

GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO) ÜZERİNE BİR GÖZDEN GEÇİRME

A REVIEW ON THE FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Erdi BAHADIR*, **Mehmet Utku TOHUMCU****, **Bilal KALENDER*****

Geliş Tarihi: 17.02.2022
(Received)

Kabul Tarihi: 20.12.2022
(Accepted)

ÖZ: Gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of Missing Out, FOMO); bireyin, başkalarının sosyal yaşantılarında meydana gelen gelişmeler ve yeniliklerden yoksun kalacağı veya bunları kaçıracağı yönünde yoğun kaygı yaşaması demektir. Teknolojik gelişmelerin ve sosyal medya kullanımının artışı ile psikoloji literatürüne giren FOMO, henüz yeni bir kavramdır. Yapılan çalışmalarda FOMO'nun toplumda görülme yaygınlığı için %15,2-75 aralığında değişen değerler bildirilmiştir. FOMO etiolojisindeyse demografik ve bireysel faktörlerin yanında düşünce özellikleri ve davranış kalıplarının etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca FOMO ile birlikte görülen durumlar içinde bireyin psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkileyebilecek faktörler olduğu da aktarılmıştır. Yapılan çalışmanın konuyla ilgili diğer çalışmalardan ayrılan kısmı ise FOMO kavramının ele alınış biçimi, konu kapsamının genişliği ve güncel değerlendirmelere dayanmasıdır. Bu çalışma FOMO'nun etiolojisinin anlaşılması, tetikleyici ve sürdürücü etmenlerin incelenmesi noktasında literatür bilgileri sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: FOMO, teknoloji, sosyal medya

ABSTRACT: Fear of missing out (Fear of Missing Out, FOMO); It means that the individual experiences intense anxiety that he or she will be deprived of or miss the developments and innovations that occur in the social lives of others. FOMO, which entered the psychology literature with the increase in technological developments and social media usage, is a new concept. Studies have reported values ranging from 15.2-75% for the prevalence of FOMO in the community. In the etiology of FOMO, along with demographic and individual factors, thought characteristics and behavioral patterns were found to be effective. It has also been reported that there are factors that can significantly affect the psychological health of the individual in the situations seen with FOMO. In addition, it has been reported that there are factors that can significantly affect the psychological health of the individual in situations seen with FOMO. The part of the study that differs from other studies on the subject is the way the concept of FOMO is handled, the breadth of the subject's scope and its base on

* Klinik Psikolog, Gümüşhane Devlet Hastanesi, erdibhdr@gmail.com ,ORCID: 0000-0002-8404-1779

** Uzman Psikolog, Rota Psikolojik Danışmanlık, utkutohumcu@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-8856-959X

*** Klinik Psikolog, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, kalenderbilal@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1549-6662

current evaluations. This study provides literature information in terms of understanding the etiology of FOMO and examining the triggering and maintaining factors.

Key Words: FOMO, technology, social media

EXTENDED ABSTRACT

Technological developments have consequences for people as well as for their detriment. Technology, which makes life easier and offers practical solutions, also lays the groundwork for misuse and misuse from a different perspective. Especially with the rapid development of internet technology and the diversification of social media platforms, a new concept has taken its place in the literature: Fear of Missing Out (FOMO). In addition to photo-video sharing, social media platforms are equipped with many different functions such as sharing thought content, following the agenda, and sharing the location. In addition, it has been a common tool of today's world for socializing. Although people communicate and interact with social media platforms, it is seen that it affects individuals and society as a media tool. Especially today, where social media platforms are used by billions of people, FOMO draws attention. In this study, it is aimed to better understand the concept of FOMO and to examine its etiology. The study conducted for this purpose is considered important in terms of better understanding the epidemiology of the concept of FoMO and providing up-to-date information to the literature. The study was planned as a review article by examining the literature information.

FOMO basically describes the individual's concerns about missing out on rewarding experiences, being deprived of, and being possessed by someone else due to social media developments that they do not follow. In other words, FoMO can be seen as the whole of the worries, fears and anxieties caused by not being able to follow innovations. In the theoretical sense, FOMO, which is thought to arise with problems in meeting basic needs such as competence, autonomy and relationship needs within the scope of self-determination theory, becomes a behavioral addiction over time. It has increasingly negative effects on the daily life and general functionality of the individual. In studies conducted for the prevalence of FOMO, prevalences of 1:3, 1:5 or 1:6 were reported. This prevalence is also affected by different personal and environmental factors.

There are predisposing and triggering factors for the occurrence of FOMO. In particular, anxious thinking style and anxious attachment styles were considered important in this context. FOMO, is fed from sources that support anxiety. FOMO symptoms have also been considered as an output of neurotic personality traits. As a result of emotional instability, the person cannot deal with anxiety rationally. Finally, self-presentation and negative thinking structures can also result in the observation of FOMO in the individual. Distorted self-perception and negative thinking affect coping processes in the face of stressful situations and events. Continuation and increasing use of the Internet and social media have been shown to be factors that perpetuate the symptoms of FOMO. The person maintains the vicious circle between their anxieties and behaviors with these uses, and FOMO become a permanent behavior pattern. Although the use of the Internet and social media relieves the person on the one hand, on the other hand, it feeds the FOMO.

FOMO, which is not yet seen as a psychological disorder, can be seen together with different disorders. This scope first comes from smartphone, internet and social media addiction. The person wants to stay online constantly with the motivation to follow the developments, and his orientation to these areas reaches pathological dimensions. However, depression, anxiety and sleep disorders are also observed to be comorbid with FOMO. It is thought that the titles such as the increase of the time spent by the individual on social media platforms, getting away from the physical world, changing the eating pattern, and the negative differentiation of the mentality (automatic thoughts, cognitive distortions, irrational beliefs, etc.) are effective in these pathologies. The individual's constant preoccupation with FOMO may also cause observable disruptions in executive functions (attention, planning, recall, etc.). Finally, it has been reported that phubbing behavior, which is conceptualized as the individual's not interacting with his/her environment by taking care of his/her phone, is also co-diagnosed with FOMO.

The negativities brought about by the misuse of technology are frequently examined in the psychology literature. Although FOMO is examined together with the concept of anxiety in the narrow sense, it can also be observed at extreme points such as the differentiation of sense of belonging and distortion of self-presentation in the broad sense. It may be possible for the person to feel meaningful by evaluating and being included in the lives of others. In addition, the loss of independence in self-structuring can be considered as another possible outcome. Different diagnostic and descriptive studies are needed to better understand the concept of FOMO.

1. GİRİŞ

Son yüzyıl içinde teknolojik gelişmelerdeki baş döndürücü hız, yaşamımızı önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte bilgiye erişim ve bilginin yayılımı da hızlanmaktadır. Teknolojik gelişmelerin bahsi geçen pozitif etkileri kadar negatif etkileri de uzmanlarca incelenmektedir. Psikoloji literatüründe, uzmanların dikkat çektiği bir kavram olan gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of Missing Out, FOMO) bu bağlamda önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. FOMO, birey için diğerlerinin sahip olabileceği ve kendisinin bunlardan yoksun olduğu, ödüllendirici sosyal deneyimleri kaçırma korkusundan kaynaklanan özel bir endişe türüdür (Coco, Salerno, Franchina, La Tona, Di Blasi ve Giordano, 2020; Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Bu bağlamda FOMO, bireyin etkileşim içinde olduğu başkalarının doyum verici deneyim ve olaylar içeren geniş sosyal çevrelerinde yer alamamanın yarattığı endişe, korku ve kaygı duygularını yansıtmaktadır (Fioravanti, Casale, Benucci, Prostamo, Falone, Ricca ve Rotella, 2021).

Sosyal medya platformlarının kullanımı için bildirilen istatistikler alarm veren düzeylere ulaşmıştır. Rozgonjuk ve arkadaşlarının (2020) aktardığına göre Facebook 2,4 milyar; WhatsApp 1,6 milyar; Facebook Messenger 1,3 milyar; WeChat 1,1 milyar, Instagram 1 milyar ve Snapchat 314 milyon insan tarafından kullanılmaktadır. Bu sayılar sosyal medyanın insan hayatındaki önemini gösteren veriler olarak öne çıkmaktadır. FOMO, temel olarak sosyal medya kullanımı

sonrasında hayatımıza girmiş olan bir kavramdır. Bir anlamda sosyal medya kullanımının sonucu olarak da görülebilir. İnsanlar, sosyal medyada yer alan çeşitli platformlarda diğer insanlarla fotoğraf, video, yorum ve düşünce paylaşımları ile iletişim ve etkileşim kurmaktadır. FOMO'ya sahip birey, eğer bu deneyimlere ve paylaşımlara dâhil ve haberdar olmazsa kendini dışlanmış hissetmekte ve bu durumu bir tehlike olarak algılamaktadır (Holte ve Ferraro, 2020). Bu algı ise farklı kuramsal bağlamlarda incelenebilir.

Teorik anlamda, öz belirleme teorisi (self-determination theory), FOMO'nun anlaşılmasına bir zemin sunmaktadır. Bu teoriye göre insanlar için temel üç psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır: yeterlik ihtiyacı (need for competence), özerklik ihtiyacı (need for autonomy) ve ilişki ihtiyacı (need for relatedness) (Elhai, Rozgonjuk, Liu ve Yang, 2020; Ryan ve Deci, 2000). Bu üç ihtiyaç için yeterli doyum bulamayan bireylerin daha çok FOMO'yu deneyimlediği aktarılmıştır (Przybylski ve ark., 2013). Bireyler başkalarının özellikleri ve sahip oldukları ile yeterlik ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Özerklik ihtiyacının doyumamanın sonucu olarak da başkalarının hayatına ve yaşadıklarına bağlı olmaktadır. Son olarak ise ilişki ihtiyacı başkalarının yaşadıkları, paylaştıkları ve sahip oldukları takip edilerek, bir noktada onların sosyalliğinin içinde yer alınarak doyurulmaktadır.

FOMO'nun ödül mekanizmasına etki etmesi sonucu bireyde haz uyandırdığı düşünüldüğünde teknoloji bağımlılığı gelişmesi noktasında etkili bir parametre olduğu söylenebilir. Gelişmeleri takip etme kaygısıyla ortaya çıkan patolojik teknoloji kullanımı zamanla bireyin hem bu davranışa tolerans geliştirmesine hem de bu davranış üzerindeki kontrolünün kaybolmasına neden olabilmektedir. Bu davranışın kısa süreliğine kaybolsa da sıklıkla yeniden ortaya çıkması ve kişinin teknoloji kullanma isteğiyle ilgili zihinsel aşırı meşguliyeti (preoccupation); madde bağımlılığında görülen aşırma ve gayret edilmesine rağmen maddenin bırakılmaması gibi belirtiler ile benzer örüntülerdir. Ayrıca madde bağımlılığı klinik özellikleri arasında yer alan ilgi kaybı, içe çekilme ve sosyal işlevselliğin bozulması gibi hususlar da davranışsal bağımlılıklarda dikkati çeken diğer belirtilerdendir. Bu nedenle FOMO uzun vadede davranışsal bağımlılık için risk taşıyan ve üzerinden önemle durulması gereken bir kavramdır (Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017).

FOMO kavramının yeni olması ve literatürde konuya yönelik yapılan çalışmaların azlığı, FOMO'nun anlaşılması noktasında yeterli bilgi sunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı FOMO kavramının etiyolojisi, yaygınlığı, sürdürücü faktörleri ve birlikte görülen durumlar ile ilgili güncel literatür bilgilerini derlemektir. Ayrıca çalışmanın kavramın daha iyi anlaşılması ve neden olduğu sonuçların daha iyi okunması noktasında kolaylık sunması hedeflenmiştir.

1.1. Yaygınlık

İnternet kullanım oranının artması ve bireylerin sürekli olarak bu imkâna erişme kolaylıkları nedeni ile FOMO'nun toplumda yaygın olduğu düşünülmektedir. FOMO kavramı literatüre kazandırılmadan önce yapılan bir çalışmada, gençlerin %29'unun akıllı telefonlarını bakma ihtiyacı duydukları ve bunların %20'sinin de her 10 dakikada bir e-mail, mesaj ve sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri aktarılmıştır (Song, Zhang, Zhao ve Song, 2017). 18-34 yaş aralığında yer alan bireylerle yürütülen bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık %75'i FOMO deneyimlediklerini belirtmiştir. Bunun yanında Çin'de yapılmış bir çalışmada katılımcıların %15,2'sinde yüksek düzeyde FOMO tespit edilirken, %32,6'sı düzenli olarak sosyal medya sitelerini kontrol ettiklerini aktarmıştır (Li, Griffiths, Niu ve Mei, 2020). Portekizli bireylerde yapılan bir çalışmada ise yüksek düzeyde FOMO görülme oranı %59,2 olarak belirtilmiştir. Ülkemizde FOMO'nun toplumda görülme yaygınlığını inceleyen çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte, Hoşgör ve arkadaşlarının (2017) 210 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların FOMO Ölçeği'nden aldıkları puan ortalamasının 2,86 olduğu ve bu puanın orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.

1.2. Yatkinlaştırıcı ve Tetikleyici Faktörler

FOMO için yatkinlaştırıcı faktörlere dikkat çeken çalışmalara bakıldığında; bireyin mizaç ve kişilik özelliklerinin ilgili faktörler arasında yer aldığı görülmektedir (Rozgonjuk ve ark., 2021). Bu noktada kaygılı mizaca sahip olmak FOMO için temel bir yatkinlaştırıcı faktör olarak düşünülebilir. Kaygılı bireyler kaygıya neden olması beklenmeyen durumları, olayları, düşünceleri ve tutumları kaygı verici olarak algırlar. Ayrıca bu bireyler kaygı verici durum ve olaylardan diğerlerine oranla daha fazla etkilenmekle birlikte kaygı ile başa çıkabilecek yeterli beceriye de sahip değildirler (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016). Kaygılı mizaç özellikleri yeniliklerden haberdar olma veya bunları kaçırma noktasında kişiye zemin oluşturabilir. Bu bağlamda kaygılı mizaca sahip bireylerin FOMO gösterme risklerinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Nevrotik özelliklerin FOMO etiolojisinde etkili bir parametre olduğu bilinmektedir. Nevroz, sürekli kaygı, tedirginlik ve duygusal dengesizlikle karakterize bir bozukluktur (Katipoğlu, 2011). Rozgonjuk ve arkadaşları (2021) çalışmalarında yaptıkları keşifsel grafik analizi sonucunda FOMO'daki kaygı ve korku kavramlarından dolayı, FOMO'nun nevrotik kişilik özelliğinin bir boyutu olarak modele dâhil olduğunu ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgular FOMO'nun anksiyete ve depresyon ile yakın ilişkisi olmasıyla açıklanmıştır.

Bireyin kendisine olan tutumları; FOMO için yatkinlaştırıcı bir diğer faktör olarak gösterilebilir. Bireyin kendine ve kendilik sunumuna yönelik olumsuz düşünceleri, arzu edilen bir kendilik sunumu ve sosyal kimlik için yeni arayışlara yönelmesine neden olmaktadır (Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017). Özellikle

sosyal medya ebeveynlerin gözetiminden ve denetiminden uzakta bir kendilik sunumu oluşturmada özgür bir alan tanımaktadır. İnternet ortamına yönelimin başlaması ve bu oranın artması FOMO'nun toplumda görülme oranında yükselişe neden olabilmektedir (Panova ve Carbonell, 2018).

Bağlanma, FOMO'yu konu edinen literatürde araştırılan bir diğer kavramdır. Bağlanma teorisi; bebeklik döneminde çocuk ve bakım veren arasındaki etkileşimlerin kalitesinin beklentilere, savunmalara, duygulara ve ilişkisel davranışlara bilinçdışı düzeyde rehberlik ve örgütsel yapılar olarak hizmet eden bilişsel ve duyuşsal şemaların (içsel çalışma modelleri) gelişiminde rol oynadığını varsayar (Boustead ve Flack, 2021). Bu noktada olumsuz bir bağlanma biçimi olarak kaygılı bağlanma FOMO için etiyolojik bir neden olarak görülebilir. Kaygılı bağlanma biçiminde, birey, bakım verenine güvenli bağlananlara göre diğerlerinin destekleyici ve kendileri için ulaşılabilir olmasını daha çok beklemektedir. Ayrıca bu bireyler kendisi için olumsuz bir benlik algısı inşa ederken başkaları içinse olumlu bir benlik algısı oluşturmaktadırlar. Kaygılı bağlanma tipinde birey, aşırı yakınlık arayışıyla kendi öz değerlerini doğrulama eğiliminde olup, tehdit veya stres altında, kendisini iyi hissedeceği bir sosyal çevre aramaktadır. Bu noktada FOMO da kaygılı bağlanma türünü rahatlatan ve bireye kendini iyi hissettiren patolojik bir başa çıkma mekanizması olarak görülmektedir (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss, 2017).

Bireyin yaşamı için önemli bir geçiş dönemi olan ergenlik, FOMO için kritik öneme sahip olabilir. Ergenlik dönemindeki kimlik kargaşası ve anlam arayışı gibi içsel dinamikler FOMO'nun görülme ihtimaline etki edebilmektedir (Holte ve Ferraro, 2020). Bu sorunlar, ergeni başkalarına bağımlı olmaya yönlendirebilir. Gelişmemiş kimlik duygusu ve anlam bulma çabası ergenin hem başkalarının yaşantısını takip ederek hem de olaylara dâhil olarak tamamlanması gibi olumsuz bir davranışa yöneltebilmektedir (Beyens, Frison ve Eggermont, 2016). Ergenlik dönemi içinde değerlendirilebilecek üniversite yılları da FOMO için dikkat çeken bir dönemdir. Milyavskaya ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %16'sında FOMO tespit edilmiş, bu belirtinin daha çok ders çalışırken, sınıf ortamında, yolculuk sırasında ve sosyal medyada etkileşim halinde iken deneyimlendiğini saptanmıştır.

Yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerin FOMO için risk faktörü olabileceği yönünde çalışmalar bulunmaktadır. Przybylski (2013) çalışmasında, gençlerin özellikle teknoloji içine doğmaları ve yeniliklere uyum sağlamaları noktasında ileri yaşlara oranla FOMO'ya daha çok sürüklendiklerini vurgulamıştır. Tomczyk ve Selmanagic-Lizde (2018) çalışmalarında FOMO'nun görülmesinin cinsiyetten bağımsız olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra kadınların erkeklere

oranla daha fazla FOMO'ya sahip olduğunu belirten çalışmalar (Franchina ve ark., 2018; Stead ve Bibby, 2017) bulunmakla birlikte FOMO'nun kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek oranlarda olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Vaughn ve Mack, 2012; Przybylski ve ark., 2013).

1.3. Sürdürücü Faktörler

Bireylerin sosyal medya kullanım sıklığı FOMO'nun devam etmesinde etkili olabilmektedir. Özellikle sosyal medya uygulamalarından gelen bildirimler bireyin kaygılanmasına neden olduğu gibi var olan kaygının artmasına da zemin hazırlamaktadır (Wegmann, Oberst, Stodt ve Brand, 2017). Sosyal medya üzerindeki ilişkilere ve olaylara dair bilgilerin, gelişmelerin ve yeniliklerin kaçırıldığına yönelik çarpıtılmış inançlar, aşırı sosyal medya kullanımı ile sonuçlanabilmektedir. Ancak sosyal medya bağımlılığı noktasında gelişmeleri veya yenilikleri kaçırma noktasında özgül bir kaygı görülmemektedir (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand ve Chamarro, 2017).

Dünya nüfusunun neredeyse yarısı olan 3,8 milyar insanın sosyal medyayı aktif olarak kullandığı düşünülünce, bu durumun FOMO için önemli bir sürdürücü faktör olduğu söylenebilir (Data Reportal, 2020). Holte ve Ferraro'nun (2020) aktardığına göre Amerikalı bireylerde yapılan bir çalışma, kullanıcıların bu platformlarda günlük ortalama 2,5 saatlerini harcamalarına bağlı olarak tehlikenin boyutu hakkında fikir sunmaktadır. Przybylski ve arkadaşları (2013) ise çalışmalarında başkalarının sosyal medya sayfalarının kontrol edilmesinin FOMO ile ilişkili olduğunu aktarmıştır. Bu kontrol davranışının sergilenme sıklığı gün geçtikçe artmakla birlikte rutin halini alabilmektedir. Bireyin içinde bir merak ve endişe duygusu oluşmaktadır. Bu durum da FOMO'nun ortaya çıkması için gerekli zemini oluşturmaktadır. İlk zamanlar koşulsuz bir tepki olan kontrol etme davranışı, zaman içinde olumsuz duygulardan kurtulmak için sergilenen koşullu bir tepki halini almaktadır.

Sosyalleşmeye dair çarpık bilişler bireyin sosyallik algısının değişmesine neden olabilmektedir. Birey için sosyalleşme kavramı, sosyal medyayı takip etme ve gelişen yeni olaylara hâkim olma düşüncesiyle karakterize olabilir. Bu durum FOMO'nun devam ettirilmesi ile günlük hayattan uzaklaşma ile sonuçlanabilir. Günlük yaşantıdan uzaklaşma sonucunda birey yüz yüze etkileşim ve sosyallikte farklı sorunlar yaşayabilir. Bu durumun diğer bir ucunda ise sosyal ortamlarda rahatsızlık hissi, kişiler arası iletişimlerde kaygı duyma gibi semptomlar gözlenebilir (Dempsey, O'Brien, Tihamiyu ve Elhai, 2019).

1.4. İlişkili Durumlar

Sosyal medya kullanımı, FOMO için başlatıcı ve sürdürücü bir faktör olmanın yanında FOMO'nun sonucu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Aslında sosyal medya kötüye kullanımının etiyojisi ve seyri içinde bu durum olağan bir çıktı olarak yorumlanabilir. Bireyin sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirme

isteği zaman geçtikçe kişide toleransın gelişmesine neden olacak ve davranışsal bir bağımlılığa dönüşecektir. Bireyin bağımlılıkla birlikte gelen bu dürtüyü doyumak için yöneldiği sosyal medya, yoksunluğun daha çok beslenmesine de neden olmaktadır (Blackwell ve ark., 2017; Fang, Wang, Wen ve Zhou, 2020). Sosyal medya bağımlılığı gibi, problemlili akıllı telefon kullanımı da günlük işlevselliği önemli ölçüde etkileyen bir sorun olarak bilinmektedir (Yuan, Elhai ve Hall, 2021). Akıllı telefon teknolojisinin kontrolsüz ve aşırı şekilde kullanımı FOMO için diyalektik bir etkileşim oluşturmaktadır. Birey ne kadar çok akıllı telefonu ile sosyal medya içeriklerini takip ederse o kadar çok geri kaldığı veya kaçırdığı olay görecekler. Bu çarpık düşüncenin oluşması ile sosyal medyaya erişim için akıllı telefon kullanımı da paralel oranda artacaktır. Öyle ki ilgili literatürde zamanla gelişmeleri kaçırmaya yönelik endişenin sosyal medyayı da aşarak genelleştiği ve rutine yayıldığı geçmektedir (Franchina, Vanden Abeele, Van Rooij, Lo Coco ve De Marez, 2018; Oberst ve ark., 2017). Bu bağlamda problemlili akıllı telefon kullanımı ile FOMO yakından ilişkili görülmektedir. FOMO'ya eş tanı olarak yeni bir kavram olan phubbing davranışı da incelenmiştir. Temel olarak telefon (phone) ve yok sayma (snubbing) kelimelerinin birleşiminden oluşan phubbing, bireyin telefonu ile ilgilenerek çevresini göz ardı etme durumudur. Akıllı telefon bağımlılığı tanımı ile açıklamanın yetersiz kalması sonucunda ortaya çıkan bu durum, FOMO ile yakından ilişkili görülmüştür (Fang ve ark., 2020).

Literatür FOMO ile ilişkili bir diğer sorun olarak uyku bozukluklarına işaret etmektedir. Scott ve Woods (2018) çalışmalarında uyku öncesi aktif hale gelen zihnin FOMO'ya neden olarak kişinin uykuya geçmek yerine sosyal medyada zaman geçirmek istediğini aktarmıştır. Bu durum uykuya dalmanın gecikmesine ve yatma vaktinin ileri saatlere taşınmasına yol açmaktadır. Bu seyrin aynı zamanda uyku süresine de olumsuz etkileri olduğu bulunmuştur (Scott ve Woods, 2018). Tavernier ve Willoughby (2014) çalışmalarında gelişmeleri kaçırdığına yönelik düşüncelerin yarattığı kaygının bireyi huzursuz ettiğini ve bireyin bu huzursuzluğu ortadan kaldırmak için FOMO'ya sürüklendiğini belirtmiştir. Bu durumsa uyku kalitesini olumsuz etkileyerek uyku bozuklukları için zemin hazırlamaktadır.

Sosyal çevreden olumsuz değerlendirilmeye yönelik akılcı olmayan düşünceler FOMO ile ilişkili diğer bir faktördür. Bazı bireyler kendisini eksik, yetersiz ve diğerlerinden arkada kalmış hissedebilmektedirler. Bu akılcı olmayan düşünceler olumsuz duyguları beraberinde getirmektedir (Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks ve Elhai, 2018). Buna ek olarak, FOMO ile birlikte görülen bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünce kalıpları depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi farklı patolojilere de zemin hazırlayabilmektedir (Elhai, Yang, Fang, Bai ve Hall, 2020). Değersizlik düşüncesi, onaylanmamışlık veya kabul edilmemişlik

hislerinin de FOMO ile ilişkili olduğu aktarılmıştır (Çelik ve Akkoyun, 2021). Kendisini değersiz olarak tanımlaması, başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı ve kabul edilmeye yönelik çarpık bilişleri nedeni ile kişi yoğun kaygı ve zorlanma hissedebilir. Bunun sonucundaysa patolojik bir başa çıkma yöntemi olarak FOMO ortaya çıkabilir.

FOMO ile birlikte zihnin sürekli meşgul olması noktasında dikkat olumsuz etkilenmektedir. Zihinsel uğraşların ve ilgilerin çoğunlukla sosyal medya platformlarına yönelmesi diğer alanlara yönelik dikkati ve ilgiyi kısıtlamaktadır. Bu dikkat dağınıklığının en önemli sonucu ise yayalarda görülmektedir. Özellikle FOMO kaynaklı sosyal medya kontrol etme davranışının yürüyüş sırasında yapılması, yayaların araçlara ve trafiğe dikkatini vermemelerine neden olabilmektedir. Teknoloji ile birlikte akıllı telefon zombisi (smartphone zombies) olarak tanımlanan bu bireyler, FOMO ile birlikte hayatlarını riske atabilmektedir (Appel, Krisch, Stein Weber, 2019).

2. SONUÇ ve ÖNERİLER

Teknolojik gelişmelerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz yansımalarından biri olan FOMO, son yıllarda psikoloji literatüründe sıklıkla incelenen bir kavram olmuştur. Bu sıklığın nedeni ise ruh sağlığı üzerinde teknolojinin olumsuz çıktılarının çoğalmış olmasıdır. İlgili literatür incelendiğinde, FOMO'nun ortaya çıkması noktasında birçok risk faktörünün olduğu görülmektedir. Bu riskler doğrudan ve dolaylı olarak bireyin ruhsal sağlığını olumsuz etkilediğinden FOMO kavramı üzerinde dikkatle durulması gerektiği düşünülmektedir.

Artan sosyal medya kullanımı bireyin düşüncelerinde önemli değişimlere neden olabilmektedir. Birey sosyalleşme, duygularını ve ruh halini düzenleme, mutluluk ve haz duyma, günlük hayatın sorun ve streslerinden kurtulmanın en iyi yolu olarak internetteki sosyal medya platformlarını görmektedir. Ancak normal bir davranış olarak görülen bu durum, aşırılık ve günlük hayatın işlevselliğini bozma noktasına geldiğinde ruh sağlığını tehdit etmektedir. İnternete kolaylıkla erişebilen telefonların ve el tipi (handheld) teknolojik cihazların yaygınlaşması, bireylerin çevrimiçi ortamda daha fazla zaman geçirmelerine ve sosyal medya platformlarında daha fazla bulunmalarına imkân sunmaktadır. Bu gelişmeler bilim ve teknoloji için pratikte olumlu adımlar olarak değerlendirilebilir. Ancak geniş açıdan bakıldığında, gelişen dünyanın ve teknolojinin bireyin olumsuz ruh sağlığının belirtisi olarak görülen FOMO için tanılayıcı ve tanımlayıcı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Başta bağımsız bir kavram olarak görülen FOMO, farklı ruhsal hastalıklara (depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, phubbing, bağımlılık vb.) kaynaklık edebilmektedir. Ayrıca kişinin özellikle aidiyet ihtiyacı (need to belong) ve benlik sunumu (self presentation) noktalarında önemli bilişsel çarpıtmalara neden olabileceği de öngörülmektedir.

Literatürde FOMO kavramı ile ilgili derlemeler bulunmaktadır. Yıldırım ve Kişioğlu (2018) çalışmalarında teknolojinin neden olduğu nomofobi, netlessfobi ve FOMO kavramları ile ilgili dikkat çekmek ve önemin vurgulaması noktasında giriş olarak tanımlanabilecek ölçüde geniş kapsamlı olmayan bilgiler aktarmıştır. Çelik ve Akkoyun'un (2021) yaptığı çalışmada daha çok sosyal medya özelinde ele alınan FOMO kavramı disiplinler arası incelenmiş ve konuyla ilgili kavramsal bir zemin oluşturulmuştur. Bu çerçeveden yaklaşıldığında kavramın farklı boyutlarda ele alınmasına ihtiyaç olduğu açıktır. Erdoğan, Yılmaz ve Hocaoğlu (2021) ise çalışmalarında kavramı geniş kapsamlı incelemekle birlikte çalışma genelinde FOMO için bir hastalık algısı oluşturulmuştur. Çalışmamız ise FOMO'nun daha iyi anlaşılabilmesi noktasında güncel literatür bilgilerinin derlenmesi ve FOMO'ya ruhsal bir belirti olarak yaklaşılması noktalarından diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

KAYNAKÇA

- Appel, M., Krisch, N., Stein, J. P., & Weber, S. (2019). Smartphone zombies! Pedestrians' distracted walking as a function of their fear of missing out. *Journal of Environmental Psychology, 63*, 130-133.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "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, 64*, 1-8.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors, 119*, 106938.
- Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., La Tona, A., Di Blasi, M., & Giordano, C. (2020). Examining bi-directionality between Fear of Missing Out and problematic smartphone use. A two-wave panel study among adolescents. *Addictive Behaviors, 106*, 106360.
- Çelik, F., & Akkoyun, A. Z. (2021). Disiplinlerarası Yaklaşımla Sanal Uyuşturucu: FOMO. *İslam Medeniyeti Dergisi, 7*(48), 22-33.
- Data Reportal, (2020). *Digital 2020: Global digital overview*. Retrieved from: <https://datar.eportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tihamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FOMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100150.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516.

Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020). Fear of missing out predicts repeated measurements of greater negative affect using experience sampling methodology. *Journal of affective disorders*, 262, 298-303.

Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 101, 105962.

Erdoğan, A., Yılmaz, Y., & Hocaoğlu, Ç. (2021). The new disease of the modern age: What is the fear of missing out" FOMO"? a review. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(3), 217-222.

Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive behaviors*, 107, 106430.

Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of Missing Out and Social networking sites use and abuse: A Meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 106839.

Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.

Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FOMO). *Computers in Human Behavior*, 112, 106465.

Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.

Katipoğlu, B. (2011). Freud psikanalizindeki nevroz açılımına tepkiler. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(26), 259-266.

Li, L., Griffiths, M. D., Niu, Z., & Mei, S. (2020). The trait-state fear of missing out scale: Validity, reliability, and measurement invariance in a Chinese sample of university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 711-718.

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.

Pêgo, B. F., Lopes, B. C., Santos, G. S., & Rocha, J. S. B. Prevalence of Fear of Missing Out amongst students from a private higher education institution from North of Minas Gerais, Brazil: digital behavior and welfare in the university quotidian. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde; v. 15, n. 1 (2021): Dossiê Comunicação, Saúde e Crises Globais: parte 2*, 24(2), 35-49.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FOMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FOMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of adolescence*, 68, 61-65.

Song, X., Zhang, X., Zhao, Y., & Song, S. (2017). Fearing of missing out (FOMO) in mobile social media environment: Conceptual development and measurement scale. *iConference 2017 Proceedings*.

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.

Tavernier, R., & Willoughby, T. (2014). Sleep problems: predictor or outcome of media use among emerging adults at university?. *Journal of sleep research*, 23(4), 389-396.

Tomczyk, L., & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*, 88, 541-549.

Vaughn, V., Mack, A.M., (2012). *Fear of Missing Out (FOMO). A Report from JWT Intelligence*. New York: J. Walter Thompson Company.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623.

Yıldırım, S., & Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.

Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. *Addictive Behaviors*, 112, 106648.