ELECTRONIC JOURNAL OF EDUCATION SCIENCES

Yıl/Year:2026
Cilt/Volume: 15
Sayı/Issue:29
ISSN:1302-7905

The New Anxiety of Digital Age: Fear of Missing Out (FoMO)

Ali Rıza Yavrutürk[1]

To cite this article:
Yavrutürk, A. (2026). The new anxiety of digital age: fear of missing out (FoMO) [Dijital çağın yeni kaygısı: Günceli kaçırma korkusu (FoMO)] *Electronic Journal of Education Sciences*, [*Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*], *15(29)*, 106-125. DOI: 10.55605/ejedus.1784582

Review article **Received:** 15-09-2025 **Accepted:** 19-12-2025

Abstract

This study examines the new anxiety of the digital age: the fear of missing out. Considered one of the most striking psychological phenomena of the digital age, FoMO (Fear of Missing Out) refers to a type of anxiety associated with individuals experiencing the "fear of missing out" through social media and digital platforms. As social media users witness the activities, achievements, or social experiences of others, they tend to compare their own lives to these idealized standards, which can result in feelings of inadequacy, and social exclusion. The proliferation and constant accessibility of social media, the individual's need for approval and comparison by others, the influence of popular culture and media, competitive social environments, and psychological tendencies play significant roles in the emergence of FoMO. This form of anxiety not only causes momentary discomfort in individuals but can also lead to long-term psychological and functional problems such as anxiety disorders, depression, low self-esteem, social anxiety, addictive and obsessive behaviors, sleep disorders, chronic stress, burnout, attention deficit, and time management difficulties. FoMO is fueled by the constant need to be online and the fear of missing out. Therefore, digital detox practices, mindfulness techniques, limiting social media use, and digital awareness programs stand out as effective strategies for reducing the effects of this anxiety. A balanced and conscious online lifestyle is considered an important approach to alleviating the psychological burden of FoMO and increasing individuals' life satisfaction. A number of recommendations are presented based on the findings and discussed.

Keywords: Anxiety, digital age, fear of missing out, social media.

[1] Ministry of National Education (MoNE), a.r_yavruturk@outlook.com

Dijital Çağın Yeni Kaygısı: Günceli Kaçırma Korkusu (FoMO)

Ali Rıza Yavrutürk[2]

Atıf:
Yavrutürk, A. (2026). Dijital çağın yeni kaygısı: günceli kaçırma korkusu (FoMO) [The new anxiety of digital age: Fear of missing out (FoMO) *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, [*Electronic Journal of Education Sciences*], *15(29)*, 106-125. DOI: 10.55605/ejedus.1784582

Derleme Makalesi **Received:** 15-09-2025 **Accepted:** 19-12-2026

Öz

Bu çalışma dijital çağın yeni kaygısı günceli kaçırma korkusunu incelemektedir. Dijital çağın en dikkat çekici psikolojik olgularından biri olarak kabul edilen FoMO (Fear of Missing Out), bireylerin sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla ‘‘günceli kaçırma korkusu’’ yaşamasıyla bağlantılı bir kaygı türünü ifade eder. Sosyal medya kullanıcıları, başkalarının yaşamlarındaki etkinliklere, başarılarına veya sosyal deneyimlere tanıklık ettikçe, kendi yaşamlarını bu idealize edilmiş standartlarla kıyaslama eğilimi gösterir ve bu durum eksiklik, yetersizlik ve sosyal dışlanma hissi ile sonuçlanabilir. FoMO’nun ortaya çıkmasında, sosyal medyanın yaygınlaşması ve sürekli erişilebilirliği, bireyin başkaları tarafından onaylanma ve kıyaslanma ihtiyacı, popüler kültürün ve medyanın etkisi, rekabetçi sosyal çevreler ile psikolojik eğilimler önemli rol oynamaktadır. Bu kaygı biçimi, bireylerde yalnızca anlık huzursuzluk yaratmakla kalmayıp, uzun vadede kaygı bozuklukları, depresyon, düşük özgüven, sosyal kaygı, bağımlılık ve takıntılı davranışlar, uyku bozuklukları, kronik stres, tükenmişlik, dikkat eksikliği ve zaman yönetimi sorunları gibi psikolojik ve işlevsel problemlere de yol açabilmektedir. FoMO, sürekli çevrim içi olma ihtiyacı ve günceli kaçırma korkusu ile beslenmektedir. Bu nedenle dijital detoks uygulamaları, mindfulness teknikleri, sosyal medya kullanımının sınırlandırılması ve dijital farkındalık çalışmaları, bu kaygının etkilerini azaltmada etkili stratejiler olarak öne çıkmaktadır. Dengeli ve bilinçli bir çevrim içi yaşam tarzı, FoMO’nun psikolojik yükünü hafifletmek ve bireylerin yaşam memnuniyetini artırmak açısından önemli bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular ışığında tartışılarak bir takım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Dijital çağ, günceli kaçırma kaygısı, kaygı, sosyal medya.

[2] Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), a.r_yavruturk@outlook.com

Giriş

Günümüzde dijitalleşmenin hızla artmasıyla birlikte teknoloji ve sosyal medya, bireylerin yaşamlarının neredeyse her alanına nüfuz etmiş ve gündelik yaşam pratiklerinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Alt, 2018; Ceyhan, 2008). İletişim, eğlence, eğitim, iş yaşamı ve kişisel ilişkiler gibi birçok alanda dijital platformların sunduğu imkânlar, bireyler için vazgeçilmez hale gelmiş; ancak bu dönüşüm beraberinde çeşitli psikolojik ve sosyal sorunları da gündeme getirmiştir (Baker vd., 2016; Behera vd., 2019). Bu sorunların en dikkat çekici olanlarından biri ‘‘Fear of Missing Out (FoMO)’’ – ‘‘Günceli kaçırma korkusu’’dur (Alt & Boniel-Nissim, 2018). FoMO, bireyin sosyal çevresinde yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusuyla sürekli bir endişe, huzursuzluk ve tatminsizlik yaşaması şeklinde tanımlanmakta olup (Bright & Logan, 2018; Buglass vd., 2017), özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte giderek daha görünür hale gelmiş ve çağdaş toplumlarda yeni bir kaygı türü olarak ele alınmıştır (Baker vd., 2016; Blachnio & Przepiorka, 2018).

FoMO, bireylerde bir yandan sosyal medya platformlarında sürekli aktif olma, güncel kalma ve sosyal bağlarını canlı tutma arzusunu körüklerken (Barry vd., 2017), diğer yandan sosyal karşılaştırma süreçlerini tetikleyerek kişilerin kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olmaktadır (Beyens vd., 2016). Sosyal medya çoğunlukla bireylere başkalarının yaşamlarının en seçkin, mutlu ve başarılı anlarını sunmakta; bu seçici içerikler, gerçekliği yansıtmayan bir ‘‘mutluluk vitrini’’ oluşturmaktadır (Blackwell vd., 2017). Dolayısıyla bireyler, kendi yaşamlarını bu yanıltıcı imgelerle kıyasladıklarında daha fazla tatminsizlik ve yetersizlik duygusu geliştirmekte; bu durum ise psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Blanca & Bendayan, 2018; Blachnio & Przepiorka, 2018; Buglass vd., 2017; Casale vd., 2018).

FoMO’nun temelinde insan doğasında var olan sosyal bağ kurma, ait olma ve kabul edilme ihtiyacı bulunmaktadır (Chai vd., 2019; Eide vd., 2018). Ancak dijital çağın beraberinde getirdiği hızlı ve sürekli bilgi akışı, bu temel ihtiyacı manipüle ederek bireylerde ‘‘geride kalma’’ ve ‘‘dışlanma’’ duygularının daha yoğun hissedilmesine yol açmaktadır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Dhir vd., 2018). Bu durum yalnızca sosyal doyum üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin ruh sağlığı üzerinde de olumsuz sonuçlar doğurmakta; stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Franchina vd., 2018). Günceli kaçırma korkusu, bireyin başkalarının kendisinden daha doyurucu ya da önemli deneyimler yaşadığına ilişkin algısıyla tetiklenen, süreğen bir kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır (Blackwell vd., 2017). FoMO yaşayan bireylerde tipik olarak sosyal medya ve dijital platformları sık ve kompulsif biçimde kontrol etme, çevrim içi kalma zorunluluğu hissetme, bildirimlere aşırı duyarlılık, çoklu görev yapma eğilimi, karar vermede zorlanma ve sosyal karşılaştırmayı yoğun biçimde sürdürme gibi davranış örüntüleri gözlenmektedir (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Bu bireyler çoğu zaman mevcut anda bulunmakta güçlük yaşamakta; yüz yüze etkileşimler sırasında dahi çevrim içi gelişmeleri kaçırma endişesiyle dikkatlerini bölmekte ve sürekli “kontrolde olma” ihtiyacı hissetmektedir (Beyens vd., 2016). Ayrıca sosyal etkinliklere katılım kararlarını içsel ihtiyaçlarından ziyade dışsal onay ve görünürlük beklentisiyle verme eğilimi, FoMO’nun davranışsal yansımaları arasında yer almaktadır. Bu durum, bireyin yaşamında çeşitli işlevsiz sonuçlara yol açmaktadır (Blachnio & Przepiorka, 2018). Öncelikle sürekli tetikte olma hali, bilişsel yükü artırarak dikkat, akademik ve mesleki performans üzerinde olumsuz etkilere neden olmakta, yüzeysel öğrenme, üretkenlikte düşüş ve zihinsel yorgunluk gibi sonuçlar doğurmaktadır (Chai vd., 2019). Duygusal açıdan bakıldığında ise FoMO, kaygı düzeylerinin artması, yaşam doyumunun azalması ve öznel iyi oluşun zayıflamasıyla ilişkilendirilmektedir.

Sürekli sosyal karşılaştırma, bireyin benlik saygısını aşındırmakta ve yetersizlik algılarını pekiştirebilmektedir (Buglass vd., 2017). Sosyal ilişkiler bağlamında FoMO, niceliksel etkileşimleri artırırken nitelikli ve derin ilişkilerin kurulmasını güçleştirmekte; bireyin gerçek bağlanma ve aidiyet ihtiyaçlarının yeterince karşılanamamasına yol açmaktadır. Dolayısıyla FoMO, kısa vadede bağlantıda kalma hissi sağlasa da uzun vadede bireyin psikolojik uyumunu, işlevselliğini ve yaşam kalitesini zayıflatan bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Dhir vd., 2018).

Bu noktada FoMO'nun akademik açıdan ele alınması ve çok boyutlu biçimde incelenmesi büyük bir önem taşımaktadır. FoMO, öğrencilerde dikkat dağınıklığı ve bilişsel yükün artmasına yol açarak derslere odaklanmayı güçleştirmekte, bu durum akademik performans ve okul başarısı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle sınav dönemlerinde dijital ortamları sürekli kontrol etme eğilimi, etkili zaman yönetimini ve derin öğrenmeyi zayıflatarak sınav kaygısını artırabilmektedir. Öte yandan bireysel düzeyde psikolojik iyi oluşu etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda toplumsal ilişkiler, sosyal bağlanma biçimleri ve kültürel değerler üzerinde de dönüştürücü bir rol oynamaktadır (Baker vd., 2016). Özellikle ergenler ve genç yetişkinler gibi gelişimsel açıdan kritik dönemlerde bulunan grupların FoMO'dan daha fazla etkilenebildiği göz önünde bulundurulduğunda (Chai vd., 2019), bu olgunun anlaşılması ve yönetilmesine yönelik çalışmaların yapılması kaçınılmaz hale gelmektedir. Ayrıca dijital teknolojilerin ve sosyal medya platformlarının hızla değişen ve gelişen yapısı dikkate alındığında, FoMO'nun etkilerinin güncel veriler ışığında sürekli olarak değerlendirilmesi ve bu konuda farkındalık oluşturulması gerekmektedir.

Dolayısıyla bu çalışmanın önemi, FoMO'nun bireyler ve toplum üzerindeki psikolojik, sosyal ve kültürel etkilerini bütüncül bir bakış açısıyla inceleme çabasından kaynaklanmaktadır. Bu kapsamda, mevcut araştırma FoMO'ya ilişkin farkındalık yaratmayı, alan yazına katkı sağlamayı ve bireylerin bu olgu ile daha sağlıklı biçimde baş edebilmelerine yönelik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Böylelikle çalışma, yalnızca bireysel düzeyde psikolojik iyilik haline değil, aynı zamanda dijital çağın toplumsal dinamiklerinin anlaşılmasına da katkı sunmaktadır.

Yöntem

Bu derleme çalışması, dijital çağda giderek yaygınlaşan bir psikolojik olgu olarak ele alınan günceli kaçırma korkusunu (Fear of Missing Out; FOMO) kapsamlı ve sistematik biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, sistematik derleme yaklaşımı temel alınarak yürütülmüş olup, araştırma süreci uluslararası literatürde kabul gören şeffaflık, tekrarlanabilirlik ve yanlılığı en aza indirme ilkeleri doğrultusunda yapılandırılmıştır. Literatür taraması, psikoloji, eğitim bilimleri ve iletişim alanlarında saygın ve kapsamlı veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda Web of Science, Scopus, PubMed, ERIC, PsycINFO ve Google Scholar veri tabanlarında sistematik taramalar yapılmıştır. Aramalar, çalışmanın kapsamı doğrultusunda Türkçe ve İngilizce kaynakları içerecek biçimde planlanmış; böylece hem uluslararası literatür hem de Türkiye bağlamındaki çalışmaların kapsanması hedeflenmiştir. Taramalar, başlık, özet ve anahtar kelimeler alanlarında yürütülmüş; veri tabanlarının gelişmiş arama filtreleri kullanılarak yinelenen çalışmalar ayıklanmıştır.

Arama sürecinde FoMO olgusunu doğrudan ve dolaylı biçimde ele alan çalışmalara ulaşmak amacıyla çeşitli anahtar kavramlar kullanılmıştır. İngilizce aramalarda "Fear of Missing Out", "FoMO", "digital anxiety", "social media use", "problematic smartphone use",

"psychological well-being", "academic performance" ve "adolescents/students" terimleri; Türkçe aramalarda ise "günceli kaçırma korkusu", "FoMO", "dijital kaygı", "sosyal medya kullanımı", "akıllı telefon bağımlılığı", "psikolojik iyi oluş" ve "öğrenciler" anahtar sözcükleri tercih edilmiştir. Anahtar kavramlar, "AND" ve "OR" bağlaçları kullanılarak farklı kombinasyonlarla taranmış ve kapsamın genişletilmesi sağlanmıştır. Derlemeye dâhil edilecek çalışmalar belirlenirken önceden tanımlanmış ölçütler esas alınmıştır. Çalışmaların FoMO kavramını doğrudan ele alması ya da FoMO'yu dijital teknoloji kullanımı, sosyal medya, psikolojik iyi oluş, akademik başarı veya kaygı değişkenleriyle ilişkilendirmesi, hakemli dergilerde yayımlanmış nicel, nitel veya karma yöntemli araştırmalar olması, örneklemin ergen, üniversite öğrencisi ya da yetişkin bireylerden oluşması, tam metnine erişilebilen çalışmalar olması, Türkçe veya İngilizce dilinde yayımlanmış olması dâhil etme ölçütleri olarak belirlenmiştir. Ayrıca kuramsal çerçeve sunan ve FoMO'yu kavramsal düzeyde tartışan derleme ve ölçek geliştirme çalışmaları da kapsam dâhilinde değerlendirilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bazı çalışmalar sistematik derleme kapsamı dışında bırakılmıştır. FoMO kavramını yalnızca dolaylı biçimde ele alan ve temel odak noktası farklı olan çalışmalar, hakem sürecinden geçmemiş bildiriler, tezler, popüler yayınlar ve editöryal yazılar, yetersiz yöntem bilgisi sunan ya da bilimsel geçerliği sınırlı çalışmalar, Tam metnine erişilemeyen kaynaklar, aynı örneklem ve verilerle üretilmiş yayınlar hariç tutma ölçütleri kapsamında değerlendirilmiştir.

Literatür taraması sonucunda elde edilen çalışmalar öncelikle başlık ve özet düzeyinde incelenmiş, dâhil etme ölçütlerini karşılayan çalışmalar tam metin değerlendirmesine alınmıştır. Bu aşamada çalışmaların amaçları, yöntemleri, örneklem özellikleri ve temel bulguları ayrıntılı biçimde analiz edilmiştir. Nihai olarak derlemeye dâhil edilen çalışmalar, FoMO'nun nedenleri, psikolojik ve akademik sonuçları ile dijital yaşam bağlamındaki yansımaları doğrultusunda tematik başlıklar altında sentezlenmiştir. Bu yöntemsel yaklaşım sayesinde, "Dijital çağın yeni kaygısı: Günceli kaçırma korkusu" başlıklı derleme makalesinde alan yazının bütüncül ve sistematik bir görünümünün sunulması amaçlanmıştır.

1. FoMO'nun Nedenleri

FoMO'nun nedenleri, dijital çağda yaşadığımız sosyal ve psikolojik dinamiklerle yakından ilgilidir (Clayton, vd., 2015; Conlin, vd., 2016; Doğan, 2019), Aşağıda bu korkunun ortaya çıkmasında ve yaygınlaşmasında etkili olan temel nedenler ele alınmıştır.

1.1. Sosyal Medyanın Yaygınlaşması

Sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, FoMO'nun en önemli nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Günümüzde Instagram, Facebook, Twitter gibi dijital ağlar, bireylerin yaşamlarının en seçkin, mutlu ve etkileyici anlarını sergiledikleri birer ''vitrin'' işlevi görmektedir (Coskun & Muslu, 2019). Kullanıcılar bu platformlarda sürekli olarak başkalarının tatillerini, başarılarını, katıldıkları etkinlikleri ve gündelik yaşamlarının en mutlu anlarını görme imkânına sahip olmakta, bu durum ise bireylerin sosyal karşılaştırma süreçlerini yoğunlaştırmaktadır (Franchina vd., 2018). Sosyal medyanın bu seçici içerik sunumu, gerçekte olağan ve sıradan olan yaşam kesitlerini görünmez kılarak ''mükemmel yaşam'' yanılsaması yaratmaktadır. Dolayısıyla bireyler, kendi yaşamlarını bu idealleştirilmiş anlarla kıyasladıklarında kendilerini eksik, yetersiz veya dışlanmış hissetme eğilimi göstermektedir (Coskun & Muslu, 2019). Bu kıyaslama süreci yalnızca bireysel düzeyde tatminsizlik ve huzursuzluk yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda başkalarının deneyimlerini kaçırma korkusunu beslemektedir. Özellikle sosyal medyanın sunduğu anlık bildirimler, sürekli güncellenen akışlar ve çevrimiçi varlık göstergeleri, bireylerin sosyal çevrelerindeki

gelişmelerden geri kalma kaygısını derinleştirmektedir (Gezgin, 2018). Böylelikle sosyal medya, FoMO'nun ortaya çıkışını hızlandıran ve bu kaygıyı sürekli canlı tutan bir ortam işlevi görmektedir. Bu bağlamda, dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte FoMO'nun bireyler arasında daha sık gözlemlenmesi, modern toplumlarda sosyal medya kullanımının psikolojik etkilerini anlamanın gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır.

1.2. Sürekli Bağlı Olma Gereksinimi

FoMO'nun ortaya çıkışında etkili olan temel faktörlerden biri, dijital çağın sunduğu sürekli bağlı olma gereksinimidir. Günümüzde bireyler, akıllı telefonlar, tabletler ve kesintisiz internet bağlantısı sayesinde her an her yerde dijital cihazlara erişim sağlayabilmektedir (Buglass vd., 2017). Bu teknolojik olanaklar, bireylerde sürekli güncel kalma ve çevresinde olup biten gelişmeleri anında öğrenme yönünde güçlü bir ihtiyaç doğurmaktadır (Hetz vd., 2015). Ancak bu durum, bireylerin çevrim dışı kaldıkları kısa sürelerde bile önemli bir şeyi kaçırabileceklerine dair yoğun bir kaygı hissetmelerine yol açmaktadır (Hunt vd., 2018; James vd., 2017). Sürekli çevrimiçi olma arzusu, özellikle akıllı cihazların sunduğu bildirimler, mesajlar ve güncellemeler ile daha da pekişmektedir. Sosyal medya platformlarından, anlık mesajlaşma uygulamalarından veya haber akışlarından gelen bu sürekli uyarılar, bireylerde ''her an bir şey oluyor'' hissini canlı tutmakta ve onları çevrimiçi kalmaya zorlayan bir psikolojik baskı oluşturmaktadır (Lai vd., 2016; Mehta ve Pandit, 2018). Bu bağlamda sürekli bağlı olma ihtiyacı, yalnızca teknolojik gelişmelerin bir sonucu değil, aynı zamanda FoMO'yu besleyen en kritik mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmektedir. Zira bireyler, bağlantılarını kopardıklarında sosyal çevrelerinden geri kalacaklarına ve önemli deneyimleri kaçıracaklarına inanarak, dijital dünyaya bağımlı bir şekilde yaşamlarını sürdürmektedirler.

1.3. Toplumsal Kıyaslama ve Kabul İhtiyacı

FoMO'nun ortaya çıkışında etkili olan bir diğer önemli unsur, bireylerin doğaları gereği taşıdıkları sosyal kabul ve aidiyet ihtiyacıdır. İnsanlar, toplulukları içerisinde kabul görmek, beğenilmek ve değerli hissetmek gibi temel psikolojik gereksinimlere sahiptir (Milyavskaya vd., 2018; Oberst vd., 2017). Sosyal medya platformları, bu ihtiyaçların karşılanabileceği geniş bir zemin sunmakta; beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi göstergeler, bireylerin toplumsal onay alma süreçlerini dijital ortama taşımaktadır (Gezgin, 2018). Bununla birlikte, bu süreç yalnızca sosyal ihtiyaçları karşılamakla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda sürekli bir kıyaslama ve onaylanma arayışını da beraberinde getirmektedir. Bireyler, sosyal medyada karşılaştıkları başkalarının başarılarını, katıldıkları etkinlikleri veya sergiledikleri deneyimleri kendi yaşamlarıyla karşılaştırdıklarında, çoğu zaman kendi hayatlarının daha yetersiz, daha az heyecan verici ya da daha değersiz olduğu yönünde algılar geliştirebilmektedir (Buglass vd., 2017; Popovac ve Hadlington, 2020). Bu kıyaslama süreci, bireylerin yalnızca özsaygılarını zedelemekle kalmayıp aynı zamanda ''bir şeyleri kaçırma'' korkusunu da pekiştirmektedir. Böylece sosyal medya, bireylerin toplumda kabul görme ve değerli hissetme ihtiyacını karşılamaya çalışırken, paradoksal biçimde onları sürekli bir dışlanma, geride kalma ve tatminsizlik duygusuna sürükleyebilmektedir. Bu bağlamda, toplum içinde kıyaslama ve kabul görme gereksinimi, FoMO'nun yalnızca bireysel bir kaygı türü değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerin doğasından beslenen bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Dijital çağda bu ihtiyacın sosyal medya aracılığıyla daha görünür hale gelmesi, FoMO'nun yaygınlaşmasında kritik bir rol üstlenmektedir.

1.4. Popüler Kültür ve Medyanın Etkisi

FoMO'nun nedenlerinden biri de popüler kültür ve medyanın bireyler üzerindeki

etkisidir. Popüler kültür, bireylerin nasıl bir yaşam sürmeleri gerektiğine dair kalıplar sunarak belirli yaşam tarzlarını, değerleri ve başarı ölçütlerini dayatabilmektedir (Reer vd., 2019; Rogers ve Barber, 2019). Televizyon programları, sinema filmleri, reklamlar ve dijital medya içerikleri aracılığıyla bireylere çoğunlukla idealize edilmiş bir ‘‘en iyi hayat’’ vizyonu aktarılmakta; başarı, mutluluk ve tatmin, belirli standartlarla ilişkilendirilmektedir (Scott ve Woods, 2018). Bu idealize edilmiş yaşam biçiminin dışında kalma korkusu, bireylerin kendilerini yetersiz, eksik ya da geri planda hissetmelerine yol açmaktadır (Yin vd., 2019). Medyanın ve popüler kültürün sunduğu bu ‘‘ideal yaşam’’ anlayışı, bireylerde yalnızca sosyal kıyaslamayı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda başkalarının deneyimlerini sürekli takip etme ve onları kaçırmama yönünde güçlü bir arzu uyandırmaktadır (Scott ve Woods, 2018). Böylece bireyler, medyanın inşa ettiği yaşam standartlarına ulaşabilmek veya bu standartların dışında kalmamak için sosyal medya kullanımını yoğunlaştırmakta; bu süreç de FoMO’nun ortaya çıkışını ve devamlılığını besleyen önemli faktörlerden biri haline gelmektedir.

1.5. Psikolojik Faktörler

FoMO’nun ortaya çıkışında yalnızca sosyal ve kültürel unsurlar değil, aynı zamanda bireysel düzeydeki psikolojik faktörler de önemli rol oynamaktadır. Bazı bireyler, kişilik özellikleri veya duygusal yatkınlıkları nedeniyle diğerlerine kıyasla daha kaygılı, güvensiz ya da hassas bir yapıya sahip olabilirler (Scott ve Woods, 2018). Bu tür bireylerde FoMO’nun tetiklenme olasılığı daha yüksektir, çünkü belirsizliklere ve sosyal dışlanma ihtimallerine karşı daha duyarlı bir tepki geliştirme eğilimi taşırlar (Servidio, 2019). Özellikle düşük benlik saygısı, yoğun sosyal kaygı ve sürekli onay arayışı gibi psikolojik eğilimler, bireylerin bir şeyleri kaçırma korkusunu daha yoğun bir şekilde deneyimlemelerine yol açmaktadır (Reer vd., 2019). Bu bireyler, sosyal etkileşimlerden geri kalma ihtimalini, kendi değer ve yeterliliklerine yönelik bir tehdit olarak algılamakta ve bu nedenle çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman geçirme gereksinimi hissetmektedirler. Dolayısıyla FoMO, yalnızca dışsal faktörlerin değil, aynı zamanda bireylerin içsel psikolojik dinamiklerinin de etkisiyle şekillenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Nitekim araştırmalar, kaygı düzeyi yüksek olan ya da benlik algısı daha kırılgan bireylerin, sosyal etkileşimleri kaçırma ihtimaline karşı daha hassas olduklarını ve bu nedenle FoMO’yu daha yoğun yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Stead ve Bibby, 2017). Bu bulgular, FoMO’nun nedenlerini anlamada psikolojik faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ve bireysel farklılıkların bu olgunun şiddetini belirleyen kritik bir değişken olduğunu göstermektedir.

1.6. Rekabetçi Sosyal Ortamlar

FoMO’nun ortaya çıkışını etkileyen bir diğer önemli unsur, modern toplumun bireyler üzerinde oluşturduğu rekabetçi sosyal ortamlardır. Günümüzde profesyonel ve akademik alanlarda giderek artan rekabet, bireylerin sürekli olarak kendilerini geliştirme, öne çıkma ve geri kalmama baskısını hissetmelerine yol açmaktadır (Steele vd., 2020; Talwar vd., 2019). Bu durum, kişilerin sosyal ve kariyer bağlamında fırsatları kaçırma kaygısını artırmakta ve onları her daim güncel, aktif ve görünür olmaya zorlamaktadır (Talwar vd., 2019). Bireylerin ‘‘daha iyi bir fırsat, daha değerli bir deneyim ya da daha avantajlı bir seçenek’’ arayışına yönelmeleri, içinde bulundukları anı tam anlamıyla yaşamalarını güçleştirmekte ve mevcut durumlarından tatmin olmalarını engellemektedir (Steele vd., 2020; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Dolayısıyla, rekabetçi sosyal ortamlar, FoMO’yu yalnızca tetikleyen değil, aynı zamanda sürdüren bir faktör olarak öne çıkmakta; bireylerin sürekli karşılaştırma ve kıyaslama içinde kalmasına zemin hazırlamaktadır.

1.7. Dijital İçeriklerin Sonsuzluğu ve Erişebilirliği

FoMO'nun oluşumunu besleyen önemli etkenlerden biri de dijital içeriklerin sınırsızlığı ve sürekli erişilebilirliğidir. İnternet ve sosyal medya platformları, kullanıcıların neredeyse sonsuz miktarda bilgiye, paylaşıma ve güncel gelişmeye anında ulaşabilmelerine olanak tanımaktadır (Wang vd., 2018). Bu içeriklerin dinamik yapısı ve sürekli olarak yenilenmesi, bireylerde herhangi bir bilgiyi, haberi ya da sosyal etkinliği kaçırma kaygısını tetiklemekte ve bu kaygının süreklilik kazanmasına neden olmaktadır (Wegmann vd., 2017). Dijital içeriklerin tüketilebilir ve değişken doğası, bireylerde her zaman ''daha fazlasını'' talep etme eğilimi yaratmakta, bu da FoMO'nun yoğunluğunu artırmaktadır (Wolniewicz vd., 2018; Xie vd., 2018). Kullanıcılar, sürekli güncellenen içerikler aracılığıyla başkalarının deneyimlerini, başarılarını ya da etkinliklerini takip ettikçe, kendi yaşamlarını sorgulama ve bir şeyleri kaçırma korkusunu daha güçlü biçimde hissetmektedirler (Yin vd., 2019). Sonuç olarak, dijital içeriklerin sınırsız erişilebilirliği bireylerin sadece sosyal ilişkilerini değil, aynı zamanda psikolojik sağlıklarını ve genel yaşam doyumlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Zhou, 2019). Bu nedenle, FoMO'nun bu boyutunu anlamak, bireylerin dijital platformlarla daha dengeli bir ilişki geliştirmeleri ve kaygılarını yönetebilmeleri açısından kritik bir önem taşımaktadır.

FoMO'nun ortaya çıkışında bireysel, sosyal ve teknolojik etmenlerin etkileşimi belirleyici olmaktadır. Özellikle aidiyet ve onaylanma gibi temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, düşük benlik saygısı ve yüksek sosyal karşılaştırma eğilimi bireysel düzeyde FOMO'ya zemin hazırlamaktadır. Sosyal çevrede sürekli olarak başkalarının seçilmiş ve idealize edilmiş yaşam kesitlerine maruz kalma, bireyin kendi yaşamını yetersiz algılamasına yol açarak bu korkuyu pekiştirmektedir. Bununla birlikte dijital teknolojilerin sunduğu sürekli erişilebilirlik, anlık bildirimler ve kaçırılabilir içerik algısı, bireylerde sürekli çevrim içi olma baskısı oluşturmaktadır. Bu bağlamda FOMO, modern yaşamın hız, görünürlük ve karşılaştırma odaklı yapısı içinde gelişen çok boyutlu bir psikolojik olgu olarak değerlendirilmektedir.

2. FoMO'nun İlişkili Olduğu Psikolojik Rahatsızlıklar

FoMO, modern dijital çağda bireylerin sıklıkla karşılaştığı önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Alt, 2018). Araştırmalar, FoMO'nun çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Coskun & Muslu, 2019; Dossey, 2014). Bu tür rahatsızlıklar, bireylerin zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte (Hetz vd., 2015) ve günlük yaşam işlevselliklerini ciddi biçimde zorlaştırabilmektedir (Przybylski vd., 2013). Bu bağlamda, FoMO ile bağlantılı olduğu belirlenen başlıca psikolojik rahatsızlıklar aşağıda ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

2.1. Anksiyete (Kaygı Bozukluğu)

FoMO, bireylerde yoğun bir anksiyete deneyimine yol açabilen önemli bir psikolojik olgudur (Stead ve Bibby, 2017). Bireyler, sosyal çevrelerinden geri kalma, önemli bir etkinliği veya fırsatı kaçırma korkusu yaşadıklarında sürekli bir endişe ve tedirginlik hali içinde bulunabilirler (Al-Furaih ve Al-Awidi, 2021). Sosyal medya platformları üzerinden başkalarının yaşamlarını gözlemlemek, bu kaygıyı daha da pekiştirerek bireylerde sürekli olarak ''bir şeyleri kaçırıyorum'' hissi yaratmaktadır. Bu durum, yalnızca geçici bir huzursuzluk olarak kalmayıp, zamanla genel kaygı bozukluğu veya diğer anksiyete türlerinin gelişmesine zemin hazırlayabilir (Çınar ve Mutlu, 2019). Ek olarak, FoMO kaynaklı anksiyete, bireylerin sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkileyebilir; karar alma

süreçlerini zorlaştırabilir ve günlük yaşamda stres düzeylerinin yükselmesine neden olabilir. Sosyal medyanın sürekli güncellenen içerik akışı ve anlık bildirimler, bu kaygıyı sürdürerek bireylerin zihinsel dinlenme ve rahatlama süreçlerini de engelleyebilir (Stead ve Bibby, 2017; Al-Furaih ve Al-Awidi, 2021). Bu bağlamda, FoMO ve anksiyete arasındaki ilişki, dijital çağda bireylerin ruh sağlığını anlamak ve korumak açısından kritik bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır.

2.2. Depresyon

FoMO, bireylerin kendilerini yetersiz, değersiz veya sosyal çevrelerine uyumsuz hissetmelerine yol açabilen önemli bir psikolojik olgudur (Dossey, 2014). Sosyal medya platformlarında başkalarının mutluluk, başarı ve etkinliklerini sürekli gözlemleyen bireyler, kendi yaşamlarını bu idealize edilmiş paylaşımlarla karşılaştırma eğiliminde olabilirler; bu durum, tatminsizlik, hayal kırıklığı ve mutsuzluk duygularının gelişmesine zemin hazırlar (Holte ve Ferraro, 2020; Hoşgör vd., 2017). Zamanla biriken bu olumsuz duygular, bireylerde depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Kacker ve Saurav, 2020). Özellikle kendine güveni düşük, hassas veya sosyal olarak kırılgan bireylerde, FoMO kaynaklı sürekli sosyal karşılaştırmalar depresyon riskini artırmaktadır (Karadağ ve Akçinar, 2019; Kartol ve Peker, 2020). Sosyal medya aracılığıyla gözlemlenen başkalarının ‘‘ideal yaşamları’’, bireylerin kendi hayatlarını yetersiz görmesine ve sürekli eksiklik hissi yaşamasına neden olur. Bu durum, yalnızca duygusal tatminsizlik yaratmakla kalmayıp, bireylerin sosyal ilişkilerini, işlevselliklerini ve genel yaşam doyumlarını da olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, FoMO ve depresyon arasındaki ilişki, modern dijital çağda ruh sağlığını anlamak ve korumak açısından kritik bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır.

2.3. Düşük Benlik Saygısı

FoMO, bireylerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamalarına ve bu süreçte ‘‘eksik’’ veya yetersiz hissetmelerine yol açabilen önemli bir psikolojik olgudur (Kim vd., 2020). Sosyal medya ve diğer dijital platformlar aracılığıyla başkalarının başarıları, etkinlikleri ve sosyal çevreleri hakkında sürekli bilgi edinmek, bireylerin kendi değerlerini sorgulamalarına ve benlik saygılarının düşmesine neden olabilmektedir (Metin vd., 2017). Düşük benlik saygısı, bireyleri daha yoğun sosyal karşılaştırma yapmaya yönlendirir; bu durum ise FoMO’nun şiddetini artıran bir döngü oluşturur (Milyavskaya vd., 2018). Bu bağlamda, FoMO ile düşük benlik saygısı arasında çift yönlü bir etkileşim söz konusudur. FoMO, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve benlik saygısının azalmasına yol açarken, düşük benlik saygısı da bireylerin FoMO’yu daha yoğun yaşamasını tetiklemektedir. Bu durum, özellikle ergen ve genç yetişkin bireylerde, hem psikolojik iyi oluş hem de sosyal işlevsellik açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

2.4. Sosyal Kaygı Bozukluğu

FoMO, sosyal kaygı bozukluğu olan bireyler için özellikle yoğun ve stresli bir deneyim haline gelebilmektedir (Dou vd., 2021). Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme veya reddedilme korkusu yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Metz, 2019). Bu bağlamda FoMO, sosyal kaygısı yüksek bireylerde bu korkuları tetikleyerek, sosyal ortamlarda ve çevrimiçi etkileşimlerde daha fazla kaygı ve huzursuzluk yaratmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, FoMO nedeniyle sürekli olarak sosyal medyada aktif olma, başkalarının etkinliklerini takip etme ve sosyal çevrelerinde görünür olma baskısı hissedebilirler. Bu durum, hem çevrimiçi hem de çevrimdışı sosyal etkileşimlerde bireyin kaygı düzeyini artırarak, sosyal izolasyon ve stres riskini yükseltebilir (Dou vd., 2021). Ayrıca, sosyal kaygının FoMO ile etkileşimi, bireylerin

sosyal ortamları deneyimleme biçimini etkileyerek, günlük yaşam işlevselliklerini sınırlayabilir ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

2.5. Bağımlılık ve Takıntılı Davranışlar

FoMO, bireylerde sürekli olarak telefonlarına veya sosyal medya hesaplarına bakma ihtiyacı uyandıran bir olgu olarak öne çıkmaktadır (Aydin vd., 2021). Bu tür sürekli ve zorlayıcı davranışlar, zamanla sosyal medya bağımlılığına dönüşebilir ve bireylerin dijital platformlarla ilişkisini kontrol edilemez hâle getirebilir (O'Connell, 2020). Bireyler, çevrimdışı kaldıklarında önemli bir deneyimi veya fırsatı kaçırma korkusu nedeniyle sürekli olarak dijital dünyada var olma gereksinimi hissedebilirler (Modzelewski, 2020). Bu takıntılı ve kontrolsüz kullanım biçimleri, bireylerin gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerini, akademik veya mesleki sorumluluklarını ve günlük yaşam işlevselliklerini olumsuz etkileyebilir (Qutishat ve Sharour, 2019). Dolayısıyla, FoMO yalnızca psikolojik bir kaygı olarak kalmayıp, zamanla bağımlılık ve takıntılı davranışlarla iç içe geçen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, FoMO'nun bireylerin dijital davranışlarını ve yaşam kalitesini nasıl etkilediğinin anlaşılması, hem önleyici hem de müdahaleye yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.6. Uyku Bozuklukları

FoMO, bireylerde gece geç saatlerde bile sosyal medya ve dijital platformlarda zaman geçirme ihtiyacı yaratabilmektedir (Qutishat & Sharour, 2019). ''Kaçırma korkusu'' ile tetiklenen bu davranış, bireylerin uyku düzenlerini bozarak uykusuzluk ve uyku kalitesinde düşüşe yol açabilir (Zhou, 2019). Uzun süreli uyku yoksunluğu, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda anksiyete, depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıklar üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır (Sarıca-Keçeci vd., 2021). Bu bağlamda, FoMO'nun uyku bozukluklarıyla ilişkisi, dijital çağda bireylerin hem zihinsel sağlığı hem de günlük yaşam işlevselliği açısından önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmelidir. Uyku eksikliği, FoMO kaynaklı kaygı ve depresyon döngüsünü pekiştirerek, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını daha da olumsuz etkileyebilir ve yaşam kalitesini düşürebilir (Qutishat & Sharour, 2019; Zhou, 2019).

2.7. Stres ve Tükenmişlik Sendromu

FoMO, bireylerde sürekli güncel kalma ve sosyal medyada aktif olma zorunluluğu hissi uyandırarak kronik stresin oluşmasına zemin hazırlayabilir (Santos vd., 2021). Bireyler, hem dijital platformlarda hem de gerçek yaşamda sürekli olarak ''her şeye yetişme'' çabası içinde bulunabilirler. Bu sürekli baskı, zamanla tükenmişlik sendromu gelişimine katkıda bulunmakta ve bireylerin sosyal ilişkilerini, iş yaşamını ve aile içi işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tandon vd., 2021; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). FoMO kaynaklı stres ve tükenmişlik, bireylerin zihinsel ve duygusal kaynaklarını tüketerek, psikolojik dayanıklılıklarını azaltmakta ve uzun vadede yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Bu bağlamda, FoMO ile stres ve tükenmişlik arasındaki ilişki, dijital çağın bireyler üzerindeki çok boyutlu psikolojik etkilerini anlamak ve müdahale stratejileri geliştirmek açısından kritik bir öneme sahiptir (Santos vd., 2021; Tandon vd., 2021).

2.8. Dikkat Eksikliği ve Odaklanma Sorunları

FoMO, bireylerin sürekli olarak dijital uyarıcılara maruz kalmasına neden olarak, dikkat eksikliği ve odaklanma sorunları geliştirmelerine yol açabilir (Tandon vd., 2021). Sosyal medya bildirimleri, mesajlar ve diğer çevrimiçi güncellemeler, bireylerin dikkatini sürekli böler ve uzun süreli konsantrasyon sağlamalarını güçleştirir (Yıldız vd., 2020). Bu

sürekli uyarıcı bombardımanı, özellikle iş ve akademik performans üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta; bireylerin görev tamamlama süresini uzatmakta ve bilişsel kaynaklarını tüketmektedir (Tandon vd., 2021). Ayrıca, FoMO kaynaklı dikkat ve odaklanma sorunları, bireylerin günlük yaşam işlevselliklerini sınırlayabilir ve görevlerini etkin bir şekilde yerine getirmelerini engelleyebilir. Bu durum, hem akademik hem de profesyonel bağlamda verimlilik kaybına yol açmakta ve bireylerde ek stres ve psikolojik yük oluşturmaktadır (Tandon vd., 2021; Yıldız vd., 2020). Dolayısıyla, FoMO'nun dikkat ve odaklanma üzerindeki etkileri, modern dijital çağda bireylerin bilişsel performansını anlamak açısından önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır.

2.9. Zaman Yönetimi ve Verimli Olamama Sorunsalı

FoMO'nun bireylerde yarattığı sürekli bağlı kalma ihtiyacı, zaman yönetimi ve görev tamamlama süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Baker vd., 2016). Günlük yaşamda sürekli sosyal medyada geçirilen süre, bireylerin odaklanmasını zorlaştırmakta ve görevlerini verimli bir şekilde yerine getirmelerini engellemektedir (Dhir vd., 2018). Bu durum, ertelemecilik davranışlarını artırmakta ve zamanın etkin kullanılmamasına yol açarak bireylerin kişisel ve profesyonel hedeflerine ulaşmalarını güçleştirmektedir (Yıldız vd., 2020). Sonuç olarak, FoMO kaynaklı sürekli dijital bağlılık, bireylerin zaman yönetimi becerilerini zayıflatmakta ve günlük yaşam verimliliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, FoMO'nun bireylerin hem akademik hem de iş performanslarını nasıl etkilediğini anlamak, dijital çağda verimli çalışma stratejileri geliştirmek açısından önem arz etmektedir (Baker vd., 2016; Dhir vd., 2018).

2.10. Yaşam Memnuniyeti Sorunları

FoMO, bireylerin genel yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir psikolojik olgudur (Yıldız vd., 2020). Sürekli olarak başkalarının yaşamlarını gözlemleyen ve kendi hayatlarını bu idealize edilmiş paylaşımlarla kıyaslayan bireyler, kendi yaşamlarından daha az tatmin olabilmektedir. Bu durum, uzun vadede mutluluk düzeyinin düşmesine, hayattan tatminsizlik ve sürekli eksiklik hissine yol açabilir (Tandon vd., 2021; Yıldız vd., 2020). FoMO'nun yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi, bireylerin dijital platformlarla kurdukları etkileşim biçimiyle doğrudan ilişkilidir. Bireyler, sürekli olarak sosyal medyada aktif kalarak ve başkalarının deneyimlerini takip ederek, kendi yaşamlarına dair olumsuz kıyaslamalara maruz kalmakta ve tatmin duyguları zayıflamaktadır. Bu bağlamda, FoMO'nun olumsuz etkilerini yönetmek için farkındalık geliştirmek, sosyal medya kullanımını bilinçli şekilde sınırlamak ve gerekirse profesyonel psikolojik destek almak büyük önem taşımaktadır (Yıldız vd., 2020; Tandon vd., 2021).

FoMO, çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla anlamlı biçimde ilişkili bir yapı olarak ele alınmaktadır. FoMO düzeyi yüksek bireylerde özellikle kaygı bozuklukları, depresif belirtiler ve stres düzeylerinde artış görüldüğünü ortaya koymaktadır. Sürekli sosyal karşılaştırma ve dışlanma algısı, benlik saygısının zayıflamasına ve duygudurum düzenleme güçlüklerine zemin hazırlamaktadır. Ayrıca FoMO, problemli akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık örüntüleriyle yakından ilişkilidir. Uyku bozuklukları, dikkat sorunları ve dürtü kontrol güçlükleri de FoMO'nun eşlik edebildiği psikolojik sorunlar arasında yer almakta; bu durum FoMO'nun bireyin psikolojik iyilik halini tehdit eden bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

3. FoMO ile Baş Etme Yolları

FoMO ile başa çıkmak, günümüzün dijital çağında bireyler için giderek önem kazanan

bir gereklilik halini almıştır. FoMO'nun tetiklediği kaygı, stres ve diğer olumsuz duygularla etkin bir şekilde baş edebilmek amacıyla, çeşitli stratejiler geliştirmek ve farkındalık oluşturmak önemlidir. Bu bağlamda, bireylerin FoMO ile başa çıkmalarına yönelik yöntemler ve uygulamalar aşağıda sistematik olarak ele alınmıştır.

3.1. Dijital Detoks Yapmak

Dijital detoks, bireylerin sosyal medya ve diğer dijital cihazlardan belirli bir süreliğine bilinçli olarak uzaklaşmasını ifade eder ve bu süreç, zihinsel ve duygusal rahatlama sağlamada etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Dossey, 2014). Sosyal medya kullanımını sınırlamak ve dijital cihazlardan geçici olarak uzak durmak, bireylerin sürekli çevrimiçi olma ihtiyacını azaltmakta ve anı deneyimlemelerini teşvik etmektedir (Eşer & Alkaya, 2019). Düzenli olarak uygulanan dijital detoks programları, bireylerin FoMO kaynaklı kaygı ve stres düzeylerini yönetmelerine, dijital platformlarla daha dengeli bir ilişki kurmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir (Hoşgör vd., 2017).

3.2. Sosyal Medya Kullanımını Sınırlamak

FoMO'yu azaltmanın etkili stratejilerinden biri, sosyal medya kullanımını bilinçli bir şekilde sınırlamaktır (Eşer ve Alkaya, 2019). Bireyler, sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanı kontrol altına almak için çeşitli uygulamalardan yararlanabilir veya belirli zaman dilimlerinde sosyal medya erişimlerini kısıtlayabilirler (Hoşgör vd., 2017). Bu tür düzenlemeler, bireylerin sürekli olarak güncellemeleri takip etme ve ''günceli kaçırma'' hissiyle yaşama gereksinimini azaltmakta ve FoMO'nun tetiklediği kaygı ve stres düzeylerini düşürmeye yardımcı olmaktadır (Karadağ ve Akçınar, 2019). Bilinçli sosyal medya kullanımı, dijital platformlarla olan ilişkinin daha dengeli ve kontrollü hâle gelmesini sağlayarak, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam memnuniyetini desteklemektedir (Eşer ve Alkaya, 2019; Hoşgör vd., 2017).

3.3. Kendine Odaklanmak ve Kıyaslamayı Bırakmak

FoMO, sıklıkla bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarından kaynaklanan bir kaygı türüdür (Milyavskaya vd., 2018). Bu nedenle, bireylerin kendi hayatlarına odaklanmaları, kendi başarılarını, yeteneklerini ve mutluluklarını takdir etmeleri büyük önem taşımaktadır (Oberst vd., 2017). Başkalarının yaşamları ve deneyimlerine odaklanmak yerine, kişinin kendi hedefleri, ilgi alanları ve yaşam tarzına yönelmesi, FoMO'nun yarattığı kaygı ve tatminsizlik duygularını azaltmada etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Przybylski vd., 2013). Her bireyin yaşamı ve deneyimleri benzersizdir; dolayısıyla başkalarıyla sürekli kıyaslama yapmak yerine kendi yolculuğunu kabullenmek ve kendi değerini takdir etmek, FoMO ile başa çıkmada önemli bir farkındalık ve psikolojik esneklik sağlamaktadır (Roberts ve David, 2019). Bu yaklaşım, bireylerin dijital platformlarla kurdukları ilişkide daha sağlıklı sınırlar oluşturmalarına ve psikolojik iyi oluşlarını korumalarına katkıda bulunmaktadır.

3.4. Dikkat ve Farkındalık (Mindfulness) Uygulamalarını Kullanmak

Mindfulness uygulamaları, bireylerin yaşadıkları ana odaklanmalarına ve mevcut deneyimlerini yargılamadan kabul etmelerine yardımcı olan etkili yöntemlerdir (Oberst vd., 2017). Mindfulness meditasyonları, derin nefes egzersizleri ve diğer farkındalık teknikleri, bireylerin anı deneyimlemelerini ve dışsal dijital uyarıcılara karşı daha az reaktif olmalarını sağlar (Gezgin, 2018). Bu tür uygulamalar, FoMO'nun tetiklediği kaygı, stres ve sürekli güncel kalma ihtiyacı gibi olumsuz duyguları azaltmada önemli bir rol oynar. Ayrıca, düzenli mindfulness pratiği, bireylerin dijital dünyadaki etkileşimlerini daha bilinçli ve kontrollü hâle getirmelerine, sosyal medya kullanımına karşı farkındalık geliştirmelerine ve FoMO'nun

psikolojik etkilerini yönetmelerine katkıda bulunmaktadır (Oberst vd., 2017; Gezgin, 2018). Bu bağlamda dikkat ve farkındalık teknikleri, dijital çağda bireylerin ruhsal denge ve yaşam kalitesini destekleyen temel başa çıkma stratejileri arasında yer almaktadır.

3.5. Sosyal Bağları Güçlendirmek

FoMO'nun olumsuz etkilerini hafifletmenin önemli yollarından biri, gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerin güçlendirilmesidir (Wegmann vd., 2017). Yüz yüze etkileşimler ve anlamlı ilişkiler kurmak, bireylerin sosyal medyada hissettikleri eksiklik ve dışlanmışlık duygularını azaltmada kritik bir rol oynamaktadır (Xie vd., 2018). Gerçek arkadaşlıklar ve güçlü sosyal bağlar, bireylere yalnızca dijital ortamda elde edilemeyecek bir aidiyet ve tatmin duygusu kazandırarak, sosyal medyada yaşanan kıyaslama ve kaçırma kaygısını dengeleyebilir (Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Ayrıca, sağlam sosyal ilişkiler FoMO'nun tetiklediği yalnızlık ve yetersizlik duygularını azaltmakta, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya üzerinden kurulan yüzeysel bağlara bağımlı olmak yerine, bireylerin gerçek hayatta derin ve karşılıklı güvene dayalı ilişkiler geliştirmeleri, FoMO ile başa çıkmada etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Wegmann vd., 2017; Xie vd., 2018).

3.6. Gerçekçi Hedefler Belirlemek

FoMO, sıklıkla başkalarının yaşamlarını idealize etme eğiliminden kaynaklanmaktadır (Popovac ve Hadlington, 2020). Sosyal medyada paylaşılan içeriklerin çoğu, bireylerin hayatlarının en olumlu ve dikkat çekici anlarını yansıtmaktadır (Yin vd., 2019). Bu nedenle, bireylerin sosyal medyada gözlemledikleri yaşamların yalnızca bir kesit olduğunu kabul etmeleri ve kendi yaşamları için gerçekçi beklentiler geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır (Hetz vd., 2015). Sosyal medyada görülen idealize edilmiş içeriklere aşırı odaklanmak yerine, bireylerin yaşamın zorluklarını ve iniş çıkışlarını dikkate alarak daha dengeli ve gerçekçi bir bakış açısı benimsemeleri, FoMO'nun tetiklediği kaygı ve tatminsizlik duygularını azaltmada etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Gezgin, 2018). Bu yaklaşım, bireylerin dijital ortamlarla kurdukları ilişkiyi daha sağlıklı hâle getirerek psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyetini desteklemektedir (Popovac ve Hadlington, 2020; Hetz vd., 2015).

3.7. Öncelik Belirlemek ve Kendi Değerlerini Keşfetmek

FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltmanın bir diğer önemli yolu, bireylerin kendi değerlerini ve önceliklerini net bir şekilde belirlemeleridir (Oberst vd., 2017). Bu bağlamda, kişi, kendisi için gerçekten neyin önemli olduğunu fark etmeli ve zamanını, enerjisini ve dikkatini bu değerlere göre yönlendirmelidir (Wolniewicz vd., 2018). Başkalarının deneyimlerini, etkinliklerini veya sosyal medyada paylaşılan başarıları takip etmek yerine, bireylerin kendi ilgi alanlarına, hobilerine ve uzun vadeli hedeflerine odaklanmaları, FoMO'nun tetiklediği kaygı ve tatminsizlik duygularını yönetmede etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Kendi değerlerini ve önceliklerini belirlemek, bireylerin dijital platformlarla kurdukları ilişkide daha bilinçli seçimler yapmalarını sağlar; böylece sosyal medyanın ve dijital uyarıcıların yarattığı sürekli güncel olma baskısı azalır ve psikolojik iyi oluş düzeyi desteklenir (Oberst vd., 2017; Wolniewicz vd., 2018).

3.8. Sosyal Medya İçeriklerini Düzenlemek

FoMO'nun tetikleyicilerini azaltmanın bir diğer stratejisi, sosyal medya içeriklerini bilinçli bir şekilde düzenlemektir (Talwar vd., 2019). Bireyler, sosyal medya hesaplarını gözden geçirerek kendilerini rahatsız eden veya kaygı uyandıran içerikleri paylaşan hesapları takipten çıkarabilir ve böylece daha sağlıklı bir dijital ortam oluşturabilirler (Wang vd., 2018).

Bunun yanı sıra, pozitif, motive edici ve ilham verici içeriklere yönelmek, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini destekler ve FoMO'nun tetiklediği tatminsizlik ile kaygı duygularını azaltmada etkili olabilir (Alt, 2018). Bu yaklaşım, bireylerin dijital platformlarla olan etkileşimlerini bilinçli hâle getirerek, sosyal medyanın olumsuz psikolojik etkilerini sınırlamalarına ve psikolojik iyi oluşlarını korumalarına katkı sağlamaktadır (Talwar vd., 2019; Wang vd., 2018).

3.9. Kendi Kendine Olumlu Konuşma ve Güçlendirme

Olumlu öz konuşma, bireylerin kendine olan güvenini artıran ve FoMO'nun tetiklediği olumsuz duyguları hafifleten etkili bir stratejidir (Hunt vd., 2018). ''Ben de yeterliyim'', ''kendi yolumda ilerliyorum'' gibi olumlu cümlelerin bilinçli olarak kullanılması, bireylerin kendi deneyimlerini değerli görmelerini ve başkalarıyla yaptıkları kıyaslamaları azaltmalarını sağlar (Milyavskaya vd., 2018). Kendi kendine destekleyici ve güçlendirici bir dil kullanmak, FoMO ile başa çıkmada hem psikolojik dayanıklılığı artırır hem de bireylerin dijital platformlarda yaşadıkları kaygı ve tatminsizlik duygularını azaltmalarına yardımcı olur (Stead & Bibby, 2017). Bu yöntem, bireylerin kendilerine yönelik farkındalıklarını geliştirmelerine ve sosyal medyada yaşanan kıyaslama baskısına karşı daha dirençli olmalarına katkı sağlamaktadır (Hunt vd., 2018; Milyavskaya vd., 2018).

3.10. Psikolojik Yardım ve Destek Almak

FoMO'nun yoğun bir şekilde deneyimlendiği durumlarda, bireyler profesyonel yardım ve destek almayı değerlendirebilirler (Wolniewicz vd., 2018). Psikologlar ve psikoterapistler, bireylerin FoMO kaynaklı kaygı, stres ve tatminsizlik duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek çeşitli yöntemler ve teknikler sunabilirler. Ayrıca, destek grupları ve benzer deneyimler yaşayan topluluklar, bireylerin sosyal bağ kurmalarına ve yalnız olmadıklarını hissetmelerine katkı sağlayarak FoMO ile başa çıkmalarını kolaylaştırabilir. Bu tür profesyonel ve sosyal destekler, bireylerin dijital platformlarla daha sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurmalarını, kendi yaşamlarını ve deneyimlerini daha fazla takdir etmelerini, anı yaşamalarını ve başkalarının yaşamlarıyla kıyaslamalarını azaltmalarını sağlar (Hunt vd., 2018). Sonuç olarak, yardım ve destek alma stratejileri, FoMO'nun psikolojik ve duygusal olumsuz etkilerini yönetmede etkili ve sürdürülebilir bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Wolniewicz vd., 2018; Hunt vd., 2018).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Modern dijital çağda, ''günceli kaçırma korkusu'' olarak tanımlanan FoMO, bireylerin yaşamlarında giderek daha belirgin ve önemli bir kaygı kaynağı haline gelmiştir (Arslan vd., 2019). Dijitalleşmenin hız kazanması, sosyal medya platformlarının yaygınlaşması ve bireylerin sürekli olarak çevrimiçi kalma ihtiyacı, FoMO'nun temel tetikleyicileri arasında yer almaktadır (Dossey, 2014). Sosyal medya, kullanıcıların başkalarının başarılarını, etkinliklerini ve sosyal deneyimlerini idealize edilmiş biçimde sunması nedeniyle, bireylerin kendi yaşamlarını bu standartlarla karşılaştırmalarına ve yetersizlik hissetmelerine yol açabilir (Beyens vd., 2016). FoMO'nun psikolojik etkileri arasında yoğun kaygı ve stres, depresyon, düşük benlik saygısı, sosyal karşılaştırmalara dayalı tatminsizlik ve genel bir memnuniyetsizlik duygusu bulunmaktadır (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Bu etkiler, bireylerin zihinsel sağlığını ciddi şekilde tehdit edebilir ve günlük yaşam aktivitelerinde, akademik veya sosyal performanslarında olumsuz sonuçlar doğurabilir (Arslan vd., 2019). Özellikle genç nesiller, kimliklerini büyük ölçüde dijital ortamda inşa ettikleri için FoMO'ya daha açık hale gelmiştir; gençler, sosyal medya aracılığıyla başkalarının ''ideal'' yaşamlarını gözlemledikçe

kendi hayatlarını yetersiz görme ve sürekli bir kaygı içinde olma eğilimi göstermektedir (Aydin vd., 2021). Bu durum, eğitim ve psikolojik danışmanlık alanındaki paydaşların sorumluluklarını da artırmaktadır. Başta okul rehberlik servisleri olmak üzere, ebeveynler, öğretmenler ve eğitim sisteminin tüm paydaşları, gençlerin dijital sağlıklarını korumak ve FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltmak için daha bilinçli ve etkin müdahalelerde bulunmalıdır (Çınar & Mutlu, 2019). Eğitimcilerin ve ailelerin farkındalık yaratması, gençlerin dijital ortamlarla sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik etmesi ve psikolojik dayanıklılıklarını artırması, uzun vadede bireylerin ruhsal iyilik hâli ve yaşam memnuniyetini destekleyecektir (Beyens vd., 2016; Arslan vd., 2019).

FoMO'nun yalnızca bireysel bir fenomen değil, aynı zamanda toplumsal bir olgu olarak ele alınması gerekmektedir (Dossey, 2014). Dijital çağda sosyal dinamikler, bireyleri sürekli çevrimiçi olmaya ve her an sosyal platformlarda var olmaya zorlamaktadır (Çınar & Mutlu, 2019). Bu durum, bireylerin gerçek dünyadaki ilişkilerini, sosyal etkileşimlerini ve kendilik algılarını yeniden şekillendirmekte ve sosyal yaşamın kalitesini doğrudan etkilemektedir (Erdoğan & Şanlı, 2019). Sürekli sosyal medyada var olma çabası, yüz yüze ilişkilerin derinliğini ve kalitesini azaltabilir; sosyal bağların daha yüzeysel hâle gelmesine yol açabilir (Arslan vd., 2019). Ayrıca, dijital dünyadaki rekabet ve gösteriş kültürü, bireyleri sürekli bir onay arayışına yönlendirir ve kendilerini baskı altında hissetmelerine neden olabilir (Gezgin vd., 2018). Bu dinamikler, bireylerin tatmin edici ve anlamlı sosyal bağlar kurma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Hoşgör vd., 2017). FoMO'nun yaygınlığı ve etkileri göz önüne alındığında, bu kaygının gelecekte toplumsal yaşam ve bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde yaratacağı değişimler önemlidir. FoMO ile mücadele, yalnızca bireysel başa çıkma stratejileriyle sınırlı kalmamalı; toplumsal ve yapısal düzeyde önlemler de gerektirmektedir. Sosyal medya platformlarının sorumluluk alması, toplumda dijital farkındalığın artırılması ve bireylerin kendi yaşamlarına odaklanarak daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerini destekleyecek politikaların hayata geçirilmesi, FoMO'nun olumsuz etkilerini azaltmada kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, FoMO ile başa çıkmak, sadece bireylerin değil, dijital toplumun da sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde dönüşebilmesi için gerekli bir süreçtir (Dossey, 2014; Arslan vd., 2019; Çınar & Mutlu, 2019).

Bu derleme çalışması, FoMO'nun dijital çağdaki yaygınlığını, psikolojik etkilerini ve başa çıkma stratejilerini sistematik bir biçimde ele almıştır. Ancak, çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, derlemede kullanılan literatür büyük ölçüde sosyal medya kullanımına odaklanmış olup, FoMO'nun farklı dijital platformlar ve çevrim içi aktivitelerle olan ilişkisi yeterince derinlemesine incelenememiştir. Ayrıca, çoğu çalışmanın örneklemi genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmış, farklı yaş grupları, meslekler ve kültürel bağlamlardaki FoMO deneyimleri yeterince kapsanmamıştır. Bu sınırlılıklar göz önüne alındığında, gelecekteki araştırmaların daha geniş ve çeşitli örneklem gruplarını içermesi önerilmektedir. Ayrıca, derleme çalışması çoğunlukla nicel araştırmalara dayanmakta olup, FoMO'nun bireylerin deneyimlerini ve duygusal süreçlerini nitel yöntemlerle inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu bağlamda, nitel araştırmaların FoMO'nun kişisel deneyim, duygu ve bilişsel süreçlerle ilişkisini daha derinlemesine açıklayabileceği düşünülmektedir. Gelecekteki çalışmalar, FoMO'nun sadece bireysel değil, toplumsal ve kültürel boyutlarını da ele almalı; sosyal medya platformlarının tasarım özelliklerinin, popüler kültürün ve dijital toplumsal normların FoMO üzerindeki etkilerini incelemelidir. Bunun yanı sıra, müdahale ve önleyici stratejilerin etkinliğini değerlendiren deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Öneriler doğrultusunda, eğitimciler, ebeveynler ve politika yapıcılar, gençlerin dijital farkındalığını artırmaya yönelik programlar geliştirmeli,

dijital okuryazarlık ve duygusal dayanıklılık becerilerini güçlendirecek uygulamaları desteklemelidir. Sonuç olarak, bu çalışma FoMO'nun bireysel ve toplumsal etkilerini anlamak için önemli bir temel sunmakla birlikte, daha kapsamlı, metodolojik çeşitliliğe sahip ve kültürel açıdan farklı bağlamları kapsayan araştırmaların yürütülmesi, alanın bilgi birikimini derinleştirecek ve uygulama önerilerinin etkinliğini artıracaktır.

Copyrights

The works published in Electronic Journal of Education Sciences are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Etik Beyannamesi

Bu çalışma derleme niteliğinde olup herhangi bir insan veya hayvan deneği içermemektedir. Bu nedenle etik kurul izni gerekmemektedir. Aynı zamanda her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu bildiririz.

Yazar Çıkar Çatışma Beyanı

Bu çalışma tek yazarlıdır.

Kaynakça

Al-Furaih, S. A. & Al-Awidi, H. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Education and Information Technologies, 26*(2), 2355–2373.

Alt, D. & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent communication and problematic internet use: The mediating role of fear of missing out (FoMO), *Journal of Family Issues, 39*(13), 3391-3409. https://doi.org/10.1177/0192513X18783493

Alt, D. & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between adolescents' deep and surface learning approaches, problematic internet use, and fear of missing out (FoMO), *Internet Interventions, 13*, 30-39. https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002

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. https://doi.org/10.17556/erziefd.512074

Aydin, D., Selvi, Y., Kandeger, A. & Boysan, M. (2021). The relationship of consumers' compulsive buying behavior with biological rhythm, impulsivity, and fear of missing out. *Biological Rhythm Research, 52*(10), 1514-1522. https://doi.org/10.1080/09291016.2019.1654203

Baker, Z. G., Krieger, H. & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275-282. https://doi.org/10.1037/tps0000075

Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence, 61*, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005

Behera, R. K., Bala, P. K. & Dhir, A. (2019). The emerging role of cognitive computing in healthcare: A systematic literature review. *International Journal of Medical Informatics, 129*, 154-166. https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.04.024

Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). I don't want to miss a thing, adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64*, 1-8.

https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083

Blachnio, A. & Przepiorka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research, 259*, 514-519. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039

Blanca, M. J. & Bendayan, R. (2018). Spanish version of the phubbing scale: internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates, *Psicothema, 30*(4), 449-454.

Bright, L. F. & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FoMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands, *Internet Research, 28*(5), 1213-1227.

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

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, 85*, 83-87. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020

Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *Cyber Psychology & Behavior, 11*(3), 363-366. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0112

Chai, H. Y., Niu, G. F., Lian, S. L., Chu, X. W. & Sun, X. J. (2019). Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out, *Computers in Human Behavior, 100*, 85-92. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.005

Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing via smartphone, *Computers in Human Behavior, 63*, 9-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Clayton, R. B., Leshner, G. & Almond, A. (2015). The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology, *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*(2), 119-135. https://doi.org/10.1111/jcc4.12109

Conlin, L., Billings, A. C. & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors, *Communication and Society, 29*(4), 151-164.

Coskun, S. & Muslu, G. K. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents, *Community Mental Health Journal, 55*(6), 1004-1014.

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.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P. & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—a study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression, *International Journal of Information Management, 40*, 141-152. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012

Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal, *Journal of Cross-Cultural Psychology, 50*(4), 524-538. https://doi.org/10.1177/0022022119839145

Dou, F., Li, Q., Li, X. & Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing of

out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology, 42,* 63-72. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4

Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing, 10*(2), 69-73.

Eide, T. A., Aarestad, S. H., Andreassen, C. S., Bilder, R. M. & Pallesen, S. (2018). Smartphone restriction and its effect on subjective withdrawal related scores, *Frontiers in Psychology, 9*, 1-11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01444

Erdoğan, P., & Şanlı, Y. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde genel özyeterliliğin gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 14*(20), 594-620. https://doi.org/10.26466/opus.595661

Eşer, A. K. ve Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi 1*(1), 27-36.

Franchina, V., Abeele, M. V., Rooij, A. J., Lo Coco, G. & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents, *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 1-18.

Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: age, sleep duration, social network use and fear of missing out, *Cypriot Journal of Educational Sciences, 13*(2), 166-177.

Hetz, P. R., Dawson, C. L. & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad, *Journal of Research on Technology in Education, 47*(4), 259-272. https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585

Holte, A. J. & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missingout: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior, 112,* 106-115. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465

Hoşgör, H., Koç-Tütüncü, S., Gündüz-Hoşgör, D. & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies. 3*(17), 213-223.

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression, *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768. https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751

James, T. L., Lowry, P. B., Wallace, L. & Warkentin, M. (2017). The effect of belongingness on obsessive-compulsive disorder in the use of online social networks, *Journal of Management Information Systems, 34*(2), 560-596. https://doi.org/10.1080/07421222.2017.1334496

Kacker, P. & Saurav, S. (2020). Correlation of missing out (fomo), anxıety and aggressıon of young adults. *International Journal of Research-granthaalayah, 8*(5), 132-138. https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107

Karadağ, A. & Akçinar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi, 20*(3), 154-166.

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.628081

Kim, J., Lee, Y. & Kim, M. L. (2020). Investigating 'Fear of Missing Out' (FoMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and FoMO driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLoS One, 15*(12)

102-124. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243744

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A. & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FoMO) is associated with activation of the right middle temporal Gyrus during inclusion social cue, *Computers in Human Behavior, 61*, 516-521. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072

Mehta, N. & Pandit, A. (2018). Concurrence of big data analytics and healthcare: a systematic review, *International Journal of Medical Informatics, 114,* 57-65. https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.03.013

Metin, B., Pehlivan, R. & Tarhan, N. (2017). Reliability and validity of Uskudar Fear of Missing Out Scale. *The Journal of Neurobehavioral Sciences, 4*(2), 43-46. https://doi.org/10.5455/JNBS.1494334674

Metz J (2019) Fomo and regret for non-doings. *Social Theory and Practice, 45*, 451- 470. https://doi.org/10.5840/soctheorpract201992767

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO, *Motivation and Emotion, 42*(5), 725-737.

Modzelewski, P. (2020). FoMO (fear of missing out) an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne, 14*(1), 215-232.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out, *Journal of Adolescence, 55*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *North American Journal of Psychology, 22*(1), 83-102

Popovac, M. & Hadlington, L. (2020). Exploring the role of egocentrism and fear of missing out on online risk behaviours among adolescents in South Africa, *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 276-291. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1617171

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

Qutishat, M. & Sharour, L. A. (2019). Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal, 34*(5), 404-411. https://doi.org/10.5001/omj.2019.75

Reer, F., Tang, W. Y. & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: the mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out, *New Media and Society, 21*(7), 1486-1505. https://doi.org/10.1177/1461444818823719

Roberts, J.A. & David, M. E. (2019). The social media party: fear of missing out (fomo), social media ıntensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction, 36*(4), 386-392. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517

Rogers, A. P. & Barber, L. K. (2019). Addressing FoMO and telepressure among university students: could a technology intervention help with social media use and sleep disruption? *Computers in Human Behavior, 93,* 192-199. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.016

Santos, S., Pimentel, C. E., Mariano, T. E. (2021). Cyberstalking scale: development and relations with gender, fomo and social media engagement. *Current psychology, 42*(6), 4802-4810, https://doi.org/10.1007/s12144-021-01823-3

Sarıca-Keçeci, H., Kahya-Özyirmidokuz, E. & Özbakır, L. (2021). Dijital bağımlılık ve FoMO, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi,*

22(4), 379-394. https://doi.org/10.51982/bagimli.902214

Scott, H. & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use, *Journal of Adolescence, 68*, 61-65. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009

Servidio, R. (2019). Self-control and problematic smartphone use among Italian university students: the mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns: research and reviews, *Current Psychology, 40*(8), 4101-4111. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00373-z

Stead, H. & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being, *Computers in Human Behavior, 76*, 534-540. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016

Steele, R. G., Hall, J. A. & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: toward the development of an empirically based model, *Clinical Child and Family Psychology Review, 23*(1), 15-26.

Talwar, S., Dhir, A., Kaur, P., Zafar, N. & Alrasheedy, M. (2019). Why do people share fake news? Associations between the dark side of social media use and fake news sharing behavior, *Journal of Retailing and Consumer Services, 51*, 72-82. https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.05.026

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technol Forecast Soc Change, 171*,120-131. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931

Tomczyk, Ł. & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina-scale and selected mechanisms, *Children and Youth Services Review, 88,* 541-549. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.03.048

Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: a moderated mediation model involving FoMO and perceived social support, *Personality and Individual Differences, 128*, 133-138. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B. & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder, *Addictive Behaviors Reports, 5*, 33-42. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W. & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation, *Psychiatry Research, 262*, 618-623. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058

Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Zhao, F. & Lei, L. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation, *Psychiatry Research, 268*, 223-228. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025

Yıldız, K., Kurnaz, D. & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(1), 321-338. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601

Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J. & Lei, L. (2019). Social networking sites addiction and FoMO: the mediating role of envy and the moderating role of need to belong, *Current Psychology, 40,* 3879-3887. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00344-4

Zhou, B. (2019).Fear of missing out, feeling of acceleration, and being permanently online: a survey study of university students' use of mobile apps in China, *Chinese Journal of Communication, 12*(1), 66-83. https://doi.org/10.1080/17544750.2018.1523803