

Year (Yıl) : 2017
Volume (Cilt) : 4
Issue Number (Sayı) : 2
Doi : 10.5455/JNBS. 1494334674

Received/Geliş 12.05.2017
Accepted/Kabul 24.05.2017

REALIABILITY AND VALIDITY OF USKUDAR FEAR OF MISSING OUT SCALE

ÜSKÜDAR GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK ÇALIŞMASI

Barış Metin^{1*}, Ramazan Pehlivan², Nevzat Tarhan³

Abstract

Fear of Missing Out (FOMO) is an emerging concept related to internet and social media usage. FOMO is described as feeling anxiety when the person does not use social media. Studies showed that FOMO affects well-being negatively. In this study, we aimed to build a Turkish scale for measuring FOMO. For this, 31 items were prepared and in the final scale 22 items were retained. The reliability and validity measures were found to be adequate. For the future studies, we recommend to test the scale also with the adolescent population and to explore the relationship between FOMO and well-being.

Keywords: fear of missing out, internet, social media, addiction

Özet

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) son yıllarda öne çıkan ve problemleri internet-sosyal medya kullanımı ile ilişkili bir kavramdır. Özellikle genç bireylerde sosyal medya kullanılmadığı zamanlarda ortaya çıkan bir kaygı olarak tanımlanan GKK'nın çalışmalarda iyi oluşu da negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu çalışmada Türkçe'ye orijinal bir GKK ölçeği kazandırılması amaçlanmıştır. Orijinal olarak 31 maddeyle hazırlanan ölçeğin yapılan analizler sonrası 22 maddesi son haline dâhil edilmiştir. Analizler sonucu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği yeterli düzeyde bulunmuştur. Gelecek çalışmalarda ölçeğin ergenlere de uyarlanması ve özellikle GKK ile iyi oluş arasındaki ilişkileri tespiti yönelik çalışmaların artırılması tavsiye edilmektedir.

Anahtar Sözcük: gelişmeleri kaçırma korkusu, internet, sosyal medya, bağımlılık

¹ Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

² Özel Çınar Fen ve Anadolu Lisesi, İstanbul, Turkey

³ Nİstanbul Beyin Hastanesi, Psikiyatri Bölümü, İstanbul, Turkey

* Sorumlu yazar: Üsküdar Üniversitesi, Merkez Yerleşke Haluk Türksoy sok. no:14 Altunizade, İstanbul Eposta: baris.metin@uskudar.edu.tr

1. Giriş

İletişim araçları geçtiğimiz on yılda çok hızlı bir yol kat etmiştir. Daha önceden yalnızca bilgisayarlardan girilebilen sosyal medya siteleri; akıllı telefonlar ve hızlı internet sayesinde genç yaşlı hemen herkesin cebinden her yerde erişilebilir hale gelmiştir. Günümüzde Facebook, Twitter ve Instagram gibi uygulamalar sayesinde kullanıcılar birbirlerinin yarattığı içeriklerden anında haberdar olabilmekte, kendileri içerik yaratarak yakınlarına/arkadaşlarına iletebilmektedir. Bunun yanında telefonlara kolayca yüklenebilen Messenger ve WhatsApp gibi uygulamalar da hem karşılıklı hem de bir grubun üyeleri arasındaki bilgi alışverişini kolay ve ulaşılabilir hale getirmiştir.

Sosyal medyanın bu şekilde hızlı ve etkili bir yaygınlaşma göstermesi çeşitli ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasını da beraberinde getirmiştir. İnternet bağımlılığı, internetin yaygınlaşıp her eve girmesinden sonra tartışılan bir bozukluk olmaya başlanmıştır. Klinik olarak internet bağımlılığı, internetle aşırı meşgul olma, internette aşırı zaman geçirme, internette geçirilen zamanı azaltmada başarısız olma, internete giremediğinde huzursuz olma ve internete girince amaçladığından daha fazla kalmak olarak tanımlanmaktadır (Beard, 2005). Bunun yanında internete girmek için yalan söyleme, internet yüzünden sosyal, akademik ve iş yaşamında başarısız olma ve interneti hayatın sorunlarından kaçmak için kullanmak da destekleyen kriterler arasındadır. Ancak internet bağımlılığı henüz genel-geçer tanı kılavuzlarına (ör. DSM-V) girmediğinden tanı kriterleri kesin olarak belirlenebilmiş değildir. Bu durum da rahatsızlığın gerçek prevalansının belirlenebilmesini zorlaştırmaktadır (Cash et al., 2012).

İnternet bağımlılığının tanımlanmasından sonra literatüre kazandırılan bir diğer terim ise gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK; ing: Fear of Missing Out) dur. Bu durum özellikle bilgilerin anlık olarak güncellendiği sosyal medya platformlarını aşırı kullanmayı tanımlamaktadır. İlk kez Przybylski tarafından kişinin kendi yokluğunda başkalarının eğlenceli zaman geçirdiğini düşünmesi ve bu durumun da rahatsızlık yaratması olarak tanımlanmıştır. Bu kavramın daha sonraki çalışmalarda kişilerin davranışlarını belirlemede oldukça önemli olduğu bulunmuştur. GKK ile ilgili çalışmalar yeni olsa da olgunun ruh sağlığı ve iyi oluş açısından belirleyici olduğu izlenimi literatürden edinilmektedir. Örneğin GKK, motivasyonu düşük bireylerin sosyal medyada fazla zaman geçirmesini sağlayan bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır (Alt, 2015). Başka bir çalışmada da GKK'nın daha yüksek alkol tüketimi ve alkole bağlı negatif davranışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Riordan, Flett, Hunter., Scarf, & Conner, 2015). İlginçtir ki, artmış sosyal medya kullanımının azalmış iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur (Verma & Kumari, 2016).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında, ruh sağlığı ile yakın ilişkili olan GKK'nın özellikle genç bireylerde doğru ve güvenilir bir biçimde ölçülmesi gerekliliği belirmektedir. Şu an dünyada ve Türkiye'de en çok kullanılan ölçüm aracı Przybylski tarafından geliştirilen ve 10 maddeden oluşan GKK ölçeğidir. Ölçek Türkçe 'ye Gökler ve ark. tarafından 2016'da uyarlanmıştır. Bu ölçekte toplam 10 madde olması nedeniyle daha fazla maddeli GKK

ölçeklerine ihtiyaç duyulabilmektedir. Ayrıca var olan ölçeğin esas kısıtlılığı, akıllı telefon kullanımı ve sosyal medya kullanımı ile ilgili herhangi bir madde içermemesi, bunun da geçerlilik açısından sorular uyandırmasıdır. Sosyal medya platformlarının günden güne değişmesi ve bireylerin sosyal medya kullanımlarının da buna bağlı şekil değiştirmesi güncel ölçeklere ihtiyacı artırmaktadır. Bu çalışmada güncel sosyal medya deneyimlerine uygun, orijinal bir GKK ölçeğinin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

2. Bulgular

2.1. Madde havuzu ve hazırlanış:

GKK'nın farklı boyutlarını yansıtacağı düşünülen 31 madde ilk planda hazırlandı. Maddelerin ön görülen alt boyutları şu şekildeydi: Genel, Sosyal, Güvenlik/Haber, İş/Okul. Bu farklı boyutlar şu anda var olan GKK ölçeğinde bulunmamaktadır. Bu çalışmada alt boyut eklenerek, GKK'nın farklı boyutlardan oluştuğu hipotezi de test edilmiştir. Maddeler "Telefonumu düzenli olarak kontrol etmezsem" cümlesi ile başlamakta ve "Kaygı hissederim", "Huzursuz olurum" gibi ifadelerle bitmekteydi. Ölçek 5'li Likert tarzında hazırlanmış ve katılımcılardan her maddeye ne kadar katıldıklarını belirtmeleri istenmiştir.

2.2. Katılımcılar:

Ölçek katılımcılara internet yoluyla ulaştırıldı. Bunu için hazırlanan internet sitesi e-postalar yoluyla yayılarak katılımcı bulunmaya çalışıldı. Ölçeği yaşları 19 ile 73 arası değişen 626 kişi (172 erkek, 454 kadın) ölçeği doldurdu (ortalama yaş=32).

2.2. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA):

Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak amacıyla açıklayıcı faktör analizi uygulandı. Verilerin faktör analizi için uygunluğunu araştırmak için, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik testi uygulandı. Faktör analizine uygunluk için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) .60'dan yüksek ve Barlett Testi'nin hesaplanan ki-kare değerinin istatistiksel olarak anlamlı çıkması aranmaktadır (Büyüköztürk, 2004). (KMO) Örneklem Uygunluk katsayısı .94 ve Barlett Sphericity Testi χ^2 değeri ise 9708,785 ($p<.000$) olarak hesaplandı. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Yapılan ilk analiz sonucunda öz değeri 1 ve üzerinde olan 6 faktör bulunmuştur. Birinci faktörün toplam varyansın % 35'ini açıkladığı görülmektedir. Diğer faktörlerin toplam varyansa katkılarının düşük olması nedeniyle ölçeğin tek faktörlü olarak değerlendirilebileceğine karar verilmiştir. Tablo 1'de ilk analize ilişkin bulunan öz değer ve açıklanan varyans oranları verilmiştir. Literatürde faktör yükleri .30 ve üzeri olan maddelerin ölçekte tutulabileceği ancak .45 ve üzeri olan maddelerin tercih edilmesinin daha iyi olacağı belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2010). Bu çalışmada da faktör yükleri .45'in üzerinde olan maddeler tercih edilmiştir. Buna göre faktör yükü .45 altında olan ya da birden fazla faktörde yer alan 9 madde ölçekten çıkarılmıştır. 31 maddeyle başlanan analizlere 22 maddeyle devam edilmiştir. Ölçeğin 22 maddelik son hali AFA ile tekrar incelenmiş ve Tablo 2'de geliştirilen 23 maddelik ölçeğin KMO değeri, Bartlett's testi, açıklanan varyans oranı ve faktör yükleri verilmiştir.

Tablo 1: FOMO Ölçeği İlk Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Toplam Açıklanan Varyans
1	10,892	35,135	35,135
2	2,308	7,444	42,579
3	1,746	5,632	48,211
4	1,392	4,490	52,701
5	1,260	4,064	56,765
6	1,243	4,008	60,773

Ölçeğin 22 maddelik son hali AFA ile tekrar incelenmiş ve Tablo 2’de geliştirilen 23 maddelik ölçeğin KMO değeri, Bartlett’s testi, açıklanan varyans oranı ve faktör yükleri verilmiştir.

Tablo 2: FOMO Ölçeği Faktör Yükleri ve Açıklanan Varyans

No	Ölçek Maddeleri	Faktör Yüğü
1.	Önemli bir şeyi kaçırma ihtimalinden dolayı korku duyarım.	,773
2.	Huzursuz olurum.	,751
3.	İçim rahat etmez.	,750
4.	Kaygı hissederim.	,713
5.	Meraklanırım.	,693
6.	İşyerimdeki/okuldaki güncel gelişmeleri takip edemeyeceğimden korkarım.	,692
7.	Sosyal gündemden kopacağım için endişe duyarım.	,686
8.	Rahatsız olmam.*	-,678
9.	Eğlenceli bir şeyleri kaçıracağımın korkarım.	,652
10.	Yükümlülüklerimi yerine getirmede aksaklıklar olacağından kaygılanırım	,652
11.	Grup dışında kalacağımın korkarım.	,647
12.	Önemli bir görüşmeyi kaçırma ihtimali beni rahatsız eder.	,646
13.	İş veya okuldan gelecek önemli mesajları kaçıracağımın endişe duyarım	,632
14.	Çevremde olabilecek tehlikelerden (terör, doğal afet vs.) haber alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	,595
15.	Ulaşılamayacağım için kaygı duyarım.	,588
16.	Aklım telefonda kalacağı için işime odaklanamam	,578
17.	Arkadaşlarının bensiz buluşma ihtimallerinden dolayı endişe duyarım	,574
18.	Sosyal aktiviteleri kaçıracağımın korkarım.	,553
19.	Sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumları göremeyeceğim için mutsuz olurum.	,532
20.	Patronumun bana ulaşamayıp öfkeleneneceğinden endişe duyarım.	,522
21.	Yakınlarımin başına bir şey geleceğinden korkarım.	,516
22.	Bir şey kaçırma endişesi duymam.	*-,487
	Açıklanan Toplam Varyans	% 40, 618
	Özdeğer	8.936

* Tersten kodlanan maddeler

3. Güvenirlik

Ölçeğin güvenirliliği Cronbach alfa iç tutarlık yöntemiyle araştırılmıştır. Buna göre ölçeğin güvenirliliği .88 olarak bulunmuştur. Literatürde ölçeğin güvenirlilik katsayısının .70 olması güvenirlilik açısından yeterli görülmektedir (Tavşancıl, 2002). Bu ölçüte göre ölçeğin güvenirlilik düzeyinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca ölçeğin maddelerinin toplam puanı tahmin etme gücünü belirlemek üzere madde analizi yapılmıştır. Büyüköztürk (2004)’e göre, madde-toplam korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi gösterir. Diğer bir deyişle bir ölçekteki her bir maddenin benzer davranışları ölçtüğünü kanıtlar. Korelasyon katsayısı. 30 ve daha yüksek olan maddelerin, ölçeği temsil gücünün yeterli olduğu kabul edilir. Bu

çalışmada madde toplam korelasyonu değerlerinin. 40 ile .73 arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen bu bulgu da ölçek maddelerinin ölçeği temsil güçlerinin yeterli olduğunu göstermektedir.

4. Tartışma

Çalışma sonunda 31 maddelik hazırlanan GKK ölçeğinin 22 maddesi ölçeğin son haline dâhil edilmiştir. Bu 22 maddelik ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin yeterli olduğu bulundu. Son dâhil edilen maddeler incelendiğinde başlangıçta oluşturulan her dört alt boyuttan da maddeler olduğu görüldü. Bu durum da GKK’nın çok boyutlu olduğu hipotezini desteklemiyordu. Bu durum özellikle sosyal medya kullanmayı tetikleyen kaygının duruma özgü olmadığını ve genel olarak her durumda kendini gösterdiğini düşündürmektedir.

Çalışmamızın olası kısıtlılıklarından biri ilköğretim öğrencilerinde uygulanamamış olmasıdır. Mevcut ölçek 18 yaş üstü için kullanıma uygundur ancak ergenlerde kullanmak için ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ergenlerdeki GKK’yı ölçmek de klinisyenler ve eğitimciler açısından oldukça önemlidir. Bunun nedeni akıllı telefonların ergenler, hatta ilköğretim öğrencileri tarafından da oldukça yaygın kullanılmasıdır. Bu yaş grubundaki çalışmalar, GKK’nın problemli sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Vanden Abeele, & van Rooij; 2016). Bu nedenle gelecek çalışmalarda Üsküdar GKK ölçeği ergenlere de uygulanarak geçerlilik ve güvenirliliği tespit edilmelidir.

Çalışmamızın bir diğer kısıtlılığı da iyi oluş hakkında bilgi toplanmamış olmasıdır. Çalışma temel olarak bir ölçek geliştirme çalışması olduğundan ve özellikle de verilerin çevrimiçi toplanması nedeniyle çok çeşitli veri toplanması mümkün olmamıştır. Her ne kadar GKK problemli sosyal medya kullanımına yol açan bir faktör olarak nitelense de, sosyal medya kullanımının kişisel iyi oluşa ne derecede etki ettiği, sağlıklı ve problemli sosyal medya kullanımı arasındaki farklar tam olarak ayırt edilememektedir. Özellikle psikologlar, psikiyatristler ve eğitimciler açısından yol gösterici olması bakımından iyi oluş önemli bir araştırma konusudur. GKK ve sosyal medya kullanımının iyi oluşa etkisi ve nasıl etki ettiği daha çok çalışma kullanılarak araştırılmalıdır.

Teşekkür: Çalışmanın istatistiksel analizinde yardımcı olan Doç.Dr. Tayfun Doğan’a ve veri toplama aşamasındaki yardımlarından dolayı İstanbul Özel Çınar Fen Lisesinden; Dilanur Ağır ve Şevval Hüma Selçuk’a teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Abeele, M. M. V., & Van Rooij, A. J. (2016). OR-02: Fear Of Missing Out (FOMO) as a predictor of problematic social media use among teenagers. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(S1), 4-5.
- Alt, D. (2015). College students’ academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). Veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss Ve Lisrel Uygulamalı. Ankara: Pegem Yayınları.

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17, 53-59.

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.

Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Ann Neurosc Psychol*, 2, 2.

Tavsancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Verma, J., Kumari, A. (2016). A Study on Addiction to Social Networking Sites and Psychological Well Being among Working Adults. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 5, 151-160.

EK1: ÜSKÜDAR FOMO ÖLÇEĞİ

No	Telefonumu düzenli olarak kontrol etmezsem.....	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum.
1.	Önemli bir şeyi kaçırmaya ihtimalimden dolayı korku duyarım.	1	2	3	4	5
2.	Huzursuz olurum.	1	2	3	4	5
3.	İçim rahat etmez.	1	2	3	4	5
4.	Kaygı hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Meraklanırım.	1	2	3	4	5
6.	İşyerimdeki/okuldaki güncel gelişmeleri takip edemeyeceğimden korkarım.	1	2	3	4	5
7.	Sosyal gündemden kopacağım için endişe duyarım.	1	2	3	4	5
8.	Rahatsız olmam.*	1	2	3	4	5
9.	Eğlenceli bir şeyleri kaçıracığımdan korkarım.	1	2	3	4	5
10.	Yükümlülüklerimi yerine getirmede aksaklıklar olacağından kaygılanırım	1	2	3	4	5
11.	Grup dışında kalacağımı korkarım.	1	2	3	4	5
12.	Önemli bir görüşmeyi kaçırmaya ihtimali beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
13.	İş veya okuldan gelecek önemli mesajları kaçıracığımdan endişe duyarım.	1	2	3	4	5
14.	Çevremde olabilecek tehlikelerden (terör, doğal afet vs.) haber alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
15.	Ulaşılamayacağım için kaygı duyarım.	1	2	3	4	5
16.	Aklım telefonda kalacağı için işime odaklanamam	1	2	3	4	5
17.	Arkadaşlarımla buluşma ihtimallerinden dolayı endişe duyarım	1	2	3	4	5
18.	Sosyal aktiviteleri kaçıracığımdan korkarım.	1	2	3	4	5
19.	Sosyal medya paylaşımlarıma gelen yorumları göremeyeceğim için mutsuz olurum.	1	2	3	4	5
20.	Patronumun bana ulaşamayıp öfkeleneneğinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5
21.	Yakınlarımla başına bir şey geleceğinden korkarım.	1	2	3	4	5
22.	Bir şey kaçırmaya endişesi duymam.*	1	2	3	4	5

* 8. ve 22. maddeler tersten kodlanmaktadır.