

BÖLÜM 18

FOMO VE JOMO

Kübra GÖKALP¹

GİRİŞ

Günümüzde teknolojik gelişmeler hızla artmakta, insanlar günlük işlerinin birçoğunu internet ve internetin bize sunduğu imkanlarla gerçekleştirmektedir (1). Dijital altyapıdaki büyüme, dijital cihazların popülaritesi ve her cepte olan günlük yaşantımıza derinlemesine yerleşmiş akıllı telefonlar ile başkalarıyla bağlantıda kalma özlemi katlanarak artmaktadır (2,3). Bireylerin günlük yaşantılarını yeniden şekillenmesine neden olan teknolojinin ve internetin bu kadar gelişmesinin olumlu yönleri olduğu gibi bireylerin hayatlarını etkileyen olumsuzlukları da bulunmaktadır ve hayatımızın şekillenmesini sağlamaktadır. İnsanların korkuları ve keyif aldıkları olaylarda teknolojiyle birlikte değişiklik göstermektedir (1).

Özellikle, dijital ortamda sürekli yenilenen bilgiler nedeniyle bilgiyi kaçırma, gündemden ve güncelden uzak kalma, sosyal ağ paylaşımlarından uzak kalma, takip edememe ve paylaşımında bulunamama gibi yeni kaygılar gündelik yaşam içinde yer almaya başlamıştır (1). Her zaman ve her yerde bağlantı, bireylerin çevrimiçi trend olabilecek bir şeyi kaçırma korkusunu artırmaktadır. Bu korku araştırmacılar tarafından Günceli Kaçırma Korkusu FoMO (Fear of Missing Out) olarak

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, kubragungormus2010@hotmail.com

- Çevreden gelen farklı baskı kaynaklarına karşı kendini ana bırakabilmek,
- Sosyal ağlardan uzak kalmak
- Hayır diyebilmek (53).

SONUÇ

Teknolojinin hızla gelişmesi sevinçlerimizin, korkularımızın, kaygılarımızın da değişmesine neden olmaktadır. Bu değişimle birlikte 2000'li yılların başında FoMO-Günceli Kaçırma Korkusu olarak adlandırılan kaygı durumu ortaya çıkmıştır. Daha sonra FoMO'ya yanıt olarak sosyal medya takibini azaltıp, anda yaşayıp anın tadını çıkarmayı savunan JoMO-Günceli Kaçırma Sevinci kavramı tanımlanmıştır. Değişen dünyanın gerçekleri olan FoMO ve JoMO ilgili daha fazla çalışmaların yapılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Sezgin AA. Dijital çağda korku ve keyfin yeni tanımı: FoMO ve JoMO. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*; 2019; 49.
2. Aranda JH, Baig S. Toward 'JOMO' the joy of missing out and the freedom of disconnecting, Proceedings of the 20th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services; 2018.
3. Metin-Orta I. Fear of missing out, internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Turkish Journal on Addictions*; 2020;7(1).
4. Przybylski A, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*; 2013;29(4). doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
5. Tanhan F, Özok Hİ, Tayiz V. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 2022;14(1).
6. Aitamurto T, Won AS, Sakshuwong S, et al. From fomo to jomo: Examining the fear and joy of missing out and presence in a 360 video viewing experience. In Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems;2021.
7. Jacobsen S. FOMO, JOMO and COVID: How missing out and enjoying life are impacting how we navigate a pandemic. *Journal of Organizational Psychology*;2021;21(3),67-73.
8. Rees M. FOMO vs. JOMO: How to embrace the joy of missing out. *Whole Life Challenge*;2017.
9. Cambridge Dictionary. FOMO 2020.b(17.03.2022 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo> adresinden ulaşılmıştır).
10. Argan M, Argan MT, Gamze İ. I wish i were! anatomy of a fomsumer. *J Int App Man*, 2018; 9:43-57.
11. Elhai JD, Yang H, Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*;2020; 43: 203-209.
12. Herman D. Introducing *short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality*. *Journal of Brand Management*; 2000; 7(5): 330-340.
13. Herman D. The Fear of Missing Out 2011 (12.03.202 tarihinde <http://fomofearofmissingout.com/fomo> adresinden ulaşılmıştır.)

14. Aurel JG, Paramita S. FoMO and JoMO phenomenon of active millennial instagram users at 2020 in Jakarta. In International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities. Atlantis Press; 2021.
15. Akbar RS, Aulya A, Psari AA, Sofia L. Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*; 2019; 7(2), 38. doi: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2404/pdf#>.
16. Hodkinson C. Fear of missing out (fomo) marketing appeals: A conceptual model. *J Mark Commun* ;2019;25:65-88.
17. Bisping J. FOMO, no-mo: how to get over the fear of missing out 2018.(03.03.202 tarihinde <https://thetab.com/uk/cambridge/2018/02/19/adresinden-ulařilmiřtır>.)
18. Hořgör H, Koç Tütüncü S, Gündüz Hořgör D, Tandoğan Ö. Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*. 2017;3:213-223.
19. McGinnis P. 7 symptoms of fomo you need to treat now.2017. (02.03.2022 tarihinde <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now> adresinden ulařilmiřtır.)
20. Metz J. Fomo and regret for non-doings. *Social Theory and Practice*. 2019; 45:451-470.
21. Russell A. The effects of depressive symptoms on social media use mediated by fomo (Master's thesis). Richmond, University of Richmond.2020.
22. Hayran C, Anik L, Gürhan-Canlı ZA threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE* 2020, 15, e0232318.
23. Milyavskaya M, Saffran M, Hope N, Koestner R. Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motiv. Emot.* 2018; 42, 725–737.
24. Fioravanti G, Casale S, Bocci Benucci S, et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*; 2021; 122:106839.
25. Kiding S. From fomo to jomo: overcoming fear of loss (fomo) and fostering resilience to dependence on the digital World. *PSISULA*: 2019;1:173-182.
26. Demirel F. FOMO ve JOMO nedir? 2016. 22.03.2022 tarihinde <http://firatdemirel.com/fomo-jomo/> adresinden ulařilmiřtır).
27. İnce M, Tor-Kadioęlu C. Tüketici Davranışlarında Sosyal Medya Trendleri: FOMO, FOBO, JOMO. Editör İ. Çiftçi, Yeni Yüzyılda İletişim Araştırmaları, Ankara: İksad Yayınevi; 2020. p.33-62.
28. Beyens I, Frison E, Eggermont S. 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*;2016;64:1-8.
29. Baker ZG, Krieger H, LeRoy AS. Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*; 2016; 2: 275.
30. Adams SK, Williford DN, Vaccaro A, et al. The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*;2017; 22:337–348.
31. Alt D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*;2015;49: 111-119.
32. Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall B.J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*; 2016; 63, 509–516.
33. Wegmann E, Oberst U, Stodt B, BrandM. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*;2017; 5, 33–42.
34. Wolniewicz CA, Tiamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD. Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*; 2018; 262: 618–623.

35. Taylor DG. Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: An exploratory study: An abstract. In Academy of Marketing Science World Marketing Congress (pp. 857-858). Springer, Cham.2018.
36. Kang I, Cui H, Son J. Conformity consumption behavior and FOMO. *Sustainability*;2019; 11(17): 4734.
37. Citko A, Owsieniuk I. Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Pediatrics i Medycyna Rodzinna*;2020; 16(1), 70-76.
38. Wróblewska I, Steciwko A. Promocja zdrowia jako ważny element pracy lekarza i pielęgniarki w podstawowej opiece zdrowotnej. In: Steciwko A, Barański J (eds.): *Relacja lekarz–pacjent. Zrozumienie i współpraca*. 1st ed., Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2013: 140–152
39. Makaruk K. Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. Dziecko Krzywdzone. *Teoria, Badania, Praktyka* 2013; 12: 69–79.
40. Barański J, Steciwko A. Wzajemne zrozumienie oraz współpraca lekarza i pacjenta – panorama problemów. In: Steciwko A, Barański J (eds.): *Relacja lekarz–pacjent. Zrozumienie i współpraca*. 1st ed., Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2013: 3–12.
41. Spitzer M. CYBERKRANK! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert. Droemer Verlag, München; 2015
42. Santos VA, Freire R, Zugliani M, Cirillo P, Santos HH, Nardi AE, King AL. Treatment of internet addiction with anxiety disorders: treatment protocol and preliminary before-after results involving pharmacotherapy and modified cognitive behavioral therapy. *JMIR Research Protocols*; 2016; 5: e46. doi: 10.2196/resprot.5278
43. Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 2021; 9(19), 4881.
44. Putra FKK. Emerging travel trends: Joy of Missing Out (JOMO) Vs Iconic Landmarks. *Jurnal Pariwisata Terapan*; 2019;3(1), 17-33.
45. Khan S. Picking new JOMO trend. 2019. (14.03.2022 tarihinde <https://brandequity.economicstimes.indiatimes.com/news/marketing/picking-new-JOMOtrend/68685445> adresinden ulaşılmıştır).
46. IONOS. JOMO: the mindful countertrend to FOMO. 2020 (16.02.2022 tarihinde www.ionos.com/digitalguide/online-marketing/social-media/joy-of-missing-out adresinden ulaşılmıştır).
47. Brinkmann S. *The Joy of Missing Out: The Art of self-restraint in an age of excess*, John Wiley & Sons;2019.
48. Fuller K. JOMO: The joy of missing out: JOMO is the emotionally intelligent antidote to FOMO. *Psychology Today*; 2018.
49. Dash A. JOMO! 2012. 13.02.2022 tarihinde <http://anildash.com/2012/07/19/jomo/> adresinden ulaşılmıştır).
50. Crook C. *The Joy Of Missing Out: Finding Balance In A Wired World*, Canada: New Society Publishers, 2015.
51. Barr S. Five signs you've swapped fomo for jomo, Independent, 2019. 15.02.2022 tarihinde <https://www.independent.co.uk/life-style/jomo-fomo-fear-joy-missing-out-millennials-netflix-spotify-friends-socialise-cinema-a8753626.html> adresinden ulaşılmıştır).
52. Prasanti D. Firo theory analysis in the relation of friendship as the study of interpersonal communication. *Jurnal Komunikasi*; 2018; 9(2): 186-189.
53. Cording J. Is The Joy Of Missing Out The New Self-Care? 2018. (12.04.2022 tarihinde <https://www.forbes.com/sites/jesscording/2018/07/21/> adresinden ulaşılmıştır).