

Araştırma Makalesi / Research Article

Çalışan Bireylerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Examining the Effect of Fear of Missing Out (FOMO) on Life Satisfaction and Psychological Well-Being among Employees

Mustafa ERBİR ¹  

Özet

Bu çalışma, çalışan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunun (Fear of Missing Out-FOMO) yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 347 çalışan oluşturmaktadır. Araştırma verileri çevrim içi anket tekniğiyle elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, doğrulayıcı faktör analizi (DFA), Cronbach's Alpha güvenirlik analizi, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları, gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif yönde etkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra FOMO düzeyindeki artışın çalışanların yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmaya neden olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, çalışanların dijital iyi oluşunu desteklemeye ve iş yaşamında psikolojik sağlığın geliştirilmesine yönelik politika ve uygulamalara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar

Kelimeler:

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO), Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş

JEL Kodları:

D91, I31, M54

Abstract

This study investigates the impact of Fear of Missing Out (FOMO) on employees' life satisfaction and psychological well-being. A quantitative research approach was adopted, and the study was designed using the relational survey model. The sample consisted of 347 employees selected through convenience sampling. Data were obtained using an online questionnaire. Descriptive statistics, confirmatory factor analysis (CFA), Cronbach's alpha reliability analysis, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were employed to analyze the data. The findings indicated that FOMO exerts a significant negative effect on both life satisfaction and psychological well-being. Furthermore, higher levels of FOMO were found to be associated with lower levels of life satisfaction and psychological well-being among employees. The findings of this study are expected to contribute to the development of policies and practices aimed at promoting employees' digital well-being and enhancing psychological health in the workplace.

Keywords:

Fear of Missing Out (FOMO), Life Satisfaction, Psychological Well-Being.

JEL Codes:

D91, I31, M54

1 Doç. Dr., Kayseri Üniversitesi,
Sosyal Bilimler MYO

Gönderim Tarihi: 30.07.2026

Kabul Tarihi: 24.08.2026

Yayınlanma Tarihi: 02.09.2026





1. Giriş

Dijital teknolojilerin ve mobil iletişim araçlarının hızlı gelişimi, bireylerin bilgiye erişim ve sosyal etkileşim şekillerini önemli derecede değiştirmektedir. Sosyal medya, akıllı telefon veya çevrim içi etkileşim uygulamaları sayesinde bireyler günün her saatinde bilgi akışına erişebilmekte, bu durum iletişimi kolaylaştırırken aynı zamanda sürekli çevrim içi olma baskısını da beraberinde getirmektedir. Özellikle çalışma yaşamında dijital iletişim kanallarının yaygınlaşması, çalışanların yalnızca mesai saatleri içerisinde değil, mesai sonrasında da iş ve sosyal çevrelerinden gelen gelişmeleri takip etme gereksinimi hissetmelerine neden olmaktadır. Sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu ise zamanla bireylerde “gelişmeleri kaçırma korkusu” (FOMO) olarak adlandırılan psikososyal bir kavramın ortaya çıkmasına neden olmuştur.

FOMO, bireyin başkalarının deneyimlediği ödüllendirici yaşantıları kaçırdığına ilişkin sürekli bir kaygı yaşaması ve bu nedenle çevresinde olup bitenleri sürekli takip etme isteği olarak tanımlanmaktadır (Przybylski vd., 2013). İlk olarak sosyal medya kullanımı bağlamında ele alınan bu kavram, günümüzde yalnızca dijital platformlarla sınırlı olmayıp bireyin psikolojik sağlığını, sosyal ilişkilerini ve çalışma yaşamını etkileyen önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Çalışma yaşamında dijital dönüşümün hız kazanması, uzaktan ve hibrit çalışma modellerinin yaygınlaşması ile çalışanların sürekli erişilebilir olma beklentisi artmıştır. Bu durum çalışanların iş ve özel yaşam sınırlarını belirsizleştirirken, dijital platformlar üzerinden gelişmeleri kaçırmama isteğini de güçlendirmektedir. Bu araştırma, ağırlıklı olarak Öz Belirleme Kuramı (Deci & Ryan, 2000) temelinde ele alınmış olup, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanamamasının FOMO’nun ortaya çıkmasında etkili olabileceği varsayımından hareket etmektedir. Araştırmanın kuramsal temelleri ve FOMO’yu açıklayan diğer yaklaşımlar kavramsal çerçeve bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Literatürde FOMO’nun depresyon, sosyal medyaya bağımlılık, yalnızlık, anksiyete, ve tükenmişlik gibi değişkenlerle ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bununla birlikte mevcut çalışmaların önemli bir bölümünün üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirildiği, çalışan bireyleri konu alan araştırmaların ise daha sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle FOMO’nun yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini çalışan örnekleminde birlikte inceleyen araştırmaların sınırlı olması, bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır.





Bu araştırmanın amacı, çalışan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın, FOMO'nun çalışanların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini iki önemli psikolojik çıktı değişkeni üzerinden birlikte değerlendirmesi bakımından literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca elde edilecek bulguların, çalışanların dijital iyi oluşunu desteklemeye yönelik uygulamalara ve iş-yaşam dengesini güçlendirmeyi amaçlayan insan kaynakları politikalarının geliştirilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)

Dijitalleşmenin ve iletişim teknolojilerinin hız kazanmasıyla birlikte ortaya çıkan (FOMO), kişinin başkalarının tecrübe ettiği ödüllendirici yaşıntıdan mahrum kalma kaygısı ve bu durumdan dolayı sürekli çevrimiçi kalarak diğerlerinin ne yaptığıyla bağlantıda kalma arzusu olarak tanımlanmaktadır (Przybylski vd., 2013). Kavramın kökenleri, tüketicilerin tüm olasılıkları yaşama ve hiçbir şeyi kaçırmama yönündeki temel motivasyonuna ve kaygısına dayanmaktadır (Herman, 2000; Beagon, 2006).

FOMO'nun kavramsal altyapısı incelendiğinde üç temel psikoloji kuramı öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki olan "Öz Belirleme Kuramına" (Deci & Ryan, 2000) göre bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişkilene gibi temeldeki psikolojik gereksinimlerin gerçek hayatta yeterince karşılanamaması, bireyde sosyal dışlanma algısını güçlendirerek FOMO'nun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. İkincisi, bireylerin kendilerini sürekli başkalarının yaşamlarıyla kıyaslama eğilimini ve bunun yarattığı yoksunluk hissini açıklayan Sosyal Karşılaştırma Kuramıdır (Festinger, 1954). Üçüncüsü ise bireyin bir gruba ait olma, kabul görme ve saygınlık ihtiyacını vurgulayan İhtiyaçlar Hiyerarşisidir (Maslow, 1970).

2.2. Yaşam Doyumu ve Çalışma Yaşamı

Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği standartlar ve beklentiler çerçevesinde hayatını bir bütün olarak, bilişsel ve yargısal bir şekilde olumlu değerlendirmesi durumudur (Diener vd., 1985; Diener, 2000). Hedonik yaklaşıma göre mutluluk ile eşdeğer tutulan bu kavram, bireyin hayatın çeşitli alanlarından elde ettiği tatminin genel bir yansımasıdır.

Çalışan bireyler açısından yaşam doyumu, mesleki deneyimlerden ve iş tatmininden bağımsız düşünülemez. Bireyin uyanık olduğu vaktin büyük bir kısmını geçirdiği iş ortamındaki doyumsuzluk, yorgunluk veya stres, yaşam doyumunu doğrudan ve güçlü bir biçimde etkilemektedir (Keser, 2005). Literatürde iş ve yaşam doyumu arasındaki bu





etkileşim genellikle "taşma" (spillover) ve "telafi" (compensation) modelleri ile açıklanmaktadır; nitekim işte yaşanan tatmin ya da tükenmişlik duygusu ile yaşam doyumu arasında doğrudan ve anlamlı ilişki vardır (Near vd., 1987; Judge & Watanabe, 1994; Maslach & Jackson, 1981).

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş (eudaimonik yaklaşım), bireyin yalnızca anlık mutluluklar ve hazlar yaşamasını değil, kendi potansiyelini gerçekleştirmesini, özerk olmasını, yaşamda bir amaca sahip olmasını, çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasını ve otantik benliğiyle yaşamasını ifade eden çok boyutlu ve derinlikli bir yapıdır (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008; Deci & Ryan, 2008).

Çalışma hayatının getirdiği zorluklar ve rol çatışmaları karşısında bireyin ruh sağlığını koruyabilmesi, yüksek bir psikolojik iyi oluş seviyesine ve psikolojik sermayeye sahip olmasına bağlıdır (Luthans vd., 2007; Avey vd., 2011). Psikolojik iyi oluşu ve öz-yeterliliği yüksek olan çalışanlar, stresle başa çıkmada daha başarılı olmakta, mesleki tükenmişlik (burnout) ve duygusal yorgunluk riskine karşı daha dirençli kalabilmektedirler (Maslach & Leiter, 1997; Hobfoll, 1989).

2.4. FOMO, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Etkileşim

Günümüz çalışma hayatında sınırların giderek belirsizleşmesi ve dijital teknolojiler aracılığıyla sürekli erişilebilir olma durumu (Greenhaus & Allen, 2011), çalışanlarda psikososyal bir baskı yaratmakta ve FOMO'yu tetiklemektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) yüksek olması, çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları üzerinde negatif etkilere sahip olabilmektedir.

Literatürdeki çalışmalar, yüksek FOMO düzeyinin anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları, yalnızlık, yetersizlik hissi ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla yakından ilişkili olduğunu kanıtlamaktadır (Aalbers vd., 2021; Arora vd., 2019; Jan vd., 2017; Woods & Scott, 2016). Sosyal ortamlardaki ve dijital mecralardaki gelişmeleri kaçırma korkusu, çalışanların dikkat süreçlerini ve odaklanma becerilerini olumsuz etkileyerek hem günlük işlevselliği hem de akademik/mesleki performansı bozmakta (Alt, 2015), bu da doğrudan psikolojik iyi oluşu zedelemektedir.

Ayrıca, aidiyet eksikliği ve sosyal dışlanma kaygısı ile sürekli başkalarının yaşantılarını takip eden ve kendini kıyaslayan FOMO düzeyi yüksek bireylerin, kendi yaşamlarını daha az tatmin edici buldukları ve dolayısıyla genel yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır (Przybylski vd., 2013; Baker vd., 2016; Groenestein vd., 2024). İş





yerinde yaşanan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma hâli halihazırda yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkiye sahipken (Maslach & Jackson, 1981), dijital çağın getirdiği FOMO bu tükenmişlik ve stresi daha da derinleştirmekte, sosyal medya tükenmişliği ile birleşerek döngüsel bir krize yol açmaktadır (Liu & Ma, 2020).

Sonuç olarak; çalışan bireylerde FOMO algısı, sadece dijital bir alışkanlık veya zaman yönetimi sorunu değil, bireyin yaşam doyumunu azaltan ve psikolojik iyi oluşunu tehdit eden temel bir risk faktörüdür. Gerçek hayattaki psikolojik ihtiyaçların tatmin edilememesi FOMO'ya yol açarken, FOMO'nun yarattığı sürekli tetikte olma hali de bireyin iş-yaşam dengesini sarsmakta ve eudaimonik iyi oluşunu zayıflatmaktadır.

2.5. Hipotezler ve Araştırma Modeli

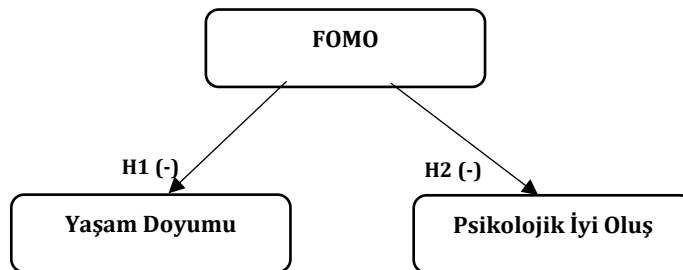
FOMO'nun kuramsal temelleri ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen ampirik araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Baker vd., 2016). Öz Belirleme Kuramı, Sosyal Karşılaştırma Kuramı ve ilgili ampirik araştırmalar, FOMO'nun bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını güçleştirdiğini, sosyal karşılaştırmaları artırdığını ve bunun sonucunda yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymaktadır (Deci & Ryan, 2000; Festinger, 1954; Maslow, 1970). Bu doğrultuda araştırmada aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

H1: Çalışan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), yaşam doyumunu negatif yönde etkilemektedir.

H2: Çalışan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilemektedir.

Araştırma hipotezlerinden yola çıkılarak araştırma modeli Şekil 1'de verilmiştir

Şekil 1: Araştırma Modeli





3. Yöntem

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımı esas alınarak ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. Model, çalışan bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) yaşam doyumuna ve psikolojik iyi oluşa etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırma verileri anket tekniği kullanılarak elde edilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 22 ve AMOS 22 programlarından yararlanılmıştır. Öncelikle katılımcı bireylerin demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekanslar hesaplanmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılıma uygun oluşu “çarpıklık” ve “basıklık” değerlerine bakılarak değerlendirme yapılmıştır. Ölçeklerin faktör yapılarının mevcut çalışma örnekleminde doğrulanması amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenler arasında ilişkiler “Pearson korelasyon analizi” ile incelenmiş, gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumuna ve psikolojik iyi oluşa etkisi de “regresyon analizi” ile analiz edilmiştir. Analizler esnasında anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli etik kurul izni, Kayseri Üniversitesi Etik Kurulu tarafından alınmıştır. Araştırma, 14.07.2026 tarihinde gerçekleştirilen kurul toplantısında değerlendirilmiş ve 7/2026 sayılı toplantı ile 128/2026 başvuru numarası kapsamında etik açıdan uygun bulunmuştur.

3.1. Araştırma Örneklemi

Araştırma evreni kamuda ve özel sektörde çalışan bireylerden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 347 çalışan oluşturmaktadır. Katılımcılar kamu, özel sektör ve serbest çalışma gibi farklı çalışma alanlarında görev yapmakta olup farklı yaş, eğitim ve meslek gruplarını temsil etmektedir. Veriler çevrim içi anket yöntemiyle toplanmış, eksik ya da hatalı olan formlar değerlendirme dışı bırakılarak analizler 347 hatasız anket ile gerçekleştirilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu yer almaktadır. İkinci bölümde gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ölçeği, üçüncü bölümde yaşam doyumu ölçeği ve dördüncü bölümde psikolojik iyi oluş ölçeği bulunmaktadır.





“Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) Ölçeği”: Zhang vd. (2020) tarafından geliştirilen ve Çelik ve Özkara (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan FOMO ölçeği 9 maddeden oluşmakta ve “Kişisel FOMO” ile “Sosyal FOMO” olmak üzere iki alt boyut içermektedir. Bu çalışmada, araştırmanın temel amacı doğrultusunda Kişisel FOMO ve Sosyal FOMO alt boyutları ayrı ayrı ele alınmamış; her iki alt boyuttaki 9 maddenin tamamı kullanılarak FOMO’nun genel düzeyini gösteren toplam puan üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kullanım, Çelik ve Özkara’nın (2022) FOMO’yu üst yapı olarak ele alan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam puanının kullanılabileceğine ilişkin bulgularına dayanmaktadır. Dolayısıyla araştırmada tek bir alt boyut değil, Kişisel FOMO ve Sosyal FOMO boyutlarının birlikte oluşturduğu genel FOMO yapısı değerlendirilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Çalışmada Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağlı & Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu yapıda olup 5 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapısını koruduğu ve geçerli ile güvenilir bir ölçeğe aracı olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (WEMWBS-SF) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Demirtaş & Baytemir (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu yapıda olup 7 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddeleri son iki haftadaki yaşantılarını dikkate alarak yanıtlamaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulandığı ve geçerli ile güvenilir bir ölçeğe aracı olduğu gösterilmiştir.

4. Bulgular

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan çalışanların demografik özelliklerini yansıtan frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1’e bakıldığında katılımcıların %53,9’unun kadın, %46,1’inin erkek olduğu görülebilmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu evli (%73,2), lisans mezunu (%41,5) ve özel sektörde (%48,4) çalışmaktadır. Yaş dağılımı açısından en yüksek oran %33,1 ile 18–30 yaş grubuna ait olup bunu %25,4 ile 41–50 yaş grubu izlemektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresi incelendiğinde ise katılımcıların en büyük bölümünün (%41,8) sosyal medyayı günde 1–3 saat kullandığı belirlenmiştir. Genel olarak örneklemin farklı





yaş grupları, eğitim düzeyleri ve sektörlerden çalışan bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde	Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	187	53,9	Medeni Durum	Evli	254	73,2
	Erkek	160	46,1		Bekâr	93	26,8
Öğrenim Durumu	Lise ve altı	137	39,5	Yaş	18-30	115	33,1
	Önlisans	48	13,8		31-40	79	22,8
	Lisans	144	41,5		41-50	88	25,4
	Lisansüstü	18	5,2		51 ve üstü	65	18,7
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 saatten az	88	25,4	Sektör	Kamu	120	34,6
	1-3 saat	145	41,8		Özel	168	48,4
	4-6 saat	82	23,6		Serbest	44	12,7
	7 ve üzeri	32	9,2		Diğer	15	4,3
Toplam		347	100,0	Toplam		347	100,0

4.2. Normal Dağılım Analizi

Ölçeklerin parametrik testlere uygun olduğunu belirleyebilmek amacıyla normal dağılım analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda değişkenlere yönelik değerler incelenmiş olup sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Normal Dağılım Analizi

Ölçek	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)	3,970	0,461	-0,225	-0,666
Yaşam Doyumu	3,017	0,707	-0,066	-0,494
Psikolojik İyi Oluş	3,021	0,639	-0,092	0,111

Tablo 2 incelendiğinde, değişkenlerine ait çarpıklık, basıklık değerlerinin tamamının +1,5 ile -1,5 referans aralığında olduğu görülmektedir. Literatürde çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu sınırlar içerisinde yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilmesi için yeterli görülmektedir (Tabachnick & Fidell, 2001). Buna göre araştırmada kullanılan verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir ve hipotezleri test ederken parametrik analizler kullanılmasının uygunluğuna karar verilmiştir.





4.3. Geçerlilik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğinin sağlanması için DFA uygulanmıştır. Analizlerden hesaplanan uyum değerleri Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3: Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Ölçek Adı	χ^2 (CMIN)	χ^2/df	GFI	CFI	TLI	IFI	RMSEA
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)	71,336	2,853	0,956	0,952	0,931	0,953	0,073
Yaşam Doyumu	5,809	1,162	0,993	0,997	0,995	0,997	0,022
Psikolojik İyi Oluş	21,453	1,532	0,982	0,983	0,975	0,984	0,039
Kabul Edilebilir Uyum Değerleri		≤ 5	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\leq 0,08$

Tablo 3 incelendiğinde araştırmada kullanılan gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ilişkin DFA uyum değerlerinin uygun sınırlar içinde bulunduğu görülmektedir (Çapık, 2014). FOMO ölçeği için $\chi^2/df=2,853$, GFI=0,956, CFI=0,952, TLI=0,931, IFI=0,953 ve RMSEA=0,073; yaşam doyumu ölçeği için $\chi^2/df=1,162$, GFI=0,993, CFI=0,997, TLI=0,995, IFI=0,997 ve RMSEA=0,022; psikolojik iyi oluş ölçeği için ise $\chi^2/df=1,532$, GFI=0,982, CFI=0,983, TLI=0,975, IFI=0,984 ve RMSEA=0,039 olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum indeksleri, araştırmada kullanılan üç ölçeğin de mevcut örneklem üzerinde yeterli düzeyde yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

4.4. Güvenilirlik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeyinin tespit edilebilmesi adına "Cronbach's Alpha" güvenilirlik analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha (α)	Madde Sayısı
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)	0,797	9
Yaşam Doyumu	0,731	5
Psikolojik İyi Oluş	0,773	7

Bir ölçüm aracının güvenilir olabilmesi için "Cronbach's Alpha" katsayısının $\alpha > 0,70$ olması önerilmektedir (Gülbüz & Şahin, 2018). Tablo 4 incelendiğinde FOMO ölçeğinin α katsayısının 0,797, yaşam doyumu ölçeğinin 0,731 ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin ise 0,773 olduğu görülmektedir. Elde edilen Cronbach's Alpha katsayılarının tamamının





0,70'in üzerinde olması, araştırmada kullanılan ölçeklerin yeterli düzeyde iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

4.5. Korelasyon Analizi

Araştırmada yer alan gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ort.	SS	1	2	3
1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)	3,970	0,461	1		
2. Yaşam Doyumu	3,017	0,707	-0,169**	1	
3. Psikolojik İyi Oluş	3,021	0,639	-0,306**	0,824**	1

** p<0,01.

Tablo 5 incelendiğinde yaşam doyumu ve FOMO arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir ($r=-0,169$; $p<0,01$). Buna göre bireylerin FOMO düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır. Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik iyi oluş negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($r=-0,306$; $p<0,01$). Bu bulgu, gelişmeleri kaçırma korkusundaki artışın psikolojik iyi oluş düzeyinde azalmayla ilgili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluşun pozitif, yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,824$; $p<0,01$). Elde edilen bulgular, araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır.

4.6. Regresyon Analizleri

Araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşa olan etkisini tespit edebilmek amacıyla "basit doğrusal regresyon analizi" yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Kavramlar	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit Terim	4,046	0,325	-	12,437	0,000
Bağımsız Değişken					
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	-0,259	0,081	-0,169	-3,186	0,002
Model Özeti: $R=0,169$; $R^2=0,029$; $Adj.R^2=0,026$; $F=10,151$; $p=0,002$					
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu	$p<0,05$				





Tablo 6 incelendiğinde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=10,151$; $p<0,05$). Analiz sonuçlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumuna negatif, anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,169$; $p<0,05$). Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça çalışan bireylerin yaşam doyumunu azalmaktadır. Regresyon modeli yaşam doyumundaki değişimin %2,9'unu açıklamaktadır ($R^2=0,029$). Bu bulgu doğrultusunda H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 7: Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Etkisine Yönelik Regresyon Analizi

Kavramlar	B	St. Hata	Beta	t	p
Sabit Terim	4,706	0,284	–	16,560	0,000
Bağımsız Değişken					
<i>Gelişmeleri Kaçırma Korkusu</i>	-0,425	0,071	-0,306	-5,970	0,000
Model Özeti: $R=0,306$; $R^2=0,094$; $Adj.R^2=0,091$; $F=35,647$; $p=0,000$					
Bağımlı Değişken: <i>Psikolojik İyi Oluş</i> $p<0,05$					

Tablo 7 incelendiğinde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=35,647$; $p<0,05$). Regresyon analizi sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluşa negatif, anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,306$; $p<0,05$). Buna göre çalışan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Regresyon modeli psikolojik iyi oluştaki değişimin %9,4'ünü açıklamaktadır ($R^2=0,094$). Bu bulgu doğrultusunda H2 hipotezi kabul edilmiştir.

5. Sonuç

Bu araştırmada, çalışan bireylerde FOMO'nun yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, geliştirilen her iki hipotezi de desteklemekte ve dijitalleşmenin çalışma yaşamında ortaya çıkardığı psikososyal risklerden biri olan FOMO'nun çalışanların yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu yönüyle araştırma, FOMO'nun yalnızca sosyal medya kullanımına ilişkin bireysel bir davranış biçimi olmadığını, aynı zamanda çalışanların psikolojik ve sosyal iyilik hâlini etkileyen önemli bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunun yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği belirlenmiş ve H1 hipotezi





doğrulanmıştır. Bu bulgu, çalışan bireylerin dijital ortamlarda veya sosyal çevrelerinde yaşanan gelişmeleri kaçırma kaygısı arttıkça yaşamlarından duydukları genel memnuniyetin azaldığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, Przybylski vd. (2013), Baker vd. (2016) ve Groenestein vd. (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu araştırmalarda da yüksek FOMO düzeyine sahip bireylerin yaşamlarını daha az tatmin edici algıladıkları ve yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir. Bu durum, Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Festinger, 1954) kapsamında değerlendirildiğinde, bireylerin sürekli olarak başkalarının yaşamlarını takip etmeleri ve kendilerini bu yaşantılarla kıyaslamalarının yetersizlik ve tatminsizlik duygularını artırarak yaşam doyumunu olumsuz etkilediği şeklinde açıklanabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik iyi oluşa negatif, anlamlı etkiye sahip olduğunun belirlenmesidir. Bu doğrultuda H2 hipotezi de desteklenmiştir. Bulgular, Arora vd. (2019) ile Aalbers vd. (2021), Woods & Scott (2016); Jan vd. (2017), tarafından gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Söz konusu araştırmalarda FOMO'nun anksiyete, depresyon, yalnızlık, uyku bozuklukları, düşük benlik saygısı ve psikolojik tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında Alt (2015) ile Liu & Ma (2020), sürekli çevrim içi kalma ve gelişmeleri takip etme baskısının dikkat dağınıklığını artırdığını, tükenmişlik ve duygusal yorgunluğu beslediğini belirtmektedir. Öz Belirleme Kuramı (Deci & Ryan, 2000) açısından değerlendirildiğinde ise bireyin özerklik, yetkinlik ve ilişkilene gibi temel psikolojik gereksinimlerinin yeterince karşılanamaması, FOMO'nun ortaya çıkmasını kolaylaştırmakta; buna bağlı olarak bireyin yaşamını anlamlı bulması, kişisel gelişimini sürdürmesi ve psikolojik işlevselliğini ifade eden eudaimonik iyi oluş düzeyi olumsuz etkilenmektedir.

Araştırmanın bulguları, FOMO'nun çalışan bireylerin yalnızca dijital davranışlarını değil, aynı zamanda yaşam doyumlarını ve psikolojik iyi oluşlarını da etkileyen önemli bir psikososyal risk faktörü olduğunu göstermektedir. Dijital iletişim araçlarının ve sosyal medya platformlarının çalışma yaşamındaki etkisinin giderek arttığı günümüzde, çalışanların sürekli çevrim içi kalma baskısı iş-yaşam dengesini zayıflatabilmekte ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle araştırmanın, çalışanların dijital iyi oluşunun geliştirilmesine ve sağlıklı çalışma ortamlarının oluşturulmasına yönelik uygulamalara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca FOMO'nun yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini çalışan bireyler





örnekleminde birlikte incelemesi bakımından araştırmanın ilgili literatüre katkı sunduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda kurumların çalışanların dijital iletişim yükünü azaltmaya yönelik uygulamalar geliştirmeleri önem taşımaktadır. Özellikle mesai saatleri dışında işle ilgili dijital iletişimin sınırlandırılması ve çalışanların bağlantıyı kesme hakkını (right to disconnect) destekleyen kurumsal politikaların uygulanması, çalışanların sürekli erişilebilir olma baskısını azaltarak FOMO düzeylerinin düşürülmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanında insan kaynakları birimleri tarafından dijital iyi oluş, sağlıklı teknoloji kullanımı, zaman yönetimi ve dijital farkındalık konularında eğitim programlarının düzenlenmesi çalışanların bilinçli teknoloji kullanımını destekleyebilir. Ayrıca örgütlerde iyimserlik umut, öz yeterlilik ve psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik psikolojik sermaye uygulamalarının yaygınlaştırılması, çalışanların dijital çağın ortaya çıkardığı psikososyal risklerle daha etkili biçimde başa çıkmalarına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırma verileri kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 347 çalışandan elde edilmiş olup bulguların farklı örneklemlere genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Ayrıca araştırmanın kesitsel tasarımı değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin uzun dönemli olarak değerlendirilmesine olanak vermemektedir. Bu nedenle gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda olasılıklı örnekleme yöntemleri kullanılarak farklı sektörlerde ve kültürlerde karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra FOMO ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide iş-yaşam dengesi, psikolojik sermaye, örgütsel destek, dijital okuryazarlık, teknostres ve esnek çalışma uygulamaları gibi aracı veya düzenleyici değişkenlerin incelenmesi, konunun daha kapsamlı biçimde açıklanmasına ve literatürün zenginleştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak bu araştırma, gelişmeleri kaçırma korkusunun çalışan bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşunu anlamlı ve olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Dijitalleşmenin hız kazandığı günümüz çalışma yaşamında, çalışanların yalnızca teknolojik verimliliklerinin değil, psikolojik ve sosyal iyi oluşlarının da korunmasına yönelik bütüncül politikaların geliştirilmesi, sürdürülebilir çalışan refahı ve örgütsel başarı açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Etik Beyan: Bu çalışmada bilimsel ve etik ilkelere uyulmuştur.

Bu çalışma için Kayseri Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 14/07/2026 tarihli ve 7/2026 nolu toplantısında 128 sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır.

Yazar Katkı Beyanı:





Yazar 1: Kavramsallaştırma, veri toplama, yöntem, veri analizi, yazım, revizyon, görselleştirme ve düzenleme dahil tüm süreçler.

Finansman: Bu çalışma için dış finansman alınmamıştır.

Ethical Statement: Scientific and ethical principles were followed in this study.

For this study, permission was obtained from the Ethics Committee of Kayseri University, with the decision numbered 128 and dated 14/07/2026, taken at meeting number 7/2026

Author Contribution Statement:

Author 1: Conceptualization, data collection, methodology, data analysis, writing, revision, visualization, and editing, encompassing all stages of the research process.

Funding: No external funding was received.

Kaynakça:

Aalbers, G., McNally, R., Heeren, A., & de Wit, S. (2021). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 150(4), 689–707.

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.

Arora, T., Broglia, E., Thomas, G., & Taheri, S. (2019). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Health*, 5(3), 276–283.

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152.

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.

Beaon. (2006). *Fomo*. Urban Dictionary.

Çapık, C. (2014). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 196–205.

Çelik, F., & Özkara, B. Y. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ölçeği: Sosyal medya bağlamına uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 42(1), 71–103.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–269.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14–23.





- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 654–666.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 37(1), 165–199.
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2024). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*. İleri çevrim içi baskı.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe–yöntem–analiz* (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330–340.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329–341.
- Judge, T. A., & Watanabe, S. (1994). Individual differences in the nature of the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67(2), 101–107.
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77–95.
- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883–1891.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.





Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2. baskı). Harper & Row.

Near, J. P., Rice, R. W., & Hunt, R. G. (1987). Job satisfaction and life satisfaction: A profile analysis. *Social Indicators Research*, 19(4), 383–401.

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.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. baskı). Allyn & Bacon.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, Madde 63.

Woods, H., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49.

Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of missing out scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634.

