IBAD
SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ
Journal of Social Sciences

Derleme / Review Article

IBAD 2025 (18): 88-116
https://doi.org/10.21733/ibad.**1627789** **OPEN**

Teknoloji Çağında İnternet ve Sosyal Medya Kaynaklı Yeni Nesil Korkulara İlişkin Bir İnceleme

Exploring Emerging Digital-Age Fears Linked to the Internet and Social Media

Elif Şeyda Doğan[1]
Uğur Gündüz[2*]

ÖZ

Teknoloji çağında, internet ve sosyal medya platformları, kişilerarası iletişimden bireylerin gündelik hayatına, benliklerine ve rutinlerine kadar pek çok alanda köklü değişiklikler yaratmıştır. Bu çalışma, teknoloji çağında bireylerin internet ve sosyal medyayla olan ilişkilerini ve bu platformların bireylerde yarattığı yeni nesil korkular ile olumsuz etkileri incelemektedir. Sosyal medya kullanımının bireylerde "FoMO" (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), sosyal medya bağımlılığı, kıskançlık, yetersizlik ve dışlanmışlık hissi gibi psikososyal etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal medyanın karanlık yüzü (DoSM) olarak adlandırılan siber zorbalık, mahremiyet ihlalleri, Stres-Gerginlik-Sonuç (Stressor-Strain-Outcomes) ilişkisiyle dezenformasyon ve bir stres tetikleyici olarak işlev görmesi bireylerde yeni nesil korkular ve kaygıların artmasına neden olmaktadır. Türkiye açısından da önemli bir konu olan sorunlu internet kullanımını analiz eden çalışma, sosyal medya ile kurulan ilişkinin hem psikolojik hem de fiziksel sonuçlarına değinmektedir. Sonuç olarak, sosyal medya bireyler için iletişim ve bilgiye erişim kolaylığı sağlasa da, aşırı kullanımı psikososyal ve fiziksel sorunlara yol açabilmektedir. Çalışma, sosyal medya bağımlılığı ve yeni nesil korkuların bireylerin yaşam kalitesine etkisini ele almakta ve dijital dünyada bilinçli kullanım stratejilerinin önemini vurgulamaktadır.
Anahtar kelimeler: Teknoloji, İletişim, İnternet, Sosyal Medya, Yeni Nesil Korkular

ABSTRACT

In the digital age, the internet and social media platforms have significantly transformed many aspects of life, including communication, daily routines, self-perception, and lifestyles. This study examines how individuals engage with these platforms, highlighting the fears and negative consequences associated with their use. Social media use has been linked to psychosocial effects such as FoMO (Fear of Missing Out), addiction, jealousy, feelings of inadequacy, and social exclusion. Additionally, the darker side of social media—referred to as DoSM (Dark Side of Social Media)—includes issues like cyberbullying, privacy violations, misinformation, and its role as a stressor, as described in the Stressor-Strain-Outcomes model. These factors contribute to rising contemporary fears and anxieties. The study also focuses on problematic internet use, a major issue in Türkiye, and addresses the psychological and physical consequences of social media engagement. In conclusion, while social media offers benefits such as facilitating communication and access to information, excessive use can lead to significant psychosocial and physical problems. This study highlights how social media addiction and the emerging anxieties of the digital age impact individuals' quality of life, emphasizing the importance of conscious and balanced digital usage strategies.
Keywords: Technology, Communication, Internet, Social Media, New Generation Fears.

* **Sorumlu yazar / Corresponding author**
[1] İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye, E-mail: seydaelifdogan@gmail.com
[2] İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-mail: ugunduz@gmail.com
Başvuru/Submitted: 27.01.2025 **Son Düzeltme/Last Revision:** 26.02.2025 **Kabul/Accepted**: 02.03.2025
Turnitin **Similarity Index** 12%

Doğan, E.Ş. & Gündüz, U. (2025). Teknoloji çağında internet ve sosyal medya kaynaklı yeni nesil korkulara ilişkin bir inceleme. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi-IBAD Journal of Social Sciences*, (18), 88-116. https://doi.org//10.21733/ibad.1627789

This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, allowing use, sharing, adaptation, and reproduction in any format with proper credit to the original authors and source, a link to the license, and disclosure of changes. Third-party material is included under the same license unless stated otherwise. For uses beyond the license or statutory exceptions, permission must be obtained from the copyright holder. For details, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

GİRİŞ

İnsanın internetle kurduğu ilişki, karmaşık ve çok katmanlı bir etkileşim süreci içinde şekillenmektedir. Teknoloji, insanı beklenmedik bir hızla değişen bir dünyayla karşı karşıya getirerek bireyi dönüşümün merkezine çekmiştir. Gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelen internet, yalnızca bireysel pratikleri değil, aynı zamanda toplumsal yapıları ve kültürel dinamikleri köklü bir biçimde dönüştürmüştür. Bu bağlamda, dijital toplumun simgesel mekânlarını oluşturan sosyal medya platformları, insanın somut dünyadan dijital evrene uzanan serüveninde merkezi bir rol oynamaktadır. Teknolojik gelişmeler, sadece yayın ortamlarını değil, mesajın iletim biçimlerini de değiştirerek yeni tartışma alanları yaratmaktadır. Çağlar'a göre (2019) yeni medyada, mesajın üretici ve tüketici arasındaki egemenlik ilişkisi dönüşmekte, pasif alıcı yerine mesajı yorumlayan aktif bir kullanıcı profili ortaya çıkmaktadır. İnternetin sağladığı görsellik ve geniş iletişim olanakları, bireysel ve kitlesel iletişimi dijital ortama kaydırarak medya tüketim alışkanlıklarını köklü şekilde değiştirmiştir. Ancak bu dönüşümün birey üzerindeki en baskın ve etkileyici duygusal yansıması, korku olgusu üzerinden kendisini göstermektedir. Geleceğin beklenenden daha hızlı gelmesiyle duyulan, Alvin Toffler'ın "Gelecek Korkusu" diye adlandırdığı korku, sosyal medya çağında farklı korku modellerine dönüşerek kendini göstermeye devam etmiştir. Sosyal medyadaki önemli paylaşımları görememeye dair endişe duymayı açıklayan "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)" (Fear of Missing Out) (Tanhan, vd., 2022; Çetinkaya vd., 2021) sosyal medyanın görünmeyen fakat büyük dezavantajlar ortaya koyan taraflarını açıklayan "Sosyal Medyanın Karanlık Yüzü" (Dark Side of Social Media) (Erdoğan, 2022) kavramı; kompülsif sosyal medya kullanımı sebebiyle istilacı, çatışmacı ve yorgunluk verici uyarılar veren sosyal medya kullanımı ve sosyal ağ yorgunluğuna neden olan ve "Stres-Gerginlik-Sonuç" (Stressor-Strain-Outcomes) (Tuncer & Levendeli, 2023, ss. 479-507) olarak adlandırılan modelleriyle açıklanan yeni nesil korkular hayatımıza girmiştir.

Sosyal medyanın yaygınlaşması, bu alanın daha derinlemesine incelenmesine ve anlamlı sonuçların üretilmesine zemin hazırlamıştır. Yapılan araştırmaların büyük bir kısmı, sosyal medyanın olumsuz etkilerine odaklanmaktadır. Araştırmacılar, bireylerin sosyal medyada sergilediği davranışların (örneğin kıskançlık ve yorgunluk) psikososyal yansımalarını inceledikçe, sosyal medyanın uyku düzeni, akademik başarı ve ruh hali üzerindeki belirgin etkileri de gün yüzüne çıkmıştır. (Tandon vd., 2021). Bu çalışmalar birçok olumsuz fenomene odaklanarak anlamlı sonuçlar elde ederken aynı zamanda sosyal medya kullanım davranışlarının psikososyal etkileri üzerine de birçok teori üretmişlerdir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, insanların aşırı sosyal medya kullanmasından kaynaklanan psikolojik sonuçları olan sosyal karşılaştırma, kıskançlık, yorgunluk, "stalking" gibi belirtiler ve önde gelen olumsuz fenomenlerden oluşmaktadır (Beyens vd., 2016). Diğer insanların yaptıklarına ayak uydurma isteği ve kendisi bir yerde yokken diğer insanların orada daha iyi şeyler yaşayacağına dair kaygılı bir davranış oluşturan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* (Blachnio & Przpiorka, 2018, ss.514-519), kişinin kendisiyle diğer insanların yaşadığı fırsatları karşılaştırmayı temel alan bir kavramdır. Sosyal karşılaştırma teorisi, sosyal medya yorgunluğu, sosyal medya takibi gibi teoriler ve bu teoriler hakkındaki literatür çalışmaları gösteriyor ki kullanıcılar farklı düşünce tarzlarında, ruh hallerinde sosyal medya kullanımı gerçekleştirirken bazı kilit belirtiler göstermektedirler.

Sosyal medya, insanlara her gün aynı müzikleri, aynı videoları, dünyanın herhangi bir noktasındaki bir skandalı saniyeler içinde gösteren ekranlar aracılığıyla birçok duyguyu oldukça geniş bir kitleye aynı anda hissettirme gücüne sahiptir. Kitleleri etkileme gücü,

bilgisayar teknolojilerinden önce, kitlesel yayınların etki gücünün fark edilmesiyle kullanılmaya başlanmış, konvensiyonel ve dijital yayınlar dünyanın her yerinde propaganda aracı haline gelmiştir. We Are Social'in 2022 verilerine göre (We Are Social, 2022) Türkiye'de internete erişim oranı 2022'nin başında yüzde 82 oranında görülmüştür. 2021'den 2022'ye kadar internet kullanım oranında 3,9 milyon (yüzde 5,9) artış görülmektedir. Araştırmaya göre Türkiye'deki insanların internet kullanma sebeplerinin başında yüzde 80,7 oranla bilgi aramak gelmektedir. Sosyal medya istatistiklerine bakıldığında ise 2022 yılının Ocak ayında Türkiye nüfusunun 68,9 milyonunun sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmüştür ki bu rakam toplam nüfusun yüzde 80,8'ine denk gelmektedir. Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının 2021 ile 2022 arasında 8,9 milyon (yüzde 14,8) arttığı, sosyal medya kullanıcılarının yüzde 93,2 oranla en çok WhatsApp'ı kullandığı ,bu oranı yüzde 92,5'le Instagram, yüzde 78,1'le Facebook ve yüzde 69,6 oranla Twitter'ın takip ettiği ortaya konan verilerden anlaşılmaktadır.

Cep telefonunun çok fazla kullanılmasının yol açtığı, cep telefonu titremesinden etkilenerek Phanto Titreşim Bozukluğu gibi bir fiziksel sonuçla birlikte kişide, özellikle sanal nesilde, sosyal medya ve kompulsif bozukluk arasındaki bağlantı da rapor edilmiştir. Sosyal medya mesajlarının sık sık kontrol edilmesi şeklinde ortaya çıkan sosyal medya ve anksiyete bağlantısı, bir yeniliği kaçırma, yani Gelişmeleri Kaçırma Korkusu başlığına da işaret etmektedir (Bashir & Bhat, 2016, ss.125-131). Robert Kraut ve meslektaşlarının 2002'de yayınlanan bir çalışmasında, 1995-96 yıllarında, henüz internet deneyimi olmayan 93 haneye internet erişimi ve bilgisayar sağlanmasıyla meydana gelen sonuçlar ortaya koyulmuştur. Çalışma, sanal sosyal katılımın psikoloji üzerindeki etkilerini incelemektedir. Haneleri birkaç yıl boyunca düzenli olarak takip ederek anlamlı bir sonuç ortaya koymayı amaçlayan araştırmacılar, internet kullanımının ilk yılından sonra internetin kullanım oranıyla doğru orantılı olarak yalnızlık hissinin ve depresyonun da arttığını gözlemlemiştir. İnternetin etkilerini gözlemleyerek sürecin sonundaki etkileri "paradoks" olarak tanımlayan araştırmacıların elde ettikleri sonuçlara göre, internet kullanımının iletişim, sosyal katılım ve refah seviyesi üzerinde olumlu etkileri görülmüştür. Bununla birlikte internet kullanımı, "psikolojik iyi oluş" üzerinde olumsuz sonuçlara da yol açmıştır. Sosyal medyanın yaygınlaşması ve anlık erişim, kolaylık ve etkileşim gibi özellikleri, birey üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek psikolojik ve davranışsal uyarıcılar yaratmıştır (Wang & Teo, 2023, ss.257-264). Araştırmacılar çalışmanın sonucunda, "zenginin daha zengin olması" modelinden yola çıkarak, "zaten dışa dönük olanlar için internet kullanımıyla ilişkin iyi sonuçlar", "içe dönük ve yalnızlık ile depresyon hissine meyilli olanlar için internet kullanımıyla ilişkin kötü sonuçlar" oluştuğu sonucuna varmışlardır (Kraut vd., 2002). Stres-Gerginlik-Sonuç modeliyle açıklanan olumsuz ruh halleriyle (depresyon, anksiyete vb.) aşırı mesajlaşma, sanal ortamda sohbet etme, müzik dinleme, video izleme, oyun oynama gibi medya kullanımları arasında bir ilişki olduğunu kanıtlayan çalışmalar mevcuttur (Rosen vd., 2013). Hafif fakat kronik olarak hissedilen depresyon türü olan distimi ile internet kullanımı arasında ilişki kuran çalışmalar (Ko vd., 2008), hatta depresyonun kısa mesaj bağımlılığıyla ilintili olabileceğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Lu vd., 2011).

Bu çalışma, teknoloji çağındaki gelişmelerin bireyler üzerindeki psikososyal etkilerini incelemekte ve sosyal medya kullanımının ortaya çıkardığı yeni nesil korkuları ele almaktadır. Çalışma, özellikle Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO), sosyal medyanın karanlık yüzü ve stres-gerginlik-sonuç modeli çerçevesinde bireylerin bu platformlarla kurduğu ilişkinin psikolojik etkilerini analiz etmektedir. Çalışma kapsamında değerlendirilen araştırma soruları şu şekildedir: (1) Dijitalleşme bireylerin psikolojik iyi oluşunu nasıl etkiliyor? (2) Sosyal medyanın yeni nesil korkular üzerindeki rolü nedir? (3) Teknolojinin sosyal karşılaştırma ve bireysel farkındalık üzerindeki etkileri nelerdir? Çalışma, sosyal medya platformlarında bireylerin sürekli etkileşimde bulunmalarının yarattığı kaygılar, sosyal medya dünyasında

diğer kullanıcılarla yapılan karşılaştırmalar sonucu ortaya çıkan kıskançlık ve merak gibi psikolojik tepkileri incelerken, aynı zamanda "stalking" (takipçilik) ve yorgunluk gibi olguların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini de ilgili literatür bağlamında değerlendirecektir.

METODOLOJİ

Bu çalışmada, geleneksel literatür taraması yöntemi kullanılarak sosyal medya ve teknoloji ile ilişkili psikososyal etkiler ele alınmıştır. Literatür taraması sırasında Google Scholar veri tabanı temel kaynak olarak tercih edilmiştir. Çalışmanın kapsamını geniş tutmak amacıyla hem İngilizce hem de Türkçe kaynaklar incelenmiş, böylece farklı kültürel ve sosyo-demografik bağlamlarda sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkileri analiz edilmiştir.

Literatür Seçim Süreci

Literatür taraması sırasında teknoloji, internet ve sosyal medya ile ilgili hem eski hem de yeni çalışmalara yer verilerek, bu alanlardaki dönüşüm süreçleri incelenmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal medya bağımlılığı, stres-gerginlik-sonuç modeli (Stressor-Strain-Outcomes), sosyal medyanın karanlık yüzü (Dark Side of Social Media) ve dijital stres gibi anahtar kavramlar temelinde taramalar gerçekleştirilmiş, bu konulara odaklanan akademik çalışmalar seçilmiştir.

Kaynak Kullanımı ve Referans Seçimi

Çalışmada kullanılan kaynaklar arasında:

- Akademik araştırma makaleleri,
- Alanında yetkin yazarlar tarafından yazılmış kitaplar,
- Güvenilir istatistik kurumlarının verileri (örneğin, sosyal medya kullanım istatistikleri sunan kuruluşlar) yer almaktadır.

Bu seçim sürecinde özellikle sosyal medya temelli psikososyal etkileri inceleyen akademik çalışmalar referans alınmış, böylece sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkileri çok yönlü olarak ele alınmıştır.

Analiz Yaklaşımı

Bu çalışmada, doküman analizi yöntemi kullanılarak ikincil kaynaklar olan akademik makaleler, kitaplar, istatistik raporları aracılığıyla sosyal medya ve psikososyal etkiler arasındaki ilişki, teorik çerçeveler doğrultusunda sistematik bir şekilde değerlendirilmiştir. Kıral (2020, s.170-189) nitel araştırmaların birden çok fazla kanıt kaynağı kullanarak farklı veri kaynaklarıyla çalışmanın inandırıcılığını artırması, bilgileri sınıflandırabilmesi, çalışmanın amacını ve konusunu desteklemesi ve onaylaması için doküman analizi kullanıldığını belirtmiştir. Nitel araştırma yönteminde doğrudan görüşme ve gözlemin yapılamayacağı durumlarda veya yapılan araştırmanın geçerliliğini artırmak için yazılı ve görsel dokümanlar araştırmaya dâhil edilir. (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu bağlamda çalışma, nitel araştırma desenlerinden doküman analizi deseniyle kurgulanmıştır. Doküman analizi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Destegüloğlu & Yılmaz, 2025; Yıldırım & Şimşek, 2021). Doküman analizi yönteminin araştırılan olgu hakkında detaylı ve derinlemesine bilgilere ulaşılmasına imkân veren yapısı bulunmaktadır. (Tokmak & Kara, 2023, ss.121-138). Nitel araştırma yaklaşımlarında doğrudan gözlem ve görüşme mümkün olmadığında ya da araştırmanın geçerliliği artırılmaya çalışıldığında görüşme ve gözlem yöntemlerinin yanı sıra, üzerinde durulan araştırma

problemiyle ilişkili yazılı ve görsel dökümanların da araştırmalara dâhil edilebilmesi (Sak vd., 2021) çalışmamızda bu yaklaşımın tercih edilmesinde başlıca nedenlerdendir.

Bu çalışmada veri çeşitlemesi yapmak ve araştırmanın güvenilirliğini artırmak için litreratür taraması kapsamında, FoMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), sosyal medya bağımlılığı, dijital stres ve stres-gerginlik-sonuç modeli gibi olguların bireylerin yaşam kalitesine etkisini anlamak için disiplinlerarası bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu yöntem sayesinde, sosyal medya ve teknoloji kullanımının bireyler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik geniş ve kapsamlı bir çerçeve sunulması amaçlanmış ve mevcut literatürün sunduğu bulgular teorik ve metodolojik bir bütünlük içinde ele alınmıştır.

Teknolojinin Gölgesindeki Korkular Ve Kavramlar

Teknoloji, bir gezegen yaratmış, içinde onu kullanan tüm ulusların kültürlerini enstrümanları haline getirmiş bir gelişimdir. İletişim, ulaşım, zaman teknolojilerinin yaygın olarak kullanılmasıyla hiper-gerçekliğin içinde insan, yeni bir dünyaya dâhil olmuştur. Bu dünya, tüm etkenleri bir öncekinden değişik, kural koyucuları ve kuralları öncesine göre farklı, teknik bir dizilimden ibarettir. Elektrik, internet ve sanal âlemin olduğu bir odada aynı anda yüzlerce insan, binlerce düşünce, onlarca dil bulunabilir ve kullanılabilir.

Günümüzde modern toplumun en önemli parçası haline gelmiş olan teknoloji ulaşabildiği tüm kültürlere ve bireylere nüfuz etmiş yeni bir kimlik üreticisidir. Kişilerin zihinlerinin işleyiş biçimini yeniden şekillendirir. Hız, küresellik, iletişim üzerindeki etkileri, bilgiyle karşılaşmanın kolaylaşması insanın yaşamını derinden etkilemiştir. Bireyler dolaylı değil doğrudan olarak küresel dünyanın ortasındadır (Aydoğan & Kırık, 2012, ss.58-69).

"1970'lerde iletişim ve enformasyon teknolojilerindeki gelişmeler, bir 'teknolojik devrim'den söz ettirecek düzeydeydi. Uydu ve kablo teknolojisinin kullanımı, özellikle yayıncılığın uluslararasılaşmasında önemli bir etken olarak devreye girdi. Gelgelelim, söz konusu olan, yalnızca uydu ve kablo gibi iletişim araçlarının, büyük ekran ya da düz ekran gibi gösterim-sunum aygıtlarının ve enformasyon işlemcilerin (bilgisayarın da yer aldığı bilişim alanı) ayrı ayrı gelişmesi değildi. Bilgisayar sistemleri, telekomünikasyon altyapısı ve iletişim araçlarının yöndeşmesi (convergence) gerçekleşiyordu (Kejanlıoğlu, 1998, ss.108-113)."

İçinde bulunduğumuz, gelişimlerinin devam ettiği teknoloji devrimi çağı diğer iki önemli devrim gibi toplumun tüm süreçlerini etkilemiştir. Tarım devrimi ve endüstri devrimi dünya genelinde milat sayılabilecek güçte etki ve değişim yaratmış diğer iki büyük gelişim olarak görülebilir. Çok uzun süreçleri içine alan bu devrimler, teknoloji devrimi gibi ekonomik, politik, sosyal ve kültürel tüm süreçleri ele alırken yaşam biçiminde yarattığı köklü değişimlerle insanların duygu ve düşünce biçimlerinde de değişime sebep olmuştur. Norbert Elias'ın (2000) geliştirdiği uygarlaşma kuramında devletlerin gelişim süreçleri irdelenirken bu süreçlerin psiko-oluşumsal ve sosyo-oluşumsal gelişimlerinin iç içe geçtiği savına ulaşılır. Toplumsal gelişmeler ve psikolojik gelişimler birbirine bağlı ve bağımlıdır. Elias'ın uygarlık kuramının psikolojik boyutu kişilerin kendilerine ve diğerleriyle arasına koyduğu mesafe ve özdenetim ile açıklanmaktadır. Kişi, duyguları üzerinde bir özdenetim kurarak yapaylaşır ve içgüdülerinden uzaklaşır.

Klasik (Newton) biliminde evren saat gibi işleyen bir makine gibi düşünülmüştür. Newton fiziğinde başlangıç noktasından başlayarak ilerleyen süreçlerin olası gelişmeleri öngörülebilir ve sonuçları tahmin edilebilirdir. Aynı düşünceyle birçok disiplinde çalışmalar yapılmıştır. İnsan vücudunun ve ekonominin makineye benzetildiği çalışmalar mevcuttur. Ekonomi kuramcısı Adam Smith makine simgesini ekonomiye taşırken, "Sistemler birçok açıdan makineye benzer", diyerek sistemlerin ve makinelerin dış etkenlere göre yeniden

tasarlanmasına yönelik fikirlerin temelini de atmıştır (Demirci vd., 2013). Öge'ye göre (2005, ss.285-303) kaos teorisinin doğduğu noktanın tam olarak sistemlerin doğrusal bir denge noktasına ulaşamadığı, birçok değişkenli sistemlerde kalıcı çözümlerin sonsuz bir şekilde sürebilen oynak bir durum oluşturduğu ve artık gelecek tahminine izin verilmeyen bir başka sistem modelinin yayılmasıyla ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. Bu teori ilk olarak 19. yüzyılın sonlarına doğru Fransız matematikçi Jules Henri Poincare'nin çalışmalarında görülmüştür. Poincare'nin dinamik sistemler üzerine olan çalışmalarında çoklu değişkenler sebebiyle gelecek öngörüsüne izin vermeyen bir kaos kuramından söz ederken bu teoriye dair en önemli çalışmaları M.I.T. meteoroloji profesörü olan Edward Lorenz yapmıştır. Sistemdeki girdileri çok az miktarda oynatmasıyla sistemin tüm fonksiyonlarının müdahale edilemeyecek derecede değiştiğini gören Lorenz, periyodik olmayan davranış özelliklerinin yer aldığı hiçbir sistemde öngörü yapmanın mümkün olmadığını ifade etmiştir. Lorenz, bu kavramı *Kelebek Etkisi* olarak açıklamıştır. Klasik bilim karşısındaki yeni bilim, devrimsel yenilikleri ve teorileri yeniden gözden geçirerek tahmin edilemez değişimler ve belirsizlik konularını ele almaktadır. Denge ve düzen klasik bilimdeki makine metaforunu karşılarken kaosu ve doğrusal olmayan bir düzeni içinde barındırmaktadır.

Alvin Toffler (1992), gücün değişim çağından bahsederken, teknoloji devriminin dünyayı içine sokmak üzere olduğu kuralları farklı, sonu öngörülebilir olmayan bir yeni bir şok dalgasını anlatmak istemiştir. 21. yüzyılın şafağındayken dünyayı bütün halinde tutan gücün yapısının çözülmek üzere olduğu bir zamanda bulunduklarını söyleyen Toffler, biçimlenen bir başka güç olan yüksek teknoloji çağının insan toplumlarının tüm kademelerinde yer aldığını söylemiştir. Bu değişim yalnızca gücün ne olduğuyla ilgili bir değişim değil, gücün kendi yapısındaki bir değişimi işaret eden bir gelişme olarak açıklanmaktadır. Toffler 70'lerden günümüze dek uzanan sürede yaşanan büyük değişimi hızlanma, çeşitlenme ve zaman-alan algısındaki değişimlere bağlamıştır. Teknoloji çağıyla birlikte gücün kendisi de yönü de değişmiştir. Fakat tüm bunların yanı sıra dünyanın somut yapısı da değişmiş, yatay, sapmayan, şaşırtıcı yanı olmayan düzen, birçok yöne sapma olasılığı yüksek olan bir kaos ortamına dönmüştür.

Geleneksel çağda bilgi ve onun getirileri maddeseldir. Somut ve sonucu belli olgular mevcuttur. Bilgiye ve dünyanın formuyla ilgili veriler siyah ya da beyaz; netti. Soyutlaşan, sanallaşan dünyada düzen kargaşanın kendisi olmuştur. Günümüzde denklemler hiper hızla değişmektedir. Tüm yapı ve özellikler farklılaşmaktadır. Belirsizliğin ve olasılıkların son derece artmasıyla gerçek ölçülemez hale gelmiştir (Demirci vd., 2013). Gücün el değiştirmesi, kime ait olduğunun belirsiz hale gelmesi, bireylerin ve onları oluşturan toplumların yönlerinin belirsizleşmesine sebep olmuştur. Ural'a göre (1999, ss.451-460) iktidarın belli olması, sosyal, tarihsel ve kültürel dayanakları olan bir organizasyon olan devletin var olması, toplumsalın oluşması ve istikrarlı şekilde devam etmesi açısından zorunlu bir yapı olarak görülmektedir. Aksi halde bir sistem olan toplum, işlevlerini kaybeden bir makineye benzer ve kaos ortamı beslenir. Toffler'a göre (2008) gücün kimin elinde olduğu sorusu *Endüstri Devrimi*'yle birlikte sorulmaya başlamış bir soru olmuştur. Öncesinde halk gücün kimin elinde olduğunu çok belirgin, dikte eden, söz sahibi olan kişilerin varlığıyla biliyordu. *Tarım Devrimi* ardından halk toprakla uğraşarak kıt kanaat bir geçim biçimiyle hayatını sürdürürken yönetenler saraylarda, dokunulmaz bir hayat sürmekteydi. Böyle bir toplumda gücün kimin elinde olduğu tartışılmaz bir soru ya da sorun olmuştur. Daha sonra, endüstrileşmeyle birlikte kontrol ve güç yayılmıştır. Birçok özel kurum, şirket, ekonomide etkisi büyük olan mekanizmalar da yöneten olarak algılanmaya başlamıştır. Sermaye patronları halkın üzerinde büyük söz sahibi olmuştur. Böylelikle toplum soyut olarak bir bütün olsa da somut olarak onlarca parça halinde, başka

başka sermaye gruplarının etkisi altında hayatlarının üzerindeki söz hakkını ücret karşılığında kaybetmişlerdir. Artık güç veren şey mülkiyetin sahipliği değil üretim araçlarına dönüşmüştür.

Türk Dil Kurumu'na göre (2019) korku, tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı ve üzüntü olarak tanımlanmıştır. Alman filozof Günther Anders'in 1956 yılında yazdığı *Die Antiquiertheit des Menschen* (İnsanın Eskimişliği) kitabı (2018) ikinci endüstri devrimi çağında insanın ruhsal durumu üzerine yazılmış bir kitaptır. Anders, korkunun birçok insan tarafından konuşulduğunu ama gerçek korku üzerine konuşan çok az insan olduğunu söylemiştir. İkinci endüstri devriminin ardından insanların yaşanan değişimler sonrası geçirdikleri buhranlar onları korkuyla kaplamıştır. Anders, yaşanılan çağa bir rumuz takılması gerekseydi bunun "*korkma yeteneksizliği çağı*" olduğunu söylerken korkunun bir özgürlük olduğundan, korkma özgürlüğünü elde edebilmek için de öncelikle özgürleşebilmek ve hayatta kalabilmek için korkmanın gerekliliğinden söz etmiştir. Korku sözcüğü Danimarkalı filozof ve teolog Søren Abbye Kierkegaard tarafından terim düzeyine yükseltilmiştir ve korkunun idrak edilenden daha yüksek edebi ve felsefi geçmişi olduğu görülmüştür. Kavramsallaşan kavram ilk halinden günümüze dek temelinde kişinin kendini güvende hissetmediğinde kapıldığı duygu olma temelini yitirmemiştir. Kierkegaard'a göre (2006) korku çevresinde her şeyin döndüğü bir sahne olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan korku ve kaygıya sürüklendiğinde karşısına çıkan diğer durum ve olgular da aynı ruh haliyle karşılanmakta ve aynı şekilde algılanmaktadır. Kierkegaard korku kavramından söz ederken insanın karşıtlarının sentezi olduğunu söylemiştir. Diyalektik bir varlık olan insan eski yeni, iyi kötü, doğru yanlış gibi ikilemlerin arasında kalır. Bu gibi karşıt durumlarda kalan insan için umutsuzluk ve korku kaçınılmazdır. Teknoloji çağını düşündüğümüzde sonlu geleneksel dünya ile sonsuz sanal dünya arasında sıkışan insan kendi olma sürecini umutsuzluk içinde yaşamaktadır.

Teknolojiyle birlikte geleceğin bireyin ya da toplumun beklentisinden önce gelmesi düşüncesiyle temellendirilen bir kavram olan gelecek korkusu ise ilk defa Alvin Toffler tarafından yazılan "*Şok: Gelecek Korkusu*" kitabında kullanılmıştır (Toffler, 1974). Gelecek korkusu, toplumun sosyolojik, bireylerin psikolojik olarak hızlı değişimlere hazır olmadığı dönemlerde hız kazanan teknolojik yenilikler sonucunda ortaya çıkan bir şok hali olarak tanımlanır. Kaygı ve korku üzerine bilimsel çalışmalarıyla önde gelen bir isim olan Sigmund Freud, ilk defa kaygıdan bahsettiği çalışmasında (2013), insan zihninde beklenti yer aldığında aynı zamanda düşüncelerin seçimlerini kontrol eden her zaman düşünsel bir içeriğe bağlanmaya hazır olarak serbest dolaşan bir anksiyete kuantumunun varlığından söz eder. Freud'un nevroz olarak adlandırdığı süreçteki bekleyiş kişinin içinde başka hiçbir şey barındırmayan, saf bir korku halini anlatır.

"Gelecek korkusu, bir zaman olayıdır. Değişim hızı büyük ölçüde artmış olan bir toplumun ürünüdür. Yeni kültürün eskisi üzerine acımasızca yüklenmesi sonucu oluşmaktadır. Bir yerde bu olay, kişinin kendi toplumu içinde kültür şokuna uğraması biçiminde tanımlanabilir. Oysa etkisi daha kötüdür. Barış gönüllülerinde, yolcular geride bıraktıkları kültürlerine dönebileceklerinin rahatlatıcı bilinci içindedirler. Gelecek korkusuna uğramış kurbanın bu olanağı yoktur" (Toffler, 1974).

Geleceğin beklentimizden önce hayatımıza girmesiyle ortaya çıkan bir psikolojik durum olan gelecek korkusu kavramı kültür şoku kavramıyla yakından ilişkilidir. Toffler'ın kavramı tartışırken değindiği üzere teknolojinin sağladığı imkânlar neticesinde insanın henüz tanışmayı beklemediği bir kültür onun hayatına izinsizce ve ansızın girdiğinde bambaşka bir psikolojik ve sosyolojik süreç başlamaktadır. Aksoy'a göre (2012, ss.292-303) kültür şoku kavramı ilk kez 1960 yılında *Kalvero Oberg* tarafından yeni bir kültür içinde ne yapılacağının bilinmemesi sonucu oluşan korku ve kaygı halini tanımlamak için kullanılmıştır. Psikoloji literatüründe kullanılan

kavrama tıbbi açıdan yaklaşılmıştır. Tıpkı kaos teorisinin ilk defa meteoroloji biliminde kullanılıp daha sonra diğer disiplinlerde çalışmalarının yapılması gibi kültür şoku kavramı da daha sonra eğitimsel bakış açısıyla ele alınmış ve diğer disiplinlerde de araştırma konusu olmuştur. Başka bir kültür içine hazırlıksız ve habersiz biçimde dâhil edilen bireyin yeniden kendi kültürüne, sosyal çevresine dönme umudu yitirilmiştir. Bireyin tanıştığı yeni kültür de sürekli bir değişim içinde olduğu için bu ortamda yeni bir değer edinme veya sosyal çevre edinme de mümkün olmayacaktır. Bireyin kültüründeki yön sapma duygusu gittikçe derinleşmekte ve aynı ölçüde umutsuzluğu da büyümektedir. Toplumu oluşturan bireylerin her birinde farklı ölçülerle olsa da bu alt üst olma durumu ve kültür şoku düşünüldüğünde kitlesel bir umutsuzluk ve gelecek korkusu ortaya çıkmaktadır.

Teknoloji, yaşamı kolaylaştıran ve konforlu hale getiren söylemleri dışında kişinin güvenliğine, kimliğine, çevreye, psikolojiye ve sosyolojiye olumsuz etkileri bulunmaktadır. Furedi'ye göre (2001) teknolojik yenilikler birçok durumda teknolojik tehditlere dönüşür ve sınırsız bir risk unsuru haline gelmektedir. Teknoloji hem psikolojik hem sosyolojik birçok incelemeye konu olmuştur ve bu incelemelerde özellikle güvenlik kaygısı temelinde teknolojinin etkilerinden söz edilmiştir. Risk, kişide bugününe ve geleceğine dair derin kaygılar yaratmaktadır. Zamanla risk kişide bir saplantı haline gelmektedir ve bu saplantının nihai sonucu onun kendisini çaresiz bir varlık olarak görmesidir.

Teknolojik devrimin en önemli yardımcılarından bir tanesi hızdır. Yaşanmış olan değişimin etkilerini büyüten ve dünyanın genelinde bir etki yaratmasını sağlayan güç hız olmuştur. Hızlanan değişim toplumsal ve psikolojik olarak yenilikle tanışma ve onu içselleştirme konusunda zaman tanımaz hale gelmiştir. Kierkegaard'a göre (2006) tüm bu dönüşüm basit ve hızlı görünse de kişi yeni bir olguyla aniden tanışma tehlikesiyle karşılaştığında düşüncesinde bir sonuca ulaşma cesaretinde bulunmayabilir ve bu durum karşısında hissedilen tehlikeyle oluşan kaygı ve korku, büyük bir muğlaklık hissi verir. Yaşamın hızı artış gösterdikçe bireyin, dolayısıyla toplumun etrafını saran teknolojik çember bilgi yığınlarıyla yüklüdür.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Kavramına Bir Bakış

İnternet ve sosyal medya platformları aktif ve değişken alanlardır. Gündem, öne çıkan bilgiler, trend devamlı olarak değişmektedir. Sosyal ağlarda devam eden değişikliklerin bir parçası olamamaya karşı duyulan kaygı (Gil, vd., 2015), gündemden geri kalma ve "gelişmeleri kaçırma" korkusu literatürde ilk olarak *Fear of Missing Out (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)* adıyla kavramsallaşmıştır. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun yaygınlığını anlamak üzere 2012'de yapılan ön araştırmalarda kişinin bir meslektaşının ondan daha fazla bilgiye sahip olduğunu bilmenin, kişide huzursuz bir duygu oluşturmakta olduğuna, bu duygunun bazen kişiyi tüketen bir duygu olmaya yaklaştığına işaret edilmektedir. Bu araştırma gençlerin olumlu deneyimleri kaçırma riskinden kaynaklanan yoğun kaygı yaşadığını ortaya koymuştur. Başkalarının, kendisinin yaşamadığı güzel "şeyler" yaşayabileceğine dair yaygın bir korku olarak tanımlanan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, kişinin başkalarının yaptıklarıyla eşzamanlı aynı şeyleri yapabilmiş olma arzusuyla, gerçekleşemediği durumlarda bundan kaynaklanan huzursuzlukla karakterize edilmektedir (Przybylski vd., 2013). Sosyal ağ kullanıcıları, sosyal ilişkilerinde aksama olmadan sürdürme ve çevrelerindeki insanların paylaştığı gelişmeleri korkusu sebebiyle sosyal medya platformlarını sık sık ziyaret etme konusunda baskı hissetmektedirler (Fox & Moreland, 2015, ss.168-176). Bireyin yeterlilik, özerklik ve ilişki kurma konularında karşılanmamış ihtiyaçlarının bulunmasına bağlı olarak yaşam doyumunun düşmesiyle *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* deneyimi oluşmaktadır. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*, başkalarının, bireyin yaşamadığı, olumlu, ödüllendirici sonuçları olan deneyimler yaşayabileceğine dair

yaygın bir endişedir (Przybylski vd., 2013). *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* yalnızca sosyal ağlarda değil, fiziksel dünyadaki ilişkilerde de kendini ilişki kurduğu kişinin hayatındaki gelişmelerden geri kalma korkusu olarak gösterebilmektedir; bu nedenle kaçınmacı veya kaygılı bağlanma stilleriyle ilişki kuran kişilerin sosyal ağlarda *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* yaşaması arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Blackwell vd., 2017). Olumlu deneyimlere sahip olmamaktan veya ön planda yer alamamaktan korkmak hem sosyal ağlarda kurulan ilişkilerde hem de fiziksel dünyada kurulan ilişkilerde kendini gösterebilmektedir.

Sosyal medya sayesinde insanlar ilgi çekici bulabilecekleri kişilere ve etkinliklere daha kolay erişebilmektedir. Sosyal medyanın kişinin dış dünyayla, siber olsa bile, daha kolay etkileşim kurmasını sağlaması, bu olgunun iyi taraflarından biri olarak değerlendirilebilmektedir. Kişinin bu kadar kolay etkileşim kurma fırsatını tanıması, bu kolaylığın yanı sıra ilgi ve alaka görebildiği bir sosyal çevreyle ilişki kurabilmesi, bunları kaçırma korkusunu tetiklemektedir.

Kullanıcılar için çekici özelliklerinin yanında olumsuz sonuçlar doğurabilen sosyal medya platformlarının *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* ile bağlantısını ölçen bir başka araştırmada 16 ila 18 yaşları arasındaki 1468 İspanyolca konuşan Latin Amerikalı sosyal medya kullanıcısı arasında yapılan çevrim içi anket ile *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nun mobil cihazlar ile kullanılan sosyal medya platformlarına erişimle ilişkili olduğu bulunmuştur. Katılımcılar arasındaki genç kızlarda depresif hissetme ile sosyal medya platformu kullanımı arasında pozitif ilişki bulunurken, genç erkek katılımcılarda kaygının daha fazla sosyal medya platformu kullanmayı tetiklediği görülmüştür (Oberst vd., 2017). Depresif hissedince sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek ile sosyal medyada daha fazla zaman geçirince depresif hissetmek, iki yönlü bir etkidir.

Sosyal medya, kullanım kolaylığı, erişim kolaylığı ve hızı sebebiyle çok sayıda kullanıcıya çok kısa bir süre içinde ulaşarak politikadan teknoloji ve eğlence endüstrisine kadar kamusal söylemleri belirleme, gündemi belirleme gücüne sahiptir (Asur & Huberman, 2010, ss.492-499). *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*, temel insani ilişki ihtiyacıyla doğrudan bağlantılıdır. Kişide eksik kalmış, engellenmiş, karşılanmamış ihtiyaçlarından kaynaklanan olumlu hisleri ve deneyimleri kaçırma korkusu ve bunu takip eden sosyal paylaşımlara dair kompulsif davranışlar gibi belirli algısal ve davranışsal özelliklere sahip olumsuz bir duygusal model olarak açıklanmaktadır (Gupta & Sharma, 2021, ss.4881-4889). *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nun potansiyel etkilerini farklı değişkenlerle ölçen çalışmalar mevcuttur. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* hakkında giderek artan araştırmalardan biri de 2021 yılında *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nun sosyal ağ siteleri ve sosyal ağ sitelerinin sorunlu kullanımıyla ilişkisindeki potansiyel etkilerini 21.473 katılımcı ve 33 bağımsız örnek arasında incelemiştir. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* ile bazı bireysel özellikler arasındaki ilişkilere ilişkin meta analizi yapılan çalışmada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile depresyon, anksiyete ve nevrotiklik ile pozitif, bilinçlilik düzeyi ile negatif korelasyon saptanmıştır. Araştırmada *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* ile sosyal ağ sitelerini kullanmak ve *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* ile problemli sosyal ağ sitesi kullanımı arasında etkilerinin çok büyük olduğu pozitif korelasyonlar belirlenmiştir. Söz konusu araştırmada da *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nun kişilerde, bir başkasının yaşadığı olumlu deneyimleri yaşayamama korkusuna bağlı olarak sosyal yeterlilik eksikliği, ilişki kurma ihtiyaçları ortaya çıkardığı; kişilerin eksikliklerini ve ihtiyaçlarını gidermek için sosyal platformları kompulsif bir yaklaşımla kullanmaya tetiklendiği ortaya koyulmuştur (Fioravanti vd., 2021). İletişim kurmanın, hayatı paylaşmanın teknoloji araçlarıyla gittikçe daha kolay hale geldiği dünyada kişinin aidiyet duygusu değişmiştir. Kalabalıklar içinde fark edilme, bir grubun veya duygunun parçası olma gibi temel sosyal ihtiyaçların giderilmesi kişinin avuçlarına sığan bir cihaz

aracılığıyla dakikalar içinde karşılanabilen ihtiyaçlar haline gelince *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* tetiklenmektedir.

Kişinin ait olma, popülerlik, fark edilme, yer edinme ihtiyaçları ile artan sosyal medya kullanımı beraberinde stresin de artmasına sebep olmuştur. Hâlâ keşfedilmekte olan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* kişinin fiziksel ve ruhsal iyi olma halinin sürdürülmesi açısından büyük önem arz etmektedir (Blachnio & Przepiorka, 2018, ss.514-519). Teoride çevrim içi deneyimler için kullanılan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*, özellikle Przybylski ve arkadaşlarının (2013) ifadesi dışındaki neredeyse tüm çalışmalarda günlük/çevrim dışı yaşamdaki gelişmeleri kaçırma korkusuna odaklanmaktadır. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* kavramını, açıklamak ve ölçmek için alanyazında yer alan araştırmalar ve çalışmalar hem çevrim içi hem de çevrim dışı yaşamda kişinin duygu dünyasını değerlendirmektedir.

Multidisipliner bir kavram olan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nu ele alırken kişinin durumu fizyolojik ve psikolojik yöntemlerle değerlendirilirken, çevrim içi ve çevrim dışı deneyimleri, sosyal medya kullanımı, hem geleneksel hem de dijital ortamlardaki satın alma eğilimleri, korku ve kaygı durumu ve fiziksel davranışları incelenmektedir. Güven'e göre (2021, ss. 99-124) kişinin kendini kıyasladığı bir duygu ve düşünce hâli olarak ele alınabilecek olan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* günlük hayattaki psikoloji, işletme, iletişim ve eğitim alanlarında yoğunlaşan etkiler bırakmaktadır. Zihinsel ve duygusal stresle ilişkili, her şeyi tüketen bir duygu olarak açıklanan *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*, takıntılı bir endişe biçimidir. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nun içerdiği korkular arasında gelişmeleri kaçırma, çevresinin edindiği deneyimleri edinememiş olma, ait olamama ve uyum sağlayamamanın yanı sıra sosyal dışlanma da vardır. Alabri (2022) bu korkuların çoğunun sosyal korkular olmasına işaret ederek insan beyninin bağlantı kurmaya programlanmış olmasının, sosyal bağlantılar kuramadığında korku ve kaygı hissetmesine sebep olduğunu belirtmiştir. İnsanların ilk dönemlerde hayatta kalabilmek için diğer insanlarla bağlantı kurmasının, topluluk oluşturma dürtüsünü ve teorik olarak ait olma ihtiyacını tetikleyerek kişiler arası bağlantı kurmasını ve sürdürmesini yaygın bir arzuya dönüştürmüştür. Böylelikle sosyal bir varlığa dönüşen insanın bağlantı kurmaya doğuştan ihtiyacı olmaya başlamıştır (Baumeister & Leary, 2017, ss.57-89). Fakat bu duygu ve düşünce yapısının *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* olarak tanımlanması ve aktarılması sosyal medya kullanımının bir sonucudur. Sosyal medyadan önceki zamanlarda bireyler başkalarının faaliyetlerini görme ve bir şey kaçırdıklarını hissetme imkanına sahip değildir.

Birey yalnızca kendi ihtiyaçları da karşılandığında iyi şeyleri kaçırdığını hissetmemektedir. Sosyal medyanın bireye başka insanlarda gördüğü olumlu sebep ve sonuçları kendi ihtiyacıymış gibi hissettirmektedir (Holte & Ferraro, 2020). Kaygılı sosyal medya kullanımı, kullanıcılarda "sosyal medya yorgunluğu" şeklinde anılabilecek olumsuz bir durum yaratmıştır. Sosyal medya yorgunluğunun farklı öncül ve sonuçları bulunmakla birlikte bunlardan en yaygını psikososyal refahtır. Bireylerin psikososyal refah durumu, sosyal medyanın kaygı ve yorgunluğa yol açıp açmamasını etkilemektedir. Hindistan'da ergenlik çağında olan sosyal medya kullanıcıları arasında kesitsel metodoloji (ilgili durumun toplumdaki sıklığını anlamayı hedefleyen, genelleyici sonuçlar elde eden yöntem) ile yapılan bir araştırmada kompulsif sosyal medya kullanımının sosyal medya yorgunluğunu önemli derecede tetiklediği, bunun da daha sonra kaygı ve depresyonun aratmasına neden olduğu görülmüştür (Dhir vd., 2018). Teknoloji, internet ve sosyal medya kullanımlarının hayatın birçok noktasında olumlu sonuçlar yaratmasına rağmen aşırı kullanımlarının olumsuz sonuçları da kaçınılmazdır. Sosyal medya yorgunluğu da bu olumsuz sonuçlardan biri olarak kullanıcıların zihinsel ve davranışsal durumlarını olumsuz yönde etkileyen ve yaygın bir faktördür.

Teknoloji, internet ve sosyal medya araçlarının dünya çapında yaygınlaşmasıyla sıklıkla kullanılan bilgi ve iletişim platformları ortaya çıkmıştır. İnternet teknolojisinin gündelik hayatta yaygınlaşmasıyla hayatın çeşitli yönlerinde fayda sağlayan pek çok özelliğinin yanında bağımlılık ve depresyonla ilişkisi de incelenmektedir. Özellikle son yirmi yıldaki bilgi teknolojisindeki gelişmelerle internet kullanımı ile zihinsel sağlık arasında potansiyel bağlantıya ilişkin çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalardan ilki 1998 yılında internet ve ruh sağlığı konusuna ilişkin olarak yapılmış, çevrim içi etkilerin aile üyeleri arasındaki iletişimi azaltması ve depresyon belirtilerini arttırmasına dair sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Çalışmada "internet paradoksu" olarak adlandırılan gözlemlere göre iletişim teknolojisi olan internet, kullanıcıların sosyal katılım oranlarını düşürmekte ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemektedir (Kraut vd., 1998). Bilimsel literatüre göre internetin bağımlılık ve depresyonla ilişkilendirilmesinin en önemli sebeplerinden biri de internet kullanıcılarının sosyal ağdaki arkadaşlarını çoğunlukla mutlu ve başarılı olarak algılamasıdır.

Bilgisayar aracılığıyla iletişimde ve sosyal ağ ortamlarında insanlar kişisel ve profesyonel özelliklerini abartarak sergilemekte, hatalı ve eksik yanlarını kolayca gizlemektedir (Banjanin vd., 2015). Depresif bireylerin patolojik derecede akıllı telefon kullanımı, aşırı güven ihtiyacından kaynaklanmakta ve genellikle kullanım sonrası derin düşüncelere dalmaya neden olmaktadır. Akıllı telefonunda yakın çevresinden gelen bildirimleri görmek bireye sosyal güvence hissettirmektedir. Bu güvence arayışı ve karşılığında telefonda bulunan bildirimlerle bu ihtiyacın giderilmesi hem kaygıyı hem de *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*'nu tetiklemekte ve sürdürmektedir (Billieux vd., 2015). Bununla birlikte sosyal etkileşim bağımlılığı oluşmaktadır. Sosyal tatmin sağlamak için akıllı telefonun problemli ve takıntılı kullanımı başlamaktadır. Akıllı telefon bağımlılarının kişisel arası sorunlar, sosyal kaygı ve depresyon yaşama olasılığının, bağımlı olmayanlara göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür (Kupferberg & Hasler, 2023). Aagard'a göre (2015, ss.223-231) telefon sessiz moddayken bile telefona yeni gelen bir bildirim olup olmadığını kontrol etmek, telefonu her an taşımak sürekli bağlantıda kalma ihtiyacını ifade eden davranışlardır. Akıllı telefonu aşırı derecede kontrol etmenin bir nedeni de telefon aracılığıyla karşılaşılabilecek bir gelişmeyi ya da fırsatı kaçırma korkusudur (Li vd., 2020). Bireylerin duygularını düzenleyebilme yetilerini geliştirememelerinin sebebi, duygularını akıllı telefondan gelen bildirimlere ve akıllı telefonlar aracılığıyla kurabilecekleri ilişkilerin sonuçlarına teslim etmiş olmalarıdır.

Tüm bu incelemeler sonucunda teknoloji, internet ve sosyal medyanın problemli kullanımının kişilerde kaygı, korku ve depresyona yol açtığı görülmüştür. Aynı zamanda kaygı, korku ve depresyon sahibi bireylerin de teknoloji, internet ve sosyal medyayı problemli kullanmaya yatkın oldukları ortaya çıkmıştır. Başka insanların daha iyi yaşamlara sahip olduğu düşüncesi, sosyal ağ kullanıcısında bu insanların hayatına daha yakından bakma eğilimi oluşturmaktadır. İyi bir hayatın sonucunda kendisinin sahip olamayacağı ödülleri başkalarının aldığını gören kullanıcı bu hayatlara daha sık bakmakta, baktıkça kaygısı artmakta, kaygısı arttıkça sosyal ağlara daha bağımlı hale gelmektedir. Olumsuz ve sürekli devam eden bir duygu durumu haline gelen gelişmeleri kaçırma korkusu aynı zamanda sosyal tatmin sağlamakta zorlanan insanların telefondan gelen bildirimlerle ihtiyacını gidermeye yatkın olmasını da kapsamaktadır. Telefona gelecek bildirimi anında görme ihtiyacı, telefon bağımlılığını arttırmakta ve kişinin telefonu her an yanında tutması ve telefona gelen bildirimleri sürekli kontrol etmesiyle sonuçlanmaktadır.

Sosyal Medyanın Karanlık Yüzü

Sosyal medya, herkesin her şeye sınırsızca erişebildiği, her şeyle sınırsızca etkileşim kurabildiği bir dünya sunmuştur. Her ne kadar sosyal medya kullanımı kişiden kişiye değişse de sosyal medyanın sunduğu olumlu yanların, kişide uyandırdığı olumsuz duyguları gölgede bırakması bir şekilde herkesi ele geçirmektedir. Yeni bir tehlike çağı yaratan sosyal medyanın kullanıcılara verdiği güvensizliklerin ve risklerin göz ardı edilebilmesinin sebebi, kullanıcıların sosyal medyanın ışıltısına kapılmalarıdır.

Sosyal medyanın bireysel, toplumsal ve sermaye sahiplerinin halka ulaşabilmesi açılarından sağladığı sayısız imkânın yanı sıra sosyal medyanın karanlık yüzüne ilişkin kavramsal yaklaşımların sayısının artmaya başlamasıyla birlikte sosyal medyanın kısa ve uzun vadeli sonuçlarının incelenmesi mümkün olmuştur. Erdoğan'a göre (2022, ss. 411-429) sayısız işlevselliğe sahip olan sosyal medyanın karanlık yüzü, kullanıcıların kimliklerinin, düşüncelerinin, bulundukları konumlarının sürekli takip edilmesi, sosyal medya platformlarında paylaştıkları fikirlerin kullanıcıların başına dert açabilmesi gibi olumsuzlukları barındırmaktadır. Siber suçlar, gizlilik ve güvenlik ihlalleri, mahremiyetin göz ardı edilmesi, siber zorbalık gibi durumlar da sosyal medyanın karanlık yüzü kavramının oluşmasına temel oluşturan olumsuzluklar arasındadır. Sosyal medya kullanımının iletişim çağının en etkili gelişmelerinden birinin olmasının yanı sıra yapılan bazı araştırmalar neticesinde sosyal medyanın problemli kullanımının stres, depresyon, beslenme bozuklukları gibi sorunlara yol açarak karanlık yüzünü gösterdiği sonuçları bulunmaktadır (Sheldon vd., 2019). Bu bağlamda sosyal medyanın iyi ya da kötü, yararlı ya da yararsız, siyah ya da beyaz, parlak ya da karanlık olmadığını bilmek önemlidir.

Kasıtlı ya da kasıtsız birçok teknolojik yeniliğin sonuçları genellikle iki yönlü değildir ancak aynı anda hem parlak hem de karanlık taraflara sahiptir. Sosyal medyanın olumlu işlevsellikleri ve problemsiz kullanımının sağladığı artılar bireysel, toplumsal ve kurumsal ölçüde kendini göstermektedir.

Alfred Nobel 1866'da dinamiti icat ettiğinde ona "*Nobel'in Patlatma Tozu*" adını vermiş, madenciliği, taş ocakçılığını ve inşaatı önemli ölçüde iyileştirmiş ancak elbette ordular dinamit patlamalarının silah potansiyelinin farkına vardığında savaşı da "iyileştirmiştir". Benzer bir ikilem sosyal medya aracılığıyla uzaktaki arkadaşlarla bağlantı kurmak konusunda da vardır çünkü sosyal medya aracılığıyla uzaklardaki kişilerle bağlantı kuran kişi, aynı zamanda karşı masada oturanlarla da bağlantısını kesmektedir. Bu noktada sosyal medyanın bir iletişim teknolojisi olduğu ve etkileşime faydası olduğu düşünülürken bir taraftan da yüz yüze iletişimi azalttığı da ortadadır (Baccalera vd., 2018).

Bireylerin, toplulukların ve kuruluşların farklı sosyal medya platformlarını bağlantı kurmak, etkileşime geçmek, tanıtım yapmak gibi amaçlarla nasıl kullanabileceğini anlatmak için Kietzmann ve arkadaşlarının 2011'de yaptığı çalışmada işlevselliğin kapsamını anlatan bir çerçeve geliştirilmiştir (Kietzmann, vd., 2011). Erdoğan'a göre (2022) karanlık sosyal medya ve sosyal medyanın karanlık yüzünü kavramlar, araştırmalar ve stratejiler çerçevesince inceleyen çalışmada Türkçe versiyonuyla yer almıştır.

Şekil 1. *Sosyal Medyanın İşlevselliği* (Kietzman, 2011, s.243'den akt. Erdoğan, 2022, s.415)

2018'de ise Baccarella ve arkadaşlarının, 2011'deki çalışmada belirtilen sosyal medya işlevselliklerinin karanlık yüzlerini araştırmasıyla ortaya yeni bir çalışma konmuş (Baccalera vd., 2018) ve Erdoğan'a göre (2022) karanlık sosyal medya ve sosyal medyanın karanlık yüzünü kavramlar, araştırmalar ve stratejiler çerçevesince inceleyen çalışma da Türkçe versiyonuyla yer almıştır.

Şekil 2. *Sosyal Medyanın İşlevselliğinin Karanlık Yüzü* (Baccarella vd., 2018, s.433'den akt. Erdoğan, 2022, s.417)

Sosyal medyanın olumlu kullanımına odaklanan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri, özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki sosyal medya kullanımları bağlamında öz kontrol ve sosyal normlara bağlılık kavramlarını ele almıştır. Bu çalışmaya göre sosyal medya kullanımı sırasında öz kontrol sahibi olmak, kullanıcıların yanlış bilgi yaymak, siber suçlara dahil olmak veya siber zorbalık uygulamak gibi olumsuz davranışlardan uzak durmalarını sağlamaktadır. Aynı şekilde sosyal normlara bağlı kalmak ise kullanıcıların dijital dünyaya adım atarken geleneksel dünyada öğrendiği birlikte yaşayabilme yetilerini uygulamalarına yaramakta, aynı zamanda empati yapma, yardımlaşma, bilgi aktarma, nezaket, iş birliği gibi olumlu eylemlerin sosyal medya kullanımı esnasında da gösterilmesini sağlamaktadır

(Shahzalal vd., 2023). Çalışmalar, sosyal medyanın nasıl olumlu kullanılacağına ve olumlu kullanımın hangi etkiler yaratacağına odaklansa da bağımlılık yaratan teknolojik davranışlara dair araştırmalar da bu davranışlara eşlik eden psikiyatr bozukluklar arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medyanın olumsuz sonuçlarıyla ilişkili olarak ortaya çıkan OKB, kaygı ve depresyon, bağımlılık yaratan teknoloji kullanımı belirtileridir (Andreassen vd., 2017). Teknoloji ve sosyal medya kullanıcısının öz kontrol ve sosyal normlara yakın olmasındaki ölçüt ise genel refah seviyesi başta olmak üzere, akademik başarısına, kişiler arası iletişiminin durumuna göre değişmektedir. Kendini kontrol etme düzeyi yüksek olan bireyler bağımlı teknoloji kullanımına ve sosyal medyanın bağımlılık yapan etkilerine karşı direnerek hazzı erteleyebilmekte, öncelikli olan hayat sorumluluklarına odaklanabilmektedir (Duckworth & Seligman, 2005, ss.939-944). Karakulakoğlu'na göre (2012, ss. 32-39) bilgi teknolojilerinin vadettiklerinin yanı sıra sosyal medyanın görünmeyen ya da karanlık yüzünde kullanıcıların karşılaştığı olumsuzluklar, teknolojinin, internetin ya da sosyal medyanın söz verdiği çözümleri sunmanın yanında problemli kullanımlar ve sonuçlar yarattığını da göstermektedir. Bilgi teknolojilerinin vadettikleri arasında bilgiye sınırsız erişim yer almaktadır. Karşılığında hükümetlerin, şirketlerin ve kurumların kullanıcı bilgilerine sınırsız erişimi söz konusudur.

Morozov'a göre (2011, ss.97-98) sosyal medyanın özgürlük vermesinin ötesinde kullanıcının etkileşimde olduğu tüm şeyleri; kişi, kurum, şirket, kültür ögesi, fikir, sosyal medyada sunması, kendi tercihiymiş gibi görünen bir teşvikin sonucudur. Bilgi ve veri işleyici olan sosyal medya hükümetlerin yanı sıra şirketlerin de teşvikiyle daha da yaygınlaşmakta, kullanıcıları, arkadaşlarını, faaliyetlerini, beğenilerini kendi rızalarıyla sunma konusunda ilerletmektedir. Sosyal medyada kullanıcıların kendi istekleriyle paylaştıkları bilgiler, davranışsal reklam dünyasını da yaratmıştır. Facebook'un kullanıcıların daha önce başka sitelerde ne gibi içerikleri beğendiğini ve bir kullanıcının etkileşimde olduğu arkadaşlarının daha önce neleri beğendiklerini ve satın aldıklarını dikkate alarak reklamlarını daha ayrıntılı hale getirmeyi amaçladığı bilinmektedir. Kullanıcılar her gün, daha önce verdiği kişisel bilgilerinden oluşan davranışsal reklamlarla karşılaşmaktadır.

Davranışsal reklamlar, kişinin bilgi ihtiyaçlarına göre özel olarak sansürlenmiştir. Davranışların reklamlara yansıyıp hükümetin kullanıcıların görmesini isteyip istemediği şeylere yansımaması mümkün değildir. Morozov'un (2011, ss.97-98) aktarımına göre dijital ayak izleri aynı zamanda özellikle otoriter hükümetlerin web 2.0'ın büyük bir kısmını destekleyen kişiselleştirme mekanizmalarını, davranışsal reklamcılıktan çok sansür mekanizmasına dönüştürmüştür. İnternet kontrolünün en bilindik yöntemi olan belirli URL'lere erişimin engellenmesi hem çevrim içi hem de çevrim dışı özgürlük baskısının derinlemesine büyümesine ve genişlemesine yol açmaktadır. Sosyal medya ve internet gibi teknolojilerin insanları bir araya getirme amacıyla tasarlanmış olmasının yanı sıra bazı durumlarda ters etki yaratabildikleri de görülmüştür.

2017 yılında 19-32 yaş arası genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal medyayı daha fazla kullanan kişilerin, daha az kullananlara göre fiziksel hayatta sosyal olarak izole hissetme olasılığının üç kattan fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır (Primack, vd., 2017). Legg'e göre (2023) sosyal medyayı daha fazla kullananların, daha az kullananlara göre dijital göz yorgunluğu yaşama oranlarının da daha fazla olduğu bilinmektedir. Dijital göz yorgunluğu, ekran zamanı, parlaklığı, ekranın göze uzaklığı gibi değişkenlere bağlanmaktadır. Bilgisayar ya da telefonun başında uzun süre bulunan kişinin kas ve iskelet yapısına göre hatalı bir duruşta durması uzun vadede sorunlara yol açmaktadır. *Applied Ergonomics* dergisinde yapılan beş yıllık bir araştırma, genç yetişkinlerde cep telefonuyla mesajlaşmak ile boyun veya sırt ağrısı arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Özellikle günümüzün genç yetişkinlerinin hayatlarının ayrılmaz

bir parçası olan cep telefonlarının kas ve iskelet yapısına etkisi hakkında yapılan bir dizi vaka çalışması, telefonu uzun saatler boyu kullanmanın önkol ve baş parmaktaki kas-iskelet sistemi bozukluklarını ortaya koymuştur (Gustafsson vd., 2017). Teknolojiyi uyumaya yakın saatlerde kullanmak da uyku sorunlarına yol açmaktadır. Bu olumsuz etki, teknolojik cihazlardan çıkan mavi ışığın beyni uyarmasıyla ilgilidir. 2014 yılında yapılan bir çalışmada mavi ışığın vücudun doğal sirkadiyen yapısını bozmak için tek başına yeterli olduğu ortaya çıkmıştır (Chang vd., 2014). Sirkadiyen ritim, dünyanın kendi ekseni etrafında dönüş süresinin canlılar üzerinde oluşturduğu biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal ritimlerin tekrar edilmesidir. Işığın yanı sıra melatonin, sıcaklık ve jet-lag da sirkadiyen ritmi etkileyen unsurlar arasındadır (Sözlü & Şanlıer, 2017, ss.100-109). Beyne gelen mavi ışık uyarısı uykuya dalmayı zorlaştırdığı gibi kişinin ertesi gün daha az dinç hissetmesine de sebep olmaktadır.

Günümü toplumunda sağlıksız bir alışkanlık haline gelen davranış biçimi, bireylerin hareketsiz davranışlar sergilemesi, uzun süre oturarak veya uzanarak dijital ortamda vakit geçirmesidir. Modern toplum yapısında boş zamanlarda, iş esnasında, işe gidip gelirken uzun süre oturulmaktadır. Bu esnalarda günün %55 ile %69 arası bir kısmının sosyal medyada hareketsiz uğraşlarla harcandığını göstermektedir. Dijital teknolojilerin yaygın kullanımının sağlık üzerindeki en büyük olumsuz etkilerinden biri de hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan etkilerdir. Hareketsiz yaşam tarzını teşvik eden yoğun sosyal medya kullanımının uzun vadede obezite, kalp-damar hastalıkları gibi etkileri bulunmaktadır. Ancak aktif bir yaşam tarzının teşvik edildiği teknoloji ürünleri de bulunmaktadır. 2017'de yapılan bir araştırma; uygulama bildirimleri, e-postalar ve egzersizi teşvik eden giyilebilir teknoloji gibi aktif teknolojilerin hareketsizliği azaltabileceğini ortaya koymuştur (Stephenson vd., 2017). Özet olarak teknolojideki son gelişmeler yaşam tarzlarını büyük ölçüde etkilemiştir. Teknolojinin birçok olumlu etkisinin yanında yukarıda belirtilen olası riskler de olumsuz yanları oluşturmaktadır. Cihaz kullanımı ve ekran başında geçirilen süreyi azaltmak, teknolojinin sağlığı ve yaşam tarzını olumlu yönde değiştirmeye teşvik eden uygulamaları ve giyilebilir teknolojileri kullanmak olası riskleri azaltmaya yardımcı olabilmektedir.

Stres-Gerginlik-Sonuç Kavramı Ve Teknostresin Yansımaları

Teknoloji, internet ve sosyal medyanın günlük hayatta aşırı yer almaya başlaması, üç tür aşırı yükün iki tür psikolojik gerilimi ortaya çıkarmasına neden olmuştur. Bilgi, iletişim ve sosyal ağlarda aşırı yüklenmeler, teknostres ve tükenmeyi ortaya çıkarmıştır. Bu veriler, 249 Çinli üniversite öğrencisinin katıldığı çevrim içi anket aracılığıyla ampirik olarak test edilmiştir. Sonuçlar, üç tür sosyal medya yükünün teknostres yaratan en önemli stres etkenleri olduğunu, aşırı bilgi yükünün tükenmeyi önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Shi vd., 2020). Sosyal medya kaynaklı teknostres, günlük hayatın en önemli parçalarından biri olan iş saatleri içinde de görülmektedir. Sosyal medyanın popülaritesinin artması ve son yıllardaki kullanım sıklığının artması, bu konuda da çalışmalar yapılmasının önünü açmıştır. ABD'deki çalışanlar arasında yapılan bir anketin sonucuna göre, çalışanların %59'unun sosyal medyaya iş saatleri içinde kişisel kullanım için eriştiği ortaya çıkmıştır. Çalışanların %15'inin günde bir defadan fazla kişisel kullanım için sosyal medyaya eriştiği görülmüştür. Sosyal medyanın iş yerinde bu kadar yaygın kullanımı, birçok kuruluşu, o kurumda çalışanların iş günü boyunca sosyal medyaya erişimine izin verme hususunda etkilemiştir (Brooks & Califf, 2017, ss.143-153). Özellikle 2012 yılında yayınlanan, 92 alandaki 1900'den fazla teknolojinin ve trendin olgunluğunu değerlendiren Gartner Raporu'nda büyük kuruluşların %30'undan daha azının iş yerinde sosyal medyaya erişimi engellediğini ve tüm sosyal medyaya erişimi engelleyen kuruluşların sayısının yılda yaklaşık %10 azaldığını belirtmiştir (Fenn & Raskino, 2012). Bir diğer çalışmada bazı örgütsel özelliklerin de teknostres ile ilişkili olduğu görülmüştür. Düşük

merkezileşme ve düşük inovasyona sahip örgütlerdeki çalışanların, yüksek merkezileşme ve yüksek inovasyona sahip örgütlerdeki çalışanlara göre daha az teknostres yaşadığı ortaya koyulmuştur (Wang vd., 2008). İnternet dünyasındaki en büyük etkinlik haline gelen sosyal medya ağlarının çalışanların çalışma şekillerini büyük ölçüde değiştirdiği, kişisel ve kurumsal kontrollerin yanı sıra akademik birçok araştırma tarafından ortaya koyulmuştur.

Her gün farklı sektör ve pazarda şirketler tarafından sürekli geliştirilen yeni teknolojiler ve ürünler, kullanıcılara daha da yüksek teknolojileri tanıtmakta, daha çekici teknolojik ürünleri sunmaktadır. Bu durumda her gün yeni bir teknolojiyle tanışan bireyler, heyecanın yanı sıra belirsizlik duygusu da yaşamaktadır. Sürekli gelişen teknoloji bireysel çapta düzenli olarak yenilik yapma, yeni bir bilgiyle tanışma ve hayatına adapte etmeye çalışma baskısı; kurumsal çapta ise artan rekabet ortamı ve müşterilerde oluşan beklentilerin artması sebebiyle yeni teknolojileri daha hızlı benimseme, şirketin kendini sürekli olarak yeniden yapılandırma ihtiyacı hissetmesi ve süreç değişikliklerine sık sık adapte olmak zorunda kalması anlamına gelmektedir (Bhatt & Kothari, 2015, ss.85-93). Günlük hayata entegre olan bir dizi teknoloji ürünü, örneğin e-postalar, günlük hayatı düzenlemek için kullanılan uygulamalar, sosyal medya uygulamaları, her an yanımızda taşıyabildiğimiz akıllı telefonlar, dizüstü bilgisayarlar, giyilebilir teknolojiler, bireylerin teknolojiye erişimini kolaylaştırdıkça teknostres seviyesini arttırmıştır.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanım sıklığının artması, bireylerin bilgiye erişimlerin kolaylaşması aşırı bilgi yüklenmesine sebep olmuş, iş-aile-kişisel vakit arasındaki sınırları bulanıklaştırarak bireysel tükenmeyi hızlandırmıştır (Fisher & Wesolkowski, 1999, ss.28-42). Teknostresin yoğunluğunun karmaşık faktörlere bağlı olduğu görülmüştür. Bu faktörler öncelikli olarak cinsiyet, yaş ve akademik ilerleme durumuyken, psikolojik etmenleri ortaya koyan araştırmalar, karamsar insanların teknolojilerle ilgili olarak yüksek kaygı yaşadıklarını (Fariña, vd., 1991) benlik saygısı düşük kişilerin sosyal medyada kendilerini göstermeye daha eğilimli olduğunu (Forest & Wood, 2012, 295-302) öz yeterliliği daha yüksek kişilerin bilgisayarlar konusunda daha az teknostres yaşadığını (Compeau & Higgins, 1995, ss.189-211) bilgisayar kullanım sıklığının teknostres üzerinde artış yarattığını ortaya koymuştur (Rosen vd., 1987). Sosyal medyada geçirilen zaman, günlük hayatta psikolojiye iyi gelebilecek, stres seviyesini düşürebilecek bazı durumları ortadan kaldırmıştır. Kendine vakit ayırma, arkadaşlarla ve aileyle vakit geçirme gibi manevi doyum yaratan olayların yerini sosyal medyadaki takipçilerle fotoğraf, video ya da durum bilgisi paylaşmanın alması iyi hislerin kaynaklarını ortadan kaldırmıştır. Facebook, WhatsApp gibi durum ve fotoğrafların güncellenebildiği, LinkedIN gibi profesyonel deneyimlerin duyurulabildiği, Twitter gibi hayat hakkındaki her konuda paylaşım yapılabilen uygulamalar sosyalleşme, gelişmeleri paylaşma, diğer insanlar hakkında bilgi alma gibi ihtiyaçları karşılamıştır (Kaplan & Haenlein, 2010, ss.59-68). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanıcıları aşırı bilgi yüklemesi, belirsizlik, soyut bir dünyanın içinde bulunduğu için güven ve devamlılık hissedememe gibi durumlar sebebiyle kaygıya sürüklemesi, en çok bilinen teknostres kabulleridir.

Belirli cihazların ve uygulamaların sadece duygu ve düşünceye bağlı değil, fiziki olarak da stresi artıran özellikler barındırdığı yapılan araştırmalarca ortaya konulmaktadır. Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki teknolojinin aşırı kullanımı, cilt iletkenliğinin artmasına, kan basıncının artmasına, kalp atış hızının artmasına ve adrenalin ile kortizol hormonlarının yükselmesine neden olmakla birlikte bağışıklık sistemini dezavantajlı şekilde etkileyebilen melatonin seviyesinin düşmesine sebep olmaktadır (Riedl vd.,2012). İnsanların yeni teknolojileri öğrenirken ve hayatlarına dâhil ederken verdikleri tepkiler, stres ve gerginliğe dair sonuçlar vermektedir. Aşırı yüklenme ve belirsizlik unsurlarının bileşik etkileri, insanların

deneyimleyebileceği en popüler teknostres tanımlarındandır (Jurek vd., 2021). Teknostrese dair araştırmalar stres etkenlerinin refah ve öz yeterlilik duygularını azalttığına dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Bir kişinin teknolojiye dair olumsuz deneyimlere karşı oluşturduğu bilişsel ve duygusal tepkilerinin bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımına ilişkin kaygı, yorgunluk, şüphecilik ve genel öz yeterlilik düşüşü getirdiği saptanmıştır (Aghwotu & Owajeme, 2010, ss.223-231). Aynı zamanda teknostresin odaklanma yeteneği, karar oluşturma ve görüş bildirme yeteneklerini azalttığına inanılmaktadır. Teknolojinin bir stres kaynağı olarak algılanması kimi kullanıcıların teknoloji yeteneklerini geliştirememesine yol açarken kimi kullanıcıların ise stres etkenlerini ortadan kaldırmak için teknolojiyle ilişkilerini düzenlemek için yeni ve yaratıcı yollar bulmaya motive olmasına yol açmaktadır.

Milyarlarca insanın evlerine kapandığı koronavirüs (COVID-19) salgını döneminde hem bireysel hem de kurumsal anlamda teknoloji araçlarının, bilgi ve iletişim teknolojilerinin ve sosyal medyanın kullanımı artmıştır. Salgın döneminde sosyal medya kullanımını stres etkeni-zorlama-sonuç çerçevesinde inceleyen bir çalışmada kişisel faktörler rehberliğinde (cinsiyet, bakım verme, gelir vb.) iki stres etkenini (sosyal medya kullanımı ve salgın endişesi) dikkate almıştır. 2020 yılının Mart ayının sonlarında 192 ABD'li yetişkin sosyal medya kullanıcısı arasında yapılan anket verileri, COVID-19 hakkındaki bireysel endişeler arttıkça sosyal medya yorgunluğunun da önemli ölçüde arttığını göstermiştir. Çalışma, sosyal medya kullanımını yalnızca COVID-19 çerçevesinde ele almamış, sosyal medya kullanımının bireysel motivasyonlarını da incelemiştir. Buna göre sosyal medyanın eğlence, ağ oluşturma ve gündeme ortak olma gibi motivasyonları bulunmaktadır. Bu motivasyonlardan ağ oluşturma kaynaklı kullanımın sosyal medya yorgunluğunu önemli ölçüde artırdığı ortaya çıkmıştır (Wang & Deng, 2020, ss.257-264). Bireysel sosyal medya kullanımı, kriz anları sırasında artmaktadır; bu durum problemli psikolojik dönemlerinde olan bireylerin sosyal medya kullanırken bir yorgunluğa sürüklenmelerine yol açmaktadır. Dolayısıyla ihtiyaçları ya da motivasyonları farklı olan bireyler sosyal medyada etkileşimde bulunurken davranışları etkilenebilmektedir. Shao'ya göre (2009, ss.7-25) en sık görülen motivasyonlardan birisi de bireylerin medya kullanımıyla bilgiye ulaşma çabasıdır. Bireyler dünya hakkındaki bilgilerini artırma arzusuyla bilgi aramaktadır. Kullanıcı motivasyonlarının kullanıcı davranışlarını etkilemesi, bireysel sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlarından, stres etkenlerinden biridir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, internet ve sosyal medya kullanımının bireylerin psikososyal yapıları üzerindeki etkilerini ve günümüz dijital kültüründe ortaya çıkan yeni nesil korkuları inceleyerek dijitalleşme sürecinin bireysel ve toplumsal düzeydeki yansımalarını ele almıştır. Bulgular, sosyal medyanın bireyler için sağladığı kolaylıkların yanı sıra, bu platformların karanlık yüzü (DoSM) ve getirdiği psikososyal olumsuzluklar hakkında önemli ipuçları sunmaktadır. Literatürdeki mevcut çalışmalarla uyumlu olarak, sosyal medya kullanımının psikolojik gerilimleri artırdığı ve bireylerin dijital dünyaya bağımlılıkla eş zamanlı olarak psikolojik sağlığında bozulmaya yol açtığı tespit edilmiştir (Przybylski vd., 2013; Dhir vd., 2018).

Özellikle, *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* (FoMO) ve sosyal medya bağımlılığı gibi dijital çağda öne çıkan kavramların bireylerde yetersizlik, dışlanma ve stres gibi duygusal sonuçlara neden olduğu belirlenmiştir. Przybylski ve arkadaşlarının (2013) ortaya koyduğu FoMO kavramı, sosyal medyanın bireylerdeki sosyal bağlantı ihtiyacını nasıl tetiklediği ve bu durumun psikososyal sonuçlarını açıklamak açısından çalışmamızdaki literatür bulgularıyla örtüşmektedir. Sosyal medyanın bireylerin sosyal karşılaştırmalarını artırması ve bu durumun kıskançlık, tatminsizlik ve düşük yaşam doyumu gibi sonuçlara yol açtığı da ilgili literatürde

geniş bir şekilde tartışılmıştır (Fox & Moreland, 2015; Fioravanti vd., 2021). Bu bağlamda, çalışmamız FoMO ve sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesine olan etkilerini daha derinlemesine anlamayı mümkün kılmıştır. Ancak literatürde, FoMO'nun yalnızca olumsuz etkiler yaratmadığı, aksine bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmeye yönelik bir motivasyon kaynağı olabileceğini öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Gupta & Sharma, 2021). Bu noktada, FoMO'nun bireyler üzerindeki etkilerinin kontekste bağlı olarak değişebileceği ve farklı sosyal medya kullanım alışkanlıklarının psikososyal sonuçlar üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmalıdır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ve *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* (FoMO) kavramlarının bireylerin psikososyal yaşamları üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemiştir. Önceki bulgular, sosyal medya bağımlılığının bireylerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini artırdığını göstermiştir. Fridchay ve Reizer (2022) tarafından yapılan bir çalışma, FoMO'nun tükenmişlik üzerindeki pozitif etkisini vurgulayarak, FoMO düzeyinin artmasıyla tükenmişlik seviyesinin de yükseldiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini desteklemektedir.

Öte yandan, Bahar ve Villi (2023) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, FoMO'nun hedonik tüketimle ilişkili olduğunu ve bireylerin sosyal medya aracılığıyla tüketim davranışlarını artırabileceğini belirtmiştir. Bu durum, FoMO'nun yalnızca olumsuz psikolojik sonuçlara yol açmadığını, aynı zamanda bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme ve toplumsal katılımı artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, sosyal medya bağımlılığı ve FoMO'nun bireyler üzerindeki etkileri, kullanımın içeriği ve bireysel farklılıklar bağlamında değerlendirilmelidir.

Sosyal medyanın karanlık yüzü, bireylerin psikososyal sağlığı üzerinde önemli olumsuz etkilere yol açmaktadır. Özellikle, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte bireylerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde yükselme gözlemlenmiştir. Bu durum, Stres-Gerginlik-Sonuçlar (S-S-O) modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, sosyal medyanın bir stres kaynağı (stressor) olarak bireylerde gerginlik (strain) oluşturduğu ve bu gerginliğin olumsuz sonuçlara (outcomes) yol açtığı görülmektedir. Örneğin, Gökalp (2021) yaptığı araştırmada, sosyal medya kullanımının bireylerde yetersizlik hissi ve zihinsel sağlık sorunlarına neden olduğunu ortaya koymuştur.

Benzer şekilde, Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi'nde yayımlanan bir çalışma (Erdoğan, 2022), sosyal medyanın işlevselliğine dayalı olarak "karanlık sosyal medya" kavramını incelemiş ve bu platformların bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgular, sosyal medyanın kontrolsüz kullanımının bireylerde stres ve gerginlik yaratarak, S-S-O modeli (Stressor-Strain-Outcome) kapsamında olumsuz sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir.

Sosyal medyanın "karanlık yüzü"ne ilişkin değerlendirmeler de ilgili literatürle paralellik göstermektedir. Siber zorbalık, dezenformasyon ve mahremiyet ihlalleri gibi riskler, bireylerde dijital dünyaya karşı güvensizlik duygusunu artırmaktadır. Özellikle, sosyal medyanın bir stres kaynağı olarak işlev gördüğü S-S-O modeli (Stressor-Strain-Outcome) çerçevesinde yapılan incelemeler, bilgi ve iletişimin aşırı yüklenmesi nedeniyle bireylerin psikolojik tükenmişlik yaşama olasılığının arttığını ortaya koymuştur (Shi vd., 2020). Çalışmamızda, bu stres faktörlerinin bireylerin yaşam kalitesini düşürme potansiyeli olduğu değerlendirilmektedir.

Pratik katkılar açısından, çalışma, sosyal medya kullanımının bireysel ve toplumsal düzeydeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için alınabilecek önlemleri ortaya koymaktadır. Sosyal

medya kullanımına yönelik farkındalık kampanyaları ve dijital okuryazarlık eğitimleri, bireylerin sosyal medya platformlarını daha bilinçli bir şekilde kullanmalarını sağlayabilir. Bunun yanı sıra, sosyal medya platformlarının etik tasarımı ve kullanıcı gizliliğini önceleyen politikaların geliştirilmesi, bireylerin dijital dünyadaki güvenlik algısını artırabilir. Örneğin, bireylerin ekran süresini sınırlandırmaya yönelik uygulamaların yaygınlaştırılması, sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede etkili bir strateji olabilir.

Teorik katkılar bağlamında, çalışma, FoMO, DoSM ve S-S-O modellerini, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkilerini anlamada bir çerçeve olarak kullanarak literatüre önemli bir katkı sunmaktadır. Bu modellerin ampirik olarak test edilmesi, sosyal medyanın bireylerin psikososyal yapılarına olan etkilerinin daha geniş bir perspektifle ele alınmasına olanak tanımaktadır. Aynı zamanda, çalışma, sosyal medyanın olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik teorik stratejilerin geliştirilmesine yönelik yeni bir bakış açısı sunmaktadır.

Sonuç olarak, dijitalleşmenin bireyler üzerindeki etkileri, bireysel düzeyde sosyal medya kullanım alışkanlıklarının yeniden değerlendirilmesini, toplumsal düzeyde ise bilinçli politikaların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, çalışmamız hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dijital dünyanın etkilerini anlamaya yönelik literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır.

SINIRLILIKLAR VE GELECEK ÇALIŞMALAR

Bu çalışmada, internet ve sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkileri ele alınmış, dijitalleşmenin bireysel ve toplumsal düzeyde yarattığı yeni nesil korkular analiz edilmiştir. Ancak, çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır ve bu sınırlılıkların gelecekte yapılacak çalışmalar konusunda bir başlangıç noktası oluşturma potansiyeli bulunduğu değerlendirilmektedir.

Çalışmada ilk olarak metodoloji bağlamında sınırlılıklar bulunmaktadır. Çalışmada kullanılan yöntemler, sosyal medya kullanımının etkilerini belirlemede nitel ve nicel yaklaşımları birleştirse de, uzun vadeli bir tasarımın eksikliği, zaman içinde bu etkilerin nasıl değiştiğini anlamayı zorlaştırmıştır. Ayrıca, çalışmamamızda bahsedilen ilgili literatürde kullanılan çalışmalarda öz-bildirim yöntemine dayalı veriler kullanılması, katılımcıların yanlılıkları ve doğruyu ifade etmeme eğilimleri nedeniyle sonuçların doğruluğunu etkileyebilme potansiyeline sahiptir.

Bu çalışma, sosyal medya ve internet kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini anlamada önemli bir adım atmış olsa da, daha geniş bir perspektiften ele alınması gereken pek çok alan bulunmaktadır. Gelecek araştırmalar, bu sınırlılıkların üstesinden gelerek daha kapsayıcı, uzun vadeli ve kültürel bağlama duyarlı analizler sağlayabilir. Gelecek araştırmalar, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkilerini uzun vadede izleyebilecek şekilde tasarlanabilir. Geniş periyoda yayılmış tasarımlar, sosyal medya bağımlılığının, FoMO'nun ve DoSM'nin bireylerin yaşamlarında nasıl değiştiğini ve geliştiğini anlamada kritik rol oynayabilir.

Sosyal medya platformlarının bireyler üzerindeki etkilerini azaltacak stratejiler geliştirilmesi, yalnızca bireysel refahı artırmakla kalmayacak, aynı zamanda toplumsal düzeyde daha sağlıklı bir dijital ortamın oluşumuna katkı sağlayacaktır. Sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri, farklı kültürel bağlamlarda nasıl farklılık gösterdiği üzerine derinlemesine analizler yapılmalıdır. Özellikle Batı ve Doğu toplumlarının sosyal medya kullanım motivasyonları ve psikososyal etkileri arasındaki farklılıkları inceleyen karşılaştırmalı çalışmalar literatüre değerli katkılar sağlayabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Teknoloji çağı, insan yaşamında derin değişimlere yol açarken, dijital dünyaya özgü yeni nesil korkuların ortaya çıkmasına da neden olmuştur. İnternet ve sosyal medya platformları, iletişim kurma biçimlerini, bireylerin kendilerini ifade etme yollarını ve toplumsal ilişkilerin doğasını köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Bu çalışma, bu dönüşümün bireyler üzerindeki etkilerini ele alarak, özellikle dijitalleşme sürecinin psikolojik ve toplumsal sonuçlarına odaklanmıştır. Dijital platformların bireylere sunduğu etkileşim ve bilgi akışı, hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sosyal medyanın, bireyler arasındaki iletişimi kolaylaştırmasının yanı sıra, psikososyal dengeleri nasıl etkilediği konusu araştırmanın temel odak noktalarından biri olmuştur.

Çalışmada ele alınan yeni nesil korkular, bireylerin internet ve sosyal medya kullanımında karşılaştığı riskler ve belirsizliklerle şekillenmiştir. FoMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), sosyal medya çağının bireyler üzerinde en yaygın etkilerinden biri olarak öne çıkmıştır. Bireylerin çevrimiçi dünyada sürekli bir şeyleri kaçırma endişesi taşıması, sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirme ve bu platformlara bağımlılık geliştirme gibi davranışlara neden olmaktadır. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu*, bireylerin sosyal çevrelerindeki olaylara katılma baskısını artırırken, aynı zamanda yetersizlik ve dışlanmışlık hislerini de pekiştirmektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin sosyal medya kullanımına bağlı olarak değişen duygu durumlarını gözler önüne sermektedir. Özellikle, bireylerin sosyal ilişkilerinde sürekli güncel kalma çabasıyla birlikte kaygı, kıskançlık ve tatminsizlik gibi psikolojik sonuçlar doğurabilmektedir. Sosyal medyanın bireyler üzerindeki bu etkileri, bireysel farklılıklarla şekillenen bir yapıya sahiptir. Bireylerin sosyal medya kullanımı konusunda gösterdiği bilinç düzeyi, FoMO'nun etkisini azaltabilecek bir unsur olarak öne çıkarken, bilinçsiz ve kompulsif kullanım, bireyin ruhsal iyi oluşunu doğrudan tehdit etmektedir.

Sosyal medyanın birey üzerindeki bir önemli yansımaları mahremiyet kaygıları, siber zorbalık ve dezenformasyon gibi olumsuzluklarla kendini gösteren sosyal medyanın karanlık yüzü (DoSM) kavramıdır. Bu çalışma kapsamında değerlendirilen veriler, sosyal medya platformlarının sunduğu sınırsız erişim imkânlarının bireylerde bir güvenlik açığı hissi yaratabildiğini ve sürekli çevrimiçi olma baskısının psikolojik yük oluşturduğunu göstermektedir. Bilginin hızla yayıldığı ve değiştiği dijital ortamda, bireylerin bu bilgi akışına ayak uydurma çabası bir noktadan sonra tükenmişlik hissine yol açabilmektedir. Siber zorbalık, mahremiyet ihlalleri, dezenformasyon ve dijital gözetim gibi unsurlar, bireylerde güvenlik ve mahremiyet kaygılarını artırmaktadır. Sosyal medyanın kitlesel manipülasyon aracı olarak kullanılması, bireylerin toplumsal ve bireysel kimliklerini tehdit eden bir unsur haline gelmiştir. Bu durum, bireylerde sürekli izleniyor olma korkusu ve dijital dünyadaki güvenlik açıklarından kaynaklanan kaygılar yaratmaktadır. Özellikle kişisel bilgilerin ifşa edilmesi ya da yanlış kullanımıyla ortaya çıkan bu kaygılar, bireylerin dijital dünyayla olan ilişkilerini daha da karmaşık hale getirmektedir.

Çalışmada ayrıca teknostres ve tükenmişlik gibi kavramlar da incelenmiştir. Aşırı tüketiminde bir bağımlılık unsuru ve stres yükleyicisi işlevi gören sosyal medya ve teknoloji, bilgi ve iletişimin aşırı yüklenmesi ile bireylerde psikolojik gerilimlere neden olmaktadır. Özellikle yoğun bilgi akışı, bireylerin odaklanma yeteneklerini zayıflatırken, tükenmişlik sendromuna yol açmaktadır. Bu süreç, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda iş yaşamında ve toplumsal bağlamda da verimlilik kaybına neden olmaktadır. Bu noktada, stres-gerginlik-sonuç (S-S-O) modeli, sosyal medyanın birey üzerindeki etkisini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Günümüz toplumlarında, dijital platformlara sürekli maruz kalmak bireylerin bilişsel

kaynaklarını tüketirken, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik stres unsurlarını da artırmaktadır. Bilgi aşırı yüklenmesi, iletişim baskısı ve sürekli güncel kalma zorunluluğu, bireylerin sosyal medya kullanımını yalnızca bir etkileşim aracı olmaktan çıkarıp, bir stres kaynağına dönüştürebilmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal medya platformlarından ya tamamen kopmasına ya da aşırı bağımlılık geliştirmesine neden olabilmektedir.

Teknolojinin hızlı gelişimi, bireylerde gelecek korkusu yaratmaktadır. Alvin Toffler'ın ifade ettiği gibi (1974), teknolojiyle gelen değişimlerin hızı, bireylerin bu yeniliklere uyum sağlama kapasitelerini aşmakta, bu da bir şok etkisi yaratmaktadır. *Gelecek korkusu*, bireylerin yalnızca kendi hayatlarına değil, aynı zamanda toplumun genel yapısına dair belirsizlik duygularını artırmaktadır. Bu korku, toplumsal normların dönüşümüyle birleşerek bireylerde uyumsuzluk ve izolasyon hissini güçlendirmektedir.

Sosyal medyanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, kıyaslama davranışları ve "görünür olma" baskısı da bireylerin ruhsal sağlığını tehdit eden unsurlar olarak belirlenmiştir. Kullanıcılar, çevrimiçi platformlarda sürekli olarak diğer bireylerle kendilerini karşılaştırmakta, bu da kıskançlık, tatminsizlik ve stres gibi duyguları artırmaktadır. Görünür olma baskısı, bireylerin her an "mükemmel" bir yaşam sergileme zorunluluğu hissetmelerine neden olarak dijital dünyadaki varlıklarını daha da problemli hale getirmektedir.

Bu korkularla başa çıkabilmek ve dijital dünyaya daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmek için bireysel, toplumsal ve yapısal düzeyde bir dizi önlem alınmalıdır. Bu bağlamda değerlendirilebilecek bazı önlemlerden bahsetmek gerekirse;

Dijital Okuryazarlığın Artırılması: Bireylerin internet ve sosyal medya platformlarının potansiyel riskleri konusunda bilinçlendirilmesi önemlidir. Özellikle genç nesillerin, sosyal medyanın manipülatif yapısını anlamalarına ve bu platformları daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarına yönelik eğitim programları geliştirilmelidir. Gökdağ'ın (2021, ss.82-100) üniversite öğrencilerinin üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeyleri ile dijital veri güvenliği farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması, dijital okuryazarlığın önemini vurgulamaktadır.

Bilinçli Kullanım Stratejileri: Sosyal medya ve teknoloji kullanımında bireylerin özdenetim geliştirmesi, çevrimiçi platformlarla sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlayacaktır. Örneğin, ekran süresinin sınırlandırılması, çevrimdışı etkinliklerin teşvik edilmesi ve sosyal medya detoksları gibi yöntemler bireylerin ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu tür stratejilerin önemini ortaya koymaktadır (Tekin vd., 2024).

Etik Tasarım ve Politikalar: Teknoloji şirketleri, dijital platformların etik kullanımını sağlamak için daha şeffaf ve kullanıcı odaklı tasarım politikaları geliştirmelidir. Günümüz dünyasında sıkça örneklerini gördüğümüz gizlilik ihlallerinin önlenmesi, kullanıcı verilerinin daha iyi korunması ve algoritmik manipülasyon gibi illegal/etik olmayan yöntemlerin sınırlandırılması bu bağlamda kritik öneme sahiptir.

Psikolojik Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi: Yeni nesil korkuların bireyler üzerindeki psikolojik etkileri göz önünde bulundurularak, bu korkularla başa çıkmayı kolaylaştıracak destek mekanizmaları hayata geçirilmelidir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı ve *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* gibi sorunlarla başa çıkmak için terapötik yaklaşımlar teşvik edilmelidir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren çalışmalar, bu tür destek mekanizmalarının gerekliliğini vurgulamaktadır (Kovan & Ormancı, 2021, ss.1130-1149).

Dijital dünyanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve bilinçli bir sosyal medya kullanım kültürü oluşturmak amacıyla, dijital okuryazarlık ve sosyal medya farkındalık stratejilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. *Gelişmeleri Kaçırma Korkusu* kavramı, bireylerin sosyal medyada güncel olayları kaçırma endişesiyle sürekli çevrimiçi olma eğilimini artırmakta ve bu durum psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir (Blackwell vd., 2017). Bu bağlamda, sosyal medya detoksu alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve bireylerin ekran süresini sınırlandırmalarına yardımcı olacak araçların geliştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca, sosyal medyada sunulan içeriklerin idealize edilmiş bir gerçekliği yansıttığı konusunda farkındalık artırıcı eğitimler ve kampanyaların düzenlenmesi önemlidir (Fardouly & Vartanian, 2016, ss.1-5).

Sosyal medyanın karanlık yüzü olarak tanımlanan *Dark Side of Social Media* (DoSM), bireylerde siber zorbalık, mahremiyet ihlalleri ve dezenformasyon gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Kircaburun vd., 2018). Bu olumsuzluklarla mücadele etmek amacıyla dijital güvenlik eğitimlerinin verilmesi ve bireylerin güvenli internet kullanımı konusunda bilinçlendirilmesi kritik öneme sahiptir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının içerik önerme algoritmalarında şeffaflık sağlaması, kullanıcıların karşılaştıkları içerikleri daha iyi anlamalarına olanak tanıyacaktır (Cotter & Reisdorf, 2020, ss.745-765).

Stres-Gerginlik-Sonuç (S-S-O) modeli çerçevesinde, sosyal medya kullanımından kaynaklanan aşırı bilgi yükü ve sürekli iletişim baskısı, bireylerde stres ve tükenmişliğe neden olabilmektedir (Lee vd., 2016). Bu sorunları azaltmak için bireylerin bilgi yönetimi ve teknoloji kullanımına yönelik stratejiler geliştirmeleri desteklenmelidir. Aynı zamanda, stresin bireyler üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik farkındalık çalışmaları yapılmalı ve bireysel dayanıklılığı artıran programlar uygulanmalıdır. Bu stratejiler, dijital dünyanın bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için etkili bir çerçeve sunarken, bireylerin dijital dünyada daha bilinçli ve dengeli bir şekilde varlık göstermelerine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, teknoloji çağının sunduğu fırsatlardan en iyi şekilde yararlanmak için bireylerin dijital dünyadaki varlıklarını daha bilinçli bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Yeni nesil korkular, dijital dönüşüm sürecinin kaçınılmaz bir sonucu olsa da, bu korkularla etkin bir şekilde başa çıkabilmek için bireysel farkındalık, toplumsal iş birliği ve yapısal düzenlemeler büyük önem taşımaktadır. Dijital çağın getirdiği zorluklarla başa çıkmak, yalnızca bireylerin refahını artırmakla kalmayacak, aynı zamanda toplumsal dayanıklılığı da güçlendirecektir. Sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri büyük ölçüde kullanım şekline ve bireysel farkındalık düzeyine bağlıdır. Bilinçli ve dengeli bir kullanım, sosyal medyanın sunduğu olumlu yönlerden faydalanmayı mümkün kılarken, kontrolsüz ve kompulsif kullanım psikolojik, sosyal ve hatta fiziksel sorunları beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkilerini daha sağlıklı yönetebilmek adına, dijital okuryazarlık ve bilinçli medya kullanımı konularında farkındalığın artırılması büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Aagard, J. (2015). Mobile devices, interaction, and distraction: a qualitative exploration of absent presence. *AI & Society: Journal of Knowledge, Culture and Communication, 31*(3), 223-231. https://doi.org/10.1007/s00146-015-0638-z

Aghwotu, P., & Owajeme, J. (2010). Technostress: causes, symptoms and coping strategies among librarians in university libraries. *Educational Research, 1*(12), 713-720.

Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): the effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2022*(1), 4824256. https://doi.org/10.1155/2022/4824256

Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 31*(8), 959-964. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/adb0000160

Aydoğan, F., & Kırık, A. (2012). Alternatif medya olarak yeni medya. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi,* (18), 58-69.

Aksoy, Z. (2012). Uluslararası göç ve kültürlerarası iletişim. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5*(20), 292-303.

Anders, G. (2018). *İnsanın eskimişliği üzerine*. (Çev. H. Ertürk). İthaki Yayınları.

Asur, S., & Huberman, B. (2010). Predicting the future with social media. *IEEE/WIC/ACM International Conference on Web Intelligence and Intelligent Agent Technology*. Institute of Electrical and Electronics Engineers. https://doi.org/10.1109/WI-IAT.2010.63

Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., & McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! understanding the dark side of social media. *European Management Journal, 36*(4), 431-438. https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002

Bahar, R., & Villi, B. (2023). Hedonik tüketim ile gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) arasındaki ilişkinin incelenmesi: Z kuşağı tüketiciler üzerine bir araştırma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 13*(1), 588-607.

Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relation between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking, and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior, 43*, 308-312. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.013

Bashir, H., & Bhat, S. (2016). Effects of social media on mental health: A review. *The International Journal of Indian Psychology, 4*(3), 125-131. https://doi.org/10.25215/0403.134

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Brett Laursen & Rita Zukauskiene (Eds.), *Interpersonal development* (pp. 57-89). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781351153683

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

Bhatt, N., & Kothari, T. (2015). Technostress and coping mechanism. *NUJBMS, 9*(3), 85-93.

Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 22*(5), 460-468. https://doi.org/10.1002/cpp.1910

Blachnio, A., & Przepiórka, 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

Brooks, S., & Califf, C. (2017). Social media-induced technostress: its impact on the job performance of IT professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks, 114*, 143-153. https://doi.org/10.1016/j.comnet.2016.08.020

Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J., & Czeisler, C. (2014). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *The Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 112*(4), 1232-1237. http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1418490112

Compeau, D. R., & Higgins, C. A. (1995). Computer self-efficacy: development of a measure and initial test. *MIS Quarterly, 19*(2), 189-211. https://doi.org/10.2307/249688

Cotter, K., & Reisdorf, B. C. (2020). Algorithmic knowledge gaps: a new dimension of (digital) inequality. *International Journal of Communication, 14*, 745-765. https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/11966

Çağlar, B. (2019). Yeni medya iletişimi nasıl dönüştürdü: pasif mesaj alıcısından aktif, üreten, değiştiren, yorumlayan ve eyleme geçen aktif mesaj üreticisine. M. Cinman & E. Dinçerden (Ed.), *İletişim bilimleri çalışmaları I* içinde. (ss. 49-64). Akademisyen Yayınevi.

Çetinkaya, A., Kırık, A. M., & Gündüz, U. (2021). Fear of missing out and problematic social media use: a research among university students in Turkey. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology, 12*(47), 12-31. https://doi.org/10.5824/ajite.2021.04.001.x

Demirci, K., Mercan, N., & Oyur, E. (2013). Alvin Toffler'a göre bilgi çağının yeni paradigması: kaos teorisi. *Bilgi Ekonomisi ve Yönetim Dergisi, 1*(18), 115-127.

Destegüloğlu, B., & Yılmaz, O. (2025). Technology in fictional children's books. *Millî Eğitim Dergisi, 54*(245), 423-448. https://doi.org/10.37669/milliegitim.1496591

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

Duckworth, A., & Seligman, M. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*(12), 939-944. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x

Elias, N. (2000). *Uygarlık süreci: sosyo-oluşumsal ve psiko-oluşumsal incelemeler I.* (Çev. E. Ateşman). İletişim Yayınları.

Erdoğan, İ. (2022). Karanlık sosyal medya ve sosyal medyanın karanlık yüzü: kavramlar, araştırmalar, stratejiler. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi, 40*, 411-429. https://doi.org/10.17829/turcom.1048522

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005

Fariña, F., Arce, R., Sobral, J., & Carames, R. (1991). Predictors of anxiety towards computers. *Computers in Human Behavior, 7*(4), 262-267. https://doi.org/10.1016/0747-5632(91)90014-R

Fenn, J., & Raskino, M. (2012). *Gartner's hype cycle special report for 2012.* Gartner Research. https://www.gartner.com/en/documents/2108215

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: a meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 122*, 106839. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839

Fisher, W., & Wesolkowski, S. (1999). Tempering technostress. *IEEE Technology and Society Magazine, 18*(1), 28-42. https://doi.org/10.1109/44.752243

Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on facebook. *Psychological Science, 23*(3), 295-302. https://doi.org/10.1177/0956797611429709

Fox, J., & Moreland, J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior, 45*, 168-176. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083

Fridchay, O., & Reizer, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): implications for employees and job performance. *The Journal of Psychology*. https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2034727

Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2015). PO-14: addiction to online social networks: a question of "fear of missing out"?. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(S1), 51-52.

Gökalp, S. (2021). Sosyal medyanın karanlık yüzü: Sosyal ağları kullanmanın riskleri nelerdir? *Evrim Ağacı.* https://evrimagaci.org/sosyal-medyanin-karanlik-yuzu-sosyal-aglari-kullanmanin-riskleri-nelerdir-13194

Gökdağ, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeyleri ile dijital veri güvenliği farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 12*(3), 82-100. https://doi.org/10.19160/e-ijer.950635

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases, 9*(19), 4881-4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Gustafsson, E., Thomée, S., Grimby-Ekman, A., & Hagberg, M. (2017). Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: a five-year cohort study. *Applied Ergonomics, 58*, 208-214. https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.06.012

Güven, A. (2021). Multidisipliner bir kavram olarak "Fear of Missing Out" (FoMO): Literatür taraması. *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*(48), 99-124.

Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior, 112*, 106465. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465

Jurek, P., Korjonen-Kuusipuro, K., & Olech, M. (2021). When technology use causes stress: challenges for contemporary research. *Human Technology, 17*(3), 190-196. https://doi.org/10.14254/1795-6889.2021.17-3.1

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! the challenges and opportunities of social media. *Business Horizons, 53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Karakulakoğlu, S. (2012). Sosyal medyanın karanlık yüzü. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 2*(4), 32-39.

Kejanlıoğlu, B. (1980). 1980'lerden 90'lara Türkiye'de radyo-televizyon yayıncılığı. *Birikim, 110*, 108-113.

Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (Journal of Social Sciences Institute (SUSBID), 15*, 170-189.

Kierkegaard, S. (2006). *Kaygı kavramı* (Çev. T. Armaner). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? get serious! understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons, 54*(3), 241-251. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005

Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: a simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*, 525-547. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS Spectrums, 13*(2), 147-153. https://doi.org/10.1017/S1092852900016308

Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi, 8*(4), 1130-1149. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.97597

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031. https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58*(1), 49-74. https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248

Kupferberg, A., & Hasler, G. (2023). The social cost of depression: investigating the impact of impaired social emotion regulation, social cognition, and interpersonal behavior on social functioning. *Journal of Affective Disorders Reports. 14*, https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100631

Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior, 55*, 51-61. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011

Legg, T. (2023). Negative effects of technology: what to know. *Medical News Today*. https://www.medicalnewstoday.com/articles/negative-effects-of-technology

Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among chinese university students. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 877. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00877

Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M., & Kitamura, T. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: factor structure and correlation with dysphoric mood among japanese adults. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1702-1709. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.009

Morozov, E. (2011). *The net delusion: The dark side of internet freedom*. New York: PublicAffairs. https://tropicaline.files.wordpress.com/2011/04/netdelusion.pdf

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

Öge, S. (2005). Düzen mi Düzensizlik (Kaos) mi? Örgütsel varlığın sürdürülebilirliği açısından bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13*, 285-303.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine, 53*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

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

Riedl, R., Kindermann, H., Auinger, A., & Javor, A. (2012). Technostress from a neurobiological perspective: System breakdown increases the stress hormone cortisol in computer users. *Wirtschaftsinformatik, 54*, 59-68. https://doi.org/10.1007/s11576-012-0314-6

Rosen, L., Sears, D., & Weil, M. (1987). Computerphobia. *Behaviour Research Methods, Instruments, and Computers, 19*(2), 167-179. https://doi.org/10.3758/BF03203781

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes, and anxiety. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1243-1254. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012

Sak, R., Sak, İ. T. Ş., Şendil, Ç. Ö., & Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi, 4*(1), 227-256. https://doi.org/10.33400/kuje.843306

Shahzalal, M., Adnan, H., & Abdullah, F. (2023). University students' perceived self-control and prosocial norms for beneficial social media use. *Studies in Media and Communication, 11*(6), 171-173. https://doi.org/10.11114/smc.v11i6.6103

Shao, G. (2009). Understanding the appeal of user-generated media: a uses and gratification perspective. *Internet Research, 19*(1), 7-25. https://doi.org/10.1108/10662240910927795

Sheldon, P., Rauschnabel, P., & Honeycutt, J. M. (2019). *The dark side of social media: psychological, managerial, and societal perspectives*. Academic Press.

Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B., & Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: a stressor–strain–outcome perspective. *Asian Journal of Communication, 30*(2), 179-197. https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073

Sözlü, S., & Şanlıer, N. (2017). Sirkadiyen ritim, sağlık ve beslenme ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences, 2*(2), 100-109. https://doi.org/10.5336/healthsci.2015-48902

Stephenson, A., McDonough, S. M., Murphy, M. H., Nugent, C. D., & Mair, J. L. (2017). Using computer, mobile, and wearable technology enhanced interventions to reduce sedentary behaviour: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, 1-17. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0561-4

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. *Technological Forecasting and Social Change, 171*, 120931. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931

Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 74-85. https://doi.org/10.18863/pgy.942431

Tekin, H. H., Karabay, M., Ertunç, E., Çuhadar, A., & Vural, F. N. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medya bağımlılığı. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(3), 547-560. https://doi.org/10.51123/jgehes.2024.148

Toffler, A. (1974). *Şok: Gelecek korkusu.* (Çev. S. Sargut) Altın Kitaplar.

Toffler, A. (1992). *Yeni güçler yeni şoklar.* (Çev. B. Çorakçı) Altın Kitaplar Basımevi.

Toffler, A. (2008). *Üçüncü dalga.* (Çev. S. Yeniçeri) Koridor Yayıncılık.

Tokmak, A., & Kara, İ. (2023). Tarihsel arka planıyla Lozan barış antlaşması ve ders kitaplarına yansıması. *History Studies, 15*(Cumhuriyetin 100. Yılı Özel Sayısı), 121-138. https://doi.org/10.9737/historystudies.1337743

Tuncer, R. Z., & Levendeli, Ş. T. (2023). Bağ (ım) lı bireyden yorgun bireye: dijital iletişim çağında sosyal ağ yorgunluğu. *Selçuk İletişim, 16*(2), 479-507. https://doi.org/10.18094/josc.1296833

Türk Dil Kurumu. (2019). *Korku.* www.tdk.gov.tr

Ural, Ş. (1999). Demokrasi kavramı, toplumsal değerler ve birey. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 40*(2-3), 451-460.

Wang, K., Shu, Q., & Tu, Q. (2008). Technostress under different organizational environments: an empirical investigation. *Computers in Human Behavior, 24*(6), 3002-3013. https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.007

Wang, T., & Deng, X. N. (2022). User characteristics, social media use, and fatigue during the coronavirus pandemic: a stressor–strain–outcome framework. *Computers in Human Behavior Reports, 7*, 100218. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100218

Wang, Y., & Teo, P.-C. (2023). Stressor-strain-outcome (SSO) model in the context of enterprise social media research. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 13*(8), 257-264. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v13-i8/17677

We Are Social. (2022). Digital 2022: Another year of bumper growth. we are social. https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Hakem Değerlendirmesi
Dış bağımsız
Yazar Katkısı
Yazarların katkı oranı şu şekildedir: Çalışmanın Tasarımı, EŞD (%60) ve UG (%40); Veri Toplama EŞD (%60) ve UG (%40); Araştırma ve Analiz, EŞD (%60) ve UG (%40); Orijinal Taslak EŞD (%60) ve UG (%40); İnceleme ve Düzenleme, EŞD (%60) ve UG (%40).
Veri Seti Erişimi
Mevcut çalışma sırasında kullanılan ve/veya analiz edilen veri setleri, makul bir talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.
Finansal Destek
Sorumlu yazar, bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.
Çıkar Çatışması
Sorumlu yazar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.
Bilgilendirilmiş Onam
Bu makale, insan katılımcılarla yapılan herhangi bir süreç içermemektedir. Bu yüzden etik kurul izni alınmasına gerek yoktur.
Etik Beyan
Bu makale, insan katılımcılarla yapılan herhangi bir süreç içermemektedir. Bu yüzden etik kurul izni alınmasına gerek yoktur.
Bilgilendirme
Bu çalışma, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Ana Bilim Dalı Doktora programında Elif Şeyda Doğan tarafından hazırlanan ve Prof. Dr. Uğur Gündüz'ün tez danışmanlığında devam eden "Teknoloji Çağında İnternet ve Sosyal Medya Kaynaklı Yeni Nesil Korkulara İlişkin Bir İnceleme" adlı doktora tezinden türetilmiştir.
Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.
Yazışmalar ve materyal talepleri ile ilgili konular için sorumlu yazarla iletişim kurulmalıdır.
Tüm yazarlar, makalenin yayınlanmış versiyonunu okumuş ve kabul etmiştir.

Peer-review
Externally peer-reviewed.
Author Contributions
Conceptualization, EŞD (%60) and UG (%40); Data Curation, EŞD (%60) and UG (%40); Research & Analysis, EŞD (%60) and UG (%40); Original Draf, EŞD (%60) and UG (%40); Review & Editing, EŞD (%60) and UG (%40).
Data Availability Statement
The data sets used and/or analyzed during the current study are available from the corresponding author upon reasonable request.
Funding
The author declared that this study has received no financial support.
Conflict of Interest
The corresponding author has no conflict of interest to declare.
Informed consent
This article does not involve any procedures involving human participants; therefore, obtaining ethical committee approval is not required.
Ethical Approval
This article does not involve any procedures involving human participants; therefore, obtaining ethical committee approval is not required.
Acknowledgement
This study is derived from the doctoral dissertation titled "An Examination of New Generation Fears Stemming from the Internet and Social Media in the Age of Technology," prepared by Elif Şeyda Doğan as part of the Journalism Ph.D. program at Istanbul University's Institute of Social Sciences, under the supervision of Prof. Dr. Uğur Gündüz.
Research and publication ethics were followed in this article.
Correspondence and requests for materials should be addressed to Corresponding Author.
All authors have read and accepted the published version of the manuscript.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data presented in all publications are solely those of the individual authors and contributors and do not reflect the views of IBAD Journal of Social Sciences or its editors. IBAD Journal of Social Sciences and its editors disclaim any responsibility for harm or damage to individuals or property arising from the ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.