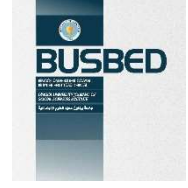


Makalenin Türü : Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi : 17.05.2023
Kabul Tarihi : 05.10.2023



<https://doi.org/10.29029/busbed.1298386>

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FoMO) VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI: BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACILIK ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Fuad BAKİOĐLU¹, Nezir EKİNCİ², Metin DENİZ³

ÖZ

Bu araştırmanın amacı gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile internet bağımlılığı arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmaya 389 üniversite öğrencisi gönüllü katılmıştır. Araştırmada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi formu araştırmanın verilerini toplamak amacıyla kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü yapısal eşitlik modeli ile sınanmıştır. Bulgulara göre gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bilişsel esneklik ile negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Dahası, gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracılık etmektedir. Daha büyük örneklemler için yapılan bootstrapping analizi sonucunda araştırmanın modeli doğrulanmıştır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri azalmakta, bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça internet bağımlılığı düzeyleri artmaktadır.

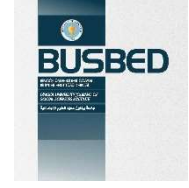
Anahtar Kelimeler: FoMO, İnternet bağımlılığı, Bilişsel esneklik, Türkiye, Üniversite öğrencileri

¹ Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi, fuadpdr@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9905-6199>

² Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi, ekincinezir@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2065-2992>

³ Prof. Dr., Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi, metindeniz19@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5018-5408>

Article Type : Research Article
Date Received : 17.05.2023
Date Accepted : 05.10.2023



<https://doi.org/10.29029/busbed.1298386>

FEAR OF MISSING OUT (FoMO) AND INTERNET ADDICTION: A STUDY ON THE MEDIATOR ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY

Fuad BAKİOĞLU¹, Nezir EKİNCİ², Metin DENİZ³

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of cognitive flexibility between fear of missing out (FoMO) and internet addiction. 389 university students voluntarily participated in the study. Fear of Missing Out Scale, Young Internet Addiction Test Short Form, Cognitive Flexibility Scale, and Personal Information Form were used to collect the data for the research. The Pearson correlation coefficient was calculated to determine the relationships between the variables. The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between participants' fear of missing out and internet addiction was tested with the structural equation model. According to the findings, positive correlations were found between the fear of missing out and internet addiction, and negative correlations with cognitive flexibility. A negative correlation was found between cognitive flexibility and internet addiction. Moreover, cognitive flexibility mediates the relationship between the fear of missing out and internet addiction. As a result of the bootstrapping analysis for larger samples, the model of the research was confirmed. As a result, as the fear of missing out on university students' increases, cognitive flexibility levels decrease; as cognitive flexibility decreases, internet addiction levels increase.

Keywords: FoMO, Internet addiction, Cognitive flexibility, Türkiye, University students.

¹ Assoc. Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey University, Faculty of Education, fuadpdr@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9905-6199>

² Assist. Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey University, Faculty of Education, ekincinezir@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2065-2992>

³ Prof. Dr., Bartın University, Faculty of Education, metindeniz19@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5018-5408>

1. GİRİŞ

İnternetin bir iletişim aracı olarak yükselişi ve popülerliği birçok insanın günlük hayatının giderek artan bir parçası haline gelmesini sağlamıştır. Popülerlik ve kullanımdaki artışla birlikte, son yıllarda internetin aşırı kullanımı ile ilgili "İnternet bağımlılığı" sorunları bireylerin hayatında yer almaktadır (Dong vd., 2012; Griffiths, 2009; Young, 1998). İnternet bağımlılığı henüz Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından resmi bir klinik bozukluk olarak tanımlanmamaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) son baskısında Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları kategorisinde olası bir madde dışı bağımlılık olarak kabul edilmiştir. İnternet bağımlılığı geleneksel olarak insan-makine etkileşimini içeren bir tür davranışsal (kimyasal olmayan) bağımlılık olarak kavramsallaştırılmıştır (Griffiths, 1996). İnternet bağımlılığı internet kullanımına karşı çok fazla olan isteğin engellenememesi, internette geçirilen zamanın öneminin kalmaması ile internet kullanımı gerçekleşmediği takdirde öfke ve saldırganlık yaşanması olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bu bağımlılık sonucunda bireyin aile, sosyal ve çalışma yaşamlarında aksaklıklar görülebilmektedir (Bakioğlu, 2020; Blanca & Bendayan, 2018; Bozkurt vd., 2016; Dong vd., 2014; Young, 2004). Bununla birlikte bireyin ruh sağlığı bozularak bireyde psikiyatrik bozukluklar görülmektedir (Ko vd., 2012).

İnternet bağımlılığı günümüz insanların en önemli sorunlarından biri haline dönüşmektedir. Bu sorun araştırmacıların ve kamuoyunun büyük ilgisini çekmiştir (Zajac vd., 2017). Araştırmalar, internet bağımlıları arasında psikolojik ve sosyal işlevlerde önemli bozulmalar olduğunu göstermiştir (Dong vd., 2013; Metin-Orta, 2020). Gençlerin teknoloji kullanımı konusunda daha fazla bilgi ve deneyime sahip olmaları internet bağımlılığının bu gelişim döneminde daha fazla görülmesinde etkilidir. İnternet bağımlılığı ile ilgili aileler çözüm arayışı içerisindeyler (Arısoy, 2009; Bozkurt vd., 2016). İnternet bağımlılığının klinik durumuyla ilgili devam eden tartışmalar olmasına rağmen son yıllarda İnternet bağımlılığı için hem farmakolojik hem de psikolojik tedavilerin çeşitli klinik denemeleri yayınlanmıştır (King vd., 2011).

Akademik alanda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), ilk olarak Herman (2000) tarafından sınırlı sayıda üretilen markaların başarısının bir açıklaması olarak ortaya atılmıştır. Herman, piyasada aralarından seçim yapılabilecek ürün seçeneklerinin sayısının arttığını savunmuştur. İnsanlar kendilerini tüm bu seçenekleri tüketmekten aciz olduklarında, korkuya kapılıp arzu edilen fırsatları kaçırma riski yaşamaktadırlar. Yeni bir temel motivasyon tarafından yönetilen birey tüm olasılıkları tüketme hırsı ve bir şeyi kaçırma korkusu yaşamaktadır (Herman, 2000). Başkalarının, kişinin yokluğunda ödüllendirici deneyimler yaşayabileceğine dair yaygın bir endişe olarak tanımlanan FoMO, başkalarının ne yaptığını sürekli olarak çevrimiçi bağlı kalma arzusu ile karakterize edilir (Przybylski vd., 2013). Ayrıca FoMO'nun anket ölçümleri bunu duygusal bir tepki olarak ele almaktadır (Zhang vd., 2020). Dahası FoMO internet kullanıcılarının ruh sağlığının bozulmasına da neden olmaktadır (Chan vd., 2022).

Yapılan çalışmalar gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Avcı & Kula, 2022; Hadlington & Scase, 2018; Kargın vd., 2019; Liang vd., 2022). Bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri yükseldikçe internet bağımlılığı düzeyleri de yükselmektedir. Araştırma sonuçları, FoMO yaşayan sosyal medya kullanıcılarının kendi aşgınlık duygularından kaçınmak için çevrimiçi ilişkisel saldırganlığa giriştiklerini göstermektedir. Sosyal ağ sitelerinin kullanımı, başkalarının daha ödüllendirici yaşamlara sahip olduğu algısı ile karakterize edilen kaçırma korkusu (FoMO) ile ilişkilendirilmiştir (Abell vd., 2019). Özellikle gençler arasında çevrimiçi sosyal çevre kullanımının artmasına bağlı olarak ortaya çıkan endişeler, gelişmeleri kaçırma korkusunun bu gelişim döneminde daha fazla ortaya çıkmasına neden olmuştur (Alt, 2018). Hem gelişmeleri kaçırma korkusu hem de internet bağımlılığı, ne pahasına olursa olsun çevrimiçi kalma ve bağlantıda kalma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu örneğinde, bireyler çevrimiçi sosyal çevreleriyle etkileşim kurma kapasiteleri azaldığında veya ortadan kalktığında kaygı yaşamaya başlarlar (Hadlington & Scase, 2018). Yaşanılan bu kaygı ve korku durumunu yönetmede bireyin olumlu özelliklerinden bilişsel esnekliğin etkisinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel Esneklik: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü

Bilişsel Esneklik genel olarak farklılık gösteren çevresel uyaranlara uyum sağlamak için bilişsel setleri değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik görev değiştirme veya zihinsel değiştirme yeteneği olarak da adlandırılmaktadır. Dahası bireylerin zihinsel kaynakları alternatif bir sırayla yeniden yapılandırıldığı zihinsel süreçlerdir. Bu yetenek, bir kişinin farklı durumlara hızlı ve verimli bir şekilde uyum sağlamasına olanak tanır (Hampshire & Owen, 2006). İyi performans gösterenlerin bilişsel olarak daha esnek olduğu ve yeni çevre koşullarına daha iyi uyum sağlayabildiği fikrini savunan bazı teoriler bulunmaktadır (Cañas vd., 2003). Bununla birlikte dürtüsellik, anksiyete ve depresyon ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Wu vd., 2022; Yu vd., 2020). Dahası bilişsel esneklik, kumar ve madde bağımlılığı gibi olumsuz durumlar ve duygularla da olumsuz ilişkilidir (Verdejo-Garcia vd., 2015). Diğer taraftan problem odaklı stresle başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Çelikkaleli & Gündüz, 2019). Bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin, hedefe yönelik planlarını yerine getirmek

için davranışlarını esnek bir şekilde planlayamadıkları ve değiştiremedikleri vurgulanmaktadır. Bu bireyler aynı zamanda olumsuz uyarılardan (örneğin, sosyal medya, akıllı telefon, internet bağımlılığı) uzaklaşmamaktadırlar (Hildebrandt vd., 2016).

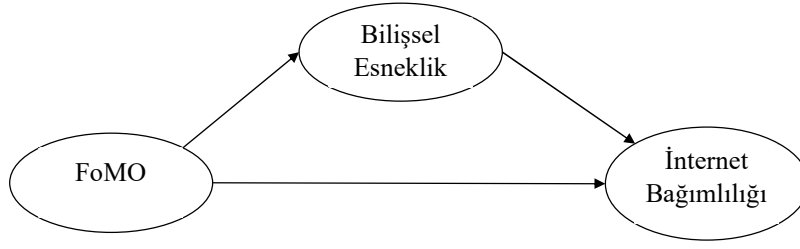
İnternet bağımlılığı dünyanın birçok ülkesinde yaygın bir ruh sağlığı sorunu haline gelmektedir (Dong vd., 2012). Yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı olan çocuklarda stratejik bir fiziksel aktivite programının yürütücü zihinsel beceriler üzerindeki olumlu etkisi vurgulanmaktadır. Spesifik olarak, uzun vadeli stratejik fiziksel aktivite programlarının, internet bağımlılığı olan çocuklarda temel işlev bozukluklarından sorumlu olan bilişsel esnekliği sağlayabileceği düşünülmektedir (Tseng vd., 2022). Başka bir çalışmada internet bağımlılığı olan bireylerin, internet bağımlılığı olmayanlara göre daha az bilişsel esneklik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte başka bir tür davranışsal bağımlılığı olan kişilerin fonksiyonel olmayan bilişsel esnekliğe sahip oldukları görülmüştür (Dong vd., 2014). Bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin ve sosyal medya bağımlılığının phubbing üzerindeki etkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Tanhan vd., 2023). Ayrıca ergenlerle yapılan çalışmada çevrimiçi bilgisayar oyunlarına olan eğilim ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Damirchi vd., 2020). Başka bir çalışmada internet bağımlılığı olan genç erkeklerde azalan bilişsel verimlilik sonuçları tespit edilmiştir (Dong vd., 2012). Bununla birlikte, bilişsel esneklik işlevlerinin bozulması internetle ilgili sorunlarda (örneğin, sosyal medya bağımlılığı) önemli bir role sahiptir (He vd., 2022). Bu sonuçlara dayanarak, internet bağımlılığı olan bireylerde daha düşük seviyede bilişsel esneklik beklenebilir.

FoMO, sosyal medyadan beslenen "bir şeyleri kaçırma korkusu" anlamına gelmektedir ve "akranlarınızın sizden daha fazlasını ya da daha iyi bir şeyi yaptığı, bildiği ya da sahip olduğu" endişesi olarak tanımlanmaktadır (Barker, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Çınar & Mutlu, 2019). Gençlerle yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile FoMO arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Li vd., 2020). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir pozitif etkisi bulunmaktadır (Ulwiyyah & Zhang, 2022). FoMO ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki, anksiyete ve depresyon ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Holte & Ferraro, 2020; Kartol & Peker, 2020). Hem internet bağımlılığı hem de gelişmeleri kaçırma korkusu ile iletişim bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Blanca & Bendayan, 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada FoMO ile yaşam doyumu arasında sosyal yeterliğin aracılık ettiği bulgulanmıştır (Deniz, 2021). FoMO ile problemlili sosyal medya (WhatsApp, Facebook, Instagram ve Snapchat) kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medyanın günlük yaşam ve üretkenlik üzerindeki etkisinin olumsuz yönde olduğu görülmüştür (Rozgonjuk vd., 2020). Bir diğer çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemlili internet kullanımının alt boyutların (aşırı kullanım, sosyal fayda ve olumsuz sonuçlar) tamamı ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemlili internet kullanımının bir alt boyutu olarak değerlendirilebileceği önerilmiştir (Göksün, 2019). FoMO ile oyun bağımlılığı ve mobil bağımlılık arasında pozitif, mutluluk ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Keçeci vd. 2021). Üniversite öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve internet kullanım süreleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Traş & Öztemel, 2019). FoMO ile sosyal medya bağımlılığı (Quaglieri vd., 2021), depresyon ve internet bağımlılığı (Tang vd., 2020) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu bilgiler FoMO ile internet bağımlılığı ve bilişsel esnekliğin ilişkili olduğunu göstermektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

2020 yılında yayımlanan bir rapora göre dünya nüfusunun %60'ı aktif internet kullanmakta, %49'u aktif sosyal medya kullanmakta ve % 67'si aktif akıllı telefon kullanmaktadır (We Are Social, 2020a). Dahası bir diğer raporda Türkiye'nin toplam nüfusunun (yaklaşık 84 milyon) %74'ü aktif internet kullanıcısı, %64'ü aktif sosyal medya kullanıcısı ve %92'si akıllı telefon kullanıcısıdır (We Are Social, 2020b). Tüm bu bilgiler Türkiye'nin internet kullanımı konusunda dünya ülkeleri arasında üst sıralarda olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenler konusunda araştırmalar yapılması internet kullanımının bireylerin yaşamlarını kolaylaştırıcı ve günlük işlevlerini yerine getirmesini destekleyici tarzda olmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada da FoMO ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır (Şekil 1). Bu amaç doğrultusunda bu araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır.

- H1- FoMO bilişsel esnekliği negatif yönde anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H2- FoMO internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H3- Bilişsel esneklik internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordayacaktır.
- H4- FoMO ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracılık edecektir.



Şekil 1. Hipotetik model

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin FoMO, bilişsel esneklik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin eşzamanlı incelendiği ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İki veya daha çok sayıdaki değişkenler arası ilişkilerin yönüne ve düzeyine ilişkin bilgiler sunan araştırmalar ilişkisel tarama modeli olarak anılmaktadır (Büyüköztürk vd. 2019). Bu araştırmada bağımlı değişken internet bağımlılığı, bağımsız değişken FoMO ve aracı değişken ise bilişsel esnekliktir.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Katılımcılar araştırmaya katılmaya gönüllü üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada 247 (%63.5) kadın ve 142 (%36.5) erkek olmak üzere toplamda 389 katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmektedir ($\bar{X} = 21.25$, $SD = 2.39$). Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Betimsel Bilgileri

	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Kadın	247	63,5
	Erkek	142	36,5
Sosyal Medya Hesap Sayısı	1-2	150	38,6
	3-4	168	43,2
	5 ve üzeri	71	18,2
Twitter günlük kontrol etme sıklığı	0-1 saat	165	42,4
	2-3 saat	53	13,6
	3 saat ve üzeri	171	44,0
Instagram günlük kontrol etme sıklığı	0-1 saat	146	37,5
	2-3 saat	110	28,3
	3 saat ve üzeri	133	34,2
Facebook günlük kontrol etme sıklığı	0-1 saat	180	46,3
	2-3 saat	8	2,1
	3 saat ve üzeri	201	51,7
Youtube günlük kontrol etme sıklığı	0-1 saat	147	37,8
	2-3 saat	83	21,3
	3 saat ve üzeri	159	40,9
Toplam		389	100

Katılımcıların sahip oldukları sosyal medya hesap sayısı en çok (%43.2) 3-4 hesap olduğu görülmektedir. Twitter günlük kontrol etme sıklığı en çok (%44.0) 3 saat ve üzeri, Instagram günlük kontrol etme sıklığı en çok (%37.5) 0-1 saat, Facebook günlük kontrol etme sıklığı en çok (%51.7) 3 saat ve üzeri ve Youtube günlük kontrol etme sıklığı en çok (%40.9) 3 saat ve üzeri olduğu anlaşılmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Araştırmanın verileri toplanmadan önce gerekli etik kurul ve uygulama izinleri ilgili yerlerden alınmıştır. Araştırmanın verileri, araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerinden yüz yüze, sınıf ortamında toplanmıştır. Veriler toplanırken araştırmacılar araştırmanın amacını, herhangi bir kişisel bilgiye ihtiyaç duyulmayacağını ve katılımcılar istediği anda veri toplama araçlarını doldurmayı bırakabileceğini açıklamıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (FoMOs) Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. FoMOs, 5'li Likert tipi derecelendirilen (1- Hiç doğru değildir – 5- Aşırı şekilde doğrudur) 10 madde (Örnek madde; Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissedirim) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği puanlar 10 ile 50 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puan arttıkça FoMO düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Can ve Satıcı (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .78 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Türkçe formunda yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi düzeyde uyum indeksleri elde edilmiştir ($\chi^2/sd = 1.79$, CFI = .90, GFI = .92, SRMR = .006, RMSEA = .07). Bu çalışmada FoMO ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .81$) iyi ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu mükemmel bulunmuştur ($\chi^2/sd = 2.808$, CFI = .95, GFI = .96, IFI = .96, NFI = .93, TLI = .93, SRMR = .045, RMSEA = .06).

2.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YIBT-KF) Young (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu Pawlikowski vd. (2013) tarafından oluşturulmuştur. YIBT-KF, 5'li Likert tipi derecelendirilen (1- Hiçbir zaman – 5- Çok sık) 12 madde (Örnek madde; İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği puanlar 12 ile 60 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puan arttıkça internet bağımlılığı düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kutlu vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Türkçe formunda yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi düzeyde uyum indeksleri elde edilmiştir ($\chi^2/sd = 2.78$, AGFI = .90, CFI = .95, GFI = .93, IFI = .91, RMR = .07, RMSEA = .07). Bu çalışmada YIBT-KF Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .87$) iyi ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu iyi bulunmuştur ($\chi^2/sd = 3.610$, CFI = .92, GFI = .92, IFI = .92, NFI = .90, TLI = .89, SRMR = .06, RMSEA = .08).

2.3.3. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. BEÖ, 6'lı Likert tipi derecelendirilen (1- Kesinlikle katılmıyorum – 6- Kesinlikle katılıyorum) 12 madde (Örnek madde; Her duruma uygun hareket edebilirim.) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabileceği puanlar 12 ile 72 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .72, .73 ve .81 olarak bulunmuştur (Martin ve Anderson, 1998). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çelikkaleli (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Türkçe formunda yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi düzeyde uyum indeksleri elde edilmiştir ($\chi^2/sd = 1.93$, AGF = .92, CFI = .92, GFI = .95, IFI = .92, NFI = .85, RMSEA = .059). Bu çalışmada BEÖ Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .75$) iyi ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu iyi bulunmuştur ($\chi^2/sd = 2.368$, CFI = .91, GFI = .95, IFI = .91, NFI = .86, TLI = .89, SRMR = .053, RMSEA = .05).

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgileri araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bu kişisel bilgiler cinsiyet, yaş, sahip olunan sosyal medya hesap sayısı, Twitter günlük kontrol etme sıklığı, Instagram günlük kontrol etme sıklığı, Facebook günlük kontrol etme sıklığı ve Youtube günlük kontrol etme sıklığı şeklindedir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada ilk olarak normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Normallik varsayımlarını incelerken çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir ve araştırmanın verilerinin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Daha sonra araştırmanın hipotetik yapısal eşitlik modeli sınanmıştır (Şekil 1). Araştırmanın yapısal eşitlik modelinin bazı fit değerleri kontrol edilmiştir ($\chi^2/sd < 5$, CFI, GFI, IFI, NFI, TLI, > 0.90 , RMSEA ve SRMR < 0.08 , Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2007) ve yapısal eşitlik modelinin doğrulanıp doğrulanmadığına karar verilmiştir. Yapısal eşitlik modelinin daha büyük örneklerde doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığına Bootstrapping analizi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Bootstrapping analizinde 10000 yeniden örnekleme ve 95% güven aralığını (GA) referans alınmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde SPSS 26 Paket Programı ve AMOS Graphics 24 kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Bu araştırmada ilk olarak tanımlayıcı istatistikler güvenilirlik analizleri ve korelasyon katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 2). Bulgulara göre FoMO ile bilişsel esneklik ($r = -.32$) arasında negatif yönde internet bağımlılığı ($r = .49$) arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile internet bağımlılığı ($r = -.31$) arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir.

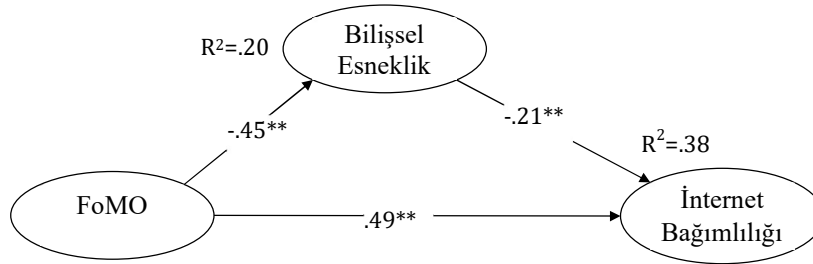
Tablo 2.*Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

Değişkenler	1	2	3	<i>a</i>	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
1 FoMO	-			,81	24,42	6,43	0,46	0,17
2. Bilişsel esneklik	-,32**	-		,75	54,97	6,35	-0,17	-0,20
3. İnternet Bağımlılığı	,49**	-,31**	-	,87	29,18	8,04	0,27	-0,19

** p < ,01

Bu aşamada araştırmanın verilerinin normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Bulgulara göre Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları FoMO, bilişsel esneklik ve internet bağımlılığı için sırasıyla .81, .75 ve .87 olarak bulunmuştur. Güvenirlik katsayısı değerlerinin .70 üstü bulunması yeterli bir değer olarak görülmektedir (Nunnally, 1978). Ölçme araçlarının çarpıklık değerleri sırasıyla .46, -.17 ve .27 olarak, basıklık değerleri ise sırasıyla .17, -.20 ve -.19 olarak bulunmuştur. Araştırma verilerinin Mahalonobis uzaklık değerleri 3 değerinin çok altında, Durbin Watson değeri 1.53, tolerance değerleri .89 ve VİF (variance inflation factor) değeri ise 1.11 olarak bulunmuştur. Tüm bu sonuçlar araştırma verilerinin çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret etmektedir (Field, 2017).

Araştırmanın ikinci aşamasında araştırmanın yapısal eşitlik modeli sınanmıştır. Bulgulara göre FoMO, bilişsel esnekliği negatif ($\beta = -.45$, $p < .001$; H1), internet bağımlılığını ise pozitif ($\beta = .49$, $p < .001$; H2) yönde yordamaktadır. Bilişsel esneklik internet bağımlılığını ($\beta = -.21$, $p < .001$; H3) negatif yönde yordamaktadır. Son olarak da FoMO ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracılık etmektedir ($\beta = .10$, $p < .001$; H4).

**Şekil 2.** Araştırmanın Yapısal Eşitlik Modeli

Araştırmanın modeli incelendiğinde tüm yol katsayılarının ve uyum iyiliği indekslerinin mükemmel olduğu görülmektedir ($\chi^2_{(19, N=398)} = 43.438$, $p < .001$; $\chi^2/sd = 2.555$; CFI = .98; GFI = .97; IFI = .98; NFI = .98; TLI = .96; RMSEA = .06; SRMR = .044). Tüm bu sonuçlara dayanarak bu araştırmanın yapısal eşitlik modelinin doğrulandığı söylenebilir.

Bu araştırmada ayrıca, yapısal eşitlik modelinde elde edilen uyum iyiliği indekslerinin daha büyük örnekleme doğrulanıp doğrulanmadığı bootstrapping analizi ile sınanmıştır. Bootstrapping analizinde 10000 yeniden örnekleme ve 95% güven aralığını (GA) referans alınmıştır. Bootstrapping analizi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3.*Değişkenler Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler*

Değişkenler	Katsayı	%95 Güven Aralığı	
		Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan İlişkiler			
FoMO → İnternet Bağımlılığı	,49	,36	,62
FoMO → Bilişsel Esneklik	-,45	-,54	-,34
Bilişsel Esneklik → İnternet Bağımlılığı	-,21	-,34	-,07
Dolaylı İlişkiler			
FoMO → Bilişsel Esneklik → İnternet Bağımlılığı	,10	,03	,17

Bootstrapping analizi sonuçları incelendiğinde tüm yol katsayılarının anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın hipotetik modelinde önerilen FoMO ile internet bağımlılığı arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolüne ilişkin model

doğrulanmıştır [etki = .10; GA = (.03, -.17)]. Tüm bu sonuçlara dayanarak FoMO ile internet bağımlılığı arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünün bulunduğu ifade edilebilir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada FoMO ile internet bağımlılığı arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede çalışmada hipotezler oluşturulmuş ve her bir hipotez test edilmiştir. Çalışmanın hipotezlerine ait tartışma aşağıda sırası ile verilmiştir.

Bu çalışmada ilk olarak FoMO ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin FoMO düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri azalmaktadır. Çalışmanın bu bulgusu H1'i desteklemiştir. Alanyazın incelendiğinde FoMO ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat alanyazında ilgili araştırmaların olduğu görülmüştür. Örneğin üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sıkıntıyı tolere etme ve bilişsel esnekliğin pozitif yönlü ilişki içerisinde olduğu sonucu elde edilmiştir (Kandemir, 2022). Başka bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Turhan, 2019). Bir diğer çalışmada bilinçli farkındalığın alt boyutu farkındalıkla davranma ile sosyal medya tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu mevcut andaki yaşantılarının farkında olmasını engellemektedir (Demirel & Düşünceli, 2023). Sonuç olarak sanal ortamları sürekli takibe alan ve yeni gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin bilişsel olarak esnek olmadıkları söylenebilir.

Bu çalışmada ikinci olarak FoMO ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin FoMO düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır. Çalışmanın bu bulgusu H2'i desteklemiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde FoMO ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen benzer araştırmaların olduğu görülmüştür. Örneğin üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada FoMO ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Avcı & Kula, 2022; Kargın vd., 2019). İki farklı çalışmada 18-68 ile 17-28 yaş aralığındaki bireylerle yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Hadlington & Scase, 2018; Liang vd., 2022). Sonuç olarak FoMO yaşayan bireyler sürekli internet üzerinden başkalarının deneyimleri takibe almaktadırlar. Dolayısıyla internetin sürekli kullanımı internet bağımlılığını kaçınılmaz hale getirmektedir.

Üçüncü olarak bilişsel esneklik ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır. Çalışmanın bu bulgusu H3'ü desteklemiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen benzer araştırmaların olduğu görülmüştür. Örneğin yapılan deneysel araştırmalarda internet bağımlılığı olan bireylerin, internet bağımlılığı olmayanlara göre daha az bilişsel esneklik performansı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Dong vd., 2012, 2014). Başka araştırmalarda da işlevsel olmayan bilişsel esneklik düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olduğu görülmüştür (He vd., 2022; Peker & Çukadar, 2016). Ayrıca ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça bilgisayar oyunlarına olan eğilimin yükseldiği bulunmuştur (Damirchi vd., 2020). Sonuç olarak bilişsel olarak esnek olan bireyler tüm deneyimlerini internet üzerinden karşılamak yerine gerçek ilişkilere yönelebilmektedirler. Dolayısıyla bireyler interneti çoğunlukla belirli bir amaç doğrultusunda kullanmakta ve zamanlarının tamamını internet ortamında geçirmeyi tercih etmemektedirler.

Son olarak FoMO ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracılık etmektedir. Bir diğer ifade ile bireylerin FoMO düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi de azalmaktadır. Bu bulgu H4'ü desteklemiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde FoMO ile internet bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda araştırmaların olduğu görülmüştür. Bireylerin FoMO düzeyleri yükseldikçe internet bağımlılık düzeyleri de yükselmektedir (Avcı ve Kula, 2022; Hadlington & Scase, 2018; Kargın vd., 2019; Liang vd., 2022). Bununla birlikte bilişsel esneklik düzeyi arttıkça internet ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde azalma görülmektedir (Dong vd., 2012; He vd., 2022). Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma arasında pozitif (Çelikkaleli & Gündüz, 2019), dürtüsellik, depresyon ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur (Wu vd., 2022; Yu vd., 2020). Nitekim, FoMO yaşayan bireyler kaygı ve korku yaşamak yerine zihinsel kaynaklarını alternatif oluşturma ile yapılandırdığında bilişsel olarak daha esnek olabilmektedirler. Bilişsel esneklik yaşayan bireyler karşılaştıkları sorunlara çözüm bulma ve çevreye uyum sağlama becerilerini kullandıkları için internet bağımlılığı sergilemeyebilmektedirler.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, bu çalışma Türkiye'de gerçekleştirilmiştir. Farklı kültürel öğelere sahip ülkelerde de benzer araştırmalar yapılarak kültürel karşılaştırmalar yapılabilir. İkinci olarak, bu çalışmanın katılımcıları klinik tanılama almış kişilerden oluşmamaktadır. İnternet bağımlılığı tanısı almış bireylerle çalışılabilir. Üçüncü olarak bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Deneysel araştırmalar yapılarak çalışmanın sonuçları sınanabilir. Son olarak bu çalışma COVID-19 pandemisi döneminde gerçekleştirilmiştir.

Dolayısıyla bu dönemde bireyler çoğu ihtiyaçlarını sanal ortamlarda deneyimlemeyi tercih etmiş olabilir. COVID sonrası yapılacak araştırmalarla bu araştırmanın sonuçları karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abell, L., Buglass, S. L., & Betts, L. R. (2019). Fear of missing out and relational aggression on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 799-803. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0071>
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37, 128-138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- Diagnostic, American Psychiatric Association. (2013). statistical manual of mental disorders: DSM-5™. Arlington. VA American Psychiatric Publishing.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Avcı, Ü., & Kula, A. (2022). Examining the predictors of university students' engagement, fear of missing out and Internet addiction in online environments. *Information Technology & People*, (ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/ITP-05-2021-0416>
- Bakioğlu, F. (2020). Internet addiction and social self-efficacy: The mediator role of loneliness. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(3), 435-442. <https://doi.org/10.6018/analesps.394031>
- Barker, E. (2016). This is the best way to overcome fear of missing out. *Time Magazine*.
- Blanca, M. J., & Bedayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30(4), 449-454. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.153>
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., ... & Canbulut, M. (2022). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312-1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çelikkaleli, Ö., & Gündüz, B. (2019). Direct and indirect relationships between personality types and problem-focused coping style in adolescents: Mediation role of cognitive flexibility. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 48(1), 73-99. <https://doi.org/10.14812/cufej.483079>
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Damirchi, E. S., Pireinaladin, S., Akbari, T., & Dargahi, S. (2020). The prediction of the student's tendency to computer games based on the brain-behavioral functions, cognitive flexibility and sensation seeking. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 70-76. <https://doi.org/10.12740/APP/109309>
- Demirel, G., & Düşünceli, B. (2023). Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364. <https://doi.org/10.24315/tred.1034662>
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dong, G., DeVito, E. E., Du, X., & Cui, Z. (2012). Impaired inhibitory control in 'internet addiction disorder': A functional magnetic resonance imaging study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 203(2-3), 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2012.02.001>
- Dong, G., Hu, Y., & Lin, X. (2013). Reward/punishment sensitivities among internet addicts: Implications for their addictive behaviors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 46, 139-145. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.07.007>

- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.028>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Göksün, D. O. (2019). Gelişmeleri kaçırma korkusu ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 511-525. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.517796>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology?. In *Clinical Psychology Forum* (Vol. 97, pp. 32-36). Nottingham Trent University.
- Hadlington, L., & Scase, M. O. (2018). End-user frustrations and failures in digital technology: Exploring the role of Fear of Missing Out, Internet addiction and personality. *Heliyon*, 4(11), e00872. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00872>
- Hampshire, A., & Owen, A. M. (2006). Fractionating attentional control using event-related fMRI. *Cerebral cortex*, 16(12), 1679-1689. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhj116>
- He, Z., Li, M., Liu, C., & Ma, X. (2022). Common predictive factors of social media addiction and eating disorder symptoms in female college students: State anxiety and the mediating role of cognitive flexibility/sustained attention. *Frontiers in Psychology*, 12, 6182. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647126>
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.
- Hildebrandt, L. K., McCall, C., Engen, H. G., & Singer, T. (2016). Cognitive flexibility, heart rate variability, and resilience predict fine-grained regulation of arousal during prolonged threat. *Psychophysiology*, 53(6), 880-890. <https://doi.org/10.1111/psyp.12632>
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kandemir, M. Ç. (2022). *Öğretmen adaylarının duygusal şemaları, bilişsel esneklik ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kargın, M., Türkben Polat, H., & Coşkun Şimşek, D. (2020). Evaluation of internet addiction and fear of missing out among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 726-731. <https://doi.org/10.1111/ppc.12488>
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Keçeci, H. S., Özyirmidokuz, E. K., & Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve FoMo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 379-394. <https://doi.org/10.51982/bagimli.902214>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical psychology review*, 31(7), 1110-1116. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.009>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76. <https://doi.org/10.5455/apd.190501>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>
- Liang, L., Li, C., Meng, C., Guo, X., Lv, J., Fei, J., & Mei, S. (2022). Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.03.007>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>

- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Metin-Orta, I. (2020). Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67-73. <https://doi.org/10.15805/addicta.2020.7.1.0070>
- Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. *Clinical diagnosis of mental disorders: A handbook*, 97-146.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>
- Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79. <https://doi.org/10.19126/suje.03104>
- 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>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrari, J., ... & Mari, E. (2021). From emotional (Dys) regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of clinical medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tang, G., Hung, E. P., Au-Yeung, H. K. C., & Yuen, S. (2020). Politically motivated internet addiction: Relationships among online information exposure, internet addiction, FOMO, psychological well-being, and radicalism in massive political turbulence. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 633. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020633>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04242-8>
- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.6.1.0063>
- Tseng, Y. H., Chao, H. H., & Hung, C. L. (2022). Effect of a strategic physical activity program on cognitive flexibility among children with internet addiction: A pilot study. *Children*, 9(6), 798. <https://doi.org/10.3390/children9060798>
- Turhan, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri üzerinde duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulwiyyah, U., & Zhang, J. (2022). The role of psychosocial factors affecting internet addiction among Indonesian University students. *The Journal of Behavioral Science*, 17(2), 16-28.
- Verdejo-Garcia, A., Clark, L., Verdejo-Roman, J., Albein-Urios, N., Martinez-Gonzalez, J. M., Gutierrez, B., & Soriano-Mas, C. (2015). Neural substrates of cognitive flexibility in cocaine and gambling addictions. *The British Journal of Psychiatry*, 207(2), 158-164. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.152223>
- We Are Social. (2020a). *Digital in 2020*. <https://wearesocial.com/digital-2020>
- We Are Social. (2020b). *Digital 2020: Turkey*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>
- Wu, X., Wang, Z., Zhang, H., Yuan, P., Yu, Q., Zhou, Z., & Zhao, Q. (2021). Effects of internet language related to COVID-19 on mental health in college students: The mediating effect of cognitive flexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 600268. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600268>
- Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: The mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>

- Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for internet gaming disorder and internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors, 31*(8), 979. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing, 37*(11), 1619-1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

ÇALIŞMANIN ETİK İZİNİ

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 06/12/2022

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 09-2022/281

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

1.yazarın araştırmaya katkı oranı %40, 2. yazarın araştırmaya katkı oranı %35, 2. yazarın araştırmaya katkı oranı %25'dir.

Yazar 1: Konuya karar verilmesi, verilerin toplanması, verilerin analizi, literatür, yöntem ve bulguların yazılması

Yazar 2: Konuya karar verilmesi, verilerin toplanması, literatür, yöntem ve bulguların yazılması

Yazar 2: Konuya karar verilmesi, verilerin toplanması, literatür yazılması

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada herhangi bir kişi ya da kurum ile finansal ya da kişisel yönden bağlantı bulunmamaktadır. Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.