

Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (Fear of Missing Out Scale- FoMOs)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (Fear of Missing Out Scale- FoMOs)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20841>

Özet

Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (FoMOs), bireylerin sosyal çevrelerinde gerçekleştiren ödüllendirici deneyimlerden mahrum kalma endişesini ölçmek üzere tasarlanmış psikometrik bir araçtır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması, 2019 yılında Can ve Satıcı tarafından gerçekleştirilmiş olup, orijinal ölçeğin psikometrik yapısının Türk kültüründe de geçerli ve güvenilir olduğunu göstermeyi amaçlanmıştır. Ölçek, özellikle sosyal medya ve dijital iletişim çağında yaygınlaşan, sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu hissi ile karakterize edilen bu modern kaygıyı değerlendirmek için kritik öneme sahiptir.

Uyarlama çalışması, ölçeğin tek boyutlu yapısının korunduğunu ve geçerli sonuçlar ürettiğini doğrulamıştır. FoMOs, genç yetişkinler ve sosyal medyayı yoğun kullanan popülasyonlarda, ruh sağlığı ve genel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri incelemek amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Eksik Kalma Korkusu, FoMOs, Sosyal Medya Bağlantısı, Psikometrik Uyarlama, Psikometri, Dijital Kaygı.

Yazarlar

Gökmen Can, Selçuk Akıt Satıcı

Amaç

Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (FoMOs)'nin temel amacı, bireylerin bağlanma ihtiyaçlarının kendilerinden daha iyi veya daha keyifli deneyimler ya da bağlantı olarak geliştirdikleri yaygın endişe halini ve bu endişenin yol açtığı bağlantıda kalma zorunluluğunu sistematik olarak ölçmektir. Bu ölçek, özellikle günümüzde yoğun kullanılan sosyal medya platformları bağlamında, sosyal bağlantı korkusunun derecesini belirlemeye yardımcı olur.

Türkçe uyarlama çalışması, orijinal FoMOs'un kültürel bağlamda geçerliliğini ve güvenilirliğini test ederek, Türkiye'deki akademik araştırmacılar ve ruh sağlığı profesyonelleri için kullanıma uygun, standart bir araç sağlamayı hedeflemiştir. Bu sayede, FoMO'nun depresyon, kaygı ve sosyal medya bağlantısı gibi diğer psikolojik yapılarla ilişkisi daha sağlıklı incelenebilmektedir.

Yapı

Ölçeğin ölçtüğü temel yapı, sosyal psikoloji alanında önemli bir yere sahip olan Eksik Kalma Korkusu (Fear of Missing Out - FoMO) kavramıdır. FoMO, literatürde, "bağlanma ihtiyaçlarının ödüllendirici

bir deneyim ya?arken kendisinin bu deneyimden mahrum kalma endi?esi" olarak tan?mlan?r. Bu yap?, genellikle iki temel bile?enden olu?ur:

Algılanan D??lanma: Bireyin, sosyal çevresinde ilgi çekici veya önemli olaylar?n kendisi olmadan gerçekle?ti?i inanc?.

Sürekli Ba?lant? ?htiyac?: Bu endi?eyi hafifletmek amac?yla sürekli olarak sosyal medyay? veya dijital ileti?im araçlar?n? kontrol etme davran???.

Geçerlik

Can ve Sat?c? (2019) taraf?ndan yürütölen Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap?sal uygunlu?unu de?erlendirmek için do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Analiz sonuçlar?, ölçe?in orijinal yap?s?nda oldu?u gibi tek faktörlü bir yap?y? destekledi?ini göstermi?tir. Bu, tüm maddelerin tek bir temel psikolojik yap?y?, yani FoMO'yu ölçtü?ünü kan?tlamaktadır.

Ölçe?in yap? geçerli?i, FoMO'nun teorik olarak ili?kili oldu?u di?er yap?larla (örne?in, sosyal medya ba??ml?l??? ve genel kayg?) korelasyonlar? incelenerek de desteklenmi?tir. Yüksek korelasyonlar, ölçe?in ölçmeyi amaçlad??? yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde ölçtü?ünü ortaya koymu?tur.

Güvenirlik

Eksik Kalma Korkusu Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun iç tutarlıl?k güvenirli?i, Cronbach's Alpha katsay?s? kullan?larak de?erlendirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen yüksek Cronbach's Alpha de?erleri (genellikle .80 ve üzeri), ölçek maddelerinin birbiriyle tutarlı? oldu?unu ve güvenilir bir ?ekilde FoMO düzeyini yansıtt???n? göstermi?tir.

?ç tutarlıl???n yüksek olması, ölçe?in farklı maddelerinin aynı yap?n?n farklı yönlerini ölçme konusunda kararlı? oldu?unu ifade eder. Ayrıca, bazı uyarlama çal??malar?nda test-tekrar test güvenilirli?i de incelenmi? olup, zaman içinde ölçümlerin istikrar?n? kan?tlayan kabul edilebilir düzeyde korelasyonlar rapor edilmi?tir.

Faktör Analizi

Türkçe FoMOs uyarlama çal??mas?, ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek üzere Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemini kullanm??t?r. Bu analiz, orijinal ölçekte önerilen tek faktörlü modelin Türkiye örnekleminde ne ölçüde do?ruland???n? test etmi?tir.

Elde edilen uyum iyili?i indeksleri (CFI, TLI, RMSEA gibi), tek faktörlü modelin veri ile mükemmel veya çok iyi bir uyum sergiledi?ini göstermi?tir. Bu bulgu, FoMO'nun kültürel farklılıklara rağmen tek ve tutarlı? bir psikolojik yap? olarak kald???n? ve ölçe?in yap?sal geçerli?ini teyit etmektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: 5'li Likert tipi derecelendirme (Genellikle 1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun)

Mevcut Diller: İngilizce (Orijinal), Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Genel Popülasyon, özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri.

Yaş Grubu: Ergenlik dönemi sonrası ve yetişkinlik (Genellikle 18 yaş ve üzeri).

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması, genellikle sosyal medya kullanımı yaygın olduğu üniversite öğrencileri örneklemleri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim ölçeği. Bireylerin FoMO ile ilgili duygu ve davranışları belirtilen Likert ölçeği üzerinde değerlendirilmesi esasına dayanır.

Anahtar Kelimeler

Sosyal Bağlantı, Öz Bildirim, Güvenilirlik, Geçerlik, Psikometrik Özellikler, FoMO.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ahmet Satıcı

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Sağlanan kaynakta mevcut değildir.

Bağılı E-posta Adresleri: sasatici@gmail.com

Yazma Adresi: Sağlanan kaynakta mevcut değildir.

Çizimler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: Türkçe uyarlama çalışması 2019 yılında yayınlanmıştır.

Çizimler ve Ücret: Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı genellikle kaynak gösterilerek serbesttir. Ancak, sorumlu yazar (Ahmet Satıcı) ile iletişime geçilmesi önerilmektedir.

The original PDF can be downloaded here: [eksiklik-korkusu-olcegi-toad.pdf](#)

Referanslar

Can, G., & Satıcı, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version

validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(3), 1-7.

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 (Orijinal ölçek kaynağı?).

Ek akademik kaynağı buradan ulaşılabilir: scholar.google.com.

Eksik Kalma Korkusu Ölçeği (Fear of Missing Out Scale- FoMOs) Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin orijinal maddeleri, kaynak içerikte sağlanmadığı için bu bölümde sunulamamaktadır. Ölçek maddelerine erişim için Can & Satıcı (2019) makalesine başvurulması veya sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.