

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO): Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan ölçekte 10 madde yer almaktadır ölçek tek boyutlu bir ölçek olup Türkçe uyarlamasında güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak tespit edilmiştir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, özellikle sosyal olayları kaçırmaktan korkma derecesini ölçmektedir. Ölçek Hiç doru değil ile Aşırı Şekilde Doğru olarak 5’li likert derecelendirmesine sahiptir. Ölçekten en düşük 10 en yüksek 50 puan alınmaktadır (Balcı ve Bal, 2022).

## **3.7 Veri Analizi**

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi, IBM SPSS Statistics 27 programı aracılığıyla yürütülmüştür. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin yönünü ve gücünü saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır (Field, 2018). Araştırmanın temel hipotezlerini test etmek amacıyla, bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisinde aracı değişkenin (M) rolünü incelemek üzere aracılık analizleri yapılmıştır. Bu analizler, Hayes (2018) tarafından geliştirilen Model 4 çerçevesinde, SPSS için PROCESS Macro (v4.2) eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Modeldeki dolaylı etkilerin istatistiksel anlamlılığı, 5.000 tekrarlı bootstrap yöntemi ile oluşturulan %95'lik güven aralıklarına göre değerlendirilmiştir. Ek olarak, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, Bağımsız Örneklem t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir (Pallant, 2020). Gerçekleştirilen tüm istatistiksel

analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiş ve %95 güven aralığı esas alınmıştır.



## 4. BULGULAR

### 4.1 Bulgulara Dair

Bulgularda araştırma kapsamında elde edilen verilere ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla, katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı, betimsel istatistik bulguları, korelasyon analizi bulguları, aracı rol analizi bulguları ve karşılaştırma analizi bulguları alt başlıkları altında elde edilen bulgular detaylı biçimde sunulmuştur.

### 4.2 Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Bu çalışmada yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Çizelge 4.1’de sunulmuştur. İlgili çizelgede, katılımcıların cinsiyetleri, yaş aralıkları, eğitim durumları ve üniversitedeki sınıf düzeyleri detaylı biçimde yer almaktadır. Bu veriler, araştırma bulgularının değerlendirilmesinde demografik değişkenlerin etkisinin analiz edilebilmesi açısından önem arz etmektedir.

**Çizelge 4.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerinin Dağılımı**

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	283	70.4
	Erkek	119	29.6
<b>Yaş Aralığı</b>	18-19	103	25.6
	20-21	158	39.3
	22-23	64	15.9
	24-25	77	19.2
	<b>Eğitim Durumu</b>	Üniversite	402
<b>Üniversite Sınıf</b>	Üniversite 1. Sınıf	215	53.5
	Üniversite 2. Sınıf	66	16.4
	Üniversite 3. Sınıf	26	6.5
	Üniversite 4. Sınıf	95	23.6
	Toplam	402	100.0

Çalışmaya katılan 402 kişinin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %70.4’ünü kadınların (n = 283), %29.6’sını ise erkeklerin (n = 119) oluşturduğu

görülmektedir. Katılımcıların yaş aralıklarına göre dağılımı analiz edildiğinde, %39.3'ünün "20-21" yaş aralığında (n = 158), %25.6'sının "18-19" yaş aralığında (n = 103), %19.2'sinin "24-25" yaş aralığında (n = 77) ve %15.9'unun "22-23" yaş aralığında (n = 64) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu ele alındığında, tamamının (%100.0) üniversite düzeyinde eğitim görmekte olduğu (n = 402) saptanmıştır. Üniversite sınıf düzeylerine göre dağılımda ise, katılımcıların %53.5'inin 1. sınıf (n = 215), %23.6'sının 4. sınıf (n = 95), %16.4'ünün 2. sınıf (n = 66) ve %6.5'inin 3. sınıf (n = 26) öğrencisi olduğu gözlemlenmiştir.

### 4.3 Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'ne ait betimsel istatistikler, dağılım özellikleri (basıklık ve çarpıklık) ve iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayıları sunulmuştur.

**Çizelge 4.2: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değerlendirilmesi**

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS	Asıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
<b>Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği</b>	402	29	125	70.01	16.65	0.45	0.32	0.93
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	402	9	45	24.43	6.66	0.12	0.27	0.84
Sosyal Geri Çekilme	402	8	40	19.84	6.25	0.22	0.40	0.85
Olumlu İzlenim Bırakma	402	11	40	25.73	5.43	0.07	0.00	0.80
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	402	10	50	25.28	7.44	-0.14	0.03	0.82
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	402	10	60	36.00	12.18	-0.73	-0.07	0.88

Araştırmada kullanılan Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'ne ait betimsel istatistikler, normallik dağılım göstergeleri ve iç tutarlılık katsayıları 402 katılımcıdan elde edilen verilerle incelenmiştir. Değişkenlerin basıklık (-0.73 ile 0.45 arası) ve çarpıklık (0.00 ile 0.40 arası) katsayılarının tamamının, normal dağılım

varsayımı için kabul edilen  $\pm 2$  aralığında olduğu görülmektedir. Bu bulgu, veri setinin dağılımının normal olduğunu ve planlanan parametrik analizlerin yapılabilmesi için gereken temel varsayımı karşıladığını göstermektedir (Gravetter & Wallnau, 2014).

Ölçüm araçlarının güvenilirlik analizleri sonucunda, tüm ölçek ve alt boyutların iç tutarlılık düzeylerinin iyi ile mükemmel arasında değiştiği saptanmıştır. Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) katsayısı, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği için mükemmel bir düzeyde ( $\alpha=.93$ ) bulunurken, bu ölçeğin alt boyutları .80 ile .85 arasında iyi düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ( $\alpha=.82$ ) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $\alpha=.88$ ) de iyi düzeyde iç tutarlılık göstermiştir. Bu değerler, kullanılan ölçüm araçlarının psikometrik açıdan yeterli ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır (George & Mallery, 2003).

#### 4.4 Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, temel değişkenler olan sosyal onay ihtiyacı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki doğrusal ilişkilerin yönünü ve gücünü saptamak amacıyla yürütülen Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.3: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişki**

	1	2	3	4	5	6
<b>1-Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği</b>	1					
2-Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	.95**	1				
3-Sosyal Geri Çekilme	.90**	.82**	1			
4-Olumlu İzlenim Bırakma	.86**	.76**	.61**	1		
5-Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	.32**	.31**	.31**	.25**	1	
6-Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	.20**	.19**	.23**	.14**	.29**	1

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Yapılan korelasyon analizine göre, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanları ile Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ), Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ( $r = .31$ ,  $p < .01$ ), Sosyal Geri Çekilme ( $r = .31$ ,  $p < .01$ ) ve Olumlu İzlenim Bırakma ( $r = .25$ ,  $p < .01$ ) arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri

Kaçırma Korkusu Ölçeği ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği arasında da zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .29, p < .01$ ).

Buna ek olarak, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları da Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ( $r = .20, p < .01$ ), Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ( $r = .19, p < .01$ ), Sosyal Geri Çekilme ( $r = .23, p < .01$ ) ve Olumlu İzlenim Bırakma ( $r = .14, p < .01$ ) ile zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermektedir.

#### 4.5 Aracı Rol Analizi Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı bir role sahip olup olmadığını test etmek amacıyla yürütülen aracı rol analizi bulguları sunulmuştur.

**Çizelge 4.4: Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolü**

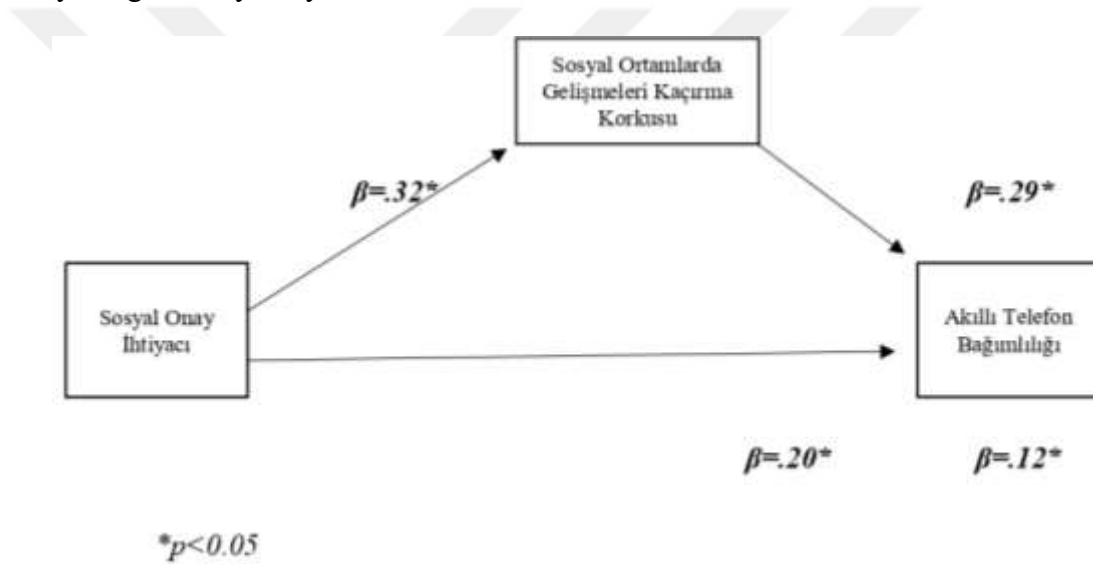
	B	SH	$\beta$	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sosyal Onay İhtiyacı → Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	0.14	0.02	0.32	6.83	<.001***	0.10	0.19
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu → Akıllı Telefon Bağımlılığı	0.47	0.08	0.29	6.01	<.001***	0.32	0.63
Sosyal Onay İhtiyacı → Akıllı Telefon Bağımlılığı (Toplam Etki (c1))	0.15	0.04	0.20	4.19	<.001***	0.08	0.22
Doğrudan Etki (c1)	0.09	0.04	0.12	2.48	0.013*	0.02	0.16
Dolaylı Etki (c1) (Toplam)	0.06	0.02	0.08			0.03	0.10

\* $p < .05$  Kullanılan test: Process Macro 4.2

Elde edilen sonuçlara göre, sosyal onay ihtiyacının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $B = 0.14, SH = 0.02, \beta = 0.32, t = 6.83, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.10, 0.19]$ ). Sosyal onay ihtiyacı arttıkça bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu da artmaktadır. Ayrıca, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu saptanmıştır ( $B = 0.47, SH = 0.08, \beta = 0.29, t = 6.01, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.32, 0.63]$ ).

Sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ( $B = 0.15$ ,  $SH = 0.04$ ,  $\beta = 0.20$ ,  $t = 4.19$ ,  $p < .001$ , %95 GA [0.08, 0.22]). Doğrudan etki incelendiğinde, sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur ( $B = 0.09$ ,  $SH = 0.04$ ,  $\beta = 0.12$ ,  $t = 2.48$ ,  $p = .013$ , %95 GA [0.02, 0.16]).

Son olarak, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü değerlendirildiğinde; sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu görülmektedir ( $B = 0.06$ ,  $SH = 0.02$ ,  $\beta = 0.08$ , %95 GA [0.03, 0.10]). Bu bulgular, sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığına etkisinde sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun kısmi aracı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.



**Şekil 4.1: Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolü**

#### 4.6 Karşılaştırma Analizi Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde, temel araştırma değişkenlerinin (sosyal onay ihtiyacı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı) katılımcıların cinsiyet, yaş aralığı ve üniversite sınıfı gibi demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yürütülen karşılaştırma analizi (t-testi ve ANOVA) bulgularına yer verilmiştir.

**Çizelge 4.5: Cinsiyete Göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

	Kadın(n=283)		Erkek(n=119)		t	Sd.	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
<b>Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği</b>	69.77	16.36	70.56	17.39	-0.43	400	0.665
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	24.38	6.66	24.55	6.68	-0.24	400	0.809
Sosyal Geri Çekilme	19.73	6.14	20.10	6.53	-0.54	400	0.593
Olumlu İzlenim Bırakma	25.66	5.33	25.91	5.68	-0.42	400	0.678
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	25.77	7.49	24.13	7.21	2.03	400	0.043
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	37.09	12.02	33.40	12.22	2.79	400	0.005**

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analizler sonucunda, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanları kadın katılımcılarda ( $\bar{X} = 25.77$ ,  $SS = 7.49$ ), erkek katılımcılara ( $\bar{X} = 24.13$ ,  $SS = 7.21$ ) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ( $t(400) = 2.03$ ,  $p = .043$ ).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanlarının da kadın katılımcılarda ( $\bar{X} = 37.09$ ,  $SS = 12.02$ ), erkek katılımcılara ( $\bar{X} = 33.40$ ,  $SS = 12.22$ ) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $t(400) = 2.79$ ,  $p = .005$ ).

Buna karşın, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ( $t(400) = -0.43$ ,  $p = .665$ ) ve alt boyutları olan Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ( $t(400) = -0.24$ ,  $p = .809$ ), Sosyal Geri Çekilme ( $t(400) = -0.54$ ,  $p = .593$ ) ve Olumlu İzlenim Bırakma ( $t(400) = -0.42$ ,  $p = .678$ ) puanları açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Çizelge 4.6: Yaş Aralığına Göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

	Yaş Aralığı								F(3,398)	p	Post-Hoc
	18-19 <sup>1</sup> (n=103)		20-21 <sup>2</sup> (n=158)		22-23 <sup>3</sup> (n=64)		24-25 <sup>4</sup> (n=77)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
<b>Sosya Onay İhtiyacı Ölçeği</b>	70.52	17.33	70.23	17.27	70.41	15.05	68.52	15.89	0.26	0.855	-
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	24.78	6.98	24.51	6.96	24.80	5.89	23.49	6.21	0.67	0.570	-
Sosyal Geri Çekilme	19.57	6.45	20.08	6.40	20.00	6.10	19.58	5.88	0.20	0.898	-
Olumlu İzlenim Bırakma	26.17	5.67	25.64	5.65	25.61	4.90	25.44	5.10	0.33	0.806	-
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	25.52	7.75	25.75	7.48	26.09	6.39	23.31	7.54	2.33	0.074	-
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	35.48	11.81	37.04	11.55	37.48	12.24	33.31	13.57	2.03	0.109	-

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Yaş aralığına göre yapılan analizde, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ( $F(3,398)=0.26$ ,  $p=.855$ ), Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ( $F(3,398)=0.67$ ,  $p=.570$ ), Sosyal Geri Çekilme ( $F(3,398)=0.20$ ,  $p=.898$ ), Olumlu İzlenim Bırakma ( $F(3,398)=0.33$ ,  $p=.806$ ), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ( $F(3,398)=2.33$ ,  $p=.074$ ) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $F(3,398)=2.03$ ,  $p=.109$ ) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Çizelge 4.7: Üniversite Sınıfına Göre Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

	Üniversite Sınıf								F(3,398)	p	Post-Hoc
	Üniversite 1. Sınıf <sup>1</sup> (n=215)		Üniversite 2. Sınıf <sup>2</sup> (n=66)		Üniversite 3. Sınıf <sup>3</sup> (n=26)		Üniversite 4. Sınıf <sup>4</sup> (n=95)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
<b>Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği</b>	70.40	17.02	72.33	18.13	69.92	18.43	67.54	13.98	1.17	0.322	-
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	24.57	6.84	25.26	7.18	24.65	7.68	23.47	5.46	1.03	0.377	-
Sosyal Geri Çekilme	19.82	6.31	20.74	7.10	20.50	6.80	19.09	5.25	1.01	0.390	-
Olumlu İzlenim Bırakma	26.00	5.68	26.33	5.73	24.77	5.24	24.97	4.58	1.35	0.257	-
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	25.68	7.39	25.44	7.52	24.31	7.37	24.53	7.55	0.69	0.557	-
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	35.77	11.80	36.58	14.51	37.31	11.02	35.75	11.73	0.19	0.906	-

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Tukey Testi b: Games Howell Testi

Üniversite sınıf düzeyine göre yapılan analizde, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ( $F(3,398)=1.17$ ,  $p=.322$ ), Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ( $F(3,398)=1.03$ ,  $p=.377$ ), Sosyal Geri Çekilme ( $F(3,398)=1.01$ ,  $p=.390$ ), Olumlu İzlenim Bırakma ( $F(3,398)=1.35$ ,  $p=.257$ ), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ( $F(3,398)=0.69$ ,  $p=.557$ ) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ( $F(3,398)=0.19$ ,  $p=.906$ ) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde öncelikle araştırma bulguları demografik değişkenler temelinde değerlendirilmiştir ve ardından değişkenler arası ilişkiler çerçevesinde ele alınmıştır. Sosyal onay ihtiyacı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiler ile FoMO'nun aracı rolü, alan yazındaki çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

### 5.1 Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Onay İhtiyacının Tartışılması

Araştırma bulgularımıza göre, kadın ve erkek katılımcılar arasında sosyal onay ihtiyacı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, sosyal onay arayışının yalnızca cinsiyete bağlı bir eğilim olmadığını aksine bireyin gelişimsel süreci, sosyal çevresi ve dijital deneyimleriyle şekillenen çok boyutlu bir psikolojik gereksinim olduğunu göstermektedir. Karaşar ve Öğülmüş (2016), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada cinsiyetin sosyal onay ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını belirtmiş; sosyal onay düzeyinin daha çok bireyin çevresel uyum ihtiyacı ve sosyal algısıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde Yalçınkaya, Taner ve Demirci (2019), ergenlerle yaptıkları çalışmada sosyal onay ihtiyacının her iki cinsiyette benzer düzeyde görüldüğünü ve iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Frison ve Eggermont (2015) ise dijital bağlamda sosyal onay ihtiyacının hem kadın hem erkek bireylerde benzer şekilde ortaya çıktığını, çevrim içi etkileşimlerin sosyal kabul ve destek algısını artırdığını belirtmiştir. Bu bulgular, sosyal onay arayışının modern dijital etkileşim biçimleriyle cinsiyet farkından bağımsız biçimde şekillenebileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, bazı araştırmalarda sosyal onay ihtiyacına dair cinsiyet temelli farklar da rapor edilmiştir. Tang vd. (2022), sosyal onay ihtiyacının özellikle genç yetişkinlerde farklı tutum ve davranışlara yol açabildiğini; Wiggert vd. (2015) ise kadın ve erkeklerin sosyal kabul veya reddedilmeye karşı duygusal tepkilerinde farklılıklar gözlemlendiğini bildirmiştir. Ayrıca, Eberhard vd. (2015), toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olarak sosyal onay arayışının bireylerin mesleki yönelimlerini etkileyebileceğini ileri sürmüştür. Sonuç

olarak, sosyal onay ihtiyacı bireyler arası ortak bir eğilim olup bazı bağlamlarda cinsiyet farkı göstermese de, toplumsal normlar, yaşantılar ve bağlamsal etkenler doğrultusunda farklılık gösterebilmektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların yaş gruplarına göre sosyal onay ihtiyacı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ölçeğin toplam puanları ile alt boyutları olan başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma açısından da yaş aralıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, sosyal onay ihtiyacının genç yetişkinlik döneminde görece sabit bir psikososyal gereksinim olduğunu göstermektedir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre 18–25 yaş aralığı, bireylerin “yakınlık vs. yalıtılmışlık” çatışmasıyla yüzleştiği, sosyal kabul ve aidiyet ihtiyacının ön planda olduğu bir dönemdir. Bu bağlamda sosyal onay arayışının yaş grupları arasında farklılaşmaması, söz konusu ihtiyacın bu gelişimsel evrede süreklilik gösterdiğini düşündürmektedir. Turan ve Duy (2020) da sosyal onay ihtiyacının yaş yerine bireysel psikolojik özelliklerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Uslu vd. (2019), öğretmen adaylarıyla yürüttükleri çalışmada, sosyal onay düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediğini ancak cinsiyet ve akademik başarıyla ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmalar yaşa bağlı farklılıkları işaret etmektedir. Örneğin Twenge ve Im (2007), daha genç bireylerde sosyal onay ihtiyacının daha yüksek olduğunu belirtirken; Canlı ve Karaşar (2021) ise bu ihtiyacın bazı yaş gruplarında depresyon eğilimi ve benlik saygısıyla birlikte arttığını göstermiştir. Bu bulgular, sosyal onay ihtiyacının yaşla ilişkili olabileceğini ancak bu ilişkinin bağlamsal ve bireysel faktörlere göre değişebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, elde edilen bulgular sosyal onay ihtiyacının yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini, bunun yerine bireyin sosyal çevresi, dijital medya kullanımı ve benlik algısı gibi etkenlerle daha güçlü ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. İleri araştırmalarda yaş değişkeniyle birlikte bu faktörlerin de etkileşimli biçimde ele alınması önerilmektedir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sosyal onay ihtiyacı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ölçeğin toplam puanları ile birlikte Başkalarının Yargılarına Duyarlılık, Sosyal Geri Çekilme ve Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutlarında da sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, sosyal onay ihtiyacının

akademik sınıf ilerleyişine bağlı olmaktan çok bireysel ve sosyal etkenlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu bulgu, sosyal onay ihtiyacının sınıf düzeyinden bağımsız bir yapı olduğu yönündeki literatürle örtüşmektedir. Örneğin, Büyükeskil, Traş ve Kesici (2021), sosyal onay ihtiyacının üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını; ancak psikolojik sağlamlık gibi bireysel faktörlerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Yang vd. (2014) sosyal onay ihtiyacının stres düzeyi ve benlik saygısıyla yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan, bazı araştırmalarda sosyal onay ihtiyacının üniversitenin ilk yıllarında daha yüksek olduğu ve sınıf düzeyi arttıkça azaldığı belirtilmiştir. Friedlander vd. (2007), birinci sınıf öğrencilerinin sosyal kabul ve destek arayışlarının daha yoğun olduğunu ve bu durumun zamanla azaldığını rapor etmiştir. Bu bulgular, sosyal onay ihtiyacının üniversiteye uyum süreciyle bağlantılı olarak değişebileceğini göstermektedir. Ayrıca sosyal onayın yalnızca bireysel değil, kurumsal düzeyde de anlam taşıdığı görülmektedir. Aula ve Siltaoja (2021), sosyal onay öğelerinin üniversitelerin kurumsal kimlik stratejilerinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu durum, öğrencilerin sosyal onay ihtiyacının yalnızca kişisel beklentilerle değil, üniversitenin imajı ve aidiyet sistemiyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, sosyal onay ihtiyacı çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Sınıf düzeyi bu ihtiyaç üzerinde her zaman belirleyici olmasa da, üniversiteye geçiş süreci, sosyal destek algısı ve kurumsal etkileşim gibi etkenlerle birlikte değerlendirildiğinde daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceği açıktır. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda bireyin gelişimsel özellikleri ve bağlamsal faktörler birlikte ele alınmalıdır.

## **5.2 Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri**

### **Kaçırma Korkusunun Tartışılması**

Araştırmanın sonuçlarına göre kadın katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, kadın bireylerin sosyal dışlanma ve güncel gelişmelerden geri kalma algılarına daha duyarlı olabileceğini göstermektedir. Kartol ve Peker'in (2020) çalışmasında da benzer şekilde, kız öğrencilerin FOMO düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bardakçı ve Ulaş (2024) tarafından yapılan araştırma ise genç kadın sporcularda FOMO düzeylerinin erkeklere kıyasla daha

fazla olduğunu göstermektedir. McAndrew ve Jeong (2012), kadınların sosyal medya içeriklerine daha fazla ilgi gösterdiğini ve bu nedenle sosyal karşılaştırmalara daha açık olduklarını belirtmiştir. Frison ve Eggermont (2015) ise kadınların problemleri sosyal medya kullanımını daha sık bildirdiklerini ifade etmiştir. Varchetta vd. (2024) ile Morelli, Rosati ve Chirumbolo (2025) da kadınlarda FOMO'nun daha yaygın olduğunu ve bunun sosyal bağ kurma ihtiyacıyla yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Örneğin, Ceyhan ve Çakır'ın (2021) çalışmasında kadın ve erkek bireylerin FOMO düzeyleri benzer bulunmuştur. Bu da FOMO'nun yalnızca cinsiyete değil, bireysel deneyimlere ve sosyal medya kullanım biçimlerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, kadın bireylerin daha yüksek FOMO düzeyleri sergilemesi, sosyal kabul ihtiyacı, dışlanma hassasiyeti ve karşılaştırma eğilimleriyle ilişkili olabilir. Ancak bu durum, mutlak bir cinsiyet farkı olarak değil, bireysel ve bağlamsal etkenler çerçevesinde değerlendirilmelidir.

Bu araştırmada, 18–25 yaş aralığındaki katılımcıların Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Her ne kadar 22–23 yaş grubunun ortalaması diğer gruplara kıyasla görece yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, FOMO'nun genç yetişkinlik döneminde genel olarak sabit bir seyir izleyebileceğini ve yaş aralığı genişledikçe belirgin değişiklik göstermeyebileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, alanyazında yer alan bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Barry ve Wong (2020), yaş grupları arasında FOMO düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Rozgonjuk, Sindermann ve Elhai (2021) yaşın FOMO üzerinde sistematik bir etkiye sahip olmadığını, bunun yerine kişilik özelliklerinin –özellikle nevroz ve dışa dönüklüğün– belirleyici rol oynadığını ifade etmiştir. Bu çerçevede yaş, FOMO'nun temel belirleyicisi olmaktan ziyade ikincil bir etken olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, Akbari vd. (2021) tarafından yürütülen meta-analiz çalışmasında, bazı kültürel bağlamlarda FOMO düzeylerinin yaşla birlikte azalma eğilimi gösterdiği belirtilmiştir. Ancak bu eğilimin evrensel olmadığı ve bazı örneklerde 20'li yaşlar boyunca sabit ya da dalgalı bir seyir izlediği vurgulanmıştır. Sonuç olarak, FOMO düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, bu yapının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızca yaş değişkeniyle açıklanamayacağını göstermektedir. Gelecek

araştırmalarda yaş, sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma eğilimleri, psikolojik dayanıklılık ve benlik algısı gibi faktörlerle birlikte ele alınarak incelenmelidir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Birinci sınıf öğrencilerinin FOMO puanları diğer sınıflara kıyasla görece yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, FOMO'nun sınıf düzeyi gibi yapısal değişkenlerden çok, bireyin psikososyal deneyimleri ve dijital etkileşim düzeyiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, farklı örneklem gruplarıyla yürütölen çeşitli çalışmalardaki sonuçlarla örtüşmektedir. Li vd. (2022), FOMO'nun sınıf düzeyinden bağımsız olarak sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Alt (2017) tarafından yapılan çalışmada da FOMO üzerinde sınıf düzeyinden çok üniversiteye uyum süreci ve sosyal medya etkileşiminin daha belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Buna ek olarak, bazı araştırmalarda sınıf düzeyinin dolaylı etkilerine dikkat çekilmiştir. Mewafarosh vd. (2024), sınıf düzeyinin doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunmadığını; ancak sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve akademik yüklenme gibi etkenlerle birlikte dolaylı etkiler gösterebileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, sınıf düzeyinin FOMO üzerinde aracıl faktörler yoluyla etkili olabileceği anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farkın bulunmaması, FOMO'nun gelişimsel süreçlerden çok, sosyal medya etkileşimi, kişilik özellikleri ve üniversiteye uyum gibi psikososyal değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda sınıf düzeyi bu faktörlerle birlikte değerlendirilerek, FOMO'nun çok boyutlu yapısı daha kapsamlı biçimde incelenebilir.

### **5.3 Demografik Değişkenlere Göre Akıllı Telefon Bağımlılığının**

#### **Tartışılması**

Araştırmanın sonuçlarına göre kadın katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin dijital araç kullanımına yansıyan biçimlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Kadın bireylerin sosyal iletişimi sürdürme, duygusal paylaşımda bulunma ve çevrimiçi etkileşim kurma

eğilimleri, bu bağımlılık düzeyini artıran başlıca etmenler arasında yer almaktadır. Elhai ve arkadaşları (2017), akıllı telefon kullanımının depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu ve bu tür semptomların kadınlarda daha sık görüldüğünü ve dijital araçların bu duygularla baş etmede bir başvuru aracı hâline geldiğini belirtmiştir. Kuss ve Griffiths (2017) ise sosyal medya bağımlılığına ilişkin analizlerinde, kadın bireylerin sosyal onay ihtiyacı ve çevrimiçi bağlantı kurma eğilimlerinin dijital bağımlılık riskini artırdığını vurgulamıştır. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015) tarafından yürütülen çalışmada, kadın üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım düzeylerinin uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olarak daha yüksek risk taşıdığı ortaya konmuştur. Ayrıca Tams ve arkadaşları (2018), akıllı telefondan uzak kalma durumunun kadın bireylerde daha yoğun stres tepkileriyle ilişkili olduğunu ve bu durumun sürekli çevrimiçi olma eğilimini pekiştirdiğini belirtmiştir. Tüm bu bulgular, kadınlarda gözlenen yüksek bağımlılık düzeyinin yalnızca teknolojiye erişimle değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyo-kültürel etkenlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymaktadır. En yüksek bağımlılık puanı 22–23 yaş grubunda gözlenirken 24–25 yaş grubunda bu puanın en düşük düzeye gerilediği görülmüştür. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığı ile yaş arasında doğrusal olmayan, dalgalı bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Genç bireylerde akıllı telefonların eğlence, sosyalleşme ve dikkat dağıtıcı bir işlev görmesi nedeniyle daha yoğun ve kontrolsüz kullanılabilirdiği öne sürülebilir (Samaha & Hawi, 2016). Buna karşılık, yaş ilerledikçe bireylerin teknoloji kullanımında amaç odaklılık artmakta, bu da bağımlılık davranışının azalmasına katkıda bulunabilmektedir. Twenge vd. (2019) ise dijital medya kullanımının özellikle genç yetişkinler arasında psikolojik stres ve sosyal izolasyonla ilişkili olduğunu belirtmiş, bu yaş grubunda akıllı telefon kullanımının kompulsif bir davranış biçimine dönüşme riskine dikkat çekmiştir. Öte yandan, Rozgonjuk ve Elhai (2019) bireylerin akıllı telefon kullanım düzeylerinin sadece yaşa bağlı olmadığını, stres, kaygı ve dikkat sorunları gibi psikolojik faktörlerle daha güçlü ilişki gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut bulgular yaşın tek başına akıllı telefon bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etken olmadığını, bağımlılığın daha çok psikososyal dinamikler tarafından şekillendirildiğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının üniversite sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sınıf seviyesinin doğrudan akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili bir değişken olmadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Sabırlı (2018) tarafından yapılan çalışmada da akıllı telefon kullanım sıklığının sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde değişmediği belirlenmiştir. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının daha çok bireysel alışkanlıklar, psikososyal faktörler veya dijital ortamlarla kurulan ilişkilerle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Sohn vd. (2019) da, dijital bağımlılığın yaygınlığının yaş gruplarından bağımsız olarak arttığını, özellikle üniversite öğrencileri arasında akademik baskılarla birleşerek bir kaçış stratejisi olarak geliştiğini bildirmiştir. Bunların aksine Kwon ve Paek (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve iletişim yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, öğrencilerin sınıf düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark olmaması, bağımlılığın gelişiminde yaş, sınıf veya dönemden çok daha derin kişisel veya çevresel etkilerin rol oynadığını düşündürmektedir.

#### **5.4 Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Bu çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği toplam puanları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki, sosyal onay arayışının dijital araç kullanımında belirleyici bir motivasyon olabileceğini göstermektedir. Alt boyutlar düzeyinde de benzer yönde ilişkiler gözlemlenmiş; başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma eğilimleriyle akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bağlantılar saptanmıştır. Bu bulgular, mevcut literatürle örtüşmektedir. Sezgin ve Uzun (2023), sosyal medya bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif bir ilişki saptamış; sosyal görünüm kaygısının bu ilişkiyi pekiştiren bir unsur olduğunu belirtmiştir. Chen (2020) ise sosyal uygulama bağımlılığının altında düşük özsaygı ve sosyal onay arayışının yattığını göstermiştir. Kolumbayeva vd. (2025) tarafından yürütülen çalışmada da üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sosyal onay

ihtiyacıyla yakından ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Andersen ve Håland (2022) tarafından geliştirilen ölçme aracı, sosyal onay ihtiyacının bireylerin dijital davranışları üzerindeki etkisini ortaya koyarken, Sun ve arkadaşları (2023), sosyal anksiyete ve yalnızlık gibi psikolojik etkenlerin, sosyal onay ihtiyacı aracılığıyla akıllı telefon bağımlılığına katkı sunduğunu ileri sürmüştür. Sonuç olarak, sosyal onay ihtiyacının özellikle başkalarının değerlendirmelerine duyarlılık, sosyal geri çekilme eğilimi ve olumlu izlenim bırakma çabası gibi psikososyal etmenler aracılığıyla akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu durum, bireylerin dijital ortamları sosyal kabul görme ve aidiyet hislerini pekiştirme amacıyla kullandıklarını düşündürmektedir. Gelecek çalışmalarda bu ilişkinin farklı demografik gruplar ve kültürel bağlamlar çerçevesinde incelenmesi önerilmektedir.

### **5.5 Sosyal Onay İhtiyacı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal onay ihtiyacı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin sosyal kabul görme ve onaylanma arzularının, dijital ortamlarda yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusunu artırabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal ilişkilerde dışlanma, güncel kalamama ya da sosyal aidiyet yitimine dair kaygılar, bireyleri daha yoğun bir FoMO deneyimine itmektedir. Bu bulgu, güncel literatürle de uyum içerisindedir. Rifkin, Chan ve Kahn (2024) çalışmalarında, bireylerin grup deneyimlerini kaçırmanın sosyal sonuçlarına dair kaygılarının FoMO'yu önemli ölçüde artırdığını vurgulamışlardır. Sosyal normlardan geri kalma, dışlanma ya da grup içi onayın yitilmesi gibi olasılıklar, FoMO'nun şiddetini belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Benzer şekilde Saritepeci ve Kurnaz (2024), sosyal etki algısının ve nörotisizm gibi kişilik özelliklerinin FoMO ile olan ilişkisini açıklarken, bireylerin dışsal sosyal onaya olan yatkınlıklarının FoMO düzeyini anlamlı biçimde etkilediğini belirtmişlerdir. Sosyal etkilenebilirliği yüksek bireylerin, başkalarının etkinliklerinden geri kalmamak için daha fazla kaygı duydukları ve dijital platformlara bağımlı hale geldikleri gözlemlenmiştir. Servidio vd. (2024) ise FoMO'nun sosyal karşılaştırma ve özsaygı aracılığıyla problemlili sosyal medya kullanımını nasıl etkilediğini açıklamışlardır. Bu model, bireylerin sosyal onay ihtiyacı nedeniyle sürekli karşılaştırma yaparak

kendilerini yetersiz hissetmelerine ve sosyal içeriklere daha bağımlı hale gelmelerine neden olduğunu göstermektedir. FoMO'nun daha geniş psikososyal etkilerine odaklanan Dinçer, Saygın ve Karadal (2022) çalışması da, bireylerin yalnızca bilgiye değil, sosyal görünürlüğe ve aidiyete dair kaygılarla FoMO yaşadıklarını; bu durumun pandemide daha da görünür hale geldiğini vurgulamıştır. Son olarak, Wiesner (2017) FoMO'nun çözümüne yönelik yaklaşımları incelediği tezinde, bu fenomenin temelinde sosyal aidiyet ve onaylanma arzusunun yattığını; dolayısıyla bireylerin bu ihtiyaçlarını daha sağlıklı yollarla karşılamalarının FoMO'yu azaltabileceğini ifade etmiştir. Bu kapsamda, sosyal onay ihtiyacının bireylerde FoMO'yu tetikleyen bir unsur olduğu söylenebilir. Günümüzde dijital etkileşimlerin sosyal kabulün temel göstergeleri haline gelmesi, bireyleri sürekli olarak sosyal medya içeriklerini takip etmeye ve sosyal bağlarını bu platformlar üzerinden sürdürmeye zorlamaktadır. Bu durum, sosyal onay ihtiyacının FoMO ile nasıl iç içe geçtiğini ve bireylerin psikososyal iyi oluşunu nasıl etkilediğini göstermektedir.

### **5.6 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Bu araştırmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin sosyal bağlantılarını sürdürebilme, güncel kalabilme ve dışlanma riskinden kaçınma yönündeki ihtiyaçlarının, onları dijital ortamda sürekli çevrimiçi kalmaya yönelttiğini göstermektedir. Özellikle genç bireylerde sosyal aidiyet ve kabul görme arzusu, bu bağımlılık davranışını besleyen temel psikososyal faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Bu sonuç, alanyazındaki bulgularla da örtüşmektedir. Gezgin (2018), lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi bulunduğunu ve bu ilişkinin sosyal medya kullanım süresiyle daha da güçlendiğini bildirmiştir. Li vd. (2022), FoMO, sosyal medya kullanımı ve telefon bağımlılığı arasında kurulan karşılıklı ve pekiştirici ilişkiyi ağ analizi yöntemiyle ortaya koymuştur. Tunc-Aksan ve Akbay (2019), bireylerin yeterli algılarının düşük olması durumunda FoMO'nun dijital bağımlılık davranışlarını daha fazla etkilediğini ifade etmiştir. Alinejad vd. (2022) ise yalnızlık ve akademik performans gibi bireysel değişkenlerin bu ilişkiyi anlamlı biçimde etkilediğini

göstermiştir. Wang vd. (2019) ise ergenlerde aidiyet ihtiyacı ve heyecan arayışının FOMO ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirtmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, FOMO bireylerde sürekli bağlantıda olma gereksinimi doğurmakta ve bu gereksinim, zamanla teknolojiye bağımlı davranış biçimlerine dönüşebilmektedir. Bu eğilim, özellikle gelişimsel olarak sosyal çevreyle etkileşimin yoğun olduğu genç bireylerde daha belirgin hale gelmektedir. Bu çerçevede, FOMO'nun yalnızca bireysel bir kaygı değil; sosyal etkileşim ve aidiyet ihtiyacının dijital davranışlar üzerindeki yansımalarından biri olduğu söylenebilir.

### **5.7 Sosyal Onay İhtiyacı ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolünün Tartışılması**

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin sosyal onay ihtiyacı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı eğilimlerinin de yükseldiğini ve bu ilişkide FOMO'nun aracı bir değişken olarak anlamlı rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin sosyal kabul görme, dışlanmaktan kaçınma ve gruba aidiyet sağlama motivasyonlarıyla dijital etkileşimi daha sık tercih ettiklerini; bu yönelimin de sosyal medya ve akıllı telefon kullanımını artırdığını ortaya koymaktadır. Bu modeli destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Yin vd. (2021), ait olma ihtiyacının FOMO üzerindeki etkisini kıskançlık aracılığıyla açıklamış ve bu yapının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, sosyal onay arzusunun bireyleri sosyal karşılaştırmalara yönelttiğini ve dijital içeriklere bağımlılığı pekiştirdiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Akıncı ve Durmuş (2024) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal aidiyet ihtiyacının FOMO düzeyini artırdığı ve bunun aracılığıyla akıllı telefon bağımlılığını etkilediği gösterilmiştir. Araştırma, FOMO'nun sosyal onay ihtiyacı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi anlamada açıklayıcı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Li vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada da FOMO'nun aracılık etkisi desteklenmiştir. Bu çalışmada, olumsuz duygulanımın, FOMO ve akıllı telefon bağımlılığı üzerinden uyku kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiş; sosyal onay ihtiyacı yüksek bireylerin olumsuz duygulara daha açık hale geldikleri ve telefon kullanımına daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Gürbüz, Bayraklı ve Gezgin (2023), siber oyalanma davranışlarının akıllı telefon bağımlılığına etkisini incelerken FOMO'nun aracı rolünü ortaya koymuşlardır.

Bulgular, sosyal etkileşimden kopma korkusunun bireyleri sürekli dijital platformlara yönlendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, He ve Zeng (2024) tarafından yapılan çalışmada, mobil uygulamaların bildirim sistemlerinin FOMO'yu tetiklediği ve bu mekanizmanın kullanıcıların bağımlılık davranışlarını pekiştirdiği belirtilmiştir. Bu durum, dışsal sosyal onay ihtiyacının teknolojik uyaranlarla birleşerek psikolojik baskıya dönüştüğünü göstermektedir. Son olarak, Alshakhsi vd. (2023), sosyal onay ihtiyacının yüksek olduğu bireylerde FOMO'nun daha belirgin olduğunu ve bu durumun dijital platformlara olan bağımlılığı artırdığını belirtmiştir. Bu bulgular ışığında, sosyal onay ihtiyacının dijital ortamlarda karşılanmaya çalışılması, bireyleri FOMO aracılığıyla akıllı telefon bağımlılığına yönlendirmektedir.



## 6. SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırma, üniversite öğrencileri arasında sosyal onay ihtiyacı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamış ve bu değişkenler arasındaki yapısal ilişkileri ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Sosyal onay ihtiyacı arttıkça, bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu da anlamlı ve pozitif bir şekilde artmaktadır. Bu durum, bireylerin başkaları tarafından kabul görme ve olumlu izlenim bırakma arzusunun, dijital ortamlarda olup bitenleri kaçırmama yönündeki motivasyonlarını artırdığını göstermektedir.
- Sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin sosyal çevreyle sürekli bağlantıda kalma arzularının dijital cihazlara bağımlılığı artırabileceğini desteklemektedir.
- Sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde FOMO'nun kısmi bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Yani sosyal onay ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığına etkisi hem doğrudan hem de FOMO üzerinden dolaylı yolla gerçekleşmektedir.
- Kadın katılımcıların FOMO ve akıllı telefon bağımlılığı puanları erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, dijital bağlantılılık ve sosyal ilişkilerin kadın katılımcılar için daha merkezi bir konumda olabileceğini düşündürmektedir.
- Yaş aralığı ve üniversite sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, araştırmada ele alınan psikososyal dinamiklerin üniversite öğrencileri arasında görece homojen şekilde dağıldığını göstermektedir.

Araştırma çeşitli sınırlılıklarla karşı karşıyadır. Bunlar aşağıda özetlenmiştir:

- Araştırma yalnızca üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu durum, elde edilen sonuçların genel genç nüfusa veya farklı eğitim ve meslek gruplarına genellenmesini sınırlamaktadır.
- Araştırma kesitsel (tek zamanlı) bir tasarımla yürütülmüş, değişkenler arasındaki ilişkiler yalnızca korelasyonel düzeyde değerlendirilmiştir. Nedensel yorumlar yapabilmek için boylamsal veya deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Veriler katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak toplanmıştır. Bu durum, sosyal istenilirlilik yanlılığı ve cevapların doğruluğu açısından sınırlılık oluşturabilir.
- Araştırma, belirli bir kültürel bağlamda (Türkiye'deki üniversite öğrencileri) yapılmıştır. Farklı kültürel yapılarda bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri farklılaşabilir. Bu nedenle kültürler arası karşılaştırmalı araştırmalar önerilmektedir.
- Nitel verilerle desteklenmeyen yalnızca nicel veri temelli bir çalışma olması, katılımcıların duygu, düşünce ve deneyimlerini daha derinlemesine anlamayı sınırlamıştır.

Araştırma bulgularına dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

- Üniversitelerde genç bireylerin sosyal onay arayışlarını ve FOMO düzeylerini fark etmelerini sağlamak amacıyla psikoeğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, öz-farkındalık, dijital denge ve sosyal medya kullanımı konularına odaklanabilir.
- Sosyal onay ihtiyacını sağlıklı yollarla karşılamaya yönelik sosyal beceri ve iletişim eğitimleri verilebilir. Bu sayede bireyler, sosyal kabul arayışlarını dijital bağımlılık yerine yüz yüze ilişkiler üzerinden karşılayabilir.
- Kadın öğrencilerin daha yüksek FOMO ve telefon bağımlılığı riski taşıdığı göz önüne alınarak, bu gruba özel içerikler ve danışmanlık hizmetleri geliştirilmelidir.

- Üniversite yönetimleri, öğrencilerin dijital sağlıklarını koruyacak politikalar oluşturmalı; öğrencilere sosyal medya kullanımı konusunda sınırlar koyabilecek farkındalık kazandırıcı faaliyetler sunmalıdır.



## KAYNAKÇA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
- Abiola, O. D. B., David, O. M., Okutu, N., Hammed, A. B., & Ozioma, A. V. (2023). McClelland acquired need and Skinner's reinforcement management theories: Their relevance in today's organization. *South Asian Research Journal of Business Management*, 5(1), 35–45.
- Akbari, M., Bahadori, M. H., Stewart, S. H., & Rezaei, F. (2021). Fear of missing out and problematic social media use: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879–891.
- Akıncı, H., & Durmuş, A. (2024). Does smartphone addiction impact happiness? Exploring the mediating roles of belongingness and fear of missing out: A cross-sectional survey from Turkey. *Psychology, Health & Medicine*. Advance online publication.
- Alinejad, M., Sadeghi-Bahmani, D., Brand, S., & Lin, C. Y. (2022). Associations between loneliness, fear of missing out (FoMO), academic performance, and smartphone addiction. *BMC Psychiatry*, 22, 464.
- Alshakhsi, S. A. A., Babiker, A., Montag, C., & Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (FoMO) and problematic social media use tendencies in European and Arabian samples. *Acta Psychologica*, 235, 104026. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.104026>
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388–410.
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37(1), 128–138.
- Altuwairiqi, M., Jiang, N., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122136>
- Alutaybi, A., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2018). Designing social networks to combat fear of missing out. *Proceedings of British HCI*, 18, 1.
- Alvar, R. (2024). *Psikolojik danışmanlarda dijital bağımlılık düzeyi ile genel erteleme eğilimi ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Amerikan Psikiyatri Derneği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). HYB Yayınları.

- Andersen, T. M., & Håland, A. (2022). *Development and evaluation of the Excessive Need for Approval Scale* (Master's thesis, University of Bergen).
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2015). Development of a Facebook addiction scale and its relationship to problematic social media use. *Psychological Reports, 110*(2), 501–517.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology, 9*, 44–49.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., & Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(3), 237–256.
- Aula, H., & Siltaoja, M. (2021). Praised from birth: Social approval assets in the creation of a new university. *Baltic Journal of Management, 16*(3), 410–429.
- Aydın, H. (2024). *Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının yordayıcısı olarak toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve sosyal medya kullanımının rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğmuş, E. N., & Demir, M. (2016). Problemliliği internet kullanımı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(32).
- Baert, S., Vujić, S., Amez, S., Claeskens, M., Daman, T., Maeckelberghe, A., & De Marez, L. (2020). Smartphone use and academic performance: Correlation or causal relationship? *Kyklos, 73*(1), 22–46.
- Baker, Z. G., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between fear of missing out (FoMO), social media use, and depression. *Behavior Research and Therapy, 78*, 11–16.
- Balcı, Ş., & Bal, E. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü. *Medeniyet ve Toplum Dergisi, 6*(2), 103–120.
- Balcı, Ş., & Bal, E. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde kullanım süresinin aracılık rolü. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Medeniyet ve Toplum Dergisi (METDER), 6*(2), 103–120.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*, 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9963-8>
- Bardakçı, U. S., & Ulaş, M. (2024). Investigation of Fomo Levels of Young Athletes in Terms of Different Variables. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 12–23.
- Barger, V., & Peck, J. (2011). Understanding conformity in consumption contexts: Individual differences in need for approval and the propensity to

conform. *Advances in Consumer Research*, 38, 789.  
<http://www.acrwebsite.org/volumes/15918/volumes/v38/NA-38>

- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A review of current research findings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1851–1873.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407520945394>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 57–89.
- Bekman, M. (2022). The effect of FoMO (Fear of Missing Out) on purchasing behavior in public relations practices. *Selçuk İletişim*, 15(2), 528–557.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Fear of missing out, need for touch, anxiety, and social media engagement. *Computers in Human Behavior*, 48, 163–170.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39–51.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Biglu, M. H., Dadashzadeh, H., Lotfi, F., & Safaiyan, A. (2017). Relationship between dependency on cell-phone and the inside senses (approval-motivation, feeling loneliness, self-screening and respecting social norms) in students. *Open Access Library Journal*, 4(1), 1–9.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2, 156–162.
- Billieux, J., Van der Linden, M., d'Acremont, M., Ceschi, G., & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21, 527–537.
- Blake, H. (2008). Innovation in practice: Mobile phone technology in patient care. *British Journal of Community Nursing*, 13(4), 160–165.  
<https://doi.org/10.12968/bjcn.2008.13.4.29024>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306–307.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Boduroğlu, H. (2024). *Benlik ayrılaşması ve problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide sosyal onay ihtiyacının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235–247.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Molde, H., Myrseth, H., Skouvrøe, K. J. M., Bjorvatn, B., et al. (2011). The relationship between media use in the

bedroom, sleep habits, and symptoms of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 20(4), 569–575. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00913.x>

- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Busch, B. (2016). FoMO, stress and sleeplessness: Are smartphones bad for students? *The Guardian*.
- Büyükebiz Koca, E. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine bir yazın taraması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 399–411.
- Büyükeskil, M., Traş, Z., & Kesici, Ş. (2021). The relationship between resilience and need for social approval in university students. *Research in Educational Psychology*, 5(2), 85–100.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. bs.). Pegem Akademi.
- Canlı, D., & Karaşar, B. (2021). Predictors of major depressive disorder: The need for social approval and self-esteem. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 38–45.
- Casale, S., Rugai, L., & 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*.
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of fear of missing out (FOMO) states of students who study at the School of Physical Education and Sports in terms of some variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419–427.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., et al. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17, 341. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Chen, C. Y. (2020). Smartphone addiction: Psychological and social factors predict the use and abuse of a social mobile application. *Information, Communication & Society*, 23(7), 1073–1090.
- Chen, I. H., Chen, C. Y., Liu, C. H., Ahorsu, D. K., Griffiths, M. D., Chen, Y. P., et al. (2021). Internet addiction and psychological distress among Chinese schoolchildren before and during the COVID-19 outbreak: A latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10, 731–746. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00052>
- Chen, J., Liang, Y., Mai, C., Zhong, X., & Qu, C. (2016). General deficit in inhibitory control of excessive smartphone users: Evidence from an event-related potential study. *Frontiers in Psychology*, 7, 511.

- Chiba, T., Iketani, S., Han, K., & Ono, A. (2009). A comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review of Business Research Papers*, 5(4), 322–334.
- China CAO. (2023). *China CAO: The 51st China statistical report on internet development*. <https://cnnic.cn/n4/2023/0302/c199-10755.html>
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress & Health*, 33, 624–630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105, 373–374.
- Classen, B., Wood, J. K., & Davies, P. (2020). Social network sites, fear of missing out, and psychosocial correlates. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(3).
- Crocker, J., & Park, L. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414.
- Crocker, J., Brook, A., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1772.
- Crowl, T. K. (2001). Grading behavior and teacher's need for social approval. *Education*, 104(3), 291–295.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalış, M. (2020). Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Çetin, T., & Karadağ, B. (2024). Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Turk-Islam World Social Studies*, 11(41), 28–46.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in bilişsel ahlâk gelişimi teorisi: Ahlâk ve demokrasi eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 43–76.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Daşpınar, S. (2024). Yeni medya kapsamında bağımlılık ve gençlerin dijital kumar bağımlılıkları araştırması (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Demir, M., & Kaya, F. (2016). Obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 57, 175–186.
- Demirci, K., Akgönül, M., & 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.

- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediates relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, 28.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Dinçer, E. M., Saygın, M., & Karadal, H. (2022). The fear of missing out (FoMO). In M. A. Yazıcı (Ed.), *Handbook of research on interdisciplinary perspectives on the threats and impacts of pandemics* (pp. 472–491). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9187-1.ch028>
- Eberhard, V., Matthes, S., & Ulrich, J. G. (2015). The need for social approval and the choice of gender-typed occupations. *Research in the Sociology of Work*, 31, 215–241.
- Ekşi, H., Okan, N., & Dinç, S. (2020). Are early period maladaptive schemas effective in adolescence? Their effect on parenting styles and the need for social approval. *World Journal of Education*, 10(6), 123–135.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety, and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Ergün, B., Abakay, H., Çopuroğlu, Ö. B., & Çakmak, N. (2025). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının boyun ağrısı ve obezite ile ilişkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 34(2), 93–100.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlerli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *Istanbul University Faculty of Communication Journal*, 49, 75–97.
- Faruk, Ö., & Turner, M. (2020). REBT with context of basic psychological needs: RESD-A scale. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(5), 598–614.
- Fidan, H. (2018). İşyerlerinde mobil telefon kullanım ve bağımlılık düzeyleri: Kamu ve özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 9(2), 431–447.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd ed.). London: Sage Publication.
- Fjeldsoe, B. S., Marshall, A. L., & Miller, Y. D. (2009). Behavior change interventions delivered by mobile telephone short-message service. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2), 165–173. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.09.040>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-

- year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.070>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Harder, better, faster, stronger: Negative comparison on Facebook and adolescents' life satisfaction are reciprocally related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), 158–164.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna*, 35(1), 22–30.
- Geser, H. (2004). *Towards a sociological theory of the mobile phone*. Retrieved July 12, 2005, from [https://socio.ch/mobile/t\\_geser1.pdf](https://socio.ch/mobile/t_geser1.pdf)
- Gezgin, D. M. (2018). Sosyal ağ kullanım yoğunluğu, yaş ve cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 215–242.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gültekin, G. S., & 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.
- Ghatak, S., & Singh, S. (2019). Examining Maslow's hierarchy need theory in the social media adoption. *FIIIB Business Review*, 8(4), 292–302.
- Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94–105.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52–59.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 48–81.
- Gümüş, E. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Nobel Yayınları.
- Gürbüz, F. G., Bayraklı, M., & Gezgin, D. M. (2023). The effect of cyberloafing behaviors on smartphone addiction in university students: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, 5(1), 47–61.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş ve güncellenmiş 4. baskı). Seçkin Yayıncılık.

- Hacıbayramoğlu, S. (2021). *İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyaçı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hato, B. (2013). *Mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development. Psychometric Properties and Test-Retest Reliability of a C-FoMO-Scale*. ANR, 610304.
- He, Q., & Zeng, Z. (2024). The dark side of smartphone application's smart push function: Exploring its impact on fear of missing out and smartphone addiction. *Communication and the Public*.
- Hekimoğlu, İ. (2017). *Lise ve üniversite evresindeki öğrencilerin kariyer çapaları ve sosyal ihtiyaçlarının değişimi ve ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Holte, A. J. (2023). The state fear of missing out inventory: Development and validation. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100–155.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159.
- Horney, K. (2014). *İçsel çatışmalarımız* (2. Baskı, Çev. Z. Koçak). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Hoşgör, H., Coşkun, F., Çalışkan, F., & Gündüz Hoşgör, D. (2021). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1026–1033. <https://doi.org/10.1111/ppc.12637>
- Iyengar, K., Upadhyaya, G. K., Vaishya, R., & Jain, V. (2020). COVID-19 and applications of smartphone technology in the current pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14, 733–737. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.033>
- İnal, E. E., Demirci, K., Çetintürk, A., Akgönül, M., & Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle & Nerve*, 52, 183–188.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78, 165–171. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Karaca, G., Kara, F. M., & Küçük, T. (2024). Dijital tutsaklığı keşfetmek: Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medyada gelişmeleri kaçıрма korkusu ve başarı yönelimleri. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 110–126.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 60–74.
- Karakurt, Y. (2021). *Toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsellik kalitesi ilişkisinde sosyal onay ihtiyacının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 27–49.
- Karaşar, B. (2014). *Sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi, 17*(1), 84–104.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(2), 469–495.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction, 112*, 1709–1715.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15*(21), 454–474. <https://doi.org/10.26466/opus.653140>
- Kaytanoglu, H. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal onay ihtiyacı, beden memnuniyeti ve sosyal medya kullanım amaçlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93.
- Kell, H. J. (2009). *Approval motivation and situational judgment tests: The role of personality and implicit trait policies* (Doctoral dissertation). Rice University, Houston.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20*, 493–500.
- Kılavuz, N. A., & Gürses, İ. (2009). Kuşakların ahlaki değerleri birlikte öğrenmesi: Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramı açısından bir değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 25*(1), 97–117.
- Kıncal, R. Y. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.

- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *10*(3), 1618–1631.
- Kolumbayeva, S., Tanatova, A., & Nurakhmetova, A. (2025). Is social approval the underlying cause of university students' social media addiction? Student profile from the teacher's perspective. *UAI Journal of Media and Communication Studies*.
- Kurt, İ. D. (2024). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) üzerine bir gözden geçirme. *International Social Sciences Studies Journal*, *10*(12), 2481–2490. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14569699>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3), 311.
- Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, K. Y., & Fung, X. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, *4*, 36–44. [https://doi.org/10.4103/shb.shb\\_81\\_20](https://doi.org/10.4103/shb.shb_81_20)
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, e83558.
- Kwon, Y. S., & Paek, K. S. (2016). The influence of smartphone addiction on depression and communication competence among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, *9*(41), 103844.
- Leite, W. L., & Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe-Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*, *65*, 140–154.
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 877.
- Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., Mei, S., & Wang, Y. (2022). Fear of missing out (FoMO) and smartphone addiction among Chinese university students: A network analysis. *Computers in Human Behavior*, *132*, 107242.
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A person-centered approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, *130*, 107177.
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., et al. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PLOS ONE*, *11*(10), e0163010. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Lindsey, C. (2013). *FOMO and mobile phones: A survey study* [Master's thesis, Tilburg University]. Tilburg University Repository.

- Liu, H., Zhou, Z., Huang, L., Zhu, E., Yu, L., & Zhang, M. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its effects on subhealth and insomnia: A cross-sectional study among medical students. *BMC Psychiatry*, 22, 305. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03956-6>
- Liu, H., Zhou, Z., Zhu, E., Huang, L., & Zhang, M. (2022). Smartphone addiction and its associated factors among freshmen medical students in China: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 308.
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., et al. (2020). Mental health problems and correlates among 746,217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology & Psychiatric Sciences*, 29, e181. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Marty-Dugas, J., Ralph, B. C., Oakman, J. M., & Smilek, D. (2018). The relation between smartphone use and everyday inattention. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.1037/cns0000131>
- Mathurawala, M. S. (2022). Smartphone addiction, loneliness and life satisfaction among undergraduate students. *International Journal of Indian Psychology*, 10(2), 1237–1257.
- McAndrew, F. T., & Jeong, H. S. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2359–2365. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.007>
- McCollum, D. L. (2009). What are the social values of college students?: A social goals approach. *Journal of College and Character*, 6(6), 1–21.
- Mewafarosh, R., Agarwal, S., & Solanki, V. K. (2024). Do the Individualized Differences in the Student: Age, Gender, Marital Status, Work Experience, and Educational Qualification Affect FOMO? In *Artificial Intelligence Applications and Innovations* (pp. 87–104). Springer.
- Morelli, M., Rosati, F., & Chirumbolo, A. (2025). Gender differences in digital connectedness and fear of missing out among university students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(1), 84–101. <https://doi.org/10.1177/02654075241303854>
- Moses, J. C., Adibi, S., Wickramasinghe, N., Nguyen, L., Angelova, M., & Islam, S. M. S. (2022). Smartphone as a disease screening tool: A systematic review. *Sensors*, 22, 37–87. <https://doi.org/10.3390/s22103787>
- Moulton, P., Moulton, M., & Roach, S. (1998). Eating disorders: A means for seeking approval. *Eating Disorders*, 6(4), 319–327. <https://doi.org/10.1080/10640269808249268>
- Nayak, J. K. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, 123, 164–173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.05.007>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16, 105–114.
- Ögel, K. (2018). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay Yayınları.

- Özdamar, K. (1999). *Modern bilimsel araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step By Step Guide to data analysis using SPSS*. Allen & Unwin, Sabon by Bookhouse, Sydney.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259.
- Paulhus, D. L., & John, O. P. (1998). Egoistic and unrealistic biases in self-perceptions: The interplay of self-deceptive styles with basic traits and motives. *Journal of Personality*, 66, 1026–1060.
- Perna, L. K. (2020). *Need to belong, fear of missing out, and social media use: Predictors of perceived social rejection* (Doktora tezi). Walden University.
- Place, S. S., Todd, P. M., Penke, L., & Asendorpf, J. B. (2010). Humans show mate copying after observing real mate choices. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 320–325. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.02.001>
- Poston, B. (2009). Maslow's hierarchy of needs. *The Surgical Technologist*, 41(8), 347–353.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ranjan, L. K., Gupta, P. R., Srivastava, M., & Gujar, N. M. (2021). Problematic internet use and its association with anxiety among undergraduate students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4, 137–141. [https://doi.org/10.4103/shb.shb\\_30\\_21](https://doi.org/10.4103/shb.shb_30_21)
- Rifkin, J. R., Chan, C., & 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*. Advance online publication.
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2018). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale. *Current Psychology*, 1–6. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471–479. <https://doi.org/10.1017/S1352465811000117>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, J. R. (2019). Problematic smartphone use is associated with poor emotion regulation and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 257, 463–470.
- Rozgonjuk, D., Rosenvald, B., Janno, S., & Täht, K. (2016). Developing a shorter version of the Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale (E-

SAPS18). *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(4).

- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., & Elhai, J. D. (2021). Individual differences in fear of missing out (FoMO): The role of personality traits and sociodemographic factors. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.
- Rudolph, K. D., Caldwell, M. S., & Conley, C. S. (2005). Need for approval and children's well-being. *Child Development*, 76(2), 309–323.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sabırlı, B. (2018). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon kullanım sıklığının benlik saygısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sandseter, E. B. H., & Kennair, L. E. O. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evolutionary Psychology*, 9(2), 257–284. <https://doi.org/10.1177/147470491100900212>
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2013). Anne ret algısı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 40–47.
- Sarıtaş, H., & Balcı, Ş. (2025). Sosyal medyanın aracılığında narsisizm ve benlik sunumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 80–96.
- Saritepeci, M., & Kurnaz, M. F. (2024). Antecedents and consequences of FoMO for neuroticism, openness and social influence: Investigating the moderating effect. *Personality and Individual Differences*, 216, 112657.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202–216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. Belmont, CA: Thompson Wadsworth.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2. baskı). Lawrence Erlbaum Associates.

- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, *63*, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.026>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & 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*, *20*, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & 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*, 20–29.
- Sezgin, M., & Uzun, N. B. (2023). Mediating role of social approval need in the relationship between social media addiction and social appearance anxiety. *International Journal of Educational Technology and Scientific Research*, *8*(2), 2546–2558.
- Sha, L., Looi, C. K., Chen, W., & Zhang, B. H. (2012). Understanding mobile learning from the perspective of self-regulated learning. *Journal of Computer Assisted Learning*, *28*(4), 366–378. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2011.00461.x>
- Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2013). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *17*(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>
- Shaul, C. W. (2014). *The search for approval: Contingencies of approval seeking and self-esteem*. The Evergreen State College.
- Skymba, H. V., Joyce, C., Telzer, E. H., & Rudolph, K. D. (2022). Peer adversity predicts interpersonal needs in adolescent girls. *Journal of Research on Adolescence*, *1*. <https://doi.org/10.1111/jora.12741>
- Smith, A. R., de Manrique, F. T., Schwebel, D. C., & Davis, T. (2022). Problematic smartphone use, depression, and suicidality in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, *131*(1), 87–98.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & 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), 356.
- Sosik, J. J., & Dinger, S. L. (2007). Relationships between leadership style and vision content: The moderating role of need for social approval, self-monitoring, and need for social power. *The Leadership Quarterly*, *18*, 134–153.
- Steers, M. L. N., Quist, M. C., Bryan, J. L., Foster, D. W., Young, C. M., & Neighbors, C. (2016). I want you to like me: Extraversion, need for approval and time on Facebook as predictors of anxiety. *Translation*

- Sukhija, D., Srivastava, P., Pathak, A., & Sukhija, P. (2023). An empirical study to find the relationship between the FoMO constructs with the gender: A post-COVID scenario. *Journal of Development Research*, 16(2), 142–149.
- Sun, R., Li, W., Lu, S., & Gao, Q. (2023). Psychological needs satisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of social anxiety and loneliness. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231194431>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.
- Şahin, G. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Şavur, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı: Yetiştirilme tutumlarına yönelik algı ve benlik kurgusunun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek, M. Ş., Akgemci, T., & Çelik, A. (2001). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Tandon, R., Malhi, P., & Bhardwaj, P. (2019). The impact of social media on mental health: A review of the relationship between social media use and mental health. *Journal of Clinical Psychiatry*, 80(2), 68–74.
- Tang, J. S., Haslam, R. L., Ashton, L. M., Fenton, S., & Collins, C. E. (2022). Gender differences in social desirability and approval biases, and associations with diet quality in young adults. *Appetite*, 170, 105876. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105876>
- Tao, J., Luo, C., & Huang, J. (2018). Meta-analysis of the current situation of mobile phone dependence among college students in China (in Chinese). *Chinese Journal of School Health*, 39, 1391–1394. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.09.032>
- Thornton, P., & Houser, C. (2005). Using mobile phones in English education in Japan. *Journal of Computer Assisted Learning*, 21(3), 217–228. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2005.00129.x>
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019a). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91–113.
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019b). Facebook kullanım yoğunluğu, FOMO ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 1–20.

- Traxler, J. (2009). Learning in a mobile age. *International Journal of Mobile and Blended Learning*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.4018/jmbl.2009010101>
- Tunc-Aksan, S., & Akbay, S. E. (2019). The roles of fear of missing out, self-perception of competence, and smartphone addiction in predicting social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559–566. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.2.559>
- Turabik, T., & Başkan, A. G. (2015). The importance of motivation theories in terms of education systems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 1055–1063. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.273>
- Turan, R., & Duy, B. (2020). Self-esteem, attachment, gender roles and social approval as predictors of the attitudes toward dating violence. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(56), 177–196.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958–2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171–189. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.006>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Uslu, S., Yazıcı, K., & Geçgel, Ş. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal onay ihtiyaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1120–1147.
- Uzun, V., Gözükara, E., & Bilgin, M. (2019). Bazı sosyal medya değişkenleri açısından ergen ve genç yetişkinlerin FoMO düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Arts and Social Studies*, 2(2), 43–59.
- Varchetta, M., Gonzalez, R., & Perez, S. (2024). Gender, social media, and FoMO: A cross-cultural examination in Spanish youth. *Brain Sciences*, 14(10), 1037.
- Wang, C., Wang, S. Y., Li, W. H., Dong, X. W., & Chi, G. B. (2013). Study on the mobile phone dependence syndrome and its distribution among 2213 college students in Guangzhou. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*, 34, 949–952.
- Wang, M., Shen, R., Novak, D., & Pan, X. (2009). The impact of mobile learning on students' learning behaviours and performance: Report from a large blended classroom. *British Journal of Educational Technology*, 40(4), 673–695. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2008.00846.x>
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., & Wang, Y. (2019). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708–717.
- Wiesner, L. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out* [Master's thesis, University of Twente].

- Wiggert, N., Wilhelm, F. H., Derntl, B., & Blechert, J. (2015). Gender differences in experiential and facial reactivity to approval and disapproval during emotional social interactions. *Frontiers in Psychology, 6*, 1372.
- Yahaya, A. H. (2017). Abraham Maslow: The needs hierarchy. Web. nd, 7.
- Yalçınkaya, M., Taner, M., & Demirci, E. (2019). Ergenlerde Sosyal Onay ve İyilik Hallerinin İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat, 25(97)*, 716–729.
- Yamaguchi, I. (2003). The relations among individual differences, needs, and equity sensitivity. *Journal of Managerial Psychology, 18*, 324–344.
- Yang, J., Yang, Y., Li, H., Hou, Y., Qi, M., & Guan, L. (2014). Correlation between self-esteem and stress response in Chinese college students: The mediating role of the need for social approval. *Personality and Individual Differences, 70*, 101–105.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology, 40(10)*, 5040–5048.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2017). *Şema terapi*. İstanbul: Litera.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Marjorie, E., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi* (T. Özakkaş, Ed.; T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Zalenski, R. J., & Raspa, R. (2006). Maslow's hierarchy of needs: A framework for achieving human potential in hospice. *Journal of Palliative Medicine, 9(5)*, 1120–1127.
- Zhang, M., Chi, C., Liu, Q., Zhang, Y., Tao, X., Liu, H., & Xuan, B. (2024). Prevalence of smartphone addiction and its relation with psychological distress and internet gaming disorder among medical college students. *Frontiers in Public Health, 12*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1362121>
- Zhang, Q., & Zhao, H. (2017). An analytical overview of Kohlberg's theory of moral development in college moral education in mainland China. *Open Journal of Social Sciences, 5(8)*, 151–160.
- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: A meta-analysis. *BMC Psychology, 11(1)*, 338.

## EKLER

### Ek-1: Etik Kurul Onay Formu



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Komisyonu

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - Etik Kurul Komisyonu  
Tarih: 03.02.2025  
Sayı: E-56365223-050.04-2025.137548.45



Sayı : E-56365223-050.04-2025.137548.45  
Konu : Etik Kurul Kararı (Barkan ESKİLLİ,  
Nazlıcan KARA)

03.02.2025

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİLLİ (Akademik Danışman)  
Sayın Nazlıcan KARA (Sorumlu Araştırmacı)

Üniversitemiz Etik Kurulunun 30.01.2025 tarihli ve 2025/1 sayılı toplantısında; 368274 barkod numaralı "Sosyal Onay İhtiyacının Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Araçlık Etkisi" adlı başvurumuz görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda 368274 barkod numaralı "Sosyal Onay İhtiyacının Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) Araçlık Etkisi" adlı başvurumuzun etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Feriha ERFAN KUYUMCU  
Etik Kurul Başkanı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu:  
F43F57C3-81C6-4192-AAF1-50C6CC57EEB9  
Adres: Cumhuriyet Mah. Etkinler Sok. No:1  
Telefon No: 444 5 438  
Faks No: 0216 482 87 17  
e-Posta: iletisim@gedik.edu.tr  
KEP Adresi: gedikunivresitesi@h001.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.nakliye.gov.tr/iletisim/gedik-universitesi-iletisim>

Ayrıntılı bilgi için: Şahin ÇELİK  
Üzümün  
Telefon No: 444 5 438



## **Ek-2: Demografik Bilgi Formu**

### **Cinsiyet**

Erkek ( )

Kadın ( )

### **Yaşınız**

18-19 ( )

20-21 ( )

22-23 ( )

24-25 ( )

### **Eğitim Durumu**

Üniversite 1. Sınıf ( )

Üniversite 2. Sınıf ( )

Üniversite 3. Sınıf ( )

Üniversite 4. Sınıf ( )

### Ek-3:Sosyal Onay Ölçeği

	Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, işaretleyiniz.	Tamamen katılmıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Düşüncelerimin başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.					
2	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturduğum benim için önemlidir.					
3	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba harcarım.					
4	Davranışlarımın başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.					
5	Onaylanıp onaylanmadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.					
6	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.					
7	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.					
8	Olumlu yönlerimi ön plana çıkarmaya çalışırım.					
9	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale getirmek için çabalarım.					
10	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.					
11	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.					
12	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden kaçınırım.					
13	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek, kendi isteklerimden vazgeçerim.					
14	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa, kişisel olarak komik bulsam bile ben de gülümserim.					
15	Doğru olmadığına inansam bile, çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.					
16	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.					
17	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.					
18	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde incinirim.					
19	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.					
20	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissederim.					
21	Eleştiri almaktan kaçınırım.					

22	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.					
23	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta zorlanırım.					
24	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.					
25	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesi beni rahatsız eder.					

#### Ek-4: Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Form Ölçeği

	Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, işaretleyiniz.	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.					
2	Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.					
3	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissederim.					
4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.					
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.					
6	Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.					
7	Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.					
8	İnsanların Twitter veya Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.					
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.					
10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.					

**EK-5: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) Ölçeği**

	<b>Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, işaretleyiniz.</b>	<b>Tamamen katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>
<b>1</b>	Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
<b>2</b>	Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
<b>3</b>	Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.					
<b>4</b>	Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim					
<b>5</b>	Arkadaşlarımın ‘aralarındaki şakaları, muhabbetleri’ anlamak benim için önemlidir.					
<b>6</b>	Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.					
<b>7</b>	Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkar.					
<b>8</b>	İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
<b>9</b>	Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkar.					
<b>10</b>	Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

## ÖZGEÇMİŞ

Nazlıcan KARA

### ÖĞRENİM DURUMU:

**Lisans:** 2022, Marmara Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji

**Yüksek Lisans:** Halen, İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı

