

“Ne Kaçırdım” Korkusu:

FOMO

Dr. Özlem Ak [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

FOMO, yani çok önemseydiğimiz deneyimleri kaçırma korkusu, insanlara hayatlarını tam olarak yaşayamadıklarını hissettirebilir. FOMO sendromu, herhangi bir zamanda diğer insanların sizin parçası olmadığınız heyecan verici deneyimlere katıldığına dair korku olarak tanımlanıyor ve dışlanmışlık hissini ön plana çıkarıyor. Bazıları FOMO’yu motive edici bir psikolojik güç olarak yorumlayabilirken araştırmalar FOMO’nun genellikle hem ruh hâli hem de yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz etkisi olduğunu söylüyor. Sosyal medya kullanmayan kişilerin FOMO’yu herhangi bir sosyal medya kullanıcısıyla aynı derecede deneyimlediğini gösteren araştırmalar olsa dahi sosyal medyaya sürekli erişimin, yani aşırı bilgi yüklenmesi durumunun “herhangi bir gelişmeyi ya da etkinliği kaçırma korkusuna” yol açmasının muhtemel olduğunu düşünenler de azımsanmayacak sayıda.





FOMO ile ilgili yapılan araştırmalar, psikolog Edward Deci ve Richard Ryan'ın 1985 tarihinde yayımladıkları *Self-Determination and Intrinsic Motivation in Human Behavior* adlı kitaba kadar uzanıyor. Deci ve Ryan'ın öz belirlenim (self-determination) teorisi üzerine yazdıkları bu çalışmaya göre; herkesin özerkliğe, yeterli zekâya, becerilere ve başkalarıyla bağlantı kurmaya ihtiyacı var. İnsanların temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığı durumlarda ise FOMO sendromunun yaşanması söz konusu olabiliyor. Pazarlama stratejisti Dan Herman, 2000 yılında *Journal of Brand Management* dergisinde yayımlanan makalesinde 1990'ların tüketici eğilimlerini analiz ederken, alışveriş yapanların tüm olasılıkları tüketme hırsı ve bir şeyleri kaçırma korkusunu nasıl geliştirdiğini gözlemlemişti. Daha sonra 2004 yılında, yazar Patrick McGinnis, Harvard Business School'da okurken FOMO (fear of missing out, günceli kaçırma korkusu)



kısaltmasını tanımladı. McGinnis'e göre, FOMO sendromu deneyimlendiğinde, kişi hayatını daha iyi hâle getireceğini düşündüğü bir şey istiyor.

Kişinin zihinsel sağlık durumu da dâhil olmak üzere çeşitli faktörler FOMO sendromunun gelişiminde rol oynayabiliyor. Kontrolsüz bir egosu, kişilik sorunları ve büyük güvensizlikleri

olanlar bu olguya karşı daha savunmasızlar. Kişinin hayatından tatmin olmaması da bu duyguları tetikleyebiliyor. Klinik psikolog Tracey Zielinski'ye göre, kişi hayatından memnun olmadığına, hayatını umursamazca daha tatmin edici hâle getirmenin yollarını aradığı için FOMO sendromu geliştirme riskiyle karşı karşıya kalıyor. Zielinski algılanan yaşam kalitesinin genel anlamda öznel iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğunu belirterek yaşam memnuniyeti azaldığında FOMO sendromunun daha yoğun hissedilebileceğini vurguluyor.

Sinir bilimci David Rabin'e göre, her türlü rahatsız durumdan kaçınmaya çalışmak ve anında tatmin aramak gibi davranışlar çocukken kabul edilebilir veya uygulanabilir iken genellikle yetişkinlikte önemli sorunlar doğurabiliyor. Çünkü kişi rahatsızlığın nedeninden kaçınmayı, dikkatini dağıtmayı veya kendisini bir şekilde hissizleştirmesini sağlayan etmenlere karşı bağımlılık geliştirebiliyor. Özellikle de ciddi bir travma geçirmiş olanların sosyal dışlanma duygularını azaltmada sosyal destek etkili olabiliyor. Bu nedenle, travmaları ve kronik stresi olan kişiler, geçmişte kurulamayan sağlıklı ilişkilerini telafi etmek için sosyal destek arayışına girebiliyorlar.

FOMO sendromu yaşayan kişi sıkıntılı duygular hissettiğinde, stres ve limbik sistem, yani amigdala ve hipotalamus aktifleşiyor. Rensselaer Politeknik Enstitüsünde bilişsel bilimler alanında kıdemli öğretim görevlisi ve sinirbilimci olan Alicia Walf, sosyal dışlanmanın amigdala ve hipotalamusu derinden harekete geçirdiğini ve bu durumun yoğun strese yol açtığını vurguluyor. Walf, beynimizin normalde olumsuz olayları, özellikle de başkalarının yer aldığı olayları hatırlamakta çok iyi olduğunu ve bu yüzden bir sosyal aktiviteyi kaçırmamanın FOMO sendromu yaşayan kişiyi daha da kötü hissettirdiğini söylüyor.

Computers in Human Behavior dergisinde 2016 yılında yayımlanan bir araştırmada, FOMO sendromu yaşayan kişilerin beyinlerindeki frontal lob ve limbik alanlarda artan aktiviteye dikkat çekilmişti. Deneysel olarak FOMO sendromu incelendiğinde, elde edilen beyin dalgası kayıtları, FOMO sendromu derecelendirme puanları ile beynin sosyal etkileşimlerle



ilişkili olan bölgesindeki (ön lobdaki sağ orta temporal girus) aktivite arasında bir ilişki olduğunu gösterdi.

FOMO üzerine yapılan araştırmalar, gençlerin yaşlılardan daha fazla FOMO yaşadığını gösteriyor. Araştırmacılara göre bunun nedenlerinden biri gençlerin teknoloji ve sosyal medya ile etkileşim kurma biçimleriyle ilgili olabilir. Bu aynı zamanda gençlerin hayatın sunduğu her şeyi keşfetme ve deneyimleme arzusuyla da ilgili olabilir. Bazı araştırmalar FOMO'ya erkeklerin kadınlardan daha meyilli olduğunu gösterirken başka araştırmalar tam tersini buldu. Dolayısıyla FOMO deneyiminin şekillenmesinde cinsiyetin oynadığı rolü anlamak için yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu açık. ■

Kaynaklar

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/social-instincts/202003/four-facts-about-fomo>
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407520945394>
<https://www.discovermagazine.com/mind/why-do-we-experience-fomo>