

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Koruyucu Faktörlerin Üçlü Paralel Aracılık Modeli

Fear of Missing Out and Social Media Addiction: A Triple Parallel Mediation Model of Protective Factors

 Zeynep Erdoğan Yıldırım¹

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini, pozitif psikoloji alanyazınında da önemli bir yeri olan üç koruyucu faktörü—yaşam doyumu, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık—aynı modelde ele alarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, bu değişkenlerin FoMO–sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki paralel aracı rolleri test edilmiştir.

Yöntem: Ulaşılabilirlik ilkesi doğrultusunda kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve çevrimiçi anket yoluyla 475 üniversite öğrencisinden (%78,9 kadın) veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: FoMO, sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı ile pozitif yönde (ters puanlama nedeniyle), yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Paralel aracılık analizinde, benlik saygısı ($B = .12$, %95 BCa GA [.001, .25]) ve psikolojik dayanıklılık ($B = .13$, %95 BCa GA [.02, .26]) FoMO–sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde anlamlı araçlar olarak ortaya çıkarken, yaşam doyumunun aracılık etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .02$, 95% BCa GA [–.02, .08]). Model, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %31’ini açıklamaktadır.

Sonuç: Bulgular, FoMO’nun sosyal medya bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğunu ve bu ilişkide benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılığın anlamlı aracılık rolleri üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik müdahalelerin, FoMO’yu tetikleyen süreçleri hedef alması, bireylerin dayanıklılık düzeylerini güçlendirmesi ve benlik saygısını desteklemesi önerilmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerine yönelik olarak tasarlanacak, ekran süresinin etkin yönetimini sağlayan, alternatif sosyalleşme imkânları sunan ve dengeli sosyal medya kullanımını teşvik eden bütüncül ve sürdürülebilir stratejilerin, daha sağlıklı ve işlevsel dijital etkileşimlerin gelişimine önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu, benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and social media addiction by incorporating three protective factors—life satisfaction, self-esteem, and psychological resilience—which hold a significant place in the positive psychology literature, within a single model. The study tested the parallel mediating roles of these variables in the relationship between FoMO and social media addiction.

Method: In line with the principle of accessibility, a convenience sampling method was employed, and data were collected online from 475 university students (78.9% female). The data collection instruments included the Social Media Addiction Scale, the Fear of Missing Out Scale, the Brief Resilience Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Satisfaction with Life Scale.

Results: FoMO was positively associated with social media addiction and self-esteem (due to reverse scoring), and negatively associated with life satisfaction and psychological resilience. In the parallel mediation analysis, self-esteem ($B = .12$, 95% BCa CI [.001, .25]) and psychological resilience ($B = .13$, 95% BCa CI [.02, .26]) emerged as significant mediators in the FoMO–social media addiction relationship, whereas the mediating effect of life satisfaction was not significant ($B = .02$, 95% BCa CI [–.02, .08]). The model explained 31% of the variance in social media addiction.

Conclusion: The results indicate that FoMO is a strong predictor of social media addiction and that self-esteem and psychological resilience play significant mediating roles in this relationship. Accordingly, interventions to reduce social media addiction may benefit from targeting processes related to FoMO, strengthening resilience, and supporting self-esteem. Particularly for university students, comprehensive and sustainable strategies designed to facilitate effective screen time management, provide alternative opportunities for socialization, and promote balanced social media use are expected to make a substantial contribution to the development of healthier and more functional digital interactions.

Keywords: Social media addiction, fear of missing out, life satisfaction, self-esteem, resilience

Giriş

Günümüzde sosyal medya yalnızca sosyal iletişim ve eğlence amacıyla değil; fikir paylaşımı, öğrenme ve profesyonel ağlar kurma gibi çok çeşitli amaçlarla da kullanılmaktadır (Malesev ve Cherry 2021). Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram ve TikTok gibi platformlar, çevrimiçi bağlantılılığı mümkün kılarak coğrafi mesafeleri ve diğer engelleri ortadan kaldırmaktadır (Kaye 2021). Günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline dönüşen sosyal medyaya, son 12 ayda 206 milyon yeni kullanıcı kimliği eklenmiş; toplam kullanıcı sayısı %4,1 artışla 5,24 milyara ulaşmıştır. Geline bu son nokta dünya nüfusunun %63,9'una karşılık gelmektedir (We Are Social 2025). Önceki araştırmalar, sosyal medya kullanımının özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın olduğunu göstermektedir (Marengo ve ark. 2018, Settanni ve ark. 2018).

Sosyal medya çok sayıda fayda sunmakla birlikte, artan sayıda araştırma bazı risk altındaki bireylerin bu platformlara bağımlılık geliştirebileceğini göstermektedir (Griffiths 2013, Kuss ve Griffiths 2017). Alanyazında "sosyal medya bağımlılığı" terimi; kompulsif sosyal medya kullanımı, sosyal medya bozukluğu ve problemli sosyal medya kullanımı gibi farklı kavramlarla da ifade edilmektedir. Her ne kadar birbirinden ayrı kavramlar gibi gözükseler de bu kavramlarla yürütülen çalışmalar benzer psikolojik örüntülere işaret etmektedir (Kuss ve Griffiths 2017). Davranışsal bağımlılıklar alanında giderek artan bir ilgi gören sosyal medya bağımlılığı, sosyal ağ sitelerine aşırı düzeyde odaklanma ve bu platformlara erişme ya da onları kullanma yönünde güçlü bir dürtü olarak tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen 2014). Benzer şekilde, Cao ve arkadaşları (2020), sosyal medya bağımlılığını, davranışsal bağımlılık belirtilerine yol açan uyumsuz bir psikolojik bağımlılık biçimi olarak kavramsallaştırmıştır. Nitekim sosyal medya bağımlılığı; önemlilik, tolerans, ruh hali değişikliği, yoksunluk, nüks etme ve çatışma gibi bağımlılığın ölçütlerini de karşılamaktadır (Griffiths 2005, Kuss ve Griffiths 2011, Griffiths ve ark. 2014). Yaygınlık oranlarının da özellikle COVID-19 pandemisinden sonra keskin biçimde arttığı gösterilmiştir. Her ne kadar bulgular bu bağımlılığın tüm yaş gruplarında görülebileceğini ortaya koysa da üniversite öğrencileri arasında özellikle yaygın olduğunu belirtilmektedir (Pellegrino ve ark. 2022). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının küresel yaygınlığı %18,4 olarak bulunmuş; Asya'daki oran ise %22,8 olarak bildirilmiştir (Salari ve ark. 2025).

Günümüz dijital dünyasında sosyal medya, çift tarafı keskin bir araçtır: bir yandan anlık etkileşim ve iletişim için önemli fırsatlar sunarken, diğer yandan artan sayıda araştırma, problemli sosyal medya kullanımının olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Hou ve ark. 2019, Szczygieł ve Podwalski 2020, Hussain ve Griffiths 2021, Kumar Swain ve Pati 2021, Latikka ve ark. 2022, Lee ve ark. 2022, Ergün ve ark. 2025). Sosyal medya bağımlılığıyla sıklıkla ilişkilendirilen "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" (Fear of Missing Out – FoMO), alanyazında önemli bir ilgi odağı haline gelmiştir (Tandon ve ark. 2021). Ödüllendirici sosyal deneyimleri kaçırma korkusu olarak tanımlanan FoMO (Przybylski ve ark. 2013), sosyal ağların sürekli kullanımıyla beslenmekte; bu durum FoMO'nun hem gelişiminde hem de sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Elhai ve ark. 2016, Buglass ve ark. 2017; Wang ve ark. 2019). Nitekim alanyazındaki bulgular, FoMO ile çeşitli sosyal medya platformlarının problemli kullanımı (Balta ve ark. 2020, Rozgonjuk ve ark. 2020) ve ayrıca genel problemli sosyal ağ kullanımı (Fang ve ark. 2020) arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, FoMO'nun depresyon, anksiyete, algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; yüksek FoMO düzeylerinin bireylerin yaşamlarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği de ortaya konmuştur (bkz. Fioravanti ve ark. 2021, Przybylski ve ark. 2013). FoMO'nun doğasında bulunan dışlanma korkusu göz önünde bulundurulduğunda (Alabri 2022), FoMO'nun dijital iletişim araçlarının bağımlılığına yol açması beklendiktir. Bu bağlamda FoMO, sosyal medya bağımlılığı için potansiyel bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Fang ve ark. 2020, Gori ve ark. 2023).

Bu çalışmada, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki bazı koruyucu faktörler çerçevesinde ele alınmıştır. Bu faktörlerden biri olan benlik saygısı, bireylerin kendilerine verdikleri genel değeri ifade etmektedir (Rosenberg 1979). Önceki araştırmalar, benlik saygısının sosyal medya bağımlılığıyla negatif yönde ilişkili olduğunu (Błachnio ve ark. 2016, Andreassen ve ark. 2017, Kircaburun ve ark. 2019, Lee 2022) ve düşük benlik saygısına sahip bireylerin onay arayışıyla sosyal medyayı düzenli olarak kullanma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Shafi ve ark. 2021). Benzer şekilde, çok sayıda çalışma benlik saygısının FoMO ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Weaver ve Swank, 2021, Sommantico ve ark. 2023, Isneniah ve Lindasari, 2024, Servidio ve ark. 2024). Bir diğer faktör olan yaşam doyumu, problemli sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilmiştir, ancak bu konudaki bulgular tutarsızdır. Bazı araştırmalar iki değişken arasında sınırlı bir ilişki olduğunu öne sürerken (Orben ve Przybylski 2019), birçok çalışma ters yönlü bir ilişki bildirmiştir (Kumpasoglu ve ark. 2021, Uram ve Skalski 2022) ve bazı araştırmacılar bu ilişkinin iki yönlü olabileceğini savunmuştur (Marino ve ark. 2018, Odgers ve Jensen 2020). Benzer şekilde, FoMO ile yaşam doyumu arasındaki negatif ilişki

de alanyazındaki bulgularla desteklenmiştir (Przybylski ve ark. 2013, Błachnio ve Przepiórka 2018, Deniz 2021). Bu çalışmada ele alınan bir diğer aracı değişken ise psikolojik dayanıklılıktır. Dayanıklılık, bireyin zorluklara olumlu biçimde uyum sağlama ve hızlı şekilde toparlanma kapasitesindeki hem sürekliliği hem de değişkenliği yansıtan bir kişisel özellik olarak tanımlanmaktadır (Masten ve ark. 2021, Gong ve ark. 2022). Genellikle gençlerin ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilen dayanıklılığın (Yuan 2021), sınırlı sayıda çalışmada hem FoMO (Gong ve ark. 2022, Chen ve ark. 2023; Yılmaz ve ark. 2025) hem de sosyal medya bağımlılığıyla (Kocabıyık ve Bacioğlu 2022, Yam ve ark. 2024) negatif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığını ve onun öncüllerini anlamaya yönelik araştırmalar, erken tanı, önleme ve terapötik müdahalelere katkı sağlayabilecek risk faktörlerini belirleme amacıyla giderek artmaktadır. Bu doğrultuda, mevcut çalışma; FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide, pozitif psikoloji alanyazınında önemli bir yere sahip olan—yaşam doyumu, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın— aracı etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmanın özgünlüğü, söz konusu üç koruyucu değişkeni tek bir model içerisinde eşzamanlı aracı değişkenler olarak ele alan bütüncü yaklaşımda yatmaktadır. Önceki araştırmalar genellikle bu değişkenleri ayrı ayrı ele alırken, mevcut çalışma, FoMO'nun problemli sosyal medya kullanımına nasıl katkıda bulunabileceğini açıklayan psikolojik mekanizmaları aydınlatmada bu değişkenlerin bütüncül rollerini vurgulayarak alanyazına katkı sunmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, FoMO ile sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Ayrıca, yaşam doyumu, dayanıklılık ve benlik saygısının FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide önemli aracı değişkenler olarak rol oynadığı; böylece FoMO'nun problemli sosyal medya kullanımına katkıda bulunan temel psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılmasına olanak sağladığı öne sürülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve 475 gönüllü üniversite öğrencisi (katılımcıların %78,9'u kadın) araştırmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20,76 (SS = 4,11) olup, yaş aralığı 17 ile 39 arasındadır. Çalışmanın tek dahil edilme ölçütü, katılımcının hâlihazırda bir üniversite öğrencisi olmasıdır. Dışlama ölçütleri ise üniversite öğrencisi olmamak veya psikoz ya da bilişsel bir bozukluk tanısına sahip olmak şeklinde belirlenmiştir. Dışlama ölçütlerine göre, yalnızca üniversite öğrencisi olmayan altı katılımcı çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır.

İşlem

Veriler, çevrimiçi bir anket platformu aracılığıyla toplanmış ve veri toplama süreci üç ay boyunca sürmüştür. Çalışma Pamukkale Üniversitesi'nde yürütülmüş olup, veri toplama süreci klinik psikoloji alanında doktora derecesine sahip sorumlu yazar tarafından denetlenmiştir. Çalışmanın duyurulmasından önce, araştırma psikoloji alanında iki uzmana pilot olarak uygulanmış ve bu doğrultuda geri bildirim alınarak düzenlenmiştir. Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan (No. 68282350/2023/01; 11 Ocak 2023) onay alındıktan sonra veri toplama süreci başlatılmıştır.

Bazı demografik sorular dışında, ölçek setindeki tüm maddeler zorunlu olarak belirlenmiş, katılımcılara soruları atlama seçeneği sunulmamış, ancak önceki sorulara dönme hakkı tanınmıştır. Anket, demografik sorular dâhil olmak üzere yaklaşık 80 sorudan oluşmakta ve her bir ölçüm aracı için ayrı olmak üzere altı farklı ekranda sunulmuştur. Katılımcıların anketi tamamlaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür, katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş ve katılımcılara herhangi bir ücret verilmemiştir. Katılımcılar, mesajlaşma uygulamaları ve sosyal medya platformları aracılığıyla paylaşılan çevrimiçi duyurular yoluyla çalışmaya davet edilmiştir. Davet mesajında araştırmanın amacı kısaca açıklanmış, anonimlik ve gizlilik ilkeleri vurgulanmış ve katılımın gönüllü olduğu belirtilmiştir. Çalışmaya yalnızca, bilgilendirilmiş onam formuna onay veren katılımcılar dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişile Bilgi Formu

Bu çalışmada, katılımcılardan demografik ve genel bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen cinsiyet, yaş ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları gibi değişkenlerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Tutgun-Ünal ve Deniz 2015) toplam 41 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir ("1-Hiçbir zaman" ile "5-Her zaman"). Ölçek, meşguliyet, ruh hali düzenleme, nüksetme ve çatışma olmak üzere dört boyutu ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .97 olarak bildirilmiş olup, alınabilecek puanlar en az 41 ve en fazla 205 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından bireylerin sosyal ağlarda yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, tek faktör altında toplanan 10 maddeden oluşmakta, 5'li Likert tipi bir derecelendirme kullanılmaktadır ("1-Beni hiç yansıtmıyor" ile "5-Beni tamamen yansıtıyor"). 10 ile 50 arasında değişen toplam puanlar alınabilecek ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bildirilmiştir. Yüksek puanlar, gelişmeleri kaçırma korkusunun yüksek olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada da ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 6 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme kullanılmaktadır ("1-Kesinlikle katılmıyorum" ile "5-Kesinlikle katılıyorum"). Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Yüksek puanlar, daha yüksek psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bireylerin benlik saygısı algılarını değerlendirmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlaması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 5'i olumlu, 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipi bir derecelendirme kullanılmaktadır ("1-Tamamen Katılıyorum" ile "4-Hiç Katılmıyorum"). Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76, test-tekrar test güvenirliği ise .71 olarak bildirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Bireylerin genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek, tek faktörlü yapıda 5 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi bir derecelendirme sunmaktadır ("1-Kesinlikle Katılmıyorum" ile "7-Kesinlikle Katılıyorum"). Ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek yaşam doyumunu göstermektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Veri toplama araçlarıyla elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 31.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçmeden önce, katılımcıların ölçek puanlarının dağılımları çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiş ve bu değerlerin -2 ile +2 aralığında olduğu doğrulanmıştır. Böylece, verilerin normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür (George ve Mallery 2010). Sürekli değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak incelenmiştir. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla daha sonra SPSS PROCESS Macro 4.2 (Hayes 2022) kullanılarak Çoklu Paralel Aracılık Analizi (Model 4) gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, aynı anda birden fazla aracı değişkenin paralel olarak incelenmesine olanak tanıdığı için, altta yatan psikolojik mekanizmaların daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır. Bu modelde, sosyal medya bağımlılığı bağımlı değişken, FoMO yordayıcı değişken, yaşam doyum, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ise aracı değişkenler olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, cinsiyet dağılımındaki dengesizlik ve yaştaki değişkenlik dikkate alınarak, bu iki değişken kovaryans olarak analize dâhil edilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın temel amaçlarına yönelik ana analizler gerçekleştirilmeden önce, Çoklu Paralel Aracılık modeli

kapsamında yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizleri yürütülmüştür. Tablo 1’de sunulduğu üzere, bu ilişkilerin büyük çoğunluğunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, sosyal medya bağımlılığı ile FoMO arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .52, p < .01$). Sosyal medya bağımlılığı, yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur ($r = -.20, p < .01$) ve psikolojik dayanıklılıkla orta düzeyde negatif bir korelasyon göstermiştir ($r = -.34, p < .01$). Benzer şekilde, FoMO, yaşam doyumu ($r = -.15, p < .01$) ve psikolojik dayanıklılık ($r = -.34, p < .01$) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, benlik saygısı ölçeğinin ters puanlaması dikkate alındığında, benlik saygısı sosyal medya bağımlılığı ($r = .33, p < .01$) ve FoMO ($r = .32, p < .01$) ile orta düzeyde pozitif bir ilişki göstermiştir.

Tablo 1. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve Pearson korelasyon katsayıları.

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4	5	6
Cinsiyet	-	-	-	-				
1. Yaş	20.76	4.11	.07					
2. SMB	93.75	27.85	-.05	-.11*	-			
3. FoMO	25.11	7.28	-.07	-.14**	.52**	-		
4. YD	14.44	4.29	-.05	.07	-.20**	-.15**	-	
5. Benlik saygısı***	20.44	5.79	-.10	-.10*	.33**	.32**	-.51**	-
6. PD	17.91	4.89	.12*	.14**	-.34**	-.34**	.38**	-.56**

Not 1. * $p < .01$ ** $p < .001$

Not 2. SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı, FoMO: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, YD: Yaşam Doyumu, PD: Psikolojik Dayanıklılık.

Not 3. Yüksek puanlar düşük benlik saygısını göstermektedir.

Tablo 2. Çoklu paralel aracılık analizlerinin sonuçları

	Aracılık Modelleri																	
	Yaşam Doyumu						Benlik Saygısı						Psikolojik Dayanıklılık					
Yordayıcı	B	SH	t	p	%95 BCa GA		B	SH	t	p	%95 BCa GA		B	SH	t	p	%95 BCa GA	
					AL	ÜL					AL	ÜL					AL	ÜL
Sabit	16.30	1.41	11.56	<.001	13.53	19.07	16.16	1.83	8.85	<.001	12.57	19.75	19.91	1.52	13.11	<.001	16.93	22.89
Cinsiyet	-.66	.48	-1.37	.17	-1.60	.28	-.34	.62	-.54	.59	-1.56	.88	1.05	.52	2.04	.04	.04	2.07
Yaş	.05	.05	1.12	.26	-.04	.15	-.07	.06	-1.17	.24	-.19	.05	.11	.05	2.03	.04	.00	.21
FoMO	-.09	.03	-3.21	.001	-.14	-.03	.25	.04	7.09	<.001	.18	.32	-.22	.03	-7.45	.00	-.28	-.16
R2	.03						.11						.13					
F	4.64 (p=.003)						18.39 (p<.001)						24.08 (p<.001)					
	Bağımlı Değişken Modeli									Toplam Etki Modeli								
	Sosyal Medya Bağımlılığı									Sosyal Medya Bağımlılığı								
Yordayıcı		B	SH	t	p	%95 BCa GA					B	SH	t	p	%95 BCa GA			
						AL	ÜL								AL	ÜL		
Sabit		59.59	12.33	4.83	<.001	35.35	83.82				50.72	7.91	6.42	<.001	35.19	66.25		
Cinsiyet		-.49	2.65	-.19	.85	-5.70	4.72				-1.12	2.69	-.42	.68	-6.40	4.16		
Yaş		-.14	.26	-.53	.60	-.66	.38				-.26	.27	-.95	.35	-.78	.27		
FoMO		1.70	.16	10.69	<.001	1.39	2.01				1.98	.15	13.03	<.001	1.68	2.28		
YD		-.28	.29	-.94	.35	-.85	.30											
Benlik Saygısı		.49	.24	2.01	.045	.01	.97											
PD		-.62	.27	-2.26	.02	-1.15	-.08											
R2	.31									.28								
F	35.68 (p<.001)									59.75 (p<.001)								

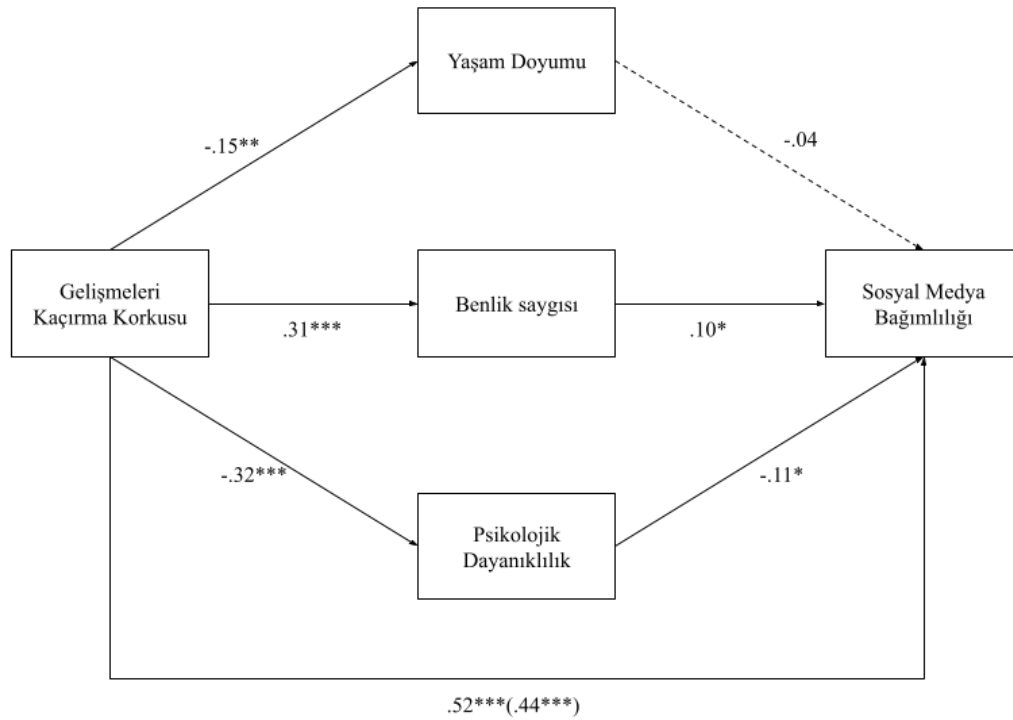
Not 1. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin etkisi kontrol edilmiştir. Bootstrap örneklem büyüklüğü: 5000.

Not 2. FoMO: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, YD: Yaşam Doyumu, PD: Psikolojik Dayanıklılık, GA: Güven Aralığı, B: Standardize olmayan Regresyon Katsayısı, SH: Standart Hata, AL: Alt Limit, ÜL: Üst Limit

Cinsiyet ve yaşın kovaryant olarak dâhil edildiği, sosyal medya bağımlılığının bağımlı değişken, FoMO’nun ise bağımsız değişken olarak alındığı çoklu paralel aracılık analizinin (Model 4) sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, FoMO psikolojik dayanıklılığı anlamlı ve negatif yönde yordamıştır, $F(3, 471) = 24.08$, $R^2 = .13$, $p < .001$; yaşam doyumunu anlamlı ve negatif yönde yordamıştır, $F(3, 471) = 4.64$, $R^2 = .03$, $p = .003$; ve

benlik saygısını anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır, $F(3, 471) = 18.39$, $R^2 = .11$, $p < .001$. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin kontrol edildiği FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşam doyumu, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın paralel aracılık etkilerini inceleyen genel model, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %31'ini açıklamıştır, $F(6, 468) = 35.68$, $R^2 = .31$, $p < .001$. Bu modele göre, FoMO ve benlik saygısı sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde, buna karşılık yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordamaktadır.

Cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol edildiğinde, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısı ($B = .12$, $SH = .06$, %95 BCa GA [.001, .25]) ve psikolojik dayanıklılığın ($B = .13$, $SH = .06$, %95 BCa GA [.02, .26]) aracılık etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna karşın, yaşam doyumunun aracılık etkisi anlamlı değildir ($B = .02$, $SH = .03$, %95 BCa GA [-.02, .08]). Ayrıca, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi ($B = 1.98$, $SH = .15$, %95 BCa GA [1.68, 2.28]) ve doğrudan etkisi ($B = 1.70$, $SH = .16$, %95 BCa GA [1.39, 2.01]) de anlamlı bulunmuştur (Şekil 1).



Şekil 1. Çoklu paralel aracılık modeline ilişkin sonuçlar (Model 4, Hayes 2022).

Not 1. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Not 2. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin etkisi kontrol edilmiştir. Standardize beta katsayıları verilmiştir. Kesik çizgi anlamlı olmayan yolu ifade etmektedir.

Tartışma

Bu çalışma, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye pozitif psikoloji alanyazının da önemli bir yere sahip olan üç koruyucu faktörü—yaşam doyumu, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığı—eşzamanlı olarak aynı modele dâhil ederek kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bulgular, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili bulunduğunu; ayrıca ölçüm aracındaki ters puanlama nedeniyle düşük benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili bulunduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin etkilerinin kontrol edildiği çoklu paralel aracılık modelinde, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık anlamlı aracı değişkenler olarak bulunurken, buna karşın yaşam doyumunun aracı rolü anlamlı bulunmamıştır.

FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki güçlü ilişki, varyansın önemli bir bölümünü açıklamış olup önceki araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir (Przybylski ve ark. 2013, Fang ve ark. 2020, Gori ve ark. 2023). Bu bulgular ayrıca, FoMO'nun sosyal onay arayışını artırarak bireyleri çevrimiçi etkileşimlere yönlendirdiği ve problemli sosyal medya kullanımını pekiştirdiği yönündeki görüşü desteklemektedir (Elhai ve ark. 2016, Buglass ve ark. 2017). Benlik saygısı üzerine yapılan önceki araştırmalarda karışık sonuçlar bildirilmiş olsa da bu çalışmanın bulguları benlik saygısının problemli sosyal medya kullanımına karşı koruyucu rolü olduğunu öne

süren çalışmalarla tutarlıdır. Araştırmalar, benlik saygısının sosyal medya kullanımını hem artırabileceğini hem de azaltabileceğini göstermektedir (Vogel ve ark. 2014). Beklenildiği üzere, yüksek benlik saygısı sosyal medya kullanımının olumsuz psikolojik sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olarak rapor edilmiş; dengeli teknoloji kullanımı, daha iyi stres yönetimi ve daha iyimser bir bakış açısı ile ilişkilendirilmiştir (Oberst ve ark. 2017, Servidio ve ark. 2018). Buna karşılık bazı araştırmalar, aktif sosyal medya kullanımı ve yüksek düzeyde çevrim içi etkileşimin benlik saygısını artırabileceğini öne sürmüştür (Marengo ve ark. 2022). Ayrıca bazı bulgular, düşük benlik saygısının bireylerin sosyal onay ve aidiyet arayışıyla sosyal medyayı kullanma eğilimini artırdığını göstermektedir (Shafi ve ark. 2021, Uram ve Skalski 2022). Telafi Edici İnternet Kullanımı Kuramı'na (Compensatory Internet Use Theory, Kardefelt-Winther 2014) göre, düşük benlik saygısına sahip bireyler, karşılanmamış sosyal bağ ihtiyaçlarını telafi etmek için sosyal medyaya yönelebilirler (Forest ve Wood 2012); bu durum FoMO ile birleştiğinde zorlayıcı sosyal medya kullanımını tetikleyebilir (Kim ve ark. 2021). Dolayısıyla, benlik saygısı hem sosyal medya bağımlılığı hem de FoMO ile ilişkisine dair alanyazında en güçlü ve en çeşitli bulgulara sahip değişken olarak öne çıkmaktadır. Hem kuramsal hem de ampirik açıdan mevcut kanıtlar, bu ilişkide benlik saygısının aracı rolünü desteklemektedir.

Psikolojik dayanıklılık, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide önemli bir tampon mekanizma olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin olumsuz duygularla daha etkili şekilde başa çıkabildiğini ve problemli kullanıma karşı daha dirençli olduklarını gösteren önceki araştırmalarla tutarlıdır (Kocabıyık ve Bacioğlu 2022, Yam ve ark. 2024). Yaşam doyumunun aracılık etkisinin anlamlı bulunmaması, bu çalışmanın dikkat çekici bulgularından biridir. Bu sonuç, yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı önceki çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Yakın tarihli bir araştırma (Li ve ark. 2024) benzer biçimde, FoMO ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bazı çalışmalar, düşük yaşam doyumunun çevrimiçi kaçış davranışlarını artırabileceğini öne sürerken (Kross ve ark. 2013, Orben ve Przybylski 2019), internet kullanımına ilişkin diğer araştırmalar çevrimiçi etkileşimin yaşam doyumunu artırabileceğini savunmuştur (Srivastava 2015). Bu tutarsızlıkların, sosyal medya kullanım amaçları, bireysel beklentiler ve sosyo-kültürel bağlamlar gibi değişkenlerden etkilenmesi olasıdır.

Sosyal medya kullanımının problemli doğasına ilişkin tartışmalar giderek yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte, teknoloji artık günlük yaşamın vazgeçilmez ve merkezi bir unsuru hâline gelmiştir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımını tamamen ortadan kaldırmak gerçekçi değildir; bunun yerine, problemli sosyal medya kullanımıyla ilişkili değişkenleri anlamak ve internet ile sosyal medyanın oluşturabileceği potansiyel riskleri belirlemek büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışma, FoMO ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi pozitif psikoloji değişkenleri perspektifinden ele alarak alanyazına özgün bir katkı sunmaktadır. Önceki araştırmalar bu değişkenleri genellikle birbirinden bağımsız biçimde incelerken, bu çalışma benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığı tek ve bütüncül bir model içinde sistematik biçimde birleştirerek alanyazındaki özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Psikolojik dayanıklılığın aracılık rolüne ilişkin bulgular, yakın tarihli araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, bazı çalışmalar dayanıklılığın yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğunu ortaya koyarken (Yam ve ark. 2024), diğer çalışmalar dayanıklılığın problemli sosyal medya davranışlarıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Almulla ve ark. 2025; An ve ark. 2025). Bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın dijital bağımlılıkların önlenmesinde kritik bir koruyucu faktör ve umut verici bir müdahale hedefi olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, çalışma risk ve koruyucu faktörler arasındaki karmaşık etkileşimi açıklığa kavuşturarak dijital bağımlılıklara ilişkin kuramsal bakış açılarını genişletmekte ve sadece riskleri azaltmaya değil, koruyucu kaynakları güçlendirmeye odaklanan önleme ve müdahale programları için pratik çıkarımlar sunmaktadır.

Bununla birlikte, bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem, çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır, bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilmektedir. Bir diğer sınırlılık, verilerin çevrimiçi platformlar aracılığıyla toplanmış olmasıdır. Bu yöntem, geniş ve çeşitli gruplara hızlı erişim sağlaması açısından avantajlı olsa da katılımcıların öz-bildirimlerine dayanması nedeniyle sosyal beğenirlik gibi ölçüm yanlılıklarına yol açma olasılığı taşımaktadır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise bir örneklem büyüklüğü hesaplamasının yapılmamış olmasıdır. Bu durum hem genellenebilirlik hem de istatistiksel gücü etkileyebileceğinden, gelecekteki araştırmalarda örneklem büyüklüğünün güç analizi yoluyla iyileştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, araştırma kesitsel bir desen kullanılarak yürütüldüğünden, nedensel çıkarımlar sınırlıdır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak boylamsal ve deneysel çalışmalar, değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler hakkında daha derinlemesine bilgiler sağlayabilir. Daha büyük ve temsili örneklemlemlerle cinsiyet ve kültürel farklılıkları da dikkate alan çalışmalar, alanyazına değerli katkılar sunacaktır. Buna ek olarak, paralel aracılık modellerinin yanı sıra, alternatif aracı ve düzenleyici modellerin ve yapısal eşitlik modellemesinin hem sosyal medya bağımlılığı hem de diğer dijital bağımlılık türleri

üzerinde uygulanması, daha özgül bulgular elde edilmesini sağlayabilecektir.

Sonuç

FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki güçlü etkisi, bireylerin sosyal bağ ihtiyaçlarını çevrimiçi ortamlarda karşılama eğilimlerini ve bunun dijital çağdaki psikolojik sonuçlarını daha iyi anlamaya duyulan gereksinimi vurgulamaktadır. Bu bağlamda, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık gibi bireysel koruyucu faktörler, dijital bağımlılıkların önlenmesi ve müdahale programlarının geliştirilmesi açısından önemli hedefler olarak değerlendirilebilir. Bu çalışma, söz konusu koruyucu faktörleri tek bir model içinde bütünleştirerek önceki araştırmalardan ayrılmaktadır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının anlamlı aracılık rolleri, bu değişkenlerin dijital bağımlılıklar bağlamında ele alınmasının önemini vurgulamakta ve alanyazına katkılarını ortaya koymaktadır. Dijital çağın psikososyal dinamikleriyle uyumlu olarak, bireylerin psikolojik kaynaklarını güçlendirmeye yönelik müdahaleler, sağlıklı ve dengeli sosyal medya kullanımını teşvik etme açısından büyük potansiyele sahiptir. Bu kapsamda, etkili ekran süresi yönetimini destekleyen, aşırı kullanımın olumsuz sonuçlarına yönelik farkındalığı artıran ve daha sağlıklı yaşam biçimlerini teşvik eden kapsamlı ve sürdürülebilir müdahalelere ihtiyaç vardır. Özellikle üniversite öğrencileri için, sosyal medyanın sosyalleşme işlevini alternatif yollarla desteklemeyi amaçlayan müdahaleler, bireylerin bu platformlarla daha işlevsel bir ilişki kurmalarına ve dolayısıyla yaşam doyumlarının artmasına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koymakta ve benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık gibi bireysel koruyucu faktörlerin aracılık rollerine vurgu yaparak, bu değişkenlerin sosyal medya bağımlılığının önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesinde dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, FoMO'yu besleyen süreçleri hedefleyen, dayanıklılığı güçlendiren ve benlik saygısını artıran beceri temelli müdahaleler, dijital bağımlılıkların önlenmesi ve sağlıklı sosyal medya kullanımının teşvik edilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Kaynaklar

- Alabri A (2022) Fear of missing out (FoMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Hum Behav Emerg Technol*, 2022:4824256.
- Almulla MO, Alonazi WB, Abdulrahim A, Almutairi B, Alhajji M, Aldahash R et al. (2025) Resilience as a predictor of internet addictive behaviours: A cross-cultural study. *BMC Psychol*, 13:77.
- An J, Xiang Z, Wan K, Yang Y, Zhu X, An J. (2025) Effects of psychological resilience on social media information-sharing behavior in older adults: mediating role of technology anxiety and perceived enjoyment. *Front Psychol*, 16:595688.
- Andreassen CS, Pallesen S (2014) Social network site addiction—an overview. *Curr Pharm Des*, 20:4053–4061.
- Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav*, 64:287–293.
- Balta S, Emirtekin E, Kircaburun K, Griffiths MD (2020) Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *Int J Ment Health Addict*, 18:628–639.
- Blachnio A, Przepiorka A, Pantic I (2016) Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Comput Hum Behav*, 55:701–705.
- Blachnio A, Przepiorka A, Wołńciej M, Bassam Mahmoud A, Holdoš J, Yafi E (2018) Loneliness, friendship, and Facebook intrusion: A study in Poland, Slovakia, Syria, Malaysia, and Ecuador. *Stud Psychol (Bratisl)*, 60:183–194.
- Buglass SL, Binder JF, Betts LR, Underwood JD (2017) Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FoMO. *Comput Hum Behav*, 66:248–255.
- Cao X, Gong M, Yu L, Dai B (2020) Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30:1305–1328.
- Chen S, Li H, Pang L, Wen D (2023) The relationship between social media use and negative emotions among Chinese medical college students: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of resilience. *Psychol Res Behav Manag*, 16:2755–2766.
- Çuhadaroğlu F (1986) Adolesanlarda benlik saygısı (Uzmanlık tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Dağlı A, Baysal N (2016) Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15:1250-1262.
- Deniz M (2021) Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicol Reflex Crit*, 34:1-9.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S (1985) The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49:71–75.
- Doğan T (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3: 93–102.

- Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall BJ (2016) Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Comput Hum Behav*, 63:509–516.
- Ergün N, Özkan Z, Griffiths MD (2025) Social media addiction and poor mental health: Examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. *Psychol Rep*, 128:723–743.
- 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. *Addict Behav*, 107:106430.
- Fioravanti G, Casale S, Benucci SB, Probst A, Falone A, Ricca V et al. (2021) Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Comput Hum Behav*, 122:106839.
- Forest AL, Wood JV (2012) When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychol Sci*, 23:295–302.
- George D, Mallery M (2010) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*, 10th ed. Boston, Pearson.
- Gong Z, Lv Y, Jiao X, Liu J, Sun Y, Qu Q (2022) The relationship between COVID-19-related restrictions and fear of missing out, problematic smartphone use, and mental health in college students: The moderated moderation effect of resilience and social support. *Front Public Health*, 10:986498.
- Gori A, Topino E, Griffiths MD (2023) The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addict Behav*, 141: 107633.
- Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S (2016) Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 17:53–59.
- Griffiths M (2005) A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10:191–197.
- Griffiths M (2013) Social networking addiction: Emerging themes and issues. *J Addict Res Ther*, 4:5.
- Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z (2014) Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In: *Behavioral Addictions*, pp. 119–141.
- Hayes AF (2022) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, 3rd ed. New York, Guilford Press.
- Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q (2019) Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology (Brno)*, 13:4.
- Hussain Z, Griffiths MD (2021) The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. *Int J Ment Health Addict*, 19:686–700.
- Isneniah D, Wulan Lindasari S (2024) Correlational study: Self-esteem and fear of missing out (FoMO) in emerging adulthood. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18:209-217.
- Kardefelt-Winther D (2014) A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput Hum Behav*, 31:351–354.
- Kaye LK (2021) Exploring the “socialness” of social media. *Comput Hum Behav Rep*, 3:100083.
- Kim H, Schlicht R, Schardt M, Florack A (2021) The contributions of social comparison to social network site addiction. *PLoS One*, 16:e0257795.
- Kircaburun K, Demetrovics Z, Tosuntaş SB (2019) Analyzing the links between problematic social media use, dark triad traits, and self-esteem. *Int J Ment Health Addict*, 17:1496–1507.
- Kocabıyık OO, Bacıoğlu SD (2022) Predictive roles of psychological resilience and coping skills on social media addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14:137–146.
- Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, et al. (2013) Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8:e69841.
- Kumar Swain R, Pati AK (2021) Use of social networking sites (SNSs) and its repercussions on sleep quality, psychosocial behavior, academic performance and circadian rhythm of humans – a brief review. *Biol Rhythm Res*, 52:1139–1178.
- Kumpasoglu GB, Eltan S, Merdan-Yıldız ED, Batıgün AD (2021) Mediating role of life satisfaction and death anxiety in the relationship between dark triad and social media addiction. *Pers Individ Dif*, 172:110606..
- Kuss D, Griffiths M (2017) Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*, 14:311.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2011) Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8:3528–3552.
- Latikka R, Koivula A, Oksa R, Savela N, Oksanen A (2022) Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Soc Sci Med*, 293:114674.
- Lee DS, Jiang T, Crocker J, Way BM (2022) Social media use and its link to physical health indicators. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 25:87–93.
- Li J, Zhou Y, Liu Y, Yu Z, Gao X (2024) Profiles of fear of missing out and their social media use among young adults: A six-month longitudinal study. *Addict Behav*, 149:107899.
- Malesev S, Cherry M (2021) Digital and social media marketing-growing market share for construction SMEs. *Construct Econ Build*, 21:65–82.

- Marengo D, Fabris MA, Longobardi C, Settanni M (2022) Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addict Behav*, 126:107204.
- Marengo D, Longobardi C, Fabris MA, Settanni M (2018) Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Comput Hum Behav*, 82:63–69.
- Marino C, Gini G, Vieno A, Spada MM (2018) The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 226:274–281.
- Masten AS, Lucke CM, Nelson KM, Stallworthy IC (2021) Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annu Rev Clin Psychol*, 17:521–549.
- 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. *J Adolesc*, 55:51–60.
- Odgers CL, Jensen MR (2020) Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61:336–348.
- Orben A, Przybylski AK (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nat Hum Behav*, 3:173–182.
- Pellegrino A, Stasi A, Bhatiazevi V (2022) Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Front Psychiatry*, 13:1017506.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Hum Behav*, 29:1841–1848.
- Rosenberg M (1965) *Society and the adolescent self-image*. New Jersey, Princeton University Press.
- Rosenberg M (1979) *Components of Rosenberg's self-esteem scale. Conceiving the Self*. New York, Basic Books.
- Rozgonjuk D, Sindermann C, Elhai JD, 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? *Addict Behav*, 110:106487.
- Salari N, Zarei J, Hosseini-Far A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, Shohaimi S, Khaledi-Paveh B (2025) The global prevalence of social media addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord Rep*, 12:223–236.
- Servidio R, Gentile A, Boca S (2018) The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of internet addiction. *Eur J Psychol*, 14:176–187.
- Servidio R, Soraci P, Griffiths MD, Boca S, Demetrovics Z (2024) Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addict Behav Rep*, 19:100536.
- Settanni M, Azucar D, Marengo D (2018) Predicting individual characteristics from digital traces on social media: A meta-analysis. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 21:217–228.
- Shafi RMA, Nakonezny PA, Miller KA, Desai J, Almorsy AG, Ligezka AN et al. (2021) An exploratory study of clinical and physiological correlates of problematic social media use in adolescents. *Psychiatry Res*, 302:114020.
- Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard JJ (2008) The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Int J Behav Med*, 15:194–200.
- Sommantico M, Ramaglia F, Lacatena M (2023) Relationships between depression, fear of missing out and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, 11:1667.
- Srivastava A (2015) The effect of Facebook use on life satisfaction and subjective happiness of college students. *Int J Indian Psychol*, 2:204–216.
- Szczygieł K, Podwański P (2020) Comorbidity of social media addiction and other mental disorders: an overview. *Arch Psychiatry Psychother*, 4:7–11.
- Tandon A, Dhir A, Almgren I, AlNemer GN, Mäntymäki M (2021) Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31:782–821.
- Tutgun-Ünal A, Deniz L (2015) Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 6:51–70.
- Uram P, Skalski S (2022) Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychol Rep*, 125:218–231.
- Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K (2014) Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychol Pop Media Cult*, 3:206–222.
- Wang P, Wang X, Nie J, Zeng P, Liu K, Wang J, Guo J, Lei J (2019) Envy and problematic smartphone use: The mediating role of FoMO and the moderating role of student-student relationship. *Pers Individ Dif*, 146:136–142.
- We Are Social (2025) Digital 2025: The Essential Guide to Global State of Digital. <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>. (Accessed 10.08.2025)
- Weaver JL, Swank JM (2021) An examination of college students' social media use, fear of missing out, and mindful attention. *J Coll Couns*, 24:132–145.
- Yam FC, Yıldırım O, Köksal B (2024) The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescents. *Curr Psychol*, 43:24080–24090.

Yılmaz R, Avcı U, Karaoglan Yılmaz FG (2025) Exploring the role of sleep quality, obsessive-compulsive disorder, fear of missing out, and psychological resilience on problematic Instagram use. *J Technol Behav Sci*, 10:575-585.

Yuan Y (2021) Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Pers Individ Dif*, 172:110560.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.