



Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme

Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review

© Fuat Tanhan¹, © Halil İbrahim Özok¹, © Volkan Tayız¹

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, Türkiye

ÖZ

Son zamanlarda, insanlar arası iletişim ve etkileşimin büyük çoğunluğunun internet ve mobil cihazlar aracılığıyla gerçekleştirilmesi ve yaygın sosyal medya kullanımı, insanlara belli avantajlar sağlamanın yanı sıra yeni olumsuzluklar da katmaktadır. Alan yazında Fear of Missing Out (FoMO) olarak adlandırılan, Türkçeye Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak geçen kaygı türü, bu olumsuzlukların birçoğunun altında yer alan önemli bir kavramdır. Bu kaygı türünün iyi anlaşılması, önleyici adımların atılması ve doğru müdahale çalışmalarının yapılması açısından, kuramsal çerçevesinin iyi şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, konu üzerine kapsamlı bir kuramsal çalışma ortaya koymak, GKK'nin özellikle gençler ve genç yetişkinlerin eğitim, sosyal, ekonomik ve psikolojik hayatlarında önemli bir olumsuzluğa sahip olduğuna dikkat çekmek ve bu kavramın ne olduğunun, nedenlerinin, belirtilerinin, olumsuz etkilerinin ve nasıl mücadele edileceğinin bilinmesinin bu sorunla baş etmedeki önemi üzerine temel bir bakış açısı oluşturmaktır. Literatür taraması yapılarak ortaya konan bu çalışmada, konu üzerine yapılan ulusal ve uluslararası çalışmaların sonuçları derlenmiştir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, başkalarının sahip olduğu heyecanlı ve görkemli hayatlarına yönelik internet aracılığıyla sürekli takip etme isteği ve buna yönelik sürekli endişe hali olarak tanımlanabilir. Bu korkunun sonuçları kadar nedenlerinin de anlaşılması, bu noktada önem arz etmektedir. Çalışma sonucunda, konunun iyi anlaşılması ve bu kapsamda atılacak adımlara yönelik neler yapılmasına dair öneriler yer almaktadır.

Anahtar sözcükler: Gelişmeleri kaçırma korkusu, FoMO, derleme

ABSTRACT

Recently, the fact that the majority of communication and interaction between people is carried out through the internet and mobile devices and the widespread use of social media has brought new disadvantages as well as certain advantages to people's lives. In the literature, a type of anxiety called Fear of Missing Out (FoMO), referred as Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) in Turkish, is an important concept underlying many of these disadvantages. In order to understand this type of anxiety well, to take preventive steps and to carry out correct intervention studies, its theoretical framework should be put forward well. In this context, the purpose of this study is to present a comprehensive theoretical study on the subject, to draw attention to the fact that FoMO has a significant negative effect especially in the education, social, economic and psychological lives of young people and young adults, and to form a basic perspective on the importance of knowing this concept, its causes, symptoms, negative effects and how to tackle it in dealing with this problem. In this study, which was presented by making a literature review, the results of national and international studies on the subject were compiled. Fear of Missing Out can be defined as the constant desire to follow the exciting and glorious lives of others through the internet and a state of constant anxiety about it. Understanding the reasons as well as the consequences of this fear is important at this point. As a result of the study, there are suggestions on what should be done for understanding the subject well and the steps to be taken.

Keywords: Fear of missing out, FoMO, review

Giriş

İletişim kurma ihtiyacı, insanoğlunun varoluşunun bir parçası olarak insanlık tarihindeki en önemli gereksinimlerden biri olmuştur. Bu ihtiyaç, insanların hayatlarını sürdürmelerinde etkili olduğu kadar hayatlarını şekillendirmede de önemli bir rol oynamıştır. Teknoloji ve modern hayatın getirdiği değişimler, insanların iletişim araçlarını ve iletişim kurma yollarını da farklılığa uğratmıştır. Son yıllarda bu değişim, inanılmaz şekilde hızla artmaya devam etmektedir. Bu kapsamda bireylerin iletişim

kurma yolları sürekli bir değişim içerisinde. Akıllı telefon, tablet ve bilgisayarlar gibi araçlar aracılığıyla internete istenilen yerde ve zamanda ulaşılma olanağı, interneti günümüz dünyasında iletişimin en önemli yolu haline getirmiştir. Böylece internet, bireylerin hayatının önemli bir bölümüne etki eder hale gelmiştir. İnternet, boş zamanları değerlendirmek için müzik dinlemek, video/film izlemek ve çevrim içi oyunlar oynamak; sosyal ilişkileri geliştirmek için arkadaş ve aileler ile iletişim kurmak; bilgi edinmek için araştırma yapmak gibi çok çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır (Wu ve Chen 2015, Carlisle

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Volkan Tayız, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Van, Türkiye

E-posta/E-mail: volkantayiz@gmail.com **Geliş tarihi/Received:** 24.05.2021 **Kabul tarihi/Accepted:** 09.08.2021

ORCID ID: 0000-0003-2736-3322

ve ark. 2016). İnternetin birçok insan tarafından ulaşılabilir hale gelmesiyle birlikte insanların birbirleriyle olan iletişim kurma şekli de farklılık göstermeye başlamıştır. Önceleri sadece bilgisayardan takip edilen sosyal medya platformları, başta akıllı telefonlar olmak üzere birçok teknolojik araç ile de takip edilebilmektedir. Akıllı telefonların internete her zaman ve her yerde bağlanma özelliği ile beraber, sosyal medya ağları daha sık kullanılmaya başlanmıştır.

Sosyal medya uygulamalarının her gün artması ve insanlar tarafından yoğun bir şekilde kullanılması, kullanıcıların paylaşılan içerikleri anında takip edebilmesini ve kendi içeriklerini takipçilerine ulaştırabilmesini oldukça hızlandırmaktadır. Bu durum, sosyal medya ağ kullanıcılarının bilgi alışverişini kolaylaştırmakta ve sürekli iletişim halinde olmalarına katkı sağlamaktadır. Böylelikle de internet, akıllı telefonlar ve sosyal medya uygulamalarının hayatın her noktasında ve her anında yer almasına zemin hazırlanmıştır (Metin ve ark. 2017). 2020 yılına ait verilere göre Türkiye’de akıllı telefonlarla geçirilen süre, günlük ortalama 4 saat olarak belirtilmiştir. 16-64 yaş arası sosyal medya kullanıcıları sosyal ağlarda günde 3 saate yakın vakit harcamaktadır. Türkiye’de 60 milyonu aşkın internet kullanıcısı, 55 milyona yakın sosyal medya kullanıcısı ve 77 milyona yakın kayıtlı akıllı telefon bulunmaktadır. Dünyada internet kullanan birey sayısı 4.54 milyara ulaşmış ve bu sayı dünya nüfusunun yarısından fazlasını teşkil etmektedir. Sosyal ağ kullanan birey sayısı ise 3.80 milyarı ve akıllı telefon kullanıcı sayısı 5.19 milyarı aşmıştır. Cep telefon kullanan birey sayısı dünya nüfusunun %67’sini teşkil etmektedir. Dünyada ve Türkiye’de akıllı telefon kullanan birey sayısı artarken, bilgisayar, tablet ve benzeri araçları kullanan sayısı azalmaktadır (Wearesocial 2020). Fakat bu durum, internet kullanımının artışı sağlamaktadır. Artan internet, akıllı telefon ve sosyal platform uygulama sayıları insan arası ilişkileri de etkilemiş ve değişime uğratmıştır. Neredeyse her birey artık sosyal iletişim ve ilişkilerini telefon ve sosyal ağlara bağlı kalarak gerçekleştirmeye başlamıştır. Sosyal olarak iletişimini sanal yollarla gerçekleştiren bireyler, artık başkalarının sosyal ortamlarda neler yaptıklarını ve neler paylaştıklarını merak etmektedirler.

Sanal ortamlarda paylaşım yapmak, arkadaş ve tanıdıklarının kişisel sayfalarını kontrol etmek kolay hale gelmiştir. Bu durum, bireylerin zaman ve mekândan bağımsız olarak sürekli insanlarla sanal ortamlarda iletişim halinde olmalarına fırsat tanımıştır. Artık insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelen bu ortamlar, başkalarının sosyal medyadaki paylaşımlarını ve içeriklerini takip edenler için değerli hale gelmiştir (Kacker ve Saurav 2020). İnsan ilişkilerinin değişmesi ve bu ilişkilerin sanal ortama taşınmasıyla birlikte çeşitli olumsuz duygu durumları da yaşanmaya başlanmıştır. İngilizcede Fear of Missing Out (FoMO) olan Türkçeye de Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak adlandırılan yeni bir rahatsızlık bu olumsuz durumlardan biridir. GKK, bireyin diğer insanların daha iyi bir yaşamı olduğuna yönelik duyulan olumsuz ve sürekli devam eden hislerin toplamı olarak tanımlanabilir. Bu bireyler, başkalarının sosyal medyada paylaştıkları içerikleri sürekli olarak takip etmeye yönelik bir istek ve zorunluluk hissederler. Bu durumun bireyin hayatını

olumsuz bir şekilde etkilediği ortaya çıkmıştır. GKK depresyona, azalmış psikolojik refaha, kaygı belirtilerinin artmasına, strese, yaşamın işlevselliğinde bozulmalara, artan psikopatoloji riskine ve teknoloji bağımlılığı gibi birçok olumsuz duruma sebep olabilmektedir (O’Connell 2020). Davranışsal bağımlılıkların modern toplumlarda çok önemli bir sorun alanı olarak yer aldığı çağımızda, bu duruma yol açan her nedenin ayrıntılı şekilde incelenmesi, müdahale edilmesi ve önlemler alınması büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda, GKK gibi bir sorun alanının ülkemizde de araştırılması ve bu durum ile baş etmek için adımların atılması, oldukça önemlidir. Bu olumsuz durum, bireyin sosyal, ekonomik ve eğitim hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durumla baş etmenin en büyük yollarından biri de, bu kavramın ne olduğunu, belirtilerini, nedenlerini ve baş etme yollarını bilmektir. Bunları bilmek GKK ile mücadele de etkili olacaktır düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı ve sunuşu, sırasıyla GKK kavramının ne olduğu, belirtileri, nedenleri, müdahale ve önleme yöntemleriyle birlikte yapılan araştırmaların bir arada verilmesi ve Türkçe alan yazındaki bu konudaki eksikliği gidermektir.

Tanımı

Sosyal medyanın yoğun bir şekilde insan hayatına girmesi, insanların yaşamlarına yönelik çok ciddi bir etkiye sahip olmuştur. Artan paylaşımlarla bitlikte sosyal medya bağımlılığı kullanıcıları paylaşımlar ve bilgileri kaçırmaya yönelik endişe duymalarına neden olmuştur. Bu durum özellikle 90’lar sonrası nesil kullanıcılarında GKK’nin oluşmasına neden olmuştur (Wang ve ark. 2021). Cambridge Dictionary (2020) GKK’yi sosyal platformlarda insanların arkadaşları tarafından paylaşılan eğlenceli ve heyecan verici olaylardan haberdar olmaması durumunda meydana gelen endişe hali olarak tanımlamıştır. Urban Dictionary’e (2006) göre GKK, sosyal bir organizasyon ya da toplantıda değerli yaşantılardan haberdar olamamaya ya da sosyal medyada paylaşılan önemli olayları kaçırmaya yönelik bir çeşit endişe durumu olarak tanımlanmaktadır. Oxford Dictionary’e (2018) göre ise GKK, sosyal medyada meydana gelen daha ilginç ya da heyecanlı etkinlikleri kaçırmış olmaya yönelik duyulan kaygı olarak yer almaktadır. Öte yandan, GKK başkalarının sosyal medyada paylaştıkları ve görmeye değer hayatlarını kaçırmaya yönelik his olarak açıklanmış ve GKK’nin sağlıklı sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu ifade edilmiştir (Riordan ve ark. 2021). Blum’a (2016) göre GKK, kişinin sosyal medya platformlarında arkadaşlarının fotoğraflarını görmesi, fotoğraflarda kendisini görmemesi ve bu yüzden olumsuz duygular hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlardan hareketle, GKK; bireyin diğer insanların yaşamlarında olan bitenleri takip edememe korkusu olarak tanımlanabilir. Bu durum bireyleri sürekli Facebook, Instagram gibi sosyal medya platformlarını ziyaret etmeye itebilmektedir. Bu nedenle, insanlar sosyal medya uygulamalarına daha fazla önem vermekte ve daha fazla zaman harcamaktadır. Sapadin (2015) GKK’nin daha çok sosyal medyayı yaygın bir şekilde kullanan bireylerde görüldüğünü ifade etmiştir. Bunun sebebi ise bu bireylerin sosyal medya aracılığı ile başkalarının ne yaptığını, neler paylaştıklarını sürekli takip etmeleridir. Sosyal medyada bireyler binlerce beğeni alırken; bu insanlar çok daha az

beğeni alırlar. Bu yüzden, GKK yaşayan bireyler için sürekli olarak başkalarının ne yaptığı oldukça önemlidir. Benzer bir şekilde Erciş ve arkadaşları (2021) GKK'yi insanın, bir başkasının sahip olabileceği görkemli deneyimlerden haberdar olamaya yönelik duyulan kaygı olarak ifade etmişlerdir.

Diğer insanların ne yaptığını sürekli merak eden bireyler teknolojik aletlerin uyarılarına da duyarlı olabilmektedir. Hodkinson (2019) telefon çaldığı zaman birey telefonu açmak zorunda olduğunu hissediyorsa, GKK'nin yaşanabileceğini dile getirmiştir. Telefon ne kadar uzun çalarsa, bireyin GKK tecrübesi de o kadar uzun yaşanabilmektedir. GKK ifadesindeki korku kelimesi aslında bir şeyi yapmak zorunda olmayan bireyin o şeyi yapmak zorunda olduğunu hissetmesine neden olan kaygıyı ifade etmektedir. Bu yüzden, birey sosyal medyada önemli olabilecek bir yere davet edildiğinde, çok önemli bir işi olmasına rağmen, GKK yaşadığı için daveti kabul etme mecburiyeti hissedebilmektedir. Yaşanılan bu "gelişmeleri kaçırmamalıyım" hissi bireyin irrasyonel kararlar almasını sağlamaktadır. Bu açıdan GKK birçok rahatsızlığın kaynağında önemli rol oynamaktadır. GKK, son zamanlarda hayatımıza giren bir tür "kaygı bozukluğu" ya da "gereksiz yere pişmanlık duyma" olarak tanımlanabilir (Argan ve ark. 2018). GKK, kişilerin sahip oldukları fırsatların farkında olmaması veya kendi hayatlarını başka hayatlara kıyaslayarak daha çok şeye ya da güzel yaşama sahip olmaları gerektiği fikrinden kaynaklanabilmektedir. GKK, cep telefonlarının internet özelliğinin yaygın bir şekilde kullanılması, sosyal medya platformlarına olan ilginin artması ile hayatımızın bir parçası olmuş ve toplumda görülme sıklığı artış göstermiştir. Mccoy (2016) GKK'nin bilhassa genç öğrenciler arasında çok yaygın olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca, GKK; kişinin sosyal hayatı için önemli olan durumlardan haber alamamaktan kaynaklanan duygusal ve zihinsel gerginlik hissi olarak da tanımlanabilir. Bisping (2018), GKK yaşayan bireylerin, bu korkuyu azaltmak için daha çok sosyal medyaya baktıklarını belirtmiştir. Bu durum istemsizce ve sürekli olarak sosyal medya sitelerinde gezinmekle sonuçlanabilmektedir. Sanal âlemde vakit geçiren bireyler gerçek çevrelerine gereken önemi verememektedirler. Örneğin; araba sürerken sürekli telefonlarını kontrol etme zorunluluğu hissetmektedirler. Toplantı ya da partiye katıldıklarında oradaki insanlarla iletişim kurmak yerine telefonları ile ilgilenmeyi yeğlemektedirler. Bu gibi durumlar kişinin gerçek hayatla bağlarını koparabilmekte, aynı zamanda sadece telefonun içinde yer alan yapay dünya ile kişinin ilişki kurmasına neden olabilmektedir. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile birlikte ortaya çıkan kaygı seviyesi, öte yandan gerçek hayatla bağı daha fazla koptuğundan bireyin daha fazla artmaktadır.

GKK ile birlikte sosyal medya platformlarında fazla vakit geçiren bireylerin doğrudan ilişkili olarak teknoloji kullanımı da artmaktadır. GKK bir şeyi veya diğer ödüllendirici faaliyetleri kaçırmamaya yönelik sürekli olarak sosyal medya ile meşgul olmayı ifade eder. Bu durum, çevrim içi etkinliklerde değilken olay, faaliyet ya da deneyimleri kaçırılabilme duygusunu gidermeye yönelik sosyal kaygı duygularının ortaya çıkması olarak tanımlanabilir (Kaloeti ve ark. 2021). Wiesner (2017), GKK'yi teknolojinin aşırı kullanılmasına sebep olan bir durum

olarak görmektedir. GKK'si yüksek olan bireyler, genellikle sosyal çevreleri ile kurdukları ilişkileri sosyal medya aracılığı ile gerçekleştirir. Bulgular, GKK'nin altında yatan nedenin bireyin bir gruba ya da çevreye ait olma hissinden kaynaklandığını göstermektedir. Bireyin bir gruba ait olma ihtiyacı arttıkça, GKK'yi daha yoğun ve daha çok yaşaması muhtemeldir. Wiesner'e (2017) göre, insanlar var olduklarından beri, planladıkları ya da sahip oldukları bir şeyleri kaybetmeye ya da kaçırmaya yönelik kaygılara sahip olmuşlardır. Teknoloji çağının bize sunmuş olduğu imkânlar ilişki kültürümüzün değişmesine sebebiyet vermiştir. Bu durum, insan hayatı ile ilgili daha çok içerik, paylaşım ve bilgi akışını takip etmemizi mümkün kılmıştır. Bu bilgi akışı durduğunda ya da kesintiye uğradığında bireyler kaygı (GKK) yaşayabilmektedirler. Teknolojinin özellikle yaşamımızın son dönemlerine önemli etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu etki ile beraber teknoloji kendine has problemleri de beraberinde getirmiştir. Teknoloji ve internet çağına özgü iletişim kültürü, sanal âlemde sürekli aktif olarak insanlar ile etkileşim kurmayı alışkanlık haline getiren bir kültür olmuştur. Bu kültürde, bireyler birbirleri ile hızlı ilişki kurabiliyorken, ilişkiler aniden bitebilmektedir. Bireyler, sosyal bir ortamda arkadaşlarıyla beraberken bile sohbet etmeyi bırakıp başkalarının ne yapıyor oldukları ile ilgilenmektedirler. Bu durum, insanların yüz yüze ilişki kurmasını engelleyen ve sosyal medyayı takip etme zorunluluğu oluşturan yeni bir bağımlılık türü olan GKK'yi meydana getirmiştir. GKK'nin bir bağımlılık türü olup olmadığı halen tartışma konusuyken bazı araştırmacılar bu durumun yeni teknolojilerde bir bağımlılık türü olarak değerlendirilebileceğini ifade etmişlerdir (Przybylski ve ark. 2013, Tomczyk ve Selmanagic-Lizde 2018, Kaloeti ve ark. 2021). GKK gündemi kaçırma ya da sosyal platformlarda neler olup bittiğinden haberdar olamamaktan kaynaklanan bir tür korku çeşididir. Bu korku ya da kaygı bireylerin akıllı telefonları ve sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etmelerine yol açabilmektedir. Bu durumun altında yatan sebepler, onay alma ve kabul görme olarak sınıflandırılabilir. Bu ihtiyacı karşılamak için bireyler sürekli sanal ortamlarda yer almaktadırlar. Bu durum beyindeki ödül-ceza sistemini ve haz dengesini bozmaktadır. Bu insanlar haz alabilmek için sosyal medya sitelerine daha fazla girmekte, bu alanlarda paylaşım yapmakta ve başkalarının paylaşımlarını kaçırmamak için zamanlarının çoğunu bu sitelerde harcamaktadırlar.

GKK insanların günlük hayatlarını derinden etkileyen bir sorun haline gelebilmektedir. Cohen (2013) GKK'yi insanların daha mutlu, daha ilgi çekici ve eğlenceli yaşamlara sahip olduğuna yönelik duyulan endişe olarak tanımlamıştır. İnsanlar bu kaygıyı otobüste, yemek masasında ya da evde otururken hayatlarının her alanında yaşayabilmektedirler. Bu durum kişinin tüm hayatını etkileyebilmektedir. Ertürk (2012) GKK'nin yeni bir internet bağımlılık türü olabileceğini dile getirmiştir. GKK, sanal dünyadaki gelişmeleri kaçırma hissiyle, kaçırıldığı zaman geri kalma endişesi ile, akıllı telefonlarının aşırı bir şekilde kontrol edilmesiyle, yapmış olunan her etkinliği sosyal medya dünyasında paylaşılmasıyla ve diğer kullanıcıların neler paylaştıklarının sürekli bir şekilde kontrolüyle ilişkilendirilebilir. Bu şekilde birey sanal dünyaya ve sitelere bağımlı olmakta ve yeni alışkanlık davranışları

sergilemeye başlayabilmektedir. Argan ve arkadaşları (2018), Facebook, Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinin, insanların neler yaptıklarını ve nelere sahip olduklarını insanların gözleri önüne serdiğini ifade etmişlerdir. İnsanlar bu platformları kullanarak kendi yaşamları ile başkalarının hayatlarını kıyaslamaya başlamış; bu da GKK'nin yaygınlaşmasına sebep olduğu gerçeğini ortaya çıkarmıştır. 2013 yılının, GKK'nin gözlenmesi açısından oldukça önemli bir yıl olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu yılda akıllı telefonların satışları, bilgisayar satışlarını geçmiştir. Bu durum da insanlar yanlarında taşıdıkları akıllı telefonları ve 7 gün 24 saat internete bağlanma özelliği ile sosyal medya platformlarına girme fırsatına sahip olmuşlardır. Günümüzde ise akıllı telefon kullanımı ile bu durum çok fazla artmıştır. GKK'nin hemen herkesi etkileyen bilişsel bir durum olduğu söylenebilir. Bu kaygıyı düşük seviyede yaşayan bireyler yorgun ya da rahatsız olduğu için katılmadığı bir partiyi sosyal medyadan takip ederek dışlanmışlık hissine sahip olabilmektedirler. Bu endişe seviyesi yüksek olan bireyler ise kendinden başka herkesin çok mutlu olduğunu ve heyecan dolu yaşamlara sahip olduğu fikrine sahip olabilmektedirler. GKK'nin odak noktasında kişinin kendi hayatını başka hayatlarla karşılaştırması yatıyor olabilir. Ama unutulmaması gereken nokta ise insanlar sadece mutlu oldukları yaşamlarını paylaşmakta, üzüntü ve mutsuz yaşamlarını sosyal medyada paylaşmamaktadır (Gürsoy Atar ve Gürsoy Ulusoy 2020). McCoy (2016) ise GKK'nin öğrenciler arasında çok yaygın olduğunu dile getirmiştir. Yazara göre GKK, kişinin sosyal hayatı için önemli olan durumlardan haber alamamaktan kaynaklanan duygusal ve zihinsel gerginlik hissi olarak tanımlanabilmektedir. GKK, genç bireylerde görülen ve bu bireylerin akranlarının paylaştığı görkemli yaşamları içeren faaliyet ve deneyimleri kaçırmaya yönelik inanca dair bir kaygı olarak tanımlanabilir. Bu durum genellikle sosyal medya aracılığı ile meydana gelir ve başkalarının yaptıklarına yönelik sürekli haberdar olma isteğine yol açar (Franchina ve ark. 2018, Silva Santos ve ark. 2021).

Özetle, GKK bireyin diğer insanların yaşamlarında neler olduğunu, kendi hayatı dışında gelişen olayların, durumların ve diğer insanların neler yaptıklarının an be an bilinmesi isteğinden kaynaklı olarak bunlardan mahrum kalınması durumunda ortaya çıkan gerginlik, kaygı ve boşluk hissi olarak tanımlanabilir. GKK kavramının daha iyi anlaşılması açısından nedenlerinin, hangi durumlarda ortaya çıktığının ve bireyleri nasıl etkilediğinin bilinmesi önemlidir.

Nedenleri

İnsan, varoluşundan beri merak duygusu ile yaşamını sürdürmüş ve hayatını en derinden etkileyen bir durum olarak bu duyguyu sürdürmüştür. Bu merak duygusu insanlığı her zaman bir adım ileriye taşımış olsa da, bireylerin diğer yaşamlara olan merakı bazı durumlarda kötü sonuçlara yol açmıştır. Teknolojinin bu kadar gelişmediği dönemlerde bireyin diğer insanlar hakkındaki bu merak duygusu belli bir noktaya kadar giderilse de teknolojik aletlerin insanların yaşamının her alanına girmesiyle bu merak duygusu daha fazla artmış ve daha fazla giderilmeye başlanmıştır. GKK daha çok bireyin memnuniyet ihtiyacını karşılayamamasından kaynaklanmaktadır. Bireyler bu ihtiyacı

gidermek için sosyal ağlara sürekli olarak bağlanmakta ve takip ettikleri kişilerin sayfalarını, güncellemelerini ve paylaşımlarını da öğrenmek ve bu merakı gidermek için sürekli akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar (Przybylski ve ark. 2013, Yang ve ark. 2021). Luna (2014) GKK'nin eski bir korku olduğunu fakat günümüz sosyal medya iletişimiyle beraber tekrar önem kazandığını belirtmiştir. Toplumda yaşayan bireyler olarak, topluma ait olma ve toplumdaki haberdar olma hayati önem taşımaktadır. Ülkemiz ya da bulunduğumuz toplum için önem taşıyan olayları televizyon, gazete, internet ve sosyal medya platformlarıyla takip etmekteyiz. Toplum içinde yaşayan bireyin kendisini dışlanmış hissetmemesi, dikkat edilmesi gereken önemli bir durumdur. Beynimiz, dışlanma durumu yaşadığımız zaman tepki veren özel bir bölüme sahiptir. Beynimizin bu bölümü limbik sistem olan amigdaladır. Amigdalanın görevi yaşamımıza tehdit oluşturabilen her şeyi tespit etmektir. Bu yüzden amigdala hassas olan bireyler, dışlanmışlık ve gelişmelerden haberdar olamama durumu karşısında diğer bireylere göre daha fazla tepki verebilmektedir. Kişinin, grubun ya da toplumun bir parçası olamayışı, yaşamı için tehdit oluşturabilen ve strese sebep olabilecek bir olaydır. Dışlanmışlık hissini yaşayan bireyler oluşan stresten kurtulmak istemektedirler. Bu yüzden stresten kurtulmak için bireyler, gelişmeleri kaçırmamak adına hemen hemen iki kat çaba sarf edip bir şeyleri kontrol etme çabası sergilerler. Karadağ ve Akçınar (2019) çalışmalarında problemlili ya da fazla sosyal medya kullanan bireylerde bulmuş oldukları sonuca benzer bir şekilde GKK yaşayan bireylerin geçmişte psikolojik sarsıntı yaşamış ya da sürekli ve abartılı bir şekilde her şeyi sürekli kontrol etmektedirler. Bu durum bu bireylerin Obsesif kompulsif hastalığa sahip olabileceğini de gösterebilmektedir. Bu durum GKK'nin önemli sebepleri arasında gösterilebilir.

GKK'nin oluşmasına sebebiyet veren başka bir durumun rekabet hissini yüksek olması olduğu söylenebilir. GKK düzeyleri yüksek olan bireyler araba alırken, ev bakarken ya da tatile giderken ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere ek olarak daha gösterişli ve ilgi çekici nitelikler de arayabilmektedirler. Bu durum kişilerin ekonomik güçlerini daha fazla zorlamasına ve daha fazla para harcamalarına neden olabilmektedir. GKK düzeyleri yüksek olan bireylerin yaptıkları seçimlerde en iyiyi yakalamaya çalıştıkları söylenebilir. İnsan ne kadar gösterişli şeylere sahip olursa olsun, bir şeye sahip olmak mutluluğu getirmemektedir. Sürekli kaliteli ve gösterişli şeylere sahip olma fikri endişeye neden olabilmektedir. Özetlemek gerekirse, her zaman daha pahalı ve daha popüler olan eşyalara sahip olma isteği de GKK'ye neden olabileceği düşünülen önemli bir durumdur. Bu isteği karşılayabilmek kişinin hayatını hem psikolojik hem de ekonomik olarak kötü bir şekilde etkileyebilmektedir. Öte yandan, Kacker ve Saurav (2020) GKK'nin sadece sosyal ağ kullanan bireylere özgü olmadığını dile getirmişlerdir. Yüksek seviyede bu durumu yaşayan insanlar arkadaşlarının aktivitelerini ve paylaşımlarını sürekli takip etmek için kendilerini zorunlu hissetmektedirler. İletişim faaliyetlerini sosyal platformlardan gerçekleştiren bireylerin sürekli sosyal medya kullanımı da GKK'nin yükselmesinde etkilidir. Vitelli (2016) ise GKK'nin yaygın olmasının nedenlerinden birinin sosyal medyadaki insanlarla iletişim halinde olmayı sağlayan

yollar olduğunu ifade etmiştir. Sosyal medya da bu kadar çok bilgi ve paylaşım çokluğunun bireylerin seçeneklerini artırmıştır. Başka bir araştırmada GKK'nin nedeni şu şekilde açıklanmıştır. Sosyal medyada bu kadar seçeneğe sahip olan bireylerin seçim felcine uğrattığı söylenebilir. GKK'nin sosyal özellikli faaliyet ve olayların fazlalığından dolayı en iyiyi seçmeye dair belirsizlikten ve tercih edilemeyen şeylere karşı pişmanlıktan kaynaklanabilir (Milyavskaya ve ark. 2018, Servidio 2021).

İletişim kurma ihtiyacını farklı şekilde gidermeye çalışan bireyler diğer duygu durumlarını da bir başka şekilde giderme ihtiyacı güdebilmektedir. Barker'a (2016) göre, GKK mutsuzluktan kaynaklanabilmektedir. Bu korku seviyesi yüksek olan bireyler kendilerine ve hayatlarına karşı olumlu duygulara sahip değildirler. Bu yüzden başkalarının kendilerinden daha mutlu hayatlara sahip olduklarını düşünmektedirler. Bireyler yemek yerken, uyumadan önce ya da uyandıktan hemen sonra sosyal medyayı takip edebilmektedirler. Bireyler mutsuzluklarını bu tür ortamları takip ederek gidermektedirler. Aksine, bu durum kişinin ruh sağlığını daha da olumsuz yönde etkilemektedir. Başkalarının sosyal medya platformlarında takip ettiği eğlenceli yaşamları ile kendi mutsuz yaşamlarını kıyaslamakta, hayatı ve kendisi hakkındaki düşünceleri daha da olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Gottberg'e (2017) göre ise GKK'nin en büyük nedenlerinden biri başkalarının sahip olduğu önemli, ilginç ve heyecanlı hayatlarını gözden kaçırmaktan kaynaklanan endişe ya da korku halidir. Bireyler gün içinde bu korku ve kaygı durumunu birçok kez yaşamaktadırlar. Kişi, "yaptığım tercih doğru mu, hiçbir şey neden yolunda gitmiyor gibi" soruları sorarken bile bu kaygı durumunu yaşamaktadır. Bu durum günlük hayatta birçok kez birini takip etmek ve kişiyi zorunlu bir şekilde sanal ortamdaki arkadaşlarını ve durum güncellemelerini takip etmeye itmektedir. Sürekli bu kaygıları yaşayan bireyler artık bu endişenin etkisi altına girmekte; bu da GKK'yi meydana çıkarmaktadır. Tekayak ve Akpınar'a (2017) göre GKK, herhangi bir işle meşgul olurken sosyal medya aracılığıyla edinilen arkadaşların paylaştıkları profil güncellemelerini ve onların sayfalarını sürekli bir şekilde takip etmekle ilişkilendirilebilir. GKK düzeyi yüksek olan bireyler, herhangi bir sebeple sosyal medya arkadaşlarının ne yaptıkları konusunda bilgi alamadıkları, "neler oluyor, arkadaşları neler yapıyor" gibi sorulara cevap bulamadıkları için kaygılı ve sinirli hissedebilmektedirler. Bu durum da GKK'ye sebep olabilmektedir. GKK düzeyi yüksek olan bireyler, erişim sağlamadığı zaman tüm olaylara en son baktıkları yere kadar bakarak rahatlayabilmektedirler. Böylece, erişim sağlamadığı zamanki oluşan korku ve asabi olma durumu bu şekilde giderilebilmektedir.

Mutsuzluk, kaygı ve asabiyet gibi hisleri yaşayan GKK düzeyi yüksek bireyler üzerinde yapılan araştırmaların artması ile birlikte bu rahatsızlık verici durumun birçok rahatsızlık ile ilişkili olduğu ve nedenlerinin ortak noktalarının olduğu görülmektedir. Bu araştırmalardan birine sahip Tarhan (2021), son zamanlarda yapılan bilimsel bir araştırmaların sonucu olarak insanlarda yeniliği arama geninin bulunduğunu ifade etmiştir. Bu gene sahip bireyler, Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna yüksek

oranda yakalanma riski taşımaktadırlar. Bu bireyler, yeniliğe ilgi duyarlar ve teknolojinin son modelleri olan akıllı telefonları takip ederler. Eriş'e (2014) göre Gelişmeleri Kaçırma Korkusu 13-33 yaş aralığında sıkça rastlanılan bir olgudur. GKK'nin toplumda görülme sıklığının giderek arttığını dile getiren araştırmacı, GKK'nin herhangi bir şeyden eksiklik ya da geri kalmak istememe gereksiniminden kaynaklanan takıntılı bir durum olarak tanımlanabileceğini ifade etmiştir.

Yuan ve arkadaşları (2020) 341 Çinli üniversite öğrencisine yönelik yapmış oldukları çalışmada GKK'nin internet tabanlı problemleri oyun oynama, problemleri akıllı telefon kullanımına ve bunlarla ilişkili olduğu düşünülen depresyon belirtilerine etkisini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda GKK'nin ciddi bir şekilde depresyon ve problemleri akıllı telefon ilişkisine etki ettiği bulunmuştur. Ayrıca araştırmacılar çalışma sonuçlarında GKK'nin psikopatoloji semptomları ile internetin aşırı kullanım arasındaki bağlantıda kilit role sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Yıldız ve arkadaşları (2020) 458 gönüllü spor lisansı olan sporculara yönelik yapmış oldukları çalışmada, GKK'nin nomofobi ve internet bağımlılığı ile orta seviyede ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Öte yandan GKK ve nomofobi ciddi bir şekilde internet bağımlılığını yordadığı da ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı gibi sosyal medyanın aşırı kullanımı ile ilgili durumların GKK'nin nedenlerinden olabileceği düşünülmektedir. Fioravanti ve arkadaşları (2021) yapmış oldukları çalışmada GKK, sosyal ağ siteleri kullanımı ve problemleri sosyal ağ siteleri kullanımı üzerine meta analiz yapmışlardır. Çalışmanın bulgularında GKK, sosyal ağ siteleri kullanımı ve problemleri sosyal ağ site kullanımı arasında ciddi bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş, cinsiyet ve coğrafik alan değişkenlerinin bu ilişkiyi yordamadığı da çalışmanın başka bir bulgusudur. GKK, depresyon, anksiyete ve nevroz ile pozitif, bilinç ile negatif ilişkili olduğu da ortaya çıkmıştır. Dou ve arkadaşları (2021) 806 üniversitesi öğrencisini kapsayan çalışmada algılanan sosyal destek, temel psikolojik ihtiyaçlar, algılanan stres ve GKK arasındaki ilişki üzerine bir inceleme yapmışlardır. Çalışma bulgularında algılanan sosyal destek ile GKK arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, algılanan sosyal destek ile GKK arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçlar kısmen aracılık ettiği ortaya çıkmıştır.

GKK'nin nedenlerine bakıldığında, bireyin merak duygusu, ait hissetme ihtiyacı, rekabet ve gösterişte bulunma hissi, iletişim kültürünün değişmesi, gerçek hayatta elde edemediği hislere ulaşma arzusu ve eksik kalma hissi gibi birçok sebebi olduğu görülmektedir. GKK ile ortaya çıkan kaygının giderilmesi açısından daha fazla bu rahatsızlık durumuna girildiği de yapılan araştırmalar ile ortaya konmaktadır. GKK'nin nedenleri arasında en önemli etkinin iletişim kültürünün değişerek sosyal medya aracılığıyla giderilmesi olduğu söylenebilir. GKK'nin akıllı cep telefonlarının yaygın şekilde kullanılması ile doğru orantılı şekilde arttığı görülmektedir. Bu bağlamda, akıllı cep telefonları başta olmak üzere teknoloji kullanımının artması ve bağımlılık düzeylerinin artması ile GKK'nin görülme sıklığı, nedenleri ve belirtileri de bazı noktalarda örtüşmektedir. GKK'nin nedenleri kadar belirtilerinin de anlaşılması, GKK'nin kavramsallaştırılması ve onunla mücadele edilmesi noktasında önem arz etmektedir.

Belirtileri

GKK üzerine yapılan araştırmalar, bu duruma sahip bireylerin ortak hisler, durumlar ve tepkiler yaşadıklarını ortaya koymuştur. Genel olarak genç nesil üzerine odaklanan çalışmalar, özellikle teknolojik gelişmelerin arttığı dönemde büyüyen bireylerde durumun daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur. İlk olarak, JWTIntellegence Marketing Communications (2012), GKK'yi sosyal medya kullanımı açısından değerlendirmiştir. Çalışma yüksek oranda akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle GKK'nin arttığını ileri sürmüştür. Çalışmanın bulgularında, araştırmacılar GKK'nin düzenli olarak akıllı telefonları kontrol etme davranışını tetiklediği sonucuna varmışlardır. Bulgular, 13-33 yaş grubundaki kişilerin daha çok GKK'ye yakalanma olasılığının olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlası, GKK'ye karşı koyamadıklarını dile getirmişlerdir. Araştırmaya katılan katılımcıların %65 ise arkadaşlarının onlar olmadan bir şey yaptıkları zaman dışlanma hissini yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada (Przybylski ve ark. 2013), GKK puanları yüksek olan bireylerin daha fazla akıllı telefon kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, GKK olumsuz bir şekilde ruh hali ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri arasında GKK yaygınlığı üzerine yapılan bir çalışmada (Hoşgör ve ark. 2017) öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin orta seviye olduğu ortaya konmuştur. GKK'si yüksek olan öğrencilerin sürekli telefonlarını kontrol ettikleri ve telefonların şarjlarının bitmesinden korktukları için yanlarında şarj dolmuş aletleri taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Bu öğrencilerin sosyal medya platformlarına sürekli katıldığı ve en az 7 yıldır ve en az 4 farklı sosyal medya hesaplarının olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin yatağa girerken ve uyandıkları zaman akıllı telefonlarla meşgul oldukları ortaya çıkmış ve bu bireyler en az 7 saat günlük olarak sosyal medya uygulamalarında vakit geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

McGinnis (2017) GKK'nin günümüzde herkeste özellikle de milenyum çağında büyüyen kişilerde sıkça görülebileceğini ifade etmiştir. Yazara göre bu durumun bazı belirtileri olabilmektedir. Bu belirtiler:

- Bireyin sosyal platformlarda gördüğü tüm cazip gelen aktiviteleri yapma arzusunun ve bu ortamlarda gördüğü yerlere gitme isteğine sahip olması,
- Bireyin daima sosyal medya ağlarını takip ve kontrol etmesi,
- Bireyin, sosyal ağlarda takip ettiği arkadaşlarının düzenlediği ya da içinde bulunduğu herhangi bir olay veya aktiviteden haberdar olamadığında kendini kötü hissetmesi,
- Bireyin sanal âlemlerdeki yaşantılara ve olaylara bakarak insanlara yetişememe ve insanlardan geride olduğu hissine kapılması,
- Başka insanların sosyal medyada paylaştıkları deneyimlerin etkisinde kalınması olarak gösterilebilir.

Yapılan bir diğer çalışmada, Modzelewski (2020) GKK belirtilerini şu şekilde ifade etmiştir: karşıdan karşıya geçerken, kalabalık bir ortamdayken ya da sosyal medya hesabına bakılmamış bir şey kalmamasına rağmen gözünü telefonda alamamak; gördüğü her şeyin fotoğrafını çekmek; insanlar tarafından davet edilen etkinlik ya da davetleri reddedememek; tatildeyken bile sürekli e-postaları kontrol etmek; başkalarının sahip olduğu ya da deneyimlediği pahalı şeylere kişinin alım gücü zorlanmasına rağmen fazlaca para harcamak. Modzelewski (2020) bu belirtilerin GKK kaynaklı olduğunu ve GKK düzeyi yüksek bireylerde ortak görünen durumlar olduğunu ifade etmiştir. Öte yandan, Metz (2019) GKK yaşayan bireylerin bazı ortak belirtilere sahip olduğunu dile getirmiştir. Yazara göre bunlar:

- Sosyal ortamlarda arkadaşlarıyla birlikteyken bile sürekli bir şekilde mobil cihazları kontrol etme,
- Sosyal medya ağlarında etkin bir şekilde gezinme ve paylaşımlar yapma,
- Kişilere ne yapacakları nereye gidecekleri konusunda sorular sorma,
- Dedikodu yapmaya hevesli olma,
- İnsanların yapmış olduğu tercihleri reddedememe,
- Kişinin yorgun ya da hasta olmasına rağmen parti ve benzeri sosyal etkinlikleri terk edememesidir.

Bu belirtilere ek olarak Sapadin (2015) yaptığı çalışmada, GKK'nin günümüzde sık rastlanan bir durum olduğunu ifade etmiş ve kişinin bütçesine zarar vermesine ve kişinin yerine getirmesi gereken sorumluluklara engel olmasına rağmen kişinin kendini parti ve benzeri sosyal aktivitelere katılmak zorunda hissetmesi olarak belirtmiştir. Buna ek olarak, bireylerin arkadaşlarının sosyal medyada yayınladıkları anlık tatil ve macera fotoğraflarını gördüklerinde bu fotoğraflara bakarak gösterilen yerlerde bulunamamaktan ve bu şeyleri kaçırmaktan kaynaklanan endişe ve olumsuz duygular yaşamasını da önemli belirtilerden biri olarak ifade etmiştir. Ayrıca, Sapadin'e (2015) göre, sosyal ortamlarda bile sürekli sosyal medyaya bakmak ve kişinin, arkadaşlarından onları dinlemediğine yönelik eleştiriler alması da önemli belirtilerdendir. Russel (2020) ise yaptığı araştırmada, GKK belirtilerini şu şekilde sıralamıştır;

- Bir şeylerden haberdar olmak amaçlı devamlı olarak akıllı telefon ve bilgisayarın kontrol edilmesi,
- Sosyal medya uygulamalarının, mesajları ve durumları takip etmek amacıyla sürekli olarak akıllı telefonda kontrol edilmesi,
- Sosyal ortamda arkadaşlarla beraberken orada olmayan arkadaşlarına mesaj gönderip sosyal medya sitelerinde gezinmesi,
- Dışarıdayken kişinin akıllı telefon ya da tabletinin batarya göstergesinin bittiğine işaret eden kırmızı simgesinin çıkması ve kişinin gelişmelerden haberdar olamayacağından kaynaklı panik ve endişe duymasıdır.

Yapılan bazı araştırmalar ise GKK belirtileri ile teknoloji bağımlılığı belirtileri arasında benzerliğin çok fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalardan birinde, Ertürk'e (2012) göre sanal ortamdaki GKK belirli semptomlarla kendini göstermektedir. Bu semptomları şu şekilde sıralamıştır:

- Sosyal medya ağlarında fazlaca gezinmiş olmasına rağmen, Facebook, Twitter ve benzeri sanal ortamlarda gezinmekten kendini alıkoyamamak,
- Sanal medya ağlarında gün geçtikçe daha fazla zaman harcamak ve bu harcanan zamanın kişinin sosyal yaşamını özellikle de aile - arkadaş ilişkilerini etkilemesi,
- Sosyal medya ağlarına girememe ya da erişememe durumunda boşluk hissi, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi duyguların açığa çıkması,
- Bireyin, sosyal medya ağlarında harcadığı zaman ve bu ağları kullanım biçimi hakkında çevredekileri yanlış yönlendirerek gerçekleri saklayıp yalan söylemesi,
- Sanal ortamlara girildiği ya da ulaşıldığı vakit kendini keyifli, mutlu hissetme ama bu ortamlara girme konusunda engel olduğunda kontrolsüz sanal ortama ulaşma isteğidir.

Tekayak ve Akpınar (2017) GKK'yi, kişilerin özendiği, sahip olmak istediği hayatları sosyal medya üzerinden gözlemleyebildikleri ve sosyal medyadaki kişilerin bireylerden daha iyi yaşantılara sahip olmasından kaynaklanan bir çeşit endişe ve korku olduğunu belirtmişlerdir. Yazarlara göre GKK'nin en önemli dört belirtisi bulunmaktadır. Bunlar:

- Sosyal medya uygulamalarına ya da sosyal medya arkadaşlarına ulaşım sağlanamadığında meydana gelen endişe ve sinirlilik hissi,
- Sosyal medya uygulamalarında kimlerin ne paylaştığı, kimlerle etkileşim kurduğuna yönelik sürekli takipte olma durumu,
- Herhangi bir sebepten dolayı sosyal medya ağlarını takip edemeyen bireyin, fırsat bulduğu anda en son baktığı yere kadar geriye dönük bir şekilde bakmak,
- Sosyal medya ağlarına bağlantı kuramadığı zaman oluşan gerginlik hissinin erişime ulaştığı zaman yerini rahatlamaya bırakması ya da gerginliğin azalmasıdır.

Bu belirtilere ek olarak, Tarhan'a (2021) göre GKK yoğun bir şekilde kullanılan sosyal medya ile ilişkilidir. Sosyal medya araçları insanların hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya ortamlarını çok takip eden bireyler bir çeşit uyuşturucu almış gibi kendilerini mutlu hissedebilmektedirler. Kişiler sanal ortam ile bağlantı kuramadıkları zaman ise kendilerini kötü hissedebilmektedir. Sosyal medya ağlarının gelişmesi ve yaygınlaşması ile beraber bireyler binlerce kişiye ulaşabilmektedirler. Bahsedilen belirtilere bakıldığında GKK'nin en yaygın olan belirtisinin bireyin sosyal medya aracılığı ile iletişim yolunu tercih etmesi ve bu yüzden de insanların neler yapıyor olduklarını sürekli olarak sosyal medya kanalları ile takip ettiği görülmektedir. Birey, bu durumdan kendini alıkoymaya

çalıştığında kendini kötü hissetmekte ve gerginlik yaşamaktadır. Bu gerginliği azaltmak için de daha fazla ve sürekli olarak sosyal medya sitelerini takip etmektedir.

GKK belirtileri göz önüne alındığında genel anlamda bu durumu yaşayan bireylerin olumsuz ve rahatsızlık verici durumlar içerisine girdiği görülmektedir. GKK'nin belirtileri ile birlikte ortaya çıkan olumsuz etkileri irdelemenin bu durum ile mücadele etmede önemli olacağı aşikârdır.

Olumsuz Etkileri

GKK üzerine yapılan araştırmalar, bu durumu yaşayan bireylerde ortak olumsuz özelliklerin olduğunu ortaya koymuştur. Mccoy (2016) GKK'nin toplumda çok yaygın bir şekilde görüldüğünü ve bu korkunun yan etkileri arasında düzensiz uyku, aşırı yemek yeme ve içme, odaklanma eksikliği, endişe, akademik hayata yetişememe gibi olumsuz durumlar olduğunu ifade etmiştir. GKK, öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmelerini engelleyebilmekte ve sürekli bir şeyleri takip etme, bir şeyler hakkında bilgi sahibi olma ihtiyacının öğrencilerin okul ve ders başarılarını olumsuz yönde etkileyebileceğini de belirtmiştir. Busch (2016) da GKK'nin öğrencileri olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmiş ve bu etkileri şu şekilde sıralamıştır:

- Odaklanmanın azalması: Gelişmelerden haberdar olamama korkusu yüksek olan öğrenciler neler olup bittiğinden haberdar olabilmek için akıllı telefonlarını sık sık kontrol edebilmektedirler. Ödev yapmak gibi odaklanma gerektiren durumlarda yapılması gereken şeyler yerine sürekli telefonu kontrol etme ve sosyal medya uygulamalarına bakılması, kişinin odaklanmasını güçleştirip birçok şeyi aksatma sorununu meydana getirebilmektedir.
- Yüz yüze iletişimin azalması: Sürekli bir şeyleri takip etme davranışına ve sosyal medyada neler olup bittiği merak hissine sahip olan öğrenci ya da birey, arkadaş ortamında bile yüz yüze ilişkiye odaklanamayıp sürekli sosyal medyayı takip edebilmektedir. Bu durum da insanların hayatında önemli olan kaliteli ve gerçek iletişimden mahrum bırakmaktadır.
- Düzensiz uyku: Akşamları ya da geceleri sürekli akıllı telefonlarda "kim ne yaptı" ya da başkalarının kendisinden daha heyecanlı hayatlara sahip olduğunu düşünen öğrenciler, geç saatlere kadar yatamamakta, uykusunu tam alamamakta, uyku saatleri ve kalitesi düşebilmektedir.
- Sorumlulukları geciktirme: GKK'nin Amerika'da öğrencilerin sorumluluklarını ve ödevlerini ertelediklerini belirtilmiştir. Sorumluluklarını yerine getirme yerine cep telefonlarıyla sosyal medyayı takip etme, oyun oynama ve internetten alışveriş yapma gibi davranışlar sergileyebilmektedirler.
- Stres seviyesinin yükselmesi: Sürekli cep telefonuna bağlı olup bir şeyleri takip eden gençler cep telefonundan uzakta kaldıkları zaman stres seviyeleri yükselmekte bu durum da kızgınlık ve sabırsızlık hislerinin yaşanmasına neden olabilmektedir.

Milyavskaya ve ark. (2018) GKK'nin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini araştırmışlar. Araştırmacılar, GKK'si yüksek

olan üniversite öğrencilerinde daha fazla dikkat bozukluğu olduğu ve öğrencilerin daha az odaklanabildiği sonucuna varmışlardır. Bu öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmede zorluklar yaşadıkları ve sonrasında pişmanlık duydukları gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaşadığı stres, kaygı, halsizlik, fiziksel ve uyku problemleri gibi olumsuz durumlar da GKK ile ilişkilendirilmiştir. Çınar ve Mutlu (2019) üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada GKK ile dikkat eksikliği ve nevroitik kişilik özelliği arasında ciddi bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca GKK ve internet bağımlılığı arasında önemli bir bağlantı olduğu saptanmıştır. Lee ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmada cep telefon kullanımının öğrenme sürecini olumsuz etkilediklerini bulmuşlardır. Qutishat ve Sharour (2019) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin uyku saatleri ile GKK arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Daha az uyku uyuyan bireylerde daha çok GKK olduğu ortaya çıkmıştır.

GKK'nin bu olumsuz etkilerinin yanında zaman kaybına da neden olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, Eriş (2014) GKK'nin kişiye getirmiş olduğu en önemli olumsuz sonuçlardan birinin, kişinin büyük bir zaman süresini duyulan bu korku durumuyla israf etmesi olduğunu dile getirmiştir. Kişi zamanının büyük bir bölümünü kontrolsüzce sosyal medya ağlarını ve telefonunu kontrol etmeye harcamaktadır. Zamanını bu şekilde harcayan birey hayatı için önem taşıyan konularda bir şeyler üretmemektedir. Kendi sorumluluklarını yerine getiremeyen bireyler, bir şeye yetişememenin sıkıntısını yaşamakta ve bir şeylerden eksik kaldıklarını ifade edebilmektedirler. Bir şeylerden eksik kaldığını düşünen bireyler, hayat sorumluluğunu yerine getirememekte ve toptan her şeyden vazgeçip hayat karşısında pes edebilmektedirler. Gottberg'e (2017) göre GKK kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen birçok negatif duruma sebep olabilmektedir. Bireyler sahip oldukları şeylerin kıymetini bilememekte, haliyle bundan zevk alamamaktadırlar. Kişi kendini dışlanmış ve yalnız hissedebilmektedir. Kişi kendisine karşı aşırı duygular ve güvensizlik hisleri geliştirebilmektedir. Birey almış olduğu kararlar ve yapmış olduğu seçimlere şüphe ile yaklaşır ve bunların doğruluğu konusunda güvensiz olabilir. Kişi sürekli bir şeyleri kontrol etme çabası içinde olduğu için anı yaşayamaz, bu durum da bireyin hayat kalitesini düşürebilmektedir. Başkalarını, hayatlarını ve deneyimlerini izleyen birey sürekli bir şekilde kendisi ile başkalarını kıyaslamaktadır. Eriş'e (2014) göre kişi, bulunduğu ortamı ve anı unutup etraftaki ya da sosyal medyadaki hayatlara özen gösterip bu hayatlara odaklanmaktadır. Kişi bu şekilde anı ya da ortamını beğenmeyip kendi hayatını diğer hayatlarla kıyaslamaya başlayıp yaşamından mutsuz olmaya başlamaktadır. Başkalarının daha eğlenceli, daha kaliteli, daha iyi hayatlara sahip olduğunu düşünmektedir. Kişi birilerinin "daha güzel yemekler mi yediğini, daha iyi filmler mi izlediğini, daha iyi bir tatil mekânında mı olduğunu, daha mı çok güldüğünü, daha mı iyi hissettiği" sorularını kendisine sorar. Bu sorulara kıyas mekanizması doğrultusunda cevap vermediği içinde farklı kaygılar yaşayabilmektedir. Kişi kendini bu yüzden yalnız, mutsuz, depresif, başarısız, geri kalmış hissedebilmektedir.

Görür (2019) internet ve akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle beraber, bu teknolojik imkânların hayatımızın vazgeçilmez

parçalarından biri haline geldiğini ifade etmiştir. İnternetin sağladığı herkese ulaşılabilir ve akıllı telefonların sağladığı küçük bilgisayarları cebimizde taşıma kolaylığı sosyal medya ağlarını popüler hale getirmiştir. Bu ağlar, toplumda genç yaşlı demeden herkes tarafından kullanılan popüler uygulamalar haline gelmiştir. Bu platformlar sayesinde insanlar eş, dost ve akrabalarıyla iletişim kurmaya onları takip etmeye başlamışlardır. İnsanları sosyal medyada takip ederken bireyler, yapamadıkları ama takip ettikleri insanların yaptıkları içeriklere denk geldikleri zaman geride kalmış hissi yaşamaya başlarlar. Bu durum da Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna neden olur. Sosyal medyadaki her gelişmeyi takip etmek her gelişmeden haberdar olmak kişi için oldukça zordur. Buna rağmen kişi, sürekli sıkıntı yaşar ve bu sebeple kendini sürekli sosyal medyayı takip etmek zorunda hissedebilir. Bu yüzden kişi, ciddi bir şekilde zaman kaybı yaşayabilmekte, hayatı olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir. Kişi bu sebepten ötürü derslerini aksatabilmekte, uykusuz kalabilmektedir. Katılmadığı ya da çağırılmadığı etkinliklerden dolayı dışlanmışlık hissedebilmekte ve birçok olumsuz duygu, durumu yaşayabilmektedir. GKK bireylerin ekonomik durumlarını da olumsuz etkileyebilmektedir. GKK'nin satın alma ve iletişim faaliyetlerinde dürtüsel tüketimi de teşvik ettiği söylenebilir. GKK ayrıca dışsal motivasyonu artırıp örneğin spor olaylarına yönelik FİFA Dünya Kupası gibi faaliyetlere yönelik para harcamaya sevk edebilmektedir (Kim ve ark. 2020, Aydın ve ark. 2021).

Holte ve Ferraro (2020) Amerika'da 450 gönüllü yetişkinle yapmış oldukları çalışmada GKK'nin depresyon, anksiyete ve can sıkıntısı ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kartol ve Peker (2020) Türkiye'de lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada GKK ile anksiyete ve depresyon arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Almanya'da genel nüfusa yönelik yapılan çalışmada (Rozgonjukab ve ark. 2020a), GKK'nin sorunlu sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, katılımcıların günlük ve iş ortamındaki işlevselliklerinde düşüşün GKK ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmacılar (Rozgonjukab ve ark. 2020b), yapmış oldukları başka bir çalışmayı 3370 Alman gönüllü üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada bireylerin GKK ile büyük beşli kişilik özellikleri, yaş ve cinsiyet arasındaki ilişkiye bakmak amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda GKK ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. GKK genç bireylerde daha fazla gözlemlendiği ortaya çıkmıştır. GKK'nin nevroitiklik ile pozitif yönde bir ilişkisi bulunurken, açıklılık, dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk özellikleri ile negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Al-Furaih ve Al-Awidi (2021) Kuveyt Üniversitesi'ndeki 2084 lisans öğrencisine yönelik yapmış oldukları çalışmada ders sırasında öğrencilerin GKK düzeylerini ölçmüşlerdir. Çalışmanın başka bir amacı da GKK'nin öğrencilerin dikkat dağınıklığı ve dersten kopmalarının bir yordayıcısı olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmanın sonucunda Öğrencilerin GKK düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. GKK'nin dikkat dağınıklığı ve dersten kopma ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sarıca Keçeci ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada Erciyes

üniversitesindeki 497 katılımcıya ulaşmışlardır. Bu çalışmada, GKK ile sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ve mutluluk değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. GKK ile Mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasında önemli derecede bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Hayran ve Anık (2021) Karantina önlemleri alındığında ve sosyal medyada seyahat ve parti fotoğraflarının yokluğunda, GKK yaşayıp yaşamadıklarına yönelik çalışma yapmışlardır. Çalışma GKK'nin pandemi sırasında, evde sosyal mesafeler olsa bile ortadan kaybolmadığını, yerini yeni çevrim içi etkinliklere (ör. Çevrim içi konserler, sanal toplantılar) yönelik duyguların aldığını göstermiştir. Araştırmacılar, GKK'nin uyku yoksunluğu, odak kaybı, azalan üretkenlik gibi önemli psikolojik ve sağlık sorunlarına sebebiyet verdiğini ve başkalarının bol miktarda dijital içeriğe ayak uydurmakta bireylerin zorluk çektiğini ve bu durumunda psikolojik iyi oluşa zarar verdiğini bulmuşlardır.

Wang ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada GKK'nin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda GKK'nin davranışsal boyutunun romantik ilişkiler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. GKK'nin duygusal ve bilişsel boyutlarının romantik ilişkilerle anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan başka bir çalışmada Tandon ve ark. (2021) GKK, sosyal medya yorgunluğu, sosyal medya tacizi ve çevrimiçi sosyal karşılaştırma üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya Birleşik Krallıktan 321 sosyal medya kullanıcısı dâhil edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, GKK ile sosyal karşılaştırma sosyal medya yorgunluğu ile yakından ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sosyal karşılaştırma kısmen GKK ile sosyal medya yorgunluğu ilişkisine aracılık etmiştir.

GKK'nin belirtilerini ve olumsuz etkilerini bir arada ele aldığımızda, bu durum ile baş etmenin günümüz insanının hayatında ne kadar önemli bir yere sahip olacağı görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, bu durum ile baş etmede etkili yöntemler ortaya konmuştur.

Baş Etme Yolları

GKK gibi günlük hayatı birçok yönden etkileyen, bilhassa gençlerin hayatında çok fazla olumsuzluğa yol açan bir durum ile baş etme yollarının geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir. Parker (2019) bireyler zamanlarının çoğunu internet ve sanal medya alanlarında harcıyorlarsa, bu durum bireylerin duygu durumlarını olumsuz bir şekilde etkiliyorsa ve sosyal ilişkilerine negatif bir şekilde tesir ediyorsa, bireyler Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile baş etme yollarını iyi bilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Barker (2016) GKK ile baş etmenin çok önemli olduğunu ifade etmiş ve baş etme açısından şunları önermiştir:

- GKK, üzüntüden kaynaklanır. Kişi hayatını kendini mutlu eden ve yapmayı sevdiği aktivitelerle doldurmaya başladığında, hayatına yönelik olumlu duygular geliştirebilecektir.
- Sosyal medya problemi daha da kötü bir hale getirebilmektedir. Kişi kendini mutsuz hissettiği zaman sosyal medyayı takip

ederek mutsuzluktan kaynaklanan gerginliği azaltmaya çalışmaktadır. Ama bu durum problemi daha da kötü hale getirecektir. Kişi mutsuz olduğu zaman sanal âlemdeki kişilerin sadece kendilerinin mutlu oldukları anılarını paylaştıkları ortamları bırakıp gerçek ilişkilere ve gerçekçi hayatlara odaklanmalıdır.

- Kişi iyiye ve olumlu duygulara odaklandığı zaman düşünceleri ve duyguları da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmektedir. Hayatta herkesin olumlu anıları gibi herkesin olumsuz anılara sahip olduğunu da unutmamalıdır.

Bu önerilere bakıldığında bireyin kendini tanıması, kendi ilgi alanlarına yönelmesi, diğer insanlardan çok kendine odaklanması, mutsuz hissedilen durumlarda kıyastan uzak durması, herkesin zaman zaman olumlu ve olumsuz duygulara sahip olacağı bilincinde olması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu önerilerin yanı sıra, Dossey (2014) yaptığı araştırmalar sonucunda, GKK ile başa çıkmanın 3 stratejiyi içerdiğini belirtmiştir. Bu stratejileri şu şekilde sıralamıştır:

- Birinci Strateji - GKK gerçeklere bağlı değildir; Sosyal medya ağlarında paylaşım yapan insanlar paylaşımlarında yaşamlarının belirli kısmını gösterip, hayatlarının göz kamaştırıcı anılarını paylaşmaktadırlar. GKK ile baş etmedeki en önemli yol bu hayatların gerçekte gösterildiği gibi var olmadığını farkına varmaktır. İnsanların gördükleri fotoğraflar ve sözlerle kendilerini mutsuz etmelerinin hiçbir faydası yoktur. Paylaşımlarda bulunan insanların yaşamlarının tümünün o fotoğraflardan ibaret olmadığını, bilincinde olunması gerekmektedir.

- İkinci Strateji - GKK'yi bu kelimeyle yen; Kelimeler insan zihninin ürünleridir. Belirli oranda insan zihnini oluşturan şeyler de bu kelimelerdir. İnsanın duygu ve düşünceleri kullanılan kelimelerden etkilenmektedir. Bu durum Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile mücadele etmekte yarar sağlayabilmektedir. Örneğin, GKK'nin açılımını Gelişmeleri Kaçır Kurtul gibi olumlu anlamlarla ifade edebiliriz.

- Üçüncü Strateji - Dur; Kişiler, hayal dünyalarında var olan bu korkunun hayatlarına zarar vermesine dur diyebilmelidirler. Bu yüzden, bireyler yaşıyor oldukları zamana yani şu ana odaklanmalıdırlar. Bireyler, en önemli olan zamanın şu an olduğu ve şu anın sosyal medyada gösterilen hayatlar ve benzeri durumlardan çok daha kıymetli olduğunun bilincine varmalıdırlar (Dossey 2014).

Gottberg (2017) GKK'yi azaltmanın ya da hayatımıza etkisini hafifletmenin en önemli yollarından birinin sade, basit ve mutlu bir hayat sürmek olduğunu dile getirmiştir. GKK korkusu ile baş etmede bireylerin yapması gereken birkaç şey vardır. Teknoloji bireyleri kontrol altına almadığı, insanlar tarafından ihtiyaçları doğrultusunda kullandıklarında insan hayatına çok faydalı olabilmektedir. Teknolojinin insan hayatına hükmetmesine izin verilmemelidir. İnsanlar istedikleri zaman ya da insanlarla birlikteyken telefon ve laptop gibi teknolojik aletlerini kapatabilmelidirler. Sanal âlemlerde, reklamlarda karşılaşılan durum güncellemeleri ya da bilgilerin gerçeği yansıtmadığının farkında olunmalıdır. Hendriksen (2016)

GKK'nin çok yaygın olduğunu dile getirmiştir. Sokol'a (2016) göre GKK ile baş etmede 8 önemli yol bulunmaktadır. Bunlar:

- Günlük tutmak, kişinin neye sahip olup neye sahip olmadığını açığa çıkartır. Her gün kişinin sahip olduğu üç şeyi yazmak kişinin duygu ve düşüncelerinin olumlu bir şekilde etkilenmesini ve o yönde düşünmesine fayda sağlamaktadır. Yazı yazmak kişiyi akıllı telefon ve elektronik cihazlardan uzak durmaya da yardımcı olabilmektedir.
- Kişi kendini ve hayatını başka insanlarla karşılaştırmayı terk etmelidir. Ünlü ya da zengin olmak insanların mutlu olduğu anlamına gelmemektedir. Hiç kimse hayatı nasıl görünürse görünsün mükemmel bir hayata sahip değildir. Kişi hayatta yaşaması gerektiği ya da olması gerektiği yerde olduğu bilincine sahip olmalıdır.
- Kişi kendinden hoşnut olmalıdır. Herkesin farklı bir yaşam hikâyesine sahip olduğu unutulmamalıdır. Kişiler, başka kişilerin yaşamlarına ya da onların tecrübelerine göre değil de başarılı olacakları, hayatlarına uygun hedefler koymalıdır.
- Kişi, maddiyata odaklanmamalıdır. Sosyal platformdaki arkadaşları kişinin güç yetiremediği güzel arabalar, eşyalar ve evlerle ilgili yaşamlar paylaştıkları zaman, bu durum kişi üzerinde kıskançlığa ve olumsuz durumlara sebep olabilmektedir. Kişi, bu lüks eşyalara karşı kıskançlık duymak yerine, kendisini bu eşyalara nasıl ulaşabileceği, nasıl elde edebileceği konusunda motive etmeli, uygun hedefler koymalı ve planlama yapmalıdır. Aslında hayatı zengin yapacak şeyler madde ve eşyalar değil de anlamlı, değerli ve mutlu geçirdiğimiz yaşam tecrübelerimizdir. Paranın hiçbir zaman mutluluğu satın alamayacağı fikrini akıldan çıkarmamak gerek.
- Kişi kim neler paylaştı, kimler ne yapıyor gibi hızlı akan sosyal medya aktivitelerini paylaşmak yerine, şu ana odaklanıp sakin bir şekilde arkadaşları, sevdiği insanlar ve hobilerine zaman harcamalıdır. Sürekli bir şeyleri takip etme telaşında olan bireyin hayatı olumsuz etkilenecek ve olumsuz duygulara sahip olacaktır. Kişi gerçek yaşamına odaklanmalı ve anı yaşamalıdır.
- İnsanlarla iletişimi sağlayan birçok teknolojik imkân bulunmasına rağmen, otantik ortamda meydana gelen yüze ilişkinin yararı ve sağlığa faydası yadsınamaz. Kişinin sevdiği insanlarla vakit geçirmesi, doğal mutluluğu samimi bir ortamda yaşaması Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile baş etmede etkili bir yol olarak düşünülmektedir.
- Kapalı bir mekânda oturup saatlerce mobil cihazlara bağlı olarak, hayatı başkalarının ne yaptığına göre değerlendirmek yerine, dışarı çıkıp yürüyüş ya da fiziksel egzersizler yaparak Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun insan üzerindeki etkileri azaltılabilmektedir. Fiziksel sağlığı iyi durumda olan bireylerin ruhsal sağlığı da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmektedir. Fiziksel sağlık ile ruhsal sağlık arasındaki önemli ilişki göz önünde bulundurulmalıdır.

İnsanın hayat kalitesini düşüren bu durumla baş etmek için bireylerin farkındalığı artırılmalıdır. Takip edilen bireylerin sosyal medyada en iyi, en güzel yaşam tecrübelerini paylaşmakta

ve olumsuz yaşam deneyimlerini paylaşmadıklarının farkında olunmalıdır. GKK yaşayan bireyler bu durumu sürekli gözetmeli ve sosyal medyayı bu şekilde değerlendirmelidirler. İnsanların mutluluklarının zirve yaptığı anları paylaşmaları hayatlarının her anlarının bu şekilde ilerlediğini göstermemektedir. Hiç kimse hayatının her alanında hep mutlu ya da hep sevinçli olamamaktadır. Bireyler sosyal medyada gördüğü tüm şeyleri yapamayacağından, aynı zamanda böyle bir şeyin imkânsız olmasından dolayı GKK'lerini yenmek için şuan yapıyor oldukları şeyleri sevmeleri ve onlarla mutlu olmaları faydalı olacaktır.

Sonuç

Teknolojik gelişmelerin bireylerin hayatında hızla bir değişime neden olduğu günümüz toplumlarında, teknolojinin sağladığı faydaların yanı sıra olumsuz durumlarla da sıkça karşılaşmaktadır. Bu olumsuz durumların iyi çözülmesi, ne olduğu, kaynağının bilinmesi ve bu doğrultuda uygun müdahalelerin ortaya konulması önemlidir. Bu olumsuz durumlardan biri olarak karşımıza çıkan ve son zamanlarda birçok insanın hayatını etkileyen GKK'nin de iyi anlaşılması, mücadele ve müdahaleler açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda, bu çalışma GKK kavramının, nedenlerinin, belirtilerinin, olumsuz etkilerinin ve baş etme yöntemlerinin bir arada detaylı şekilde ele alınmasını amaçlamıştır. Sosyal medya uygulamaları ile sürekli meşgul olma ve zamanımızın çoğunu burada geçirme birçok bağımlılık çeşitlerine de sebep olabilmektedir. Genç erişkinler ve yetişkinlerde sıkça görülen GKK bireylerin hayatlarında olumsuz birçok duruma neden olabilmektedir. GKK düzeyi yüksek olan bireyler özellikle akıllı telefonlarda çok vakit geçirmektedir. Sürekli başkalarının paylaşımlarını takip eden bireyler, sorumluluk ve görevlerini yerine getirememekte ve bireylerin yaşam kalitelerinde ve işlevselliklerinde bozulmalar meydana gelmektedir. Sorumluluklarını yerine getiremeyen bireylerde ayrıca yoğun bir şekilde pişmanlık hissi de görülmektedir. Yoğun bir şekilde akıllı telefon ve sosyal medya uygulamaları ile ilişki kuran bireylerin sanal dünyadaki arkadaş ve takip edilen bireylerin hayatlarıyla kendi hayatlarını kıyaslamakta ve sürekli bir şekilde kendi hayatının değersiz olduğunu ve dışlanmışlık hissi yaşadığı görülmüştür. Bu durum bireylerin daha çok kaygı yaşamasına ve birçok olumsuz psikolojik duygular yaşamasına neden olabilmektedir. Özellikle bu bireyler de başkalarının daha güzel hayatlarının olduğu yönelik düşünceden kaynaklı sıkça endişe ve kaygı görülmektedir. Sürekli endişe ve kaygı yaşayan bu bireylerde yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere depresyona yatkınlık ve olumsuz depresif ruh halleri de eşlik etmektedir. Bu kişilerde halsizlik ve vücudun belli bölgelerinde görülen hafif ağrılara ek olarak uyku bozuklukları da sıkça rastlanan bir durumdur. Bu olumsuz durumlar, özellikle lise ve üniversite öğrencilerinin eğitim, sosyal, ekonomik ve ilişkisel süreçlerini olumsuz etkilemekte ve topluma genel olarak zarar verebilmektedir. Bu olumsuz durumun giderilmesi ve bu konuda farkındalığın artırılması açısından literatürde yer alan bilgilerin bir arada sunulması önemlidir. Bu amaçla yapılan bu çalışmanın bu konudaki literatüre ve çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yazarların Katkıları: Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The authors attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

Al-Furaih SAA, Al-Awidi HM (2021) Fear of missing out (FoMO) among undergraduate students in relation to attention distraction and learning disengagement in lectures. *Educ Inf Technol*, 26:2355-2373.

Argan M, Argan MT, Gamze İ (2018) I wish i were! anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9:43-57.

Aydın D, Selvi Y, Kandeger A, Boysan M (2021) The relationship of consumers' compulsive buying behavior with biological rhythm, impulsivity, and fear of missing out. *Biol Rhythm Res*, 26:1514-1522.

Barker, E (2016) This is the best way to overcome fear of missing out. *Time Magazine*.

Bisping J (2018) FOMO, no-mo: how to get over the fear of missing out. Available from <https://thetab.com/uk/cambridge/2018/02/19/fomo-no-mo-how-to-get-over-the-fear-of-missing-out-107208> (Accessed 14.04.2021)

Blum A (2016) FOMO, bad for our society. Available from <http://alexlum7thgradecomet.blogspot.com> (Accessed 12.04.2021)

Busch, B (2016) Fomo, stress and sleeplessness: are smartphones bad for students. *The Guardian*.

Cambridge Dictionary (2020) FOMO. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo> (Accessed 12.11.2020).

Cohen C (2013) FoMO: Do you have fear of missing out. *The Telegraph*, 16.

Carlisle KL, Carlisle RM, Polychronopoulos GB, Goodman-Scott E, Kirk-Jenkins A (2016) Exploring internet addiction as a process addiction. *J Ment. Health Couns*, 38:170-182.

Çınar ÇY, Mutlu E (2019) İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20:133-142.

Dou F, Li Q, Li X, Wang, M (2021) Impact of perceived social support on fear of missing of out (FoMO): A moderated mediation model. *Curr Psychol*, doi: 10.1007/s12144-021-01404-4

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

Erciş A, Deligoz K, Mutlu M (2021) Öğrencilerin fomo ve plansız satın alma davranışları üzerine bir uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35:219-243.

Eriş B (2014) Acaba çocuğunuz ve siz "fomo" mağduru musunuz? <http://www.baharerais.com/acaba-cocugunuz-ve-siz-fomo-magduru-musunuz> (Accessed 12.3.2021).

Ertürk Y (2012) Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/yildiz-dilek-erturk/gelismeleri-kacirma-korkusu-fomo_2633.html (Accessed 14.4.2021).

Fioravanti G, Casale S, Bocci Benucci S, Prostamo A, Falone A, Ricca V, et al (2021) Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis, *Comput Hum Behav*, 122:106839.

Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij A, Lo Coco G, De Marez L (2018) Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 15:2319.

Gottberg K (2017) Simple living-a cure for fomo. <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing> (Accessed 15.4.2021).

Görür B (2019) Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Uzmanlık tezi). Gaziantep, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Gürsoy Atar Ö, Gürsoy Ulusoy Ş (2020) Sosyal medyada ördek sendromu: instagram üzerinden bir değerlendirme. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19:925-951.

Hayran C, Anik L (2021) Well-being and fear of missing out (fomo) on digital content in the time of covid-19: a correlational analysis among university students. *Int J Environ Res Public Health* 18:1974.

Hendriksen E (2016) How to overcome FOMO. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-be-yourself/201608/how-overcome-fomo>, (Accessed 23.4.2020).

Hodkinson C (2019) 'Fear of missing out'(fomo) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 25:65-88.

Holte AJ, Ferraro FR (2020) Anxious, bored, and (maybe) missingout: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Comput Hum Behavior*, 112:106465.

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

JWT Intelligence Marketing Communications (2012) Fear of missing out. retrieved from [JWTIntelligence.http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf](http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf) (Accessed 24.2.2021).

Kacker P, Saurav S (2020) Correlation of missing out (fomo), anxiety and aggression of young adults. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH*, 8:132-138.

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

Kartal A, Peker A (2020) Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15:454-474.

Kim J, Lee Y, Kim ML (2020) Investigating 'Fear of Missing Out' (FOMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and FOMO driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLoS One*, 15:e0243744.

Kaloeti DVS, Kurnia SA, Tahamata VM (2021) Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicol Reflex Crit*, 34:15.

Kim J, Lee Y, Kim ML (2020) Investigating 'fear of missing out' (fomo) as an extrinsic motive affecting sport event consumer's behavioral intention and fomo driven consumption's influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLoS One*, 15:e0243744.

Lee S, McDonough I, Mendoza, J, Brasfield M, Enam T, Reynolds C et al (2020) Cellphone addiction explains how cellphones impair learning for lecture materials. *Appl Cogn Psychol*, doi: 10.1002/acp.3745.

Luna K (2014) Why we really experience fomo. *Huffington Post*, 4.4.2014.

Mccoym M (2016) 3 steps for getting rid of fomo. <https://carlytheprepster.com/2016/07/3-steps-for-getting-rid-of-fomo.html> (Accessed 24.2.2021).

- McGinnis P (2017) 7 symptoms of fomo you need to treat now. <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now> (Accessed 3.4.2021).
- Metin B, Pehlivan R, Tarhan N (2017) Reliability and validity of Uskudar Fear Of Missing Out Scale. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4(2):43-46.
- Metz J (2019) Fomo and regret for non-doings. *Soc Theory Pract*, 45:451-470.
- Milyavskaya M, Saffran M, Hope N, Koestner R (2018) Fear of missingout: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motiv Emot*, 42:725-737.
- Modzelewski P (2020) Fomo (fear of missing out)-an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14:215-232.
- O'Connell C (2020) How FOMO (Fear of Missing Out), the smartphone, and social media may be affecting university students in the Middle East. *N Am J Psychol*, 22:83-102
- Oxford Dictionary (2018) FOMO. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fomo> (Accessed 3.3.2021).
- Paker M (2019) FOMO'ya yakalanan kişinin tedavi edilmesi gerekiyor. <https://www.mynet.com/fomoya-yakalanan-kisinin-tedavi-edilmesi-gerekmiyor-110104721300>. (Accessed 15.11.2020).
- Przybylski A K, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav*, 29:1841-1848.
- Qutishat M, Sharour LA (2019) Relationship between fear of missing out and academic performance among omani university students: a descriptive correlation study. *Oman Medical Journal*, 34:404-411.
- Riordan BC, Flett JA, Cody LM, Conner TS, Scarf D (2021) The fear of missingout (fomo) and event-specific drinking: the relationship between fomo and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Curr Psychol*, 40:3691-3701.
- Rozgonjukab D, Sindermana C, Elhaic JD, Montag C (2020a) Fear of missing out (fomo) and social media's impact on daily-life and productivity at work: do whatsapp, facebook, instagram, and snapchat use disorders mediate that association?, *Addict Behav*, 110:106487.
- Rozgonjuk D, Sindermann C, Elhai JD, Montag C (2020b) Individual differences in fear of missing out (Fomo): age, gender, and the big five personality trait domains, facets, and items. *Pers Individ Diff*, 171:110546.
- Russell A (2020) The effects of depressive symptoms on social media use mediated by fomo (Master's thesis). Richmond, University of Richmond.
- Sapadin L (2015) Fear of missing out! <http://drsapadin.com/fear-of-missing-out> (Accessed 4.4.2021).
- Sarıca Keçeci H, Kahya Özyirmidokuz E, Özbakır L (2021) Dijital bağımlılık ve fomo, kişilik faktörleri ve mutluluk ile ilişkisi: üniversite öğrencileri ile bir uygulama. *Bağımlılık Dergisi*, 22:379-394.
- Servidio R (2021) Fear of missing out and self-esteem as mediators of the relationship between maximization and problematic smartphone use. *Curr Psychol*, doi: 10.1007/s12144-020-01341-8.
- Santos ILS, Pimentel CE, Mariano TE (2021) Cyberstalking scale: development and relations with gender, fomo and social media engagement. *Curr Psychol*, doi: 10.1007/s12144-021-01823-3.
- Sokol R (2016) Here are 8 ways to shut down your FOMO. <https://www.rd.com/advice/relationships/fear-of-missing-out> (Accessed 1.5.2018).
- Tandon A, Dhir A, Talwar S, Kaur P, Mäntymäki M (2021) Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technol Forecast Soc Change*, 171:120931.
- Tarhan N (2021) Sosyal Medya Psikolojisi. İstanbul, Der Yayınları.
- Tekayak HV, Akpınar E (2017) Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar, *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6:93-100.
- Tomczyk Ł, Selmanagic-Lizde E (2018) Fear of missing out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina Scale and selected mechanisms. *Child Youth Serv Rev*, 88:541-549.
- Urban Dictionary (2006) FOMO. <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo> (Accessed 2.6.2021).
- Vitelli R (2016) The Fomo health factor, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/media-spotlight/201611/the-fomo-health-factor> (Accessed 5.12.2021).
- Wang L, Qiu J, Yan S, Liu W (2021) Does mobile social media undermine our romantic relationships? the influence of fear of missing out (fomo) on young people' romantic relationship. *Research Square*; 2021; doi:10.21203/rs.3.rs-636141/v1.
- Wearesocial (2020) Digital in 2020. <https://wearesocial.com/digital-2020> (Accessed 14.04.2021).
- Wiesner L (2017) Fighting fomo: a study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out (Master's thesis). Enschede, University of Twente.
- Wu CH, Chen SC (2015) Understanding the relationships of critical factors to Facebook educational usage intention. *Internet Res*. 25:262-278.
- Yang H, Liu B, Fang J (2021) Stress and problematic smartphone use severity: smartphone use frequency and fear of missing out as mediators. *Front Psychiatry*, 12:594.
- Yıldız K, Kurnaz D, Kırık AM (2020) Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18:321-338.
- Yuan G, Elhai JD, Hall BJ (2020) The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model, *Addict Behav*, 112:106648.