



DİSİPLİNLERARASI YAKLAŞIMLA SANAL UYUŞTURUCU: FOMO

Fikriye ÇELİK¹ & Ayşe Zeynep AKKOYUN²

Özet

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan her dönem kendi sınıflı yapısını inşa etmiş; toplumsal ilişkiler bu yapı çerçevesinde gelişim göstermiştir. Bugün içinde bulunduğumuz dijital çağ da ayrımın teknolojiyle ilişki üzerinden yapıldığı yeni bir sınıfsal yapı ortaya çıkarmış; yeni medya araçlarını kullanan ve kullan(a)mayan, dijital ortama doğuştan hakim olan ve ol(a)mayan, teknolojik gelişmelere ayak uyduran ve uydur(a)mayan olmak üzere “dijital yerliler” ve “dijital göçmenler”in oluşturduğu iki sınıf kurmuştur. Teknoloji çağına doğan, yeni dijital ortamlarda bulunmada zorluk yaşamayan ya da yeni bir teknolojik buluşu kullanmada herhangi bir öğrenim sürecine ihtiyaç duymayan sınıfı temsil eden “dijital yerliler”in yeni iletişim ortamlarına yatkınlık ve kullanım becerisini hayatın merkezine alacak kadar genişletmesi insanı internet bağımlılığı gibi yeni bağımlılık türleriyle tanıştırmıştır. Bu çağda temel insani ihtiyaç kabul edilen sosyal medyanın “her zaman” ve “her yerde”liğine; hızlı, değişken, etkileşim merkezli özellikleriyle ayak uyduran “dijital yerli” “FOMO” adı verilip kısaca “olan biteni kaçırma kaygısı” olarak tanım kazanan ve internet bağımlılığının tanı kriterlerinden biri olabilecek bir semptomla mücadele içinde yaşamaktadır. Literatür tarama tekniğiyle gerçekleşen bu nitel araştırmada “FOMO”yu disiplinlerarası yaklaşımla ele alıp çevrimiçi davranış biçiminde yaşanan bağımlılık eksenli dönüşümü somutlaştırmada yeni bir kapı açarak kavramı alanyazına kazandırmak amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırmanın internet ve sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yapılacak bundan sonraki çalışmalar için öncü niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, FOMO, İnternet Bağımlılığı, Psikiyatri, Sanal Uyuşturucu, Sosyal Medya.

Abstract

VIRTUAL DRUG THROUGH INTERDISCIPLINARY APPROACH: FOMO

Every period throughout the history of humanity has built its own class structure; social relations developed within the framework of this structure. The digital age we live in today has created a new class structure in which the distinction is made through the relationship with technology; it has established two classes consisting of “digital natives” and “digital immigrants”, who use or cannot use new media tools, who digital media born and non-dominant, who can and cannot keep up with technological developments. The “digital natives”, who represent the class born in the age of technology, do not have difficulty in being in new digital environments or do not need any learning process in using a new technological invention, have expanded their ability to use and inclination to new communication environments to the center of life. At this stage, humanity has met with new types of addiction. “Digital natives” who adapt to the “always” and “everywhere” nature of social media, which is accepted as a basic human need in this age, are struggling with an addiction called “FOMO” and briefly defined as “fear of missing out”. In this qualitative research using literature review technique, it is aimed to evaluate “FOMO” through an interdisciplinary approach and bring it to the literature by opening a new door in embodying the addiction-oriented transformation in online behavior. It is thought that the research will be a pioneer for future studies on internet and social media addiction.

Keywords: Anxiety, FOMO, Internet Addiction, Psychiatry, Social Media, Virtual Drugs

¹ Öğr. Gör., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik A.B.D., fcelik@cumhuriyet.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.B.D., aysezeynep.akkoyun@gmail.com

Giriş

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren tehlike veya tehlike tehdidi olarak algıladığı nesnelere karşısında korku ya da kaygı hissi yaşamaktadır. Bu durum doğal bir sürecin sonucudur. Nitekim tarih boyu da insan bir kısmı rasyonel bir kısmı irrasyonel pek çok korkuyla yüzleşmiştir. Bahsi geçen duyguların çoğunda kaynak özneyi işaret ederken bir kısmına toplum kaynaklık etmiştir. Dönemsel şartlara bağlı bir toplumsal varlığı göz önünde bulundurulduğunda; teknoloji karşısında korku ya da anksiyete duyan insanın varlığı adeta kaçınılmaz olmuştur. Kuşkusuz bu, yalnız teknolojinin riskleri karşısında beliren çaresizlik şeklinde açığa çıkmamış; teknoloji ve onun imkanlarından yoksunluk da benzer duygulara sebep olan bir faktör olarak kendini göstermiştir.

Tarihte teknoloji-korku/anksiyete ilişkiselliği insanın mahremiyet ihtiyacı üzerinden gerçekleşmiştir. Gelişen teknolojik araçlar karşısında mahrem olanı koruma düşüncesi bir tür mücadeleye dönüşmüş; mahrem tanımlamasına dahil edileni kendinde saklı tutma isteği yaşam hakkı kabul edilmiştir. Böyle bir toplum yapısında ortaya çıkan kitle iletişim araçları, insanı kendi mahremini koruma ve yalnız bırakılma hakkının elinden alındığı endişesiyle baş başa bırakmıştır. 1440'lü yıllarda icat edilen matbaanın ürettiği teknoloji korkusu 1800'lü yıllarda kameranın keşfiyle yeni bir boyut kazanmış; kendini tehdit altında hissetme dürtüsü açığa çıkmıştır (Jarvis, 2012, s. 88-92). Teknolojik gelişmelerin ruhsal yapıda meydana getirdiği ancak bilinç düzeyinde olmayan etkileşimler sonucunda yaşanan endişe ve korku dolu bir hayatla başa çıkmak zorunda kalan insan, bugünün dünyasında teknolojiden yoksun kalma kaygısı içinde bulunan insan modeline evrilmiştir. Kuşkusuz bunu bir (d)evrim olarak nitelendirmek yanlış olmayacaktır. Nitekim bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler sosyokültürel ve sosyoekonomik dönüşümlere yol açarak toplumsal değişimlere kapı aralamıştır. Bu değişimlerin başında nesiller arası farkın yerini nesiller arası kopukluğa bırakması gelmektedir.

Bugünkü dijital çağ yeni bir sınıflı yapı doğurmuş; ayrımı teknolojiye yatkınlık ve kullanım becerisi üzerinden gerçekleştirmiştir. “Dijital yerliler” ve “dijital göçmenler” şeklindeki konumlanışla oluşan yapı üzerinde yükselen yeni dünya, internet ağıyla toplumları adeta kuşatmıştır. Eski, gerçek, “hakikat”in henüz gözden düşmediği dünyaya tanıklık etmiş dijital göçmenler; dijital çağa doğup sanallığın yapaylığını normalize eden, hakiki olandan çok sahte olanla irtibatlı olma konumuna yerleşen dijital yerlilere oranla bu kuşatmadan daha az yara alarak kurtulmayı başarmaktadırlar. Buna karşılık gerçek ve sahte olanın bulanıklaştığı bu çağda sanal dünyanın gerçek dünya yerine ikame edilmesi insanı sanal mekândan uzak kalma kaygısıyla tanıştırmış; bu tanışıklık dijital yerlilerin adeta hafızasına işlemiştir. Bahsi geçen kaygı hayattan kopma, toplumdan dışlanma, gündemi kaçırma endişesidir.

Literatür tarama tekniğiyle gerçekleşen bu niteliksel çalışma; dijital dünyanın karakterine bürünen insanın kazandığı yeni bir bağımlılık biçimi olarak “FOMO”yu disiplinlerarası yaklaşımla

ele alıp çevrimiçi davranış biçiminde yaşanan bağımlılık eksenli dönüşümü somutlaştırmada yeni bir kapı açarak kavramı alanyazına kazandırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmanın sonraki çalışmalar için öncü nitelikte olduğu düşünülmektedir.

1. Dijital Yerlinin İnsani İhtiyacı: Sosyal Medya

Teknolojinin insan hayatının temel belirleyeni olma sürecinde inşa edilen yeni toplumsal düzende internet merkezli yaşam biçimi ortaya çıkmış; böylece dijital kültür baş göstermiştir. Bu kültür kuşaklar arası farkları işaret ederek topluma yerleşmiş; dijital kültür bağlamında iki sınıflı yapı gelişmiştir. Dijital teknoloji kullanımı ve yeni iletişim ortamlarına yatkınlık çerçevesinde ortaya çıkan toplumsal yapı dünya hakkındaki farklı yargıların yeni dünyada var olma biçimine göre şekil kazanmıştır.

Prensky (2001), dijital teknolojilerde yaşanan gelişmelerin toplumsal dinamikler üzerinde meydana getirdiği etkiyi önceki nesiller arasında gözlenen farkların ötesine yerleştirmekte; bunu büyük bir kopukluk olarak nitelemektedir. Geri dönüşü olmayan bu kökten değişimi dijital teknolojinin 20. yüzyılın son on yıllarında gelişip hızla yayılmasına bağlayan Prensky (2001:1) bu kuşaklar arası kopukluğu “dijital yerliler” ve “dijital göçmenler” üzerinden açıklamaktadır. Buna göre dijital medya araçlarını kullanan ve kullan(a)mayan, yeni medyaya doğuştan hakim olan ve ol(a)mayan, teknolojik gelişmelere ayak uyduran ve uydur(a)mayan olarak karşımıza çıkan yapıyı “dijital yerliler” ve “dijital göçmenler”in oluşturduğu iki sınıf kurmaktadır.

“Dijital yerliler”; teknoloji çağına doğan, yeni dijital ortamlarda bulunmada zorluk yaşamayan ya da yeni bir teknolojik buluşu kullanmada herhangi bir öğrenim sürecine ihtiyaç duymayan sınıfı temsil etmektedir. Bu kavram 2000’lerin başında bilinirlik kazanmakla birlikte internet kapsayıcılığında küresel bir dünyanın tamamen kurulması sonucu 21. yüzyılda ortaya çıkan nesli tanımlamaktadır. Anadili bilgisayarların, video oyunlarının ve internetin dijital dili olan kişilerin “dijital yerliler” olduğunu düşünen Prensky (2001:1-2) için dijital dünyaya doğmamış, ancak hayatının sonraki aşamalarında yeni teknolojinin pek çok yönünü benimsemiş ya da bu teknolojilerle karşılaşmak zorunda bırakılmış nesil ise “dijital göçmenler” kabul edilmelidir.

Prensky’nin küresel dünyanın ağ toplumunda ortaya çıkan yeni kuşağı tanımlamak adına böyle bir tercihte bulunması; “dijital yerli” (*digital native*) olarak isim kazanan sınıfın dijital dile ana dil (*native speaker*) olacak şekilde hâkim olmasından ileri gelmektedir. Bu kavramın içerimlediği anlam yalnız kültür ağırlıklı bir gönderme değil aynı zamanda yaş aralığı vurgusu da yapmaktadır. Nitekim yaşın sınıflamaya dahil edilmesi internet özelinde teknolojinin kullanım değerinden ziyade temel bir ihtiyaç kabulüyle ilgilidir. Dünyayla 1980 sonrası tanışan, teknoloji merkezli bir yaşam biçimine uyumda sorun yaşamayan, internet ve dijital araçları hayatın odağına yerleştiren bu çağın çocuklarını temsil eden dijital yerlilerin ihtiyaçları ve karşılama biçimleri içinde bulunduğumuz dönemin bir tür resmini vermektedir. Buna göre dijital teknolojileri hayatına eklemleyen yeni

dünyanın insanı ihtiyaçlarının tatmini için de yeni yollar keşfetmiştir. Bu keşiflerin kullanışlı pek çok araca hızla ulaşabilme kolaylığından kaynaklı olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim fizyolojik ya da psikolojik ihtiyaçlar nesiller boyu devam eden bir gereksinimi içinde barındırmanın yanında dijital yerlinin karşı karşıya olduğu yeni dünyaya bağlı olarak güncellenip değişim gösteren ihtiyaçlardan da söz edilmelidir.

Bu çağın insanı; Maslow'un (1943: 382) İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde sözünü ettiği ve tam tatmin seviyesinin yakalandığı kendini gerçekleştirme ihtiyacına yeni mekânlarda yeni imkânlarla kavuşmaktadır. Bu mekânların başında ise sosyal medya mecraları gelmektedir. Dijital yerli sosyal medya ortamlarında önceki kuşaklardan farklılık arz eden özellikleri neticesinde hareket kabiliyeti sergileyebilmekte; çevrimiçi davranışları öne çıkarmaktadır. Castells'in (2009) "network toplumu"nun temelini oluşturduğu görülen yerliler teknolojiyle bütünleşik, ağlarla birine bağlı, sanal iletişim ile etkileşim merkezli yapı gereği akışkanlık ve her an her şeyden haberdar olma itkisi içinde bulunmaktadır. Bu itkiyi karşılayan internet; taşınabilir aygıtların gelişmesiyle insanın vazgeçemeyeceği veya vazgeçmenin mümkün olmadığı özel bir alana yerleşmiştir. McLuhan'ın (1994) aracın insanın uzantısı olduğuna duyduğu kesin inanç; teknolojinin her yerdeliğinin mümkün hale gelmesiyle somut bir görünüme kavuşmuştur. Dijital çağda insanın uzvu görünümüne kavuşan sosyal medyanın "ne"liğine ilişkin yapılan açıklamalarda bu mecraanın olumsuzluk içeren özelliklerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Eleştirel görme biçimi üzerinden sosyal medyanın öncelikle sosyalleşmek yerine asosyalleşmek üzerine kurulu bir düzen doğurduğunu söylemek mümkündür. Zira yalnız birer sayı görünümündeki kalabalıklarla kurulu ilişkiler derinlikten yoksun, her an bozulmaya hazır bir etkileşimden ibarettir.

Ne var ki Prensky'nin de ifadelendirdiği gibi dijitallik üzerinden açıklanan iki neslin yerlisi sosyalleşme anlayış ve biçimleriyle göçmen olandan ayrılmaktadır. Dijital yerliler sosyalleşme zemini olarak internet, bilgisayar, video oyunları, akıllı aygıtlar ve sosyal medyaya yönelim içinde bulunmaktadır (Prensky, 2001: 1-6). Kuşkusuz ağlarla birbirine bağlı bugünün dünyasında dijital göçmenler de internetten azade bir hayat sürme şansına sahip görünmemektedirler. Buna karşılık dijital yerlilerin önceki kuşaktan farklı olarak gerçek hayatla sanal dünyanın mesafesizliğinden yana duruş sergilediği belirtilmelidir. İnsan, doğduğu çağın dönemsel şartları ve toplumsal koşulları izin verdiği ölçüde düşünce yapısını geliştirmekte; kültürel ve çevresel faktörlerin etkisinde bir düşünme süreci inşa etmektedir. Bu itibarla dijital yerlilerin kendine has düşünme şekli iç içe bulunduğu teknolojik araçların kullanımına da yansımaktadır. Buradan yola çıkarak dijital yerlilerin sınırsız kullanımda bir beis görmediği sosyal medya mecralarında da bilinçli kullanım ortaya koyması ya da genelde internet okuryazarlığı, özelde sosyal medya okuryazarlığı geliştirmesi, çoğu zaman büyük bir beklenti olabilmektedir.

Sosyal medyanın gündelik hayatta ona çizilen sınıra dayandığı yerde insanın kendi eylemlerinin

müdahalecisi olması gerekmektedir. Bu yönüyle teknolojiyi bilinçli kullanmayı bir tür özdenetim mekanizması olarak da değerlendirmek mümkündür. Sosyal medya ortamlarında bu mekanizmayı çalıştırmanın en doğru yolunun geçirilen zamana kısıt koyma olduğu düşünmek güç değildir. Teknolojinin beynin elektriksel aktivitesini ve işleyişini bozduğu üzerine geliştirilen çeşitli görüşler dikkati çekmektedir. Örneğin; sosyal medyayla fazla zaman geçirmenin insanın sağ beyni üzerinde bazı etkilere sahip olduğu ve bu mecralarda sınır olmaksızın zaman harcayan bireyin sağ beyin işlevlerinde kayıp yaşandığı düşünülmektedir (Dağ, 2014).

İnsan beyni sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreden meydana gelir. Yarım küreler ise serebral korteks, beyaz cevher, bazal ganglionlar, amigdala gibi beyin yapılarından oluşur. Korpus kallozum; beynin her iki tarafındaki simetrik yarımküreleri birbiriyle birleştiren yapının adıdır. Her iki yarım küre birçok işlevde birlikte çalışmaktadır. Ancak bazı işlevlerde bir yarımküre diğerine nazaran daha baskın gelebilmektedir. Sol beyin daha ziyade bilinç, düşünme, karar verme, algılama, düşündüğünü ifade edebilme, mantıklı olma, bellek, matematiksel zekâ, gerçeği değerlendirme gibi kognitif yetiler ile ilişkilendirilir. Sağ beyin ise; emosyon, emosyonu dışa vurma, sözel olmayan iletişimi izleyebilme ve yaratıcılık gibi sanatsal yeteneklerden sorumlu tutulur (Öztürk ve Uluşahin, 2015: 24-25).

Sosyal medyanın sağ beyin üzerinde bıraktığı düşünülen etkilerle her iki yarım kürenin birçok işlevde birbiriyle etkileşim halinde olduğu, yani beraber çalıştığı bilgisi birlikte düşünüldüğünde; teknolojinin beyin aktiviteleri üzerinde meydana getirmesi olası herhangi bir değişikliğin pek çok sonucu olacağını söylemek mümkündür. Sağ beyinde meydana gelen değişimin sosyal hayattan kopma, sanat ve zekâ içeren aktivitelerden uzak kalmayla birlikte asosyalleşmeye yol açmasının bu sonuçların başında geldiği ifade edilmektedir (Eraslan, 2016: 33). Bununla birlikte konu hakkında daha net veriler ortaya koyabilmek için geniş çaplı, karşılaştırmalı ve iyi yapılandırılmış araştırmalara ihtiyaç olduğunu vurgulama lüzumu kendini göstermektedir.

Dijital yerlilerin özelliklerinden biri olarak karşımıza çıkan “hız”lı erişim ve tüketim, bilgide olduğu kadar ilişki ve iletişimde de açığa çıkmaktadır. Gerçek hayatın üzerine bina edilip sahteliği temalaştıran sanal dünyada sosyal birey görüntüsü elde etmek yalnızlaşma/yalnız kalma sorununa davetiye çıkarmaktadır. Şüphesiz yalnızlaşmanın sarmala dönüştüğü yerde yabancılaşma ortaya çıkmaktadır. Çevresine, topluma ve sonunda kendine yabancılaşan bireyin bir süre sonra varlık gösterebildiği tek mecra olarak sosyal medyayla baş başa kalması beklenen bir sonuç ortaya koymaktadır. Bu durum dijital hayatın gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalan insanı; kendini ortaya koyabildiği, gerçekleştirebildiği tek alana tutunma çabasına itmektedir. Bu aşamada sosyal medya ortamlarına merak ve ilgiyle başlayıp sonrasında mahkûm olma ya da kopamamayla seyreden bir bağımlılık biçimi gelişmektedir.

2. Davranışsal Bağımlılık Örneği Olarak İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık, günümüz toplumlarının yabancı olduğu bir kavramdır. Bu kavram; tıbbi ilaçların ya da bağımlılık yapıcı maddelerin suiistimal edilerek, vereceği hazzı erişebilmek için ısrarcı biçimde kullanılması ve istense de bırakılmaması şeklinde tanımlanmaktadır. Tanımdan da anlaşılacağı üzere bağımlılık durumunda kişi bağımlısı olduğu nesne üzerindeki denetimini kaybettiği için o nesnenin esiri konumuna gelip bir anlamda özgürlüğünden olmaktadır. Bahsi geçen nesne alkol, esrar veya eroin gibi bağımlılık yapıcı bir madde ya da kontrolü kaybedilen bir davranış olabilir. Nitekim internet kullanımı da böyle bir davranıştır. Bu noktada ihtiyaç ile bağımlılık arasındaki ayrım çok önemlidir. İnternet kullanım davranışının engellenemez biçimde kişinin hayatına hükmeder hale geldiği noktada davranış artık internet bağımlılığına dönüşmüş demektir.

Gençler, mesleği gereği internette çok vakit geçirenler, dürtü kontrol sorunu yaşayanlar, dinamik problemleri olanlar, parçalanmış veya sorunlu ailelerin çocukları gibi bazı özellikli kimselerin risk grubunu oluşturduğu bilinmekle birlikte internet bağımlılığı toplumun yalnız belli kesiminde görülen bir problem olmanın çok ötesindedir. İnternet kullanımının değişen toplumsal koşullarla ilişkili olarak yaygınlık kazanması, internete erişimin kolaylaşması gibi etkenler internet bağımlılığı açısından genç nesil kadar önceki kuşakları da risk grubuna yerleştirmektedir (Fendoğlu, 2019). Bununla birlikte internet kullanımının hastalığa yani internet bağımlılığına evrildiği noktayı dijital dünyayla kurulan bağın sınırı belirlemektedir. Buradan hareketle dünyaya bu sınırın anlamından yoksun olarak gelip kullanım değerinin bilincinde olmayan Z kuşağının davranış bağımlılığı açısından yoğun bir tehdit altında olduğu belirtilmelidir.

İlgili alanyazına bakıldığında; internet bağımlılığının üzerinde fikir birliğine varılmış tanı kriterlerinin olmadığı görülmektedir. Bu durumu içinde bulunulan küresel dijital dünyayla irtibatlandırmak zor değildir. Zira dijital dünyanın etkisiyle olağan ile olağan dışı arasındaki sınırın görünürlüğünü yitirmesi, bir davranışın normal sınırlarda değerlendirilip değerlendirilemeyeceğine karar vermeye bağımlılık engel olmaktadır. Buna karşılık internet bağımlılığı için önerilen bazı kriterlerle ilgili ortak görüşlerin varlığına da rastlanmaktadır.

İnternette çok zaman harcama, zihni sürekli internet kullanım isteğiyle meşgul etme; internet kullanım davranışı üzerinde denetimi kaybetme; planlanandan daha uzun süre internette vakit geçirme; arzu edilse de internet kullanım süresini azaltamama; internet ortamı dışında geçirilen zamanın boşa akıp gittiğini düşünme; internetten uzak kalınan zamanlarda tahammülsüzlük, çökkünlük, sinirlilik, iç sıkıntısı yaşama ve internetle ilgili hayaller kurma; bu ruh hali nedeniyle iş ve sosyal hayatta ya da aile hayatında belirgin olarak zorlanma; internet kullanım davranışının verdiği hazzı ulaşabilmek için gittikçe internetle baş başa olma süresini artırma; eskiden keyif veren internet kullanım süresinden artık keyif alamama, engellenemeyen internet kullanım

davranışı nedeniyle kendine ve sosyal etkinliklere zaman ayıramama; uykusuz kalma ve işe geç kalma gibi internet kullanım davranışıyla ilişkili sorunlara rağmen bu davranışa devam etme; başkalarına internette kalma süresiyle ilgili yalan söyleme ihtiyacı duyma; internet kullanım davranışını bir problem çözme mekanizması olarak görme veya mutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma bahsi geçen önerilerden bazılarıdır (Arısoy, 2009; Beard ve Wolf, 2001; Block, 2008; Ko vd., 2005; Öztürk vd., 2007; Shapira vd., 2000; Yen, 2007; Young, 1999).

Önerilen tanı kriterleri dikkate alındığında; internet bağımlılığının, bireyin işlevselliğinin her alanını tehdit eden bir problem olduğu açıkça görülmektedir. Sayısız psikososyal sorunu da beraberinde getiren internet bağımlılığı bütün yönleriyle incelenmeyi gerektirmektedir. Her psikiyatrik bozukluk gibi bu durum da kişiyi ve yakın çevresi başta olmak üzere içinde yaşadığı toplumu pek çok açıdan olumsuz yönde etkileyen bir hastalıktır. Zira bireyin kontrolsüz internet kullanım davranışı bireysel işlevselliğin önemli oranda azalmasına yol açmaktadır. Bireysel işlevselliğin azalması ise bireyin ailesine veya yakın çevresine karşı yükümlü olduğu görev ve sorumlulukları yerine getirmesinin önünde engel teşkil etmektedir. Benzer durum kişinin içinde yaşadığı topluma karşı görev ve sorumlulukları için de geçerlidir. Kuşkusuz bu durum internet bağımlılığının yalnız bireyi değil bütün toplumu derinden sarsan bir sağlık sorunu olarak ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Toplumun genelini etkileyen problemlerle mücadele ancak kişiyi bu probleme sürükleyen faktörlerin ortaya konmasıyla mümkündür. Zira bireyi soruna iten nedenler tam olarak anlaşılıp açığa çıkarılmaz, bu nedenlere karşı gerekli önlemler alınamazsa sorunla yüzleşmek zorunda kalındığında sarf edilen çaba çoğu zaman sorunu törpülemekten öteye gitmemektedir.

İnternetin kullanım amacını aşarak patolojik boyutta kendine alan açmasının gündelik hayatın olumsuzluklarının yanında psikososyal değişkenlere de bağlı olduğu bilinmektedir. Ayrıca kişilerin internet kullanım davranışı üzerinde ısrar etmesinin altında yatan nedenler arasında psikolojik faktörlerin özellikle vurgulandığı dikkati çekmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015: 511-551). Bu noktada dinamik psikiyatrinin çalışma alanı olan kişinin ruhsal gelişim basamaklarına değinmek kuşkusuz konuyu daha anlaşılır kılacaktır. Ruhsal gelişim basamakları; doğumla başlayıp ölüme kadar devam eden, kişilik ve kimlik gibi psikanalitik kavramların ortaya konmasına aracılık eden evrelerdir. Kişi bu basamaklarda sahip olduğu birbirinden farklı ihtiyaçların ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde karşılanmasına göre ikili ilişkilerde kullanacağı bazı yetiler kazanmaktadır. Bahsi geçen ihtiyaçlar yeterince karşılanmaz veya bir sebepten karşılanamaz ya da gereğinden fazla karşılanırsa kişi, hayatının ilerleyen yıllarında özellikle de sosyal ilişkilerinde uyum bozukluğu başta olmak üzere pek çok sorunla yüzleşmek zorunda kalmaktadır.

Yüzleşilen sorunun yalnızca bir uyum bozukluğu olması halinde bile bu sorun kişinin sosyal

ilişkilerindeki başarısızlıkla bağlantılı olarak ruhsal açlık hissetmesine sebebiyet vermektedir. Burada sözü geçen açlığı kişinin başa çıkması gereken bir durum olarak nitelemek mümkündür. Bu durumda ruhsal açlığı giderme yolu olarak olgun olmayan yani sağlıklı olmayan problemle başa çıkma mekanizmalarına başvurulabildiği görülmektedir. Tam bu noktada internet kullanım davranışı devreye girebilmekte; internette geçirdiği zamana sınır koymayan kişi internet bağımlısı olabilmektedir. Başka bir ifadeyle ruhsal yapıda meydana gelen iç çatışmalarla ilişkili olan kimlik sorunları ya da kişilik özellikleri nedeniyle sosyalleşme gereksinimini karşılayamayan kişi bu gereksinimini internet aracılığıyla giderme yoluna başvurmaktadır. Bahsi geçen sonuç kişide geçici bir tatmin duygusu oluşturup gerçek hayattaki sorunları unutturabildiği noktada kişi artık interneti vazgeçilemez bir alana yerleştirmektedir.

İnternet ortamında insanlar birbirleriyle sanal kişilikleri ve sanal kimlikleri üzerinden etkileşime geçmektedir. Bir kısım sanal kimlikler gerçekte sahip olunan kişiliği sergilerken diğer kısmın sanal kimliğiyle gerçek kimliğinin örtüşmediği görülmektedir. Başka bir deyişle sözü geçen sanal niteliği gerçeğe birebir aynı olabilse de çoğu zaman kişinin günlük hayatta olmak istediği ancak çeşitli nedenlerden dolayı olamadığı halidir. Bu noktada sanal ortamların insana olduğundan ziyade olmak istediği kimliğe bürünme fırsatı sunduğunu söylemek mümkündür. Bu fırsat bir tür kaçış yolu kabul edilmektedir. Bu kaçışın insanları internette daha fazla zaman harcamaya ittiğini, böylece internet bağımlısı olma ihtimalini belirgin olarak arttığını söylemek yanlış olmayacaktır.

3. Sosyal Medyaya Sürükleyen Duygu: FOMO

Akışkan internette toplum gündeminin belirlenme mekânı olarak söz etmenin mümkün olduğu sosyal medya mecralarında her an yenilenen gündemin bir parçası olma gayretinde bulunan insanın sürekli takipte olma ve akışta yer alan konuyla ilgili yorumda bulunma isteği, ağda kurulan arkadaşlık ilişkilerinden kopmamak adına çevrimiçi olma arzusu, sosyal medyada geçirilmeyen zamanı eğlence kaybı görme ve mutsuzluğu giderme yolu olarak bu ortamlarda bulunma gerekliliğine yönelik inanç geliştirme, sanal mekânları gündelik hayatta karşılaşılan sorunlardan bir tür kaçış yolu kabul etme; çevrimiçi davranışın bağımlılık içeren bir aşamaya ulaştığının göstergesi olarak değerlendirilmelidir. Kendine yabancılaşma sonucu elinde kalan tek tatmin edici ortama tutunma adına sergilenen bu yoğun çaba; teknolojinin hız içeren, sürekli değişen ve yenilenen doğasına ayak uydurmakta güçlük çeken insanı yeni bir korku türüyle tanıştırmaktadır. Teknolojinin iletişimde kullanılmaya başladığı ilk dönemlerde teknoloji kaynaklı korku yaşayan insanın bugün içinde bulunduğumuz dijital çağda yeni iletişim araçlarından mahrum olma korkusuna sahip insana dönüştüğünü görmek işten bile değildir.

2013 yılında Oxford sözlüğüne giren “FOMO” (Fear of Missing Out), “başka bir yerde ilginç veya heyecan verici bir olayın gerçekleştiğine dair endişe hissi”ni tanımlamaktadır (Oxford, 2013). Ancak bir korku biçimi olarak anlam kazanan “FOMO”nun tam olarak hangi duyguyu

barındırdığını anlamak, korku ve anksiyete tanım ve farklarına değinmekle mümkün olmaktadır. Korku; kişinin tehlikeden korunmasını veya kaçmasını sağlamak bağlamında kurtarıcı bir niteliğe sahiptir. Anksiyete ise korku ile karşılaştırıldığında, tanımında bir dizi belirsizliği ve karışıklığı barındırmaktadır. Başka bir deyişle; korkunun nesnesi belli iken anksiyetenin nesnesi belli değildir, yoktur. Esasında anksiyetenin kaynağı nesneyi değil özneyi göstermektedir. Zira dinamik psikiyatrye göre anksiyete; bireyin ruhsal yapısını meydana getiren ego, süperego ve id'in birbiriyle etkileşimlerinden kaynaklanan birtakım iç çatışmaların ürünüdür. Anksiyete, tehlikeye veya tehlike tehdidine göre orantısız bir duyumdur. Ayrıca yerine göre olağan olabildiği gibi şiddeti, gereği, işlevsellik üzerine etkisi ve süresi baz alındığında patolojik boyutlara ulaşarak kişiyi bir dizi sıkıntılara sürükleyebilmektedir (Öztürk, 2007: 296). Dolayısıyla tanımlamasında korku duygusuna gönderme söz konusu olmakla birlikte aslında "FOMO", korkudan ziyade bir anksiyete türüdür. Özellikle "dijital yerliler" olarak tanım kazanan Z kuşağının bir nesne ya da durumun yokluğu ihtimalinde duyumsayacağına dair zihninde ürettiği, olan bitenden geri kalmışlık kaygısıdır.

Görünüşte ciddi bir tehdit imajı çizmeyen "FOMO"nun tıpkı bağımlılık yapıcı maddeler gibi kişinin bilincini ve kontrol yeteneğini bozduğu düşünülmekte; bu sebeple "sanal uyuşturucu" olarak nitelendirilmektedir (Tarhan, 2014). Kognitif yetiler arasında ele alınan bilinç; kişinin uyanıklık halindeyken kendisinin ve çevresindekilerin farkında olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2015: 128). Dolayısıyla "FOMO"nun bilinç yetisinde meydana getirmesi muhtemel herhangi bir değişimin ya da bozulmanın kişinin hayatında önemli bir etkiye neden olacağını ifade etmek mümkündür.

Gelişmeleri kaçırmamak adına sürekli takibe dayanan bu psikolojik durum interneti insan hayatının merkezine taşımaktadır. İnternette uzak kaldığında olan bitenden bihaber olacağını, gündemi kaçıracağını düşünen insan kendini sosyal medya hesaplarını sık sık kontrol etme isteği içinde bulmakta; sosyal medya mecralarından uzak kaldığı zamanları kayıp olarak nitelemektedir. Bu yoğun izlemeye dayalı arzu uyku kalitesini düşürdüğü insanın gündüzleri konsantrasyon sorunları yaşamasına yol açmaktadır. FOMO yaşayan bireylerin günün tamamında olduğu gibi uyumadan hemen önce de son olarak bir tür görev bilinciyle sosyal medya hesaplarını incelediği, sabah uyanır uyanmaz sosyal medyaya yöneldiği görülmektedir.

FOMO yaşayan insanlarda sosyal medya ortamlarındaki paylaşımları yeteri kadar beğeni almadığında kendini mutsuz hissetme, değersiz olduğunu düşünme görülmektedir. Bu noktada yaşanan yoksunluk hissi dikkat çekmekte, açıklanmayı beklemektedir. Madde kullanım bozukluğu tanı kriterlerinden biri olan yoksunluk; kişi maddeye ulaşmadığında veya her zaman kullandığı dozu azalttığında ortaya çıkan bir takım fizyolojik ve psikolojik semptomların deneyimlenmesidir. Fizyolojik yoksunluk belirtileri terleme, titreme, çarpıntı gibi belirtilerken; psikolojik yoksunluk semptomları mutsuzluk, huzursuzluk, iç sıkıntısı gibi semptomlardır. "FOMO" kavramı

“yoksunluk” tanımıyla birlikte düşünüldüğünde; bu kaygıya sahip kişilerin de tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi psikolojik bir yoksunluk içine düştüğü görülmektedir.

FOMO endişesine sahip bireylerde görülen değersizlik düşüncesini başkaları tarafından onaylanmamış veya kabul edilmemişlik hissiyle ilişkilendirmek mümkündür (Tarhan, 2014). Kişi bu olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçmak için işlevselliği bozalsa dahi sosyal medyaya ayırdığı zamanı artırmaktadır. Sosyal medyada uzun süre geçirmek nedeniyle görev ve sorumluluklarını eskisi gibi yerine getiremediğini fark eden birey çevrimiçi olmayı bırakmak istese de bunu başaramayacak aşamaya ulaşmakta; bu başarısızlık zamanla çevrimiçi davranışın daha uzun sürelerle yayılmasıyla sonuçlanmaktadır. Buna karşılık online olmak artık keyif veren bir davranış olmaktan çıkmaktadır. Esasında bu durum insanın online olma süresine tolerans geliştirdiğini göstermektedir.

Madde kullanım bozukluğu tanı kriterlerinden bir diğeri olan tolerans; kişinin maddenin keyif verici etkisine ulaşabilmek ve maddeyi kullanmadığında ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini yaşamamak için her zaman kullandığı dozdan daha fazla dozda veya her zaman kullandığı sıklıktan daha fazla sıklıkta madde kullanma ihtiyacıdır. Bir başka ifadeyle madde bağımlısının kullandığı madde miktarı zamanla artmakta; ancak beyindeki ödül-ceza sisteminin bozulmasıyla birlikte o maddeden aldığı haz ve doyum gittikçe azalmaktadır. Benzer durumun FOMO duyumsayan kişiler için de geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Ödül-ceza sistemleri bozulan bireyler çevrimiçi olmayı yaşamsal bir ihtiyaç kabul etmekte; online olmadıklarında temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını düşünerek tedirgin olmakta; aksini düşündüklerinde bile endişelenmektedirler. Bu kopma kaygısı kişileri sürekli şarj aleti ve powerbank taşımaya itmektedir. Genelde internet özelde sosyal medyada çevrimiçi olma süresiyle yetinmeme hali kişinin hayat kalitesini düşürmekte; gerçek hayattan zevk alma ihtimalini ortadan kaldırmaktadır.

Bütün bu bilgiler bir arada düşünüldüğünde Z kuşağının, tanımında kontrol kaybına yer veren “FOMO” açısından diğer insanlara göre daha fazla risk altında olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Dolayısıyla FOMO kişiyi esir almadan evvel internet bağımlılığı risk grubunda yer alan kimselerin tespit edilmesi ve bu kimselere yönelik ilgili önlemlerin alınması; sorunu henüz ortaya çıkmadan engelleme konusunda önem taşıyan bir adım olarak görülmelidir.

Sonuç

Teknoloji merkezli yeni küresel dünya, üzerine bina edildiği ağlarda ağın yapısına uygun insan modeli üretmiştir. Dijital anlayış çerçevesinde beliren bu yeni insan kuşkusuz bir yandan kültürel değişimden etkilenirken diğer yandan kültüre yön vermiştir. Bunun sonucunda topluma hâkim olan dijital kültür toplum yapısındaki bir takım kuşaksal farkları vurgulamıştır. Bu vurgu “dijital yerliler” ve “dijital göçmenler” şeklinde beliren iki sınıflı yapının varlığını göstermektedir. Buna göre teknoloji kullanımı ve yeni medya ortamlarına yatkınlık ölçüsünce ortaya çıkan sınıflar insani

ihtiyaçlar konusunda farklı gereksimler ortaya koymaktadır. 1980 sonrası dünyaya gelen “dijital yerliler”in “hakikat”ten yana değil “sahte” olandan yana tercih geliştirmesinin; yalnız bir seçim olmaktan öte bağımlılık içeren bir davranış biçimi olduğu görülmektedir. Nitekim dijital çağa doğup Z kuşağı nitelemesiyle anılan bu nesil genelde internet özelde sosyal medyayı hayatın merkezine yerleştirmeyi tercihten çok yaşamsal zorunluluk olarak düşünmektedir. Bu düşünceyi inanca dönüştüren kimse hayata tutunmak, ayakta kalmak adına başvurduğu sosyal medya mecraları tarafından adeta kuşatma altına alınmaktadır. Kuşatmanın deyim yerindeyse kapatmaya evrildiği aşama artık çevrimiçi davranışın hastalık sınırına dayandığı gerçeğini işaret etmektedir. Bu işaret dijital çağın kaynaklık ettiği “FOMO” kavramını gündeme taşımaktadır.

Gelişmeleri ya da yaşananları gözden kaçırma endişesi anlamına gelen “FOMO” bireyin sürekli eksiklik hissi içinde yaşamına devam etmesine yol açmaktadır. Ruhsal tatminsizlik hissini aşmanın tek yolunu yoğun bir akışkanlık içinde seyreden sanal hayatı istikrarlı biçimde takip etmekte bulan kimse; sosyal medya ortamlarının bunun için en uygun alan olduğunu düşünmektedir. Bu düşünceyle yeni dünyanın zamansızlıkla karakterize yeni mekânı sosyal medya mecralarından ayrılamama, gündelik hayatta karşılaşması gereken gereksinimlerini giderememe gerek kişisel gerek toplumsal gündeme yetişememe, kendine yetememe, zamanla yarışta bayrağı ona devretmeyle karşı karşıya kalan insan yalnızlığa, kendine ve topluma yabancılaşmaya mahkûm olmaktadır. Dolayısıyla “FOMO” yaşayan kişinin sadece bireysel işlevselliğinin değil aynı zamanda toplumsal işlevselliğinin de olumsuz yönde etkilendiğini, içinde yaşadığı topluma karşı yerine getirmekle yükümlü olduğu görev ve sorumluluklarını aksatma noktasına geldiğini söylemek mümkündür. Bu bilgiler klinik pratikte davranış bağımlılığı nedeniyle takip edilen çoğu bireyin “FOMO”dan yakındığı bilgisiyyle birlikte düşünüldüğünde; “FOMO”yu sosyal medya bağımlılığı tanı kriterleri arasında ele alınabilecek belirtilerden birisi olarak görmek yanlış değildir.

Sonuç olarak “FOMO” kavramının tanımı ve kapsamı hakkında doğru veriler ortaya koymanın ancak disiplinlerarası bir yaklaşımla mümkün olabileceği düşünülen bu çalışmada iyi yapılandırılmış geniş çaplı klinik araştırmalara ihtiyaç olduğu tespit edilmiştir. Hayatın akışını zorlaştıran, insanı gerçek dünyadan koparıp sosyal birey olma ihtiyacını sonlandıran “FOMO”nun diğer bağımlılık yapıcı maddeler gibi kişinin kontrol yeteneğini de kapsayan bilişsel yetilerini bozduğu, bu sebeple de “sanal uyuşturucu” olarak nitelik kazandığı gerçeği akademinin gündemine taşınmayı beklemektedir.

Kaynakça

Arisoy, Ö. (2009). “Internet Addiction and Its Treatment”, *Current Approaches In Psychiatry*, 1: 55-67.

Beard, K.W. and E.M. Wolf (2001). “Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction”, *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3): 377-383.

- Block, J. J. (2008). "Issues for DSM-V: Internet Addiction", *Am J Psychiatry*, 165: 306-307.
- Castells, M. (2009). *Communication Power*. New York: Oxford University Press.
- Dağ, S. "Teknolojinin Zararları", <http://www.serdardag.com.tr/teknolojinin-zararlari/> , (21.10.2021).
- Eraslan, L. (2016). *Sosyal Medyayı Anlamak/ Bir Sosyal Medya Rehberi*. Ankara: Nobel Yaşam.
- Fendoğlu, H. T. (2019). <https://www.tih.gov.tr/kategori/aile-sempozyumu-tebligler/> , (21.10.2021).
- Jarvis, J. (2012). *E-Sosyal Toplum/ Dijital Çağda Sosyal Medyanın İş ve Gündelik Hayata Etkisi*. Çev. Çağlar Kök. İstanbul: MediaCat Kitapları.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, S.H. and C.F. Yen (2005). "Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents", *J NervMentDis*, 193:728-733.
- Köroğlu, E. (2007). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- McLuhan, M. (1994). *Understanding Media*. London: The MIT Press Cambridge.
- Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Oxford (2013). <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fomo>.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E. Jr., Khosla, U.M. and S.L. McElroy (2000). "Psychiatric features of individuals with problematic internet use", *Journal of Affective Disorders*, 57(1 -3): 267-272.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Ö. A. Kalyoncu (2007). "Internet addiction: Clinical aspects and treatment strategies", *Journal of Dependence*, 8: 36-41.
- Öztürk, O. ve A. Uluşahin (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Prensky, M. (2001). "Digital Natives, Digital Immigrants", *On the Horizon*, 9 (5), 1-6.
- Sabah (2014). "Twitter ve Facebook sağ beyni bitiriyor", <https://www.sabah.com.tr/saglik/2014/01/13/facebook-ve-twitter-sag-beyni-bitiriyor>, (21.10.2021).
- Tarhan, N. (2014). <https://www.nevzattarhan.com/yeni-sanal-hastalik-fomo.html>, (21.10.2021).
- Yen, J.Y.Y, Ko, C.H, Yen, C.F., Wu, Y.H. and M.J. Yang (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), *Depression, Social Phobia and Hostility*. *J Adolescent Health*, 41: 93-98.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In: L. Vande Creek, T Jackson. Ed. *Internet addiction: A source book Sarasota*. FL: Professional Resource Press, 19-31.