



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

OLANI BİTENİ KAÇIRMA KORKUSU / ORTAOKUL VELİ BÜLTENİ

İNTERNET BAĞIMLILIĞI SONRASI GELİŞEN SOSYAL MEDYA PATOLOJİSİ FOMO (FEAR OF MISSING OUT)

FOMO (fear of missing out) günümüzün yeni tanımlardan birisidir. Kısaca, gelişmeleri takip edememe kaygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu olarak bilinir. Birey herhangi bir gelişmeyi takip etmemenin kendisi için bir eksiklik olduğunu düşünür. Sosyal medyada arkadaşlarının durumlarından haberdar olma isteğine karşı koyamama ve durumları sürekli takip etme isteğinde olma halidir.

Artık internet elimizin altında çok kolay ulaşılabilir olduğundan dolayı her şeyi takip etmek için kişiler telefonu elinden neredeyse bırakmıyor. Yolda yürürken, otobüste giderken, arkadaşlarla birlikteyken sürekli telefonunu kontrol etme ihtiyacı duyuyorlar çünkü kendisinin olmadığı ortamlarda daha çok eğlenen insanlar olabilir ve onları görmesi lazım. Hayatı algılamamız tam olarak şuna evrildi; “bizim dışımızda herkesin çağrıldığı bir parti var ve biz bu eğlenceden mahrum kalıyoruz!”

Gelişen sosyal medya insanların hayatında bir sanal ortamın ortaya çıkmasına neden oldu. Bu sanal ortamlar ise insanları sahte bir sosyalliğin içine soktu. İnsanlar gerçek hayatta bulamadıkları arkadaşları, sosyal çevreleri buralarda buldular. Bu yüzden, sosyal medya psikolojik sendromlara yol açan çeşitli durumlara da yol açtı. Kullanıcıların bir kısmı, gündemi kaçırma korkusu nedeniyle sürekli sosyal medyada kalıyor, online değilken bile bir şey kaçırsam endişesi yaşıyor. Aslında FOMO'ya yalnızca sosyal medya değil, TV, bilgisayar ve cep telefonu üzerinden yapılan birçok şey de neden oluyor.

ABD'de ki, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin FOMO ile ilgili yaptığı araştırma çarpıcı sonuçları ortaya koydu. Sosyal medya kullanan 11-55 yaş grubu arasındaki 1.200 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, kullanıcıların %40'ı bir şeyleri kaçırdığını düşünerek sürekli sosyal medya kullanma ihtiyacı hissediyor. Uzmanlar çağın sendromu olarak gördükleri FOMO'nun gün geçtikçe arttığına dikkat çekerek, insanları bilinçlendirilmesi ve bazı önlemlerin alınması gerektiği konusunda hemfikirler.

FOMO'nun nedenleri arasında gelişen sosyal medya hesaplarının hayatımızın bir parçası haline gelmesi ve bunlara ulaşımımızın çok kolay olması gösterilebilir. FOMO'nun belirtileri; sürekli sosyal medyaya girme isteği, sürekli paylaşım yapma isteği, sürekli bir kişiyi, sayfayı veya grubu takip etme isteği ve günde 1 saatten fazla sosyal medyada vakit geçirmedir. Kişi eğer bu belirtileri gösteriyorsa FOMO tanı kriterlerini karşılıyor demektir.

FOMO özelinde sergilenen davranışlar, bağımlılıktan dolayı gösterilen kriterlerle yüksek oranda uyuyor. Madde bağımlılığında görülen tolerans geliştirme (doz arttırma), yoksunluk gösterme, düşündüğünden daha



fazla maruz kalma, sosyal, kültürel ve kişisel etkinliklerin azalması, fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlarla karşılaşma gibi göstergeler, FOMO'ya bağlı davranışlarda da karşımıza çıkıyor. Dolayısıyla, FOMO ile sosyal medya bağımlısı bireyler haline dönüşüyoruz.

FOMO'ya bağlı olarak uyku ve yeme bozuklukları, odaklanma sorunu, organizasyonel dağınıklık (plan-program yapamama), anksiyete, mutsuzluk, umutsuzluk, sosyal geri çekilme, özgüven kaybı, ilişkilerde sorun yaşama ve depresyon gibi pek çok olumsuz etkiden bahsetmek mümkün. Kişi, bilinç kontrolünü -diğer bağımlılıklarda olduğu gibi- yitirdiği için doğru karar verme ve doğru olanı yapma gibi muhakemeye ve iradeye dayalı yetkinliklerini kaybediyor.

FOMO'nun üstesinden gelmek mümkün ancak bunun için bazı önerilerini hayatınıza geçirmelisiniz.

- Teknolojik cihazların kullanımının azaltılması
- İnternette kalma süresinin azaltılmasına yönelik yöntemler sorunu ortadan kaldırmaya faydalı olacaktır.
- Kademeli olarak TV izlemenin, bilgisayar kullanımının, internette kalma süresinin azaltılması önerilmektedir.

Burada kademeli olarak uygulamalarda bulunmak çok önemli bir nokta çünkü eğer kişi birden bırakmaya çalışırsa sonrasında kişi sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol edebilir. Bu durumda da FOMO azalmak yerine pekiştirebilir. Bu ihtiyaçların baskılanması için çeşitli sportif faaliyetler, kitap okuma, balık tutma, doğada yürüyüş yapma, arkadaşlarla bir araya gelme, aile bireyleriyle sohbet etmek gibi yöntemler oldukça yararlı olacaktır. Sosyal medyada gezinirken kişiler kendilerine sanal bir "andayım" algısı yaratırlar. Gerçek anlamda anda olmak ve an'ı tecrübe etmek için farkındalık egzersizleri yapın.

Bütün bunların yanında, eğer FOMO ile baş edemeyeceğinizi düşünüyorsanız, kaygınızın arttığını veya depresyon belirtileri gösterdiğinizi düşünüyorsanız bir uzmandan destek almalısınız. Sanal ortamdan çıkıp bir uzmanla yüz yüze konuşmak size iyi gelecektir.



Kaynak:
<http://ruhsagligidernegi.org/fomo-fear-of-missing-out/>