



SOSYAL MEDYADAKİ GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FoMO)

Literatüre girmiş olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) terimi, İngilizce “Fear Of Missing Out” kelimelerinin ilk harflerinden oluşturulmuştur (Erdoğan, Yılmaz, & Hocoğlu, 2021). Günümüz koşullarında bireylerin birçoğu sosyal medyada oldukça fazla vakit geçirmektedir ve bu vaktin git gide artmasıyla yeni bir sorun olarak, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ortaya çıkmıştır. Bu korkuya sahip olan bireyler, tam olarak ne kaçırdıklarını bilemeseler de başkalarının hayatlarının daha kaliteli olduklarını düşünürler ve bir çeşit kaygı bozukluğu yaşarlar (Aydın, 2018). Bu kaygı bozukluğunu yaşayan bireylerde huzursuzluk ve gergin olma hali gözlemlenir, sürekli olarak sosyal medyaya girme isteği duyarlar ve sosyal medyaya giremedikleri zamanlarda stres duygusu ile karşı karşıya kalırlar. Sosyal medya aracılığı ile bir paylaşım yaptıkları zaman sürekli olarak beğeni sayılarını kontrol ederler ve beklentinin altında bir beğeni sayısı ile karşılaşınca içe dönme, düşük özgüven, düşük psikolojik iyi oluş gibi durumlarla karşı karşıya kalırlar (Pamuk, 2021).

Özellikle günümüz dünyasında Covid-19 salgını göz önüne alınacak olunursa; bireyler gelişmeleri takip edebilmek adına sosyal medya ile daha fazla vakit geçirmeye başladılar ve sosyal medyada geçirilen bu vaktin artması ile de diğer bireylerin yaşamlarına ait merak duygusu artış göstermeye başladı. Örneğin salgın karşısında panik yaşanan bir birey yaşadığı paniğin diğer bireyler tarafından da yaşanıp yaşanmadığını yahut bu panikle nasıl başa çıktıklarını merak edebilir (Kovan & Ormancı, 2021). Başta temel merak duygularıyla kullanım sıklığı artan sosyal medya ortamından bir süre sonra eksik kalınmak istenmez, bireyde her şeyi takip etme isteği oluşur, eğer bir şey kaçırırsa tedirginlik duyarlar (Çınar, 2017).

Bu tedirginlik duygusunun artması ile de Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ortaya çıkar.

FOMO tek başına görülen bir hastalık değildir; sosyal medya bağımlılığı, nomofobi, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklar ile ortaya çıkar.

FOMO Belirtileri:

- Sürekli sosyal medyaya girme isteği
- Sürekli paylaşım yapma isteği
- Sürekli bir kişiyi, sayfayı veya grubu takip etme isteği
- Günde 1 saatten fazla sosyal medyada vakit geçirme
- Sosyal medya kullanımına giderek tolerans gösterme (doz artırma)
- Yoksunluk gösterme
- Sosyal medya bildirimlerinden haz alma
- Sosyal, kültürel ve kişisel etkinliklerin azalması
- Fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlarla karşılaşma

FOMO'nun Etkileri:

- Depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlar.
- İnsan ilişkilerini olumsuz yönde etkiler.
- Dikkat dağınıklığına sebep olur.
- Yorgunluğa, strese, yeme problemlerine, uyku problemlerine, davranışsal problemlere, iş veriminin düşmesine ve akademik hayatın olumsuz etkilenmesine sebebiyet gösterebilir.

**EĞER SİZ DE “SOSYAL MEDYADAKİ GELİŞMELERİ
KAÇIRMAKTAN KORKUYORUM” DİYORSANIZ;**

- **Önce bu durumu fark ederek bir adım atın. Çünkü bu durumu fark etmek ve kabul etmek güçlü bir benlik algısını gerektirir.**
- **Kendinizi gözlemleyerek günde ne kadar sıklıkla sosyal medyaya girdiğinizi izleyin. Bunu sadece siz dürüst bir şekilde yapabilirsiniz çünkü hiç kimse sizi 7/24 gözetim altında tutamaz.**
- **Sosyal medyaya girmediğiniz anlarda sizde ne gibi değişimler oluyor, bunu gözlemlemeye dikkat edin. Eğer ki sosyal medyaya girmediğiniz anda tedirginlik, stres, kaygı gibi duygular yoğun geliyorsa, bu durum sosyal medya kullanımınıza dikkat etmeniz gerektiğini gösterir.**
- **Kendi farkındalığınızı sağladıktan sonra sosyal medya kullanım sürenizi yavaş yavaş azaltmaya çalışın. Gerekirse bunlar için özel olarak tasarlanmış mobil uygulamalardan yararlanabilirsiniz.**
- **Eğer süreç esnasında istediğiniz kademedeki bir ilerleme olmadığını düşünürseniz bir uzmandan yardım alarak fomo durumundan kurtulabilirsiniz.**

- **Eğer Marmara Üniversitesi mensubu iseniz ve sosyal medyadan ayrı kaldığınızda korku duymak istemiyorsanız, sosyal medyaya giremediğiniz anlarda kaygı-stres duygularından uzak durmak istiyorsanız ve bunu yapabilmek için bir desteğe ihtiyaç duyuyorsanız <https://marpam.marmara.edu.tr/> adresi üzerinden MARPAM'dan randevu alabilirsiniz.**

Kaynakça

- Aydın, H. (2018). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) İçgüdüsel Alımlarla Etkisinin Öz Belirleme Kuramı İle Açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 415-426.
- Çınar, Ç. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Düzeyi ve İlişkili Etmenler*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, A., Yılmaz, Y., & Hocaoğlu, Ç. (2021). Modern Çağın Yeni Hastalığı: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu “FOMO” Nedir? Bir Gözden Geçirme. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 217-222.
- Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki: COVID-19 Pandemi Örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 125-145.
- Pamuk, M. (2021). Kovid 19 ile İlgili Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3310-3338.

