

*Dijital Dünyanın Görünmez Yükü*  
*Kaçırma Korkusu*

# FOMO



*Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL*

**FOMO (Fear of Missing Out)**, özellikle sosyal medya ve dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla hayatımıza giren, başkalarının deneyimlerini veya fırsatlarını kaçırmaya korkusu olarak tanımlanır.



**FOMO**, aslında insan doğasında var olan sosyalleşme ve ait olma arzusunun modern dünyadaki bir yansımasıdır.

Ancak, günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte daha önce hiç olmadığı kadar gündemde yer bulmaya başlamıştır.

Peki, **FOMO**'nun bu kadar yaygınlaşmasını ve tartışılmasını tetikleyen etkenler nelerdir?

**FOMO**, sosyal medyanın sunduğu anlık paylaşımlar ve mükemmel görseller aracılığıyla başkalarının yaşantılarına dair sürekli bir akış sunmasıyla güçlenmiştir.

Bireyler, yalnızca arkadaşlarının değil, aynı zamanda ünlülerin, influencer'ların ve geniş bir sosyal çevrenin en güzel, en heyecan verici anlarına erişim sağlayarak kendi yaşamlarıyla kıyaslama yapar hale gelmiştir.

Bu durum, "**ben neden orada değilim?**" veya "**bunu nasıl kaçırdım?**" gibi soruların sıkça gündeme gelmesine neden olur.

**FOMO**'nun yeni bir gündem haline gelmesinin bir diğer nedeni de modern hayatın yarattığı bireyselleşme ve yalnızlaşma hissidir. İnsanlar, sanal ortamda geniş bir sosyal çevreye sahip gibi görünse de, bu bağlantılar çoğu zaman yüzeysel kalır.

Gerçek bağların yerini dijital bağlantıların alması, bireylerde tatminsizlik yaratabilir ve sürekli olarak daha fazlasını arama ihtiyacını tetikler. Bu durum, **FOMO**'nun bir kaygı kaynağı olarak öne çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Sonuç olarak, **FOMO** günümüz dünyasında sosyal medya ve dijital iletişimin yoğun kullanımıyla daha görünür hale gelen bir olgu olarak karşımıza çıkar. Dijitalleşmenin getirdiği bu sürekli kıyaslama hali, **FOMO**'yu yalnızca bireyler için değil, toplum için de tartışılması gereken bir konu yapmaktadır.

# FOMO' nun Psikolojik Etkileri

FOMO, bireyin psikolojik sağlığını pek çok açıdan etkileyen bir olgudur. Sürekli olarak **“Bir şeyleri kaçırıyor muyum?”** düşüncesiyle yaşayan kişilerde zamanla yoğun bir stres ve kaygı hali ortaya çıkar.

Bu sürekli uyarılmışlık hali, bireyin zihinsel enerjisini tüketir ve psikolojik bir yük haline gelir. Gün içinde zihinsel kaynaklarını bu tür endişelere harcayan kişiler, anı yaşamaktan uzaklaşır, doğal olarak yaşamın getirdiği küçük mutluluklardan tat almada zorlanırlar.

Bu da yaşam kalitelerinin düşmesine yol açar.

Bireyin sürekli başkalarının deneyimleriyle kendi yaşamını karşılaştırması, yetersizlik duygusunu tetikler.

Bu süreç, öz saygıda düşüşe, değersizlik hislerine ve hatta uzun vadede depresyona kadar gidebilir. Örneğin, sosyal medya üzerinden arkadaşlarının seyahat, eğlence veya başarı dolu paylaşımlarını gören birey, kendi yaşamını monoton ve eksik bulmaya başlayabilir.

Bu tür karşılaştırmalar, bireyin kendi hayatında sahip olduklarını küçümsemesine ve içsel bir tatminsizlik geliştirmesine neden olur.

Zamanla bu durum, bireyin sadece ruhsal durumunu değil, yaşam kalitesini de olumsuz etkileyerek, iş ve özel hayatındaki ilişkilerden sosyal faaliyetlere kadar birçok alanı sekteye uğratar.

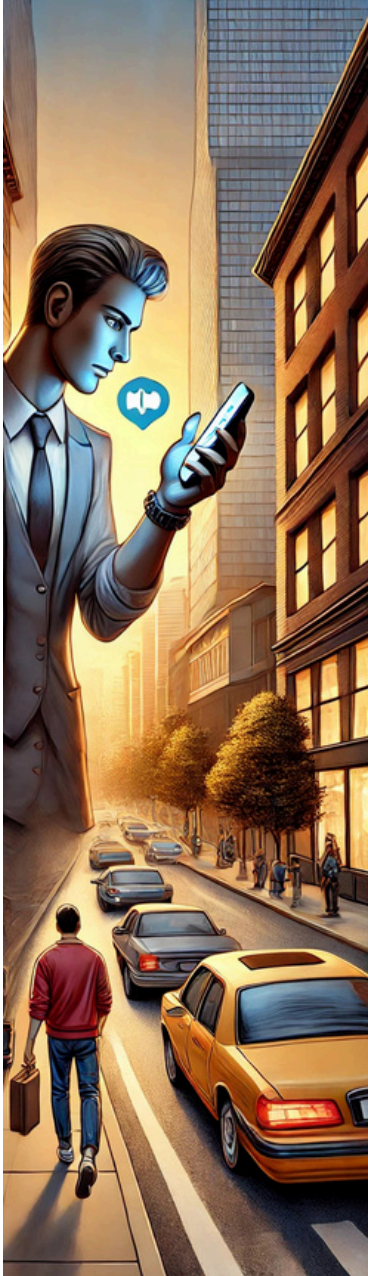
FOMO'nun yarattığı negatif duygular, bireyin sosyal çevreye olan bakış açısını da etkiler. İnsan ilişkileri, çoğunlukla karşılıklı bağlanma ve empati temeline dayanırken, FOMO ile güçlenen kıyaslama eğilimi bu ilişkileri yüzeyselleştirir. Bireyler, başkalarının "en iyi anlarına" tanık oldukça, kendi hayatlarındaki eksiklikleri daha fazla hissetmeye başlar ve bu duygu, tatmin hissini ciddi ölçüde baltalar.

FOMO'nun getirdiği bu sürekli tatminsizlik, bireyin günlük hayatındaki deneyimlerinden keyif almasını, sosyal ilişkilerinden haz duymasını engelleyerek yaşam kalitesini düşürür.

Özetle, FOMO sadece geçici bir kaygı kaynağı değil; uzun vadede bireyin psikolojik sağlığını, kendilik algısını ve en önemlisi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir faktördür. Yaşam kalitesinin azalması, yalnızca zihinsel tatminsizlikle sınırlı kalmaz; bireyin günlük hayatta aldığı kararlardan, kişisel hedeflerine kadar birçok alanda olumsuz sonuçlar doğurur.



# Sosyal Medya ve FOMO İlişkisi



**FOMO' nun** günümüzde bu kadar yaygın olmasında sosyal medyanın büyük etkisi var.

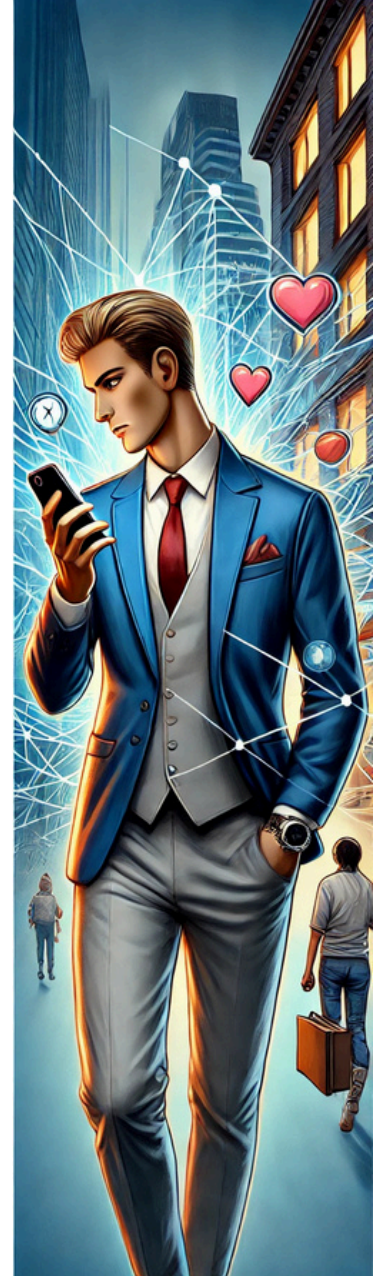
*Sosyal medya platformlarında insanlar, hayatlarının en güzel anlarını paylaşıyor.*

Bu paylaşımlar genellikle başarı, eğlence veya macera dolu anlardan oluştuğu için, bunları izleyen bireylerde gerçekçi olmayan bir beklenti yaratır.

*Sürekli olarak başkalarının "mükemmel" anlarını görmek, kendi yaşamına dair tatminsizlik hissi doğurabilir.*

Örneğin, bir kişi arkadaşlarının sürekli seyahat ettiğini veya eğlendiğini gördükçe, kendi günlük hayatından sıkılabilir ve bu durum **FOMO'nun** temelini oluşturur.

Sosyal medya, **FOMO'nun** yarattığı etkileri daha hızlı ve yoğun bir şekilde bireylere taşır.



# FOMO'nun Gnlik Hayattaki Davranışsal Sonuçları ve Bu Sonuçların Farkında Olmak

FOMO yalnızca duygusal bir deneyim değil, aynı zamanda davranışsal sonuçlar doğuran ciddi bir etkindir.

Kişiler, bir etkinliği kaçırma korkusuyla gereksiz harcamalara yönelebilir, aynı anda birden fazla plana yetişmeye çalışabilir veya kendi istekleri yerine çevresindeki insanların beklentilerini nceliklendirebilir.

Bu davranışlar, bireyin kişisel hayatında dengeyi bozarak yaşam kalitesini düşürür.

Örneğin, FOMO'nun etkisiyle kendine ya da ailesine vakit ayıramayan bir kişi, zamanla ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir veya kendi mutluluğunu ikinci plana atarak ruhsal bir yıpranma sürecine girebilir.

Sonuç olarak, FOMO'nun tetiklediği davranışların birey üzerinde yarattığı yüklerin ve bu yüklerin getirdiği bedellerin farkında olmamak, aslında kişinin gerçek bir sorun yaşadığının göstergesidir.

Birey, kendi sınırlarını ihlal ederek FOMO'nun peşinde koşarken, bu davranışların onun üzerindeki olumsuz etkilerini görmezden gelebilir.

Kişinin FOMO'nun yarattığı olumsuz sonuçlarla yüzleşmesi yerine bu sonuçlara katlanmaya devam etmesi, bu sorunun hayat kalitesini nasıl etkilediğini göz ardı etmesine neden olabilir.



Bu nedenle, FOMO'nun davranışsal sonuçlarını fark etmek ve dikkatli davranmak büyük önem taşır.

Bu farkındalık, kişinin kendini koruma yolları geliştirmesine ve FOMO'nun yaşam üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlandırmasına yardımcı olur.

Sonuçlara katlanmak yerine FOMO'nun birey üzerindeki etkilerini önceden fark edip dikkatli davranmak, yaşam kalitesini korumanın önemli bir parçasıdır.

Bu sayede birey, kendi hayatındaki anlamı bulmaya ve gereksiz kaygılarla yaşamını kısıtlamamaya daha fazla odaklanabilir.

# FOMO ile Baş Etme Yöntemleri

## • Dijital Detoks:

Sosyal medya kullanımını sınırlandırmak, FOMO'nun etkilerini hafifletmenin en etkili yollarından biridir. Gün içinde belirli zaman aralıklarında sosyal medya kullanımını durdurmak, bireyin zihinsel olarak rahatlamasına ve kendi hayatına odaklanmasına yardımcı olabilir.

## • Farkındalık ve Şükür Pratikleri:

Mindfulness (farkındalık) çalışmaları, anı yaşamının önemini vurgular. Sahip olunanlara şükretmek ve kişinin kendi hayatındaki güzellikleri fark etmesi, FOMO'nun yarattığı kıyaslama etkisini azaltabilir.

## • Kendi Önceliklerini Belirlemek:

FOMO ile baş etmenin en etkili yollarından biri, başkalarının hayatına odaklanmak yerine kendi değerlerine ve hedeflerine odaklanmaktır. Bu, bireyin sosyal çevresindeki beklentilerden bağımsız olarak kendi yaşamını anlamlı kılmasını sağlar.

## • Planlı Sosyal Medya Kullanımı:

Sosyal medya kullanımını belli bir plan dahilinde sürdürmek, kişinin kontrolü kaybetmeden sosyal medyadan faydalanmasına yardımcı olur. Örneğin, günün belli saatlerinde kısa süreli olarak sosyal medya kullanmak, FOMO hissini azaltabilir.

## • Kendine Sosyal Zaman Ayırmak:

Sosyal medya üzerindeki ilişkiler yerine, gerçek hayatınızdaki arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle vakit geçirmek, FOMO'nun etkilerini hafifletebilir. Bu, kişisel bağlantıları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin anı yaşamasına ve sosyal ihtiyaçlarını tatmin etmesine katkı sağlar.



## • Kendi Başarılarını Takdir Etmek:

Kendi başarılarına odaklanmak, başkalarının başarıları ile kendi hayatını kıyaslama ihtiyacını azaltabilir. Küçük de olsa kişisel başarıların farkına varmak ve bunları takdir etmek, bireyin kendine olan güvenini artırarak FOMO'nun etkilerini hafifletir.

## • Aktif Katılım Prensipleri:

Kişi, etkinliklere yalnızca "kaçırmamak" için değil, gerçekten ilgi duyduğu için katılmaya özen gösterebilir. Bu, yalnızca keyif alınan aktivitelere dahil olunmasını sağlar ve FOMO yerine, kişisel tatmin duygusunu güçlendirir.



FEAR OF  
MISSING  
MISSIOOU

