

Dijital Çağda Korku ve Keyfin Yeni Tanımı: FoMO ve JoMO

A New Definition of Fear And Enjoy in The Digital Age: FoMO and JoMO

*Ayşe Aslı Sezgin, Doç. Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Fakültesi,
E-Posta: aaslizezgin@gmail.com*

*Zaliha İnci Karabacak, Doç. Dr., TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Mimarlık ve Tasarım Fakültesi,
E-Posta: zikarabacak@etu.edu.tr*

Anahtar Kelimeler:

Dijital Çağ,
Keyif,
Korku,
FoMO,
JoMO.

Öz

Gündelik yaşamını, dijital dünyadan gelen uyarıcılara göre biçimlendiren birey, alışılmış davranışlarını ve duygularını, bu dijital uyarıcılar tarafından yeniden tanımlamaktadır. Korku ve keyif de bu yeni tanımlama içinde yer almaktadır. Artık insanların korkuları ya da keyif aldıkları olayların kaynakları da dijital çağın özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar konuyla ilgili literatürde “internet kullanımına ilişkin sorunlar” şeklinde değerlendirilmektedir. Özellikle, yoğun bilgi akışı karşısında bu bilgiyi kaçırma, gündemden uzak kalma, sanal paylaşımları takip edememe ve paylaşımında bulunamama gibi yeni korkular gündelik yaşam içinde yer almaya başlamıştır. Bu korkular arasında yer alan ve son yıllarda farklı araştırmalara da konu olan FoMO (Fear of Missing Out) ve JoMO (Joy of Missing Out) kavramları, dijital çağın insanının yeni korku ve keyif tanımı olarak değerlendirilmelidir. Bu çalışmada da gündelik yaşama giren bu yeni kavramlara ilişkin algı boyutu, internet kullanıcılarına yönelik olarak gerçekleştirilen bir anketle değerlendirilmiştir.

Abstract

Keywords:

Digital Age,
Joy,
Fear,
FoMO,
JoMO.

The individual, who shapes her/his daily life according to the stimuli coming from the digital world, redefines her/his usual behaviors and emotions by these digital stimuli. Fear and joy are also included in this new definition. Now the sources of people's fears or the events they enjoy also differ according to the characteristics of the digital age. These differences are evaluated as “problems which caused from internet use” in the related literature. Particularly in the face of intense information flow, new fears such as missing this information, staying away from the agenda, not being able to follow and sharing virtual shares started to take place in daily life. The concepts of FoMO (Fear of Missing Out) and JoMO (Joy of Missing Out), which are among these fears and have been the subject of different researches in recent years, should be considered as the new definition of fear and joy of the people of the digital age. In this study, the perception dimension of these new concepts, which entered into daily life, was evaluated with a survey conducted for internet users.

Giriş

Bugün her birimiz gündelik yaşamımıza ilişkin birçok eylemi internet ve onun bize sunduğu imkanlar vasıtasıyla gerçekleştirmekteyiz. İş yaşamında ve sosyal yaşamda vazgeçilmez bir konuma erişen internet teknolojileri kullanımı, her geçen gün bu konumunu daha da sağlamlaştırmaktadır. Tüketim faaliyetlerimizi, bireysel iletişimimizi, bilgi arayışımızı, bankacılık işlemlerimizi ve daha birçok yaşama dair ayrıntıyı internet vasıtasıyla zaman sınırı olmadan, dilediğimiz ortamda mekândan bağımsız olarak gerçekleştirebiliyoruz. Mobil teknolojilerin kullanımı, internetin taşınabilir boyutlarda avuçlarımızda yer alması, bu işlemlerin artık mutlaka bir ağ bağlantısıyla gerçekleştirilmesini zorunlu hale getirmiştir. Boş zaman aktivitelerimizi, eğlence anlayışımızı da yeniden şekillendiren bu yeni teknolojik yaşam şekli zamanla olumlu yönlerinin gölgede kalmasına neden olan ve bireyi psikolojik açıdan etkileyen olumsuzlukları da beraberinde getirmeye başlamıştır.

Yeni dijital dünyaya dair olumlu yönlerden bahsederken, birçok kaynakta vurgulanan ve önemli özellikler arasında gösterilen dijital dünyanın bilgiyi “zamandan ve mekândan bağımsız olarak” sunma özelliği, bu bilginin aynı şekilde geleneksel yöntemlerden çok daha hızlı şekilde aktarılmasıyla da vurgulanmaktadır. Bilgi artık, herhangi bir engele takılmadan ve sınırları aşarak ulaşabildiğimiz bir yakınlıktadır. Bu kadar kolay erişilen bilginin ve “bilgi” adı altında “sunulan içeriğin niteliklerinin tartışılması” sorununu da beraberinde getiren bu gelişmeler, bilgiye erişim neticesinde bireylerin yaşadıkları psikolojik değişimleri de gündeme taşımıştır. Bilgiye bu kadar hızlı ve yoğun bir içerikle ulaşan bireyler, böyle bir erişim neticesinde farklı alışkanlıkların ve zamanla da psikolojide “takıntı-saplantı” olarak isimlendirilen davranış bozukluklarının etkisi altında kalmaya başlamıştır.

Disiplinler arası bir çalışma konusu haline gelen internet teknolojileri kullanımı, olumlu ve olumsuzluklarıyla birlikte psikoloji biliminin de ilgisini çekmiştir. Davranış bozukluklarının kaynağında olabilen internet, bağımlılık boyutuyla da incelenmektedir.

Psikolojik anlamda internetin bireyin yaşamı üzerinde yarattığı etkiler bağımlılık ve yalnızlık şeklinde daha yoğun gözlenmektedir. İnternet ortamında özellikle sosyal yaşama ilişkin paylaşımların yoğun olarak gerçekleştirildiği sosyal medya ağlarında vakit geçiren bireylerin, bağımlılık düzeyinde internet kullanıcıları oldukları vurgulanmıştır. Ayrıca internet kullanımının patolojik seviyede olduğu durumlarda da yalnızlık sorunu tespit edilmiştir. İnternetin bağımlılık düzeyinde kullanımı, bireylerin sosyal ilişkilerinin azalmasına, var olan ilişkilerinde de sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır. İnternet kullanımı arttıkça, başta yakın çevre olmak üzere, bireylerin diğer insanlarla etkileşimi giderek azalmaktadır (Batıgün ve Hasta, 2010:214).

1960’lı yıllardan itibaren ABD’den başlayarak tüm dünyaya hızla yayılan internet teknolojileri, zamanla toplum yaşamı ve bireysel davranışlar üzerindeki etkileriyle araştırmalarda daha sık incelenmiştir. İnternet, kullanımının sağladığı faydaların yanı sıra bağımlılık konusunda yarattığı etkiler daha çok dikkat çekmeye başlamıştır. İnternete bağımlı olan bireylerin bu ortamda yoğun olarak eğlence, etkileşim ve hoşnutluk duygularını yaşıyor olmaları, bu bağımlılığın gerekçesi olarak gösterilmiştir. Dışadönük

bireylerin internet ortamında kurdukları sosyal etkileşim, bağımlılığın oluşmasındaki faktörlerden biridir. Bağımlılığa neden olan bir diğer değişken de sosyal destektir. Çevresinde kendisine destek olabilecek birilerine ihtiyaç duymasını ifade eden sosyal desteği internet ortamında bulan birey, zamanla internete bağımlı hale gelebilmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011:3). İnternet bağımlılığı ile çeşitli psikolojik, sosyal ve davranışsal nitelikli değişkenler (depresyon, sosyal destek, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve sosyal fobi vb.) arasında ilişki bulunduğuna yönelik bulgular bulunmaktadır (Arslan, 2017: 98). İnternet bağımlılığı konusunda Young (1999) patolojik internet kullanımının tedavisi için; karşıt uygulama, dış durdurucular, hedeflerin belirlenmesi, kaçınmak, hatırlatma kartları, kişisel envanter oluşturmak, destek gruplarına katılım ve aile terapisi olmak üzere çeşitli stratejiler sıralamaktadır.

İnternet kullanımının ortaya çıkarttığı ve konuyla ilgili araştırmalarda da sıklıkla incelenen bağımlılık konusunun kaynağına ilişkin son yıllarda farklı etkenler de dikkat çekmeye başlamıştır. Bilginin önemli ve neredeyse tek kaynağı olarak algılanan internetten, bu anlamda uzak kalmak bireylerde farklı bir korku ve kaygının ortaya çıkmasına neden olmuştur. İnternete erişim sağlayamadıkları zamanlarda bilgiye erişiminin de engellendiği kaygısını (FoMO) yaşayan bireyin bağımlılığının temelinde bu korku ve kaygı bulunabilmektedir.

Diğer yönden, internetin yaşamın merkezinde yer almasına neden olarak bağımlılığın olumsuz etkilerinin farkına varanlar arasında da tam karşıt bir noktada, internet kullanımından uzak kalarak elde edilenleri farklı başlıklar altında değerlendiren bir yaklaşım söz konusudur. İnternet teknolojilerini kullanmadan geçirilen zamanı “keyif” olarak değerlendiren bu yaklaşımı (JoMO) benimseyenlerin sayısı da her geçen gün artmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, dijital çağda toplumsal yaşamda tartışılmaya başlayan iki yeni kavram olarak FoMO ve JoMO kavramları hakkında, internet kullanım alışkanlıkları bağlamında bir araştırma yapmaktır. Bu kavramların gündelik yaşam içerisinde de kullanılmaya başlaması, tanımlanmaları noktasında gerçekleştirilecek çalışmalara duyulan gereksinimi ortaya çıkartmıştır; çalışma bu sebeple önem taşımaktadır. Çalışmanın kuramsal temelinde özellikle psikolojik etkenler çerçevesinde internet kullanımının birey yaşamında yarattığı değişiklikler ele alınırken, teknoloji, internet ve bağımlılık konusunda kavramsal çerçeve çizilmek istenmiştir. Bu amaçla çalışmada anket yöntemi vasıtasıyla örneklem kümesi üzerinden internet kullanımına ilişkin veriler derlenerek, FoMO ve JoMO kavramları bağlamında, bu veriler yorumlanmıştır.

Teknoloji, İnternet ve Bağımlılık

Teknolojinin gelişimi, kişisel kullanım için özgürleştirici, ufuk açıcı ve merak uyandırıcı bir görünüm arz etmektedir. Ancak bu gelişme öte yandan bazı sorunlar, bireyler ve organizasyonlar açısından bazı tehlikeler de doğurmaktadır (Tapscott, 1998: 236). Teknolojinin ve sanayileşmenin ortaya çıkardığı olumsuzluklar (yenilemeyen kaynakların hızla tüketimi, doğal çevrenin kirlenmesi, ekolojik dengenin bozulması) sürdürülebilir

kalkınma kavramını doğurmuştur (Ansal, 2004:52). Ancak yaşanan olumsuzluklar yalnızca çevre ile sınırlı kalmayıp, bireylerin yaşamında da sosyal, ekonomik, psikolojik vb. birçok farklı açıdan yansımaları neden olmaktadır.

Teknolojik yenilik, birbirlerini güçlendiren bir çember görünümündeki üç evreden oluşmaktadır. İlki, yaratıcı, uygulanabilir düşüncedir. İkincisi bu düşüncenin pratik olarak uygulanmasını, üçüncü evre ise uygulamanın topluma yayılmasını işaret etmektedir. Teknolojinin yayılması, yeni düşüncelerin doğuşunu ve yeni yaratıcı düşüncenin oluşumunu olanaklı kıldığında sürecin tamamlanması ile çember kapanmaktadır. Günümüzde bu çemberi oluşturan evrelerin arasında geçen sürenin gittikçe kısaldığı görülmektedir. Toplumdaki değişimlerin hızına ayak uydurabilmek (çoğalan roller, artan sayıda yapılması gereken zorlayıcı seçimler) ise bireyi çağdaş yaşamın içinde boğulma duygusuna sürüklemektedir. Bu bağlamda bireyin yaşamını sürdürmesi ve gelecek korkusuna kapılmaması uyum yeteneğini güçlendirmesine bağlıdır (Toffler, 1974: 31, 37-38). Bu uyum süreci fiziksel ve psikolojik birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir.

Teknolojik gelişmelerin bireylerin yaşamlarında yarattığı en temel sorunlardan biri teknoloji bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin bağımlılığının varlığına ya da başlamak üzere olduğuna işaret eden davranışlar ise şöyle özetlenmektedir (TBM, 2017):

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/ sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

Çağdaş bireyi yakından ilgilendiren teknoloji bağımlılığına ilişkin literatürde çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Ulusal literatüre baktığımızda, Savcı ve Aysan'ın (2017) ergenlere yönelik yaptıkları araştırma; teknolojik bağımlılık türlerinden internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Karadağ vd. (2016) tarafından genç yetişkinler özelinde sosyotelizm konusunda yapılan araştırmanın bulguları ise akıllı telefon kullanımının kişilerarası ilişkilere olumsuz etkisi olduğunu, sosyotelistlerin iletişim becerisi açısından yetersizlik yaşama, akıllı telefonla ilgilenme esnasında karşısındaki ile göz teması kurmada zorlanma, anlatılanları eksik anlama ve bir bölümünün ise çevresinde gelişen olaylara kendini tamamen kapatma durumunda olduğunu göstermektedir.

Uluslararası literatürde de benzer şekilde internet kullanımına ilişkin, bağımlılık düzeyini araştıran birçok çalışma dikkat çekmektedir. Young ve Rogers'ın (1998) internet kullanımı, depresyon ve bağımlılık ilişkisi üzerine gerçekleştirdikleri araştırmaları; internet bağımlılığının düzeyini ölçülemek için bir anket çalışması gerçekleştiren Griffiths'in (1998) araştırması; aşırı internet kullanımının bireyde yarattığı psikolojik sorunları merkeze alan Weinstein ve Lejoyeux'un (2010) araştırmaları bunlardan bazıları olarak dikkat çekmektedir.

İnternet bağımlılığı konusunda gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda, literatürde pek çok yeni kavram yerini almaya başlamıştır. İnternette ve sosyal medyada geçirilen zamana yönelik farklı tanımlamaları bulunan bu kavramlar arasında yer alan FoMO ve JoMO kavramları her geçen gün daha çok araştırmacının ilgisini çekmeye başlamıştır.

Bağımlılığın Keyif ve Korku Boyutu: FoMO ve JoMO

FoMO (Fear of Missing Out) özellikle sosyal ağlar ile kullanıcılar arasındaki sağlıklı ilişkiyi açıklayan, psikolojik anlamda yaşanan bir sorunu açıklamak için kullanılmaktadır. Özellikle mobil iletişim araçları vasıtasıyla, örneğin araba kullanırken metin mesajlarını kontrol etmek, uykuya dalmadan önce veya uyanır uyanmaz sosyal medya hesaplarında gezinmek, FoMO'nun yaşandığına dair bulgular olarak dikkat çekmektedir (Riordan, vd. 2015:2). FoMO kavramına ulusal literatürde, “gündemi kaçırma korkusu”, “bir şeyleri kaçırma korkusu”, “sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu” (Ündar, 2018), “gelişmeleri kaçırma korkusu” (Gökler vd., 2016; Metin, Pehlivan ve Tarhan, 2017; Ertemel ve Ayhan, 2018; Yıldız, 2019), “yenilikleri kaçırma korkusu” (Aliçavuşoğlu, 2019) gibi çeşitli karşılıklarla yer verildiği görülmektedir. Bu kavramda aktarılan korku, özellikle yoğun bir şekilde ve sürekli olarak güncellenerek gerçekleşen internetteki bilgi akışını, bir sebeple kaçırmak, bu içeriği takip edememek, olaylardan habersiz kalmak endişesiyle birlikte hissedilen korkudur.

Başkalarının yaşadığı deneyimlerden eksik kalma endişesi olarak da FoMO sosyal medyaya aşırı bir bağımlılık yaşanmasına sebep olabilir. Sosyal medyada aktif olan bireylerin sürekli güncel kalma kaygısı da FoMO'nun yaşanmasına neden olabilmektedir. Böyle bir kaygı durumunun ortaya çıkmasında, mobil ortamlar vasıtasıyla sosyal ağlara erişimin kolay olması da etkilidir. Kendi içinde yalnızlık ve depresyon yaşayan bireyler, yüz yüze iletişimde yaşadıkları sorunlar nedeniyle de sosyal medya ağlarındaki sanal ilişkilere daha çok odaklanmaktadır. Sanal ortamdaki bu ilişkilere bağımlılık zamanla bireyde psikolojik anlamda da ciddi sarsıntıya neden olmaktadır. FoMO'nun bağımlılık konusundaki diğer boyutu da bireylerin sosyal ağlara sürekli bağlı kalma isteklerinin önüne geçememeleridir (Caudhry, 2015).

Dünyanın en tanınmış pazarlama iletişimi markası olarak anılan JWT'nin Mayıs 2011 trend raporunun 2012 yılında nitel ve nicel verilerle güncellenen versiyonu, ABD ve İngiltere'deki yetişkin Millennial kuşağın (18-34 yaş) FOMO'dan en çok etkilenen (%70) grup olduğunu göstermektedir (<http://www.prweb.com/releases/2012/3/prweb9265660.htm>). Ergenlik dönemindeki bireylere dikkat çeken başka bir çalışmada ise Santana-Vega, Gómez-Muñoz ve Feliciano-García'nın (2019) Kanarya Adaları, Balear Adaları ve Valensiya bölgelerinde ortaokul öğrencileri bağlamında yaptıkları araştırma cep telefonu

kullanımı arttıkça FOMO düzeyinin de arttığını göstermektedir. Aydın'ın (2018) Bandırma il merkezindeki üniversite öğrencileriyle yaptığı anket uygulamasını içeren araştırması ise, kıtlık algısının FoMO üzerinde ve FoMO'nun içgüdüsel alımlar üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir. Hoşgör vd. (2017) tarafından yapılan araştırmanın üniversite öğrencilerinin FoMO düzeylerini 2.86 ile orta düzeyde olarak saptadığı görülmektedir. Gezgin vd. (2017) tarafından öğretmen adayları özelinde yapılan çalışma ise FoMO'nun bu grupta orta seviyede olduğunu göstermektedir. Tozkoparan ve Kuzu'nun (2019) araştırmaları ise öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin orta seviyede olduğunu ve cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Traş ve Öztemel (2019) ise üniversite öğrencilerine yönelik araştırmalarında Facebook yoğunluğunu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığının yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır.

JoMO (Joy of Missing Out) ise bulunduğunuz noktada daha mutlu ve verimli olmanız için sahip olmanız gereken yaklaşımı belirten bir kavramdır. JoMO özellikle, internet kullanımının neden olduğu sorunlara odaklanırken, öncelikli alanlarınızı belirlemenizi de savunur. Yaşama dair öncelikleriniz için daha fazla zihinsel ve fiziksel enerjinizin olduğu gerçeğiyle, aslında sanal dünyanın hızına kapılmadan yaşam kalitenizi ve kariyerinizi geliştirebileceğiniz belirtilir. JoMO'yu gündelik yaşamınıza uyarlayarak sanal dünyanın esir alan etkisinden kurtulmak ve bunu keyfe dönüştürmek için izlemeniz gereken bazı adımlar bulunmaktadır. Önceliklerinizi doğru belirlemek, zamanınızı bilinçli kullanmak, dışarıdan gelen farklı baskı kaynaklarına karşılık kendinizi serbest bırakabilmek, teknolojiden uzak durmak ve hayır diyebilmek sizi, internet ve internet kaynaklı uyaranlara duyduğunuz bağımlılıktan koruyacaktır (Cording, 2018). Brinkmann (2019) JoMO'yu günümüzün umutsuz FoMO zihniyetine kasıtlı bir alternatif olarak nitelerken bireylerin kaçırmaktan korkmamaya iyi bir yaşama odaklanmalarının önemini ve FoMO yerine JoMO'nun uygulanmasını vurgulamaktadır. JoMO'ya ilişkin güncel bir çalışma Aranda ve Baig'in (2018) akıllı telefon bağımlılığı ve kullanılmamasına ilişkin dinamikleri inceledikleri nitel araştırmadır. Araştırmada kısa süreli gönüllü bağlantısızlığa ilişkin çözüm önerisi niteliğinde; farkındalık, destek ve uygulama yoluyla bağlantının kesilmesini kolaylaştırmak; yeniden etkileşime geçmeyi tetikleyen unsurları azaltmak ve kısmi bağlantı kesilmelerine izin vermek olmak üzere üç potansiyel alana vurgu yapılmaktadır.

Dijital çağda gündelik yaşamımızda yer alan, üretken olmamızı engelleyen, gereksiz dikkat dağıtıcı özelliklere sahip birçok uyarıcının etkisinden kurtulduğumuz anda, JoMO'yu yaşamaya ve keyif almaya başlarız. Aslında dijital ortamın etkisinden kurtulduğumuz anda, düşünmek için özgürlük kazanmış oluyoruz. Gerçekten yapmaktan zevk aldığımız şeyleri yapmak, sanal olmayan gerçek etkinliklere katılmak keyif duyduğumuzu arttırırken, daha üretken olmamıza da yardımcı olur (The Tennessean, 2014).

Yöntem ve Bulgular

Bu araştırma, internet kullanım alışkanlıkları neticesinde ortaya çıkan FoMO ve JoMO kavramlarının, internet kullanıcılarının kullanım alışkanlıkları kapsamında, ortaya çıkış nedenleri ve niteliklerinin tespitini amaçlamıştır. Dijital çağdaki teknoloji bağımlılığına yönelik bir araştırmayı amaçlayan çalışma, internet ortamındaki bilgi akışını, paylaşımları takip edememekten dolayı ortaya çıkan ve bir çeşit korkuyu anlayan FoMO'ya karşılık, diğer tarafta da bu bağımlılığın farkına varılarak bir çeşit önlem olarak da değerlendirilebilecek JoMO kavramı bulunmaktadır.

Bu amaçla, Türkiye'de 18 yaş üzerindeki internet kullanıcıları evreninden, tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 150 kişi çalışmanın kapsamını oluşturmaktadır. Çalışma ayrıca, FoMO ve JoMO kavramlarına yönelik bir tespiti içerdiği için kullanılan soru cetveli bu amaca uygun şekilde sınırlandırılan sorularla hazırlanmıştır.

Araştırmanın konuya uygun olarak sınırlarını belirleyebilmek amacıyla, 150 kişilik örneklem kümesine, çalışmanın ana fikrini de oluşturan FoMO ve JoMO kavramlarının tanımlanmasına yönelik sorular yöneltilmiştir. Çalışmanın örnekleme, Türkiye'deki internet kullanıcıları evreninden, olasılıklı örneklem seçimi yöntemi ile belirlenmiştir. Bu kapsamda, çevrimiçi ortamda hazırlanan anket formu, rastgele seçilen 150 kişiye gönderilmiş, 108 kişi anket formunu doldurmuştur.

Araştırmada 14 sorudan oluşan, katılımcıların demografik özelliklerinin yanı sıra internet kullanımına bağlı olarak keyif ve korku davranışlarına ilişkin verileri derlemeyi amaçlayan bir anket kullanılmıştır. Anket soruları, internet kullanım alışkanlıklarının "korku" ve "keyif" kavramları çerçevesinde değerlendirilmesine yönelik olarak hazırlanmıştır. İki bölümden oluşan anketin ikinci bölümünde 5'li likert ölçeği kullanılarak, internet kullanımına ilişkin katılımcıların tutumlarını tespit etmek amaçlanmıştır.

Çalışmada konuyla ilgili verileri toplamak için hazırlanan ve 108 kişi tarafından yanıtlanan anket formu sonuçlarına göre katılımcıların %51,9'u erkek, %48,1'i ise kadındır. %72 oranında üniversite mezunu olan katılımcıların %59,3'ünü 18-24 yaş aralığındaki internet kullanıcıları oluşturmaktadır. Katılımcılara sorulan "gece uyumadan önce en son ne yaparsınız?" sorusuna %77,4 oranında "telefonumla internete bağlanırım" cevabı verilirken, "sabah uyandıığımızda ilk olarak ne yaparsınız?" sorusuna ise katılımcılar %42,1 oranında "telefonumla internete bağlanırım" cevabını vermişlerdir. Katılımcıların %29,9'u günde ortalama 3-5 saat interneti kullanırken, %82 oranında katılımcı internete akıllı telefonları vasıtasıyla bağlandığını belirtmiştir. Katılımcıların %80'i Instagram sosyal medya ağına üyedir. Ayrıca %83,3 oranında katılımcı sosyal medya ağları ve/veya e-posta için akıllı telefon bildirimlerini kullandığını belirtmiştir. 52 katılımcı internette zaman geçirmekten sıklıkla keyif almakta, 41 kişi ise internet kullanımı konusunda kendisini bazen bağımlı hissettiğini belirtmektedir. 44 kişi interneti her zaman haber almak, gündemi takip etmek için kullandığını belirtirken, 44 kişi de sıklıkla aynı amaç için interneti kullandığını belirtmiştir. İnternet kullanımı sonrasında 45 kişi sıklıkla bilgi sahibi olduğunu düşünürken, 50 kişi bazen internette zaman kaybettiğini, 44 kişi bazen internette gereksiz bilgi yığınları ile boğulduğunu, 42 kişi internette vakit geçirdikten sonra bazen yakınlarını ihmal ettiğini düşündüğünü, 49 kişi

bazen internette vakit geçirdiğinde işlerini aksattığını düşündüğünü belirtmiştir. 42 kişi ise bazen internet kullanımı sonrasında pişmanlık duyduğunu hissettiğini belirtmiştir. 40 katılımcı internetin yokluğunda kaybettiği zamanı kazanacağını, 44 kişi gerçek yaşama daha yakın olacağını, 32 kişi daha huzurlu olacağını belirtirken, farklı bir soru altında yine internetin yokluğunda 41 kişi bilgiye erişemeyeceğini, 36 kişi kim, nerede, ne yapıyor bilemeyeceğini, 39 kişi ise dünya ile bağlantısının kopacağını belirtmiştir.

Sonuç

İnternette bilgi takibini kaçırmaktan dolayı hissedilen yeni bir korku türü ile bunun tam tersi şekilde, bu takibi bırakarak keyif almaktan bahsedilen günümüzde, bu araştırma sonucu ile küçük ölçekteki bir örneklem üzerinde dahi olsa gözlenen sonuç, internetsiz bir dünyada özellikle bilgiye erişim konusunda yaşanan yeni bir kaygı türü ile karşılaşmış olmamızdır. Akıllı telefonlar vasıtasıyla her an avucumuzda olan internet ve dolayısıyla dünya, açık bildirimler yardımıyla her an bir uyarı ile bizi kendisine çekmektedir. Bazen yakınlarımızı ihmal edecek, günlük işlerimizi aksatacak kadar içerisinde olduğumuz internet, özellikle neler olup bittiğini kaçırmaya noktasında yeni bir korku türünü hissetmemize neden olmaktadır. Dünyanın farklı bölgelerindeki araştırmacıların da ilgisini çektiği oranda FoMO gibi yeni kavramlar internet vasıtasıyla gündelik yaşamımızda karşımıza çıkmaktadır. Ancak görülen o ki, henüz insanlar, internette kaçırdıkları dünyadan keyif alma noktasına erişememiştir. Bir anlamda, internetin olmadığı bir dünyayı hayal edemezken, bu dünyanın nasıl keyif vereceği konusunda da henüz yeterince bilinçli olmadığımızı söylemek mümkündür.

İnternet kullanımının gündelik yaşamın vaz geçilmezi olduğu bu noktada, FoMO ve JoMO gibi kavramlara benzer birçok kavram da sıklıkla kullanılmaya başlamıştır. Hızla değişen, zaman ve mekân konusunda herhangi bir engel tanımayan bilgi aktarımının olduğu böyle bir ortamda, bu kavramlara ilişkin akademik alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Her bir kavramın uygun koşullar içerisinde açıklanan ve gerekirse disiplinler arası ortak çalışmalarla gerçekleştirilecek araştırmalar, konuyla ilgili araştırma yapanlar için kavramsal bir zemin oluşturabileceği gibi aynı zamanda dijital çağ ile oluşturulacak yeni bir literatürün de temellerinin atılmasına yardımcı olacaktır. Sık kullanılan kavramların bilimsel bakış açısı ile ele alınması, çağın gereklerine uygun bir akademik paylaşım ortamını da yaratacaktır.

Kaynaklar

Alıçavuşoğlu, Ç. (2109), Kendimi biliyorum, kor(m)uyorum! Yenilikleri kaçırma korkusu (Fomo) ve sosyal medya bağımlılığında dijital üstbilişin rolü. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, Vol. 6, Issue:33, 682-697

Ansal, H. (2004). Geçmiş ve gelecekte ekonomik gelişmede teknolojinin rolü. *TMMOB (derl.) Teknoloji*, Ankara: TMMOB Yayınları, 35-58.

Aranda, J.H., Baig, S. (2018), Toward “JOMO”: The Joy of Missing Out and the Freedom of Disconnecting, *MobileHCI'18*

Arslan, G. (2017), Psychological Maltreatment and Internet Addiction: Is Psychological Maltreatment a Risk Factor, Bozoğlan, B. (Ed). *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction*, IGI Global, 90-108

Aydın, H. (2018), Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisini öz belirleme kuramı ile açıklanması. *UIİİD-IJEAS*, 2018 (17. UIK Özel Sayısı):415-426

Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.

Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).

Brinkmann, S. (2019), *The Joy of Missing Out: The Art of Self-Restraint in an Age of Excess*, John Wiley & Sons

Ertemel, A. V., Aydın, G. (2018), Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 5, 665-690

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.

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

Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75).

Hoşgör, H; Koç Tütüncü, S.; Gündüz Hoşgör, D. & Tandoğan, Ö. (2017). “Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Vol:3, Issue:17; 213-223

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., ... Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, 223–269.

Metin, B., Pehlivan, R., Tarhan, N. (2017), Üsküdar gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, Cilt:4, Sayı:2, 43-46

Ündar, H. R. (2018), Değişen dünyada yeni bir problem gelişmeleri kaçırma korkusu. *Daimon Dergi*, Aralık, Sayı:5

Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D. ve Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between fomo, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2 (7), 1-7.

Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, fear of missing out and family communication/ Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 27(59), 39-47.

Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.

Tapscott, D. (1998), *Dijital Ekonomi: Ağ Üzerindeki Akıl Çağında Umut ve Tehlike*, E. Koç (çev.), A. Buğdaycı (Edt.), İstanbul: Koç Sistem Yayınları

TBM-Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2017), *Teknolojiye Bağımlı Yaşama, Yeşilay*, İstanbul: Kültür Sanat Basımevi

Toffler, A. (1974), Şok, S. Sargut (çev.), Altın Kitaplar Yayınevi

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

Tozkoparan, S. B., Kuzu, A. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *AJESI- Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1): 87-110

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.

Yıldız, H. (2019), Sosyal medya çağında nispetizm fenomeni. *MBB Bilgi Teknolojileri Platform Bülteni*, Nisan-Temmuz 2019, Sayı: 6, s.35-40

Young, K.,(January 1999) Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (Vol. 17; pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28

İnternet Kaynakları

Chaudhry, L. A. (2015). Can You Please Put Your Phone Away? Examining How The FoMO Phenomenon and Mobile Phone Addiction Affect Human Relationships. <https://scholarscompass.vcu.edu/uressposters/143/> (E.T.01.10.2018).

Cording, J. (2018). Is The Joy Of Missing Out The New Self-Care? <https://www.forbes.com/sites/jesscording/2018/07/21/jomo-self-care/#4c20d2517be7> (E.T.01.10.2018).

The Tennessean (2014). JOMO. The Joy of Missing Out Life Lessons for Business Owners. <http://petracoach.com/wp-content/uploads/2014/02/JOMO-The-Joy-of-Missing-Out.pdf> (E.T.01.10.2018).

<http://www.prweb.com/releases/2012/3/prweb9265660.htm>, Erişim tarihi:
17.09.2019