



SOSYAL MEDYADA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU (FOMO) İLE SOSYAL MEDYA TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE MANEVİ DAYANIKLILIĞIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Soner ERCAN^a

Makale Bilgisi

Makale Türü: Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi: 13.02.2026
Kabul Tarihi: 03.04.2026
Yayın Tarihi: 26.06.2026

Atıf

Ercan, S. (2026). Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide manevi dayanıklılığın düzenleyici rolü. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 21, 171-190.
<https://doi.org/10.53112/tudear.1888314>

Etik Beyan: Araştırma için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 08/10/2025 tarihli ve GO 2025/2091 karar numaralı izin alınmıştır.

Değerlendirme: Çift taraflı kör hakemlik.

Benzerlik: Yapıldı. intihal.net

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu çalışmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Lisans: CC BY-NC 4.0

Öz

Çalışmada, FoMo ile sosyal medya tükenmişliğine karşı çözüm yollarından biri olabilecek manevi dayanıklılık kavramının rolünün tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Çalışma manevi dayanıklılığı koruyucu bir faktör, düzenleyici değişken olarak incelemektedir. Bununla birlikte çalışma manevi dayanıklılığın düzenleyici değişken olarak rol aldığına işlevini test ederek gelecek araştırmalara destek vermeyi hedeflemektedir. Çalışmanın ana problemi “Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide manevi dayanıklılığın düzenleyici rolü var mıdır?” şeklindedir. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden düzenleyici model ile gerçekleştirilmiştir. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) bağımsız değişken, sosyal medya tükenmişliği bağımlı değişken, manevi dayanıklılık düzenleyici değişken olarak ele alınmıştır. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 385 birey oluşturmaktadır (\bar{x} =35.35, ss =11.97, erkek=191, kadın=194). Veri toplama araçları olarak; Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMo) Ölçeği, Sosyal Medya Tükenmişlik Ölçeği, Manevi Dayanıklılık Ölçeği (MDÖ-9) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. FoMo ile manevi dayanıklılığın etkileşimi ile sosyal medya tükenmişliğinin %10’u açıklanmaktadır. FoMo ile sosyal medya tükenmişliği arasında anlamlı ve güven aralığının sağlandığı bir ilişki tespit edilmiştir (β =.19; LLCI=.11; ULCI=.26; t =5.19; p =.000). Manevi dayanıklılık ile sosyal medya tükenmişliği arasında anlamlı ve güven aralığının sağlandığı bir ilişki tespit edilmiştir (β =.08; LLCI=.01; ULCI=.15; t =2.30; p =.002). FoMo ile manevi dayanıklılık etkileşiminin anlamlı ve güven aralığının sağlandığı bir ilişki tespit edilmiştir (β =-.11; LLCI=-.42; ULCI=-.17; t =-3.17; p =.001).

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, Din eğitimi, FoMo, Sosyal medya tükenmişliği, Manevi dayanıklılık.

^a Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi ABD, Burdur/Türkiye, e-mail: sonerercan@mehmetaki.edu.tr ORCID: 0000-0002-0383-513X RORID: 04xk0dc21



ISSN: 2149-9845 - E-ISSN: 2636-7807

THE MODERATING ROLE OF SPIRITUAL FORTITUDE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND SOCIAL MEDIA BURNOUT

Article Information

Article Types: Research Article

Received: 13.02.2026

Accepted: 03.04.2026

Published: 26.06.2026

Citation

Ercan, S. (2026). Investigation of the metaphors developed by teacher candidates about the concept of religion. *Turkish Journal of Religious Education Studies*, 20, 171-190.
<https://doi.org/10.53112/tudear.1888314>

Ethical Statement: Permission for the research was obtained from the Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee of Burdur Mehmet Akif Ersoy University, dated 08/10/2025 and with decision number GO 2025/2091.

Review: Double-blind.

Plagiarism: Yes. intihal.net

Conflicts of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author acknowledge that they received no external funding to support this research.

License: CC BY-NC 4.0

Abstract

The study aims to determine the role of spiritual fortitude as one of the potential solutions to social media burnout in relation to FoMO. It examines spiritual fortitude as a protective factor and a moderating variable. Furthermore, by testing the function of spiritual fortitude in its role as a moderating variable, the study seeks to provide support for future research. The main research problem of the study is formulated as follows: "Does spiritual fortitude have a moderating role in the relationship between fear of missing out (FoMO) on social media and social media burnout?" The study was conducted using a quantitative research method, specifically a moderation model. Fear of Missing Out (FoMO) on social media was treated as the independent variable, social media burnout as the dependent variable, and spiritual fortitude as the moderating variable. The sample of the study consisted of 385 individuals selected through convenience sampling ($\bar{x} = 35.35$, $SD = 11.97$, male=191, female=194). As data collection instruments, the Fear of Missing Out (FoMO) Scale, the Social Media Burnout Scale, and the Spiritual Fortitude Scale, and the personal information form were used. The interaction between FoMO and spiritual fortitude explained 10% of the variance in social media burnout. A significant relationship with a confirmed confidence interval was found between FoMO and social media burnout ($\beta = .19$; LLCI = .11; ULCI = .26; $t = 5.19$; $p = .000$). A significant relationship with a confirmed confidence interval was also identified between spiritual fortitude and social media burnout ($\beta = .08$; LLCI = .01; ULCI = .15; $t = 2.30$; $p = .002$). Furthermore, the interaction between FoMO and spiritual fortitude was found to be significant, with a confirmed confidence interval ($\beta = -.11$; LLCI = -.42; ULCI = -.17; $t = -3.17$; $p = .001$).

Keywords: Psychology of religion, Religious education, FoMO, Social media burnout, Spiritual fortitude.

Giriş

Bireyler asgari düzeyde kalıcı, olumlu ve anlamlı ilişkiler kurma ve sürdürme motivasyonuna sahiptir (Baumeister & Leary, 1995, s. 497). Olumsuz yaşam olaylarını çevrimiçi kalarak tolere etmeye çalışmak “telafi edici internet kullanımı” modeli ile ifade edilmektedir (Kardefelt-Winther, 2014, s. 352). Çevrimiçi olma durumu yani sosyal medyada sürekli bulunma beraberinde “gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO)”nu getirmektedir (Aydın, 2018, s. 416). FoMO, diğer bireylerin mükafatlandırıcı tecrübeler yaşadığı esnada bireyin bunlardan yoksun kaldığını hissetmesi ve bu durumdan endişe etmesi olarak tanımlanmaktadır. FoMO diğer bireylerin neler yaptığı ile ilgili sürekli bilgi sahibi olma güdüsüyle açıklanmaktadır (Przybylski vd., 2013, s. 1841). FoMO’nun temelini bireylerin başka bir yerde bulunma arzusu ya da “daha eğlenceli” bir şey gerçekleştirme arzusu sonucu ortaya çıkan sosyal karşılaştırma oluşturmaktadır (Alabri, 2022, s. 2).

Sosyal medya kullanıcısı paylaşılan bilgi ve sosyal yüklenmeden dolayı yoğun bir stres yaşamaya başlayıp çözüm yolu bulamadığında kaçma eğilimi gösterebilmektedir. Stresli bir hal alabilen bu durum ile de yorgunluk artabilmektedir. Sosyal medya kullanan bireyin kullanım esnasında kendini ne kadar yorgun hissettiğinin izahı ise sosyal medya tükenmişliği olarak ifade edilmektedir (Han, 2018, s. 123). Teknolojinin hızla değişmesi ve sosyal ağ sitelerinin de buna ayak uydurarak sık güncellemeler yapması kullanıcılarda aşırı yüklenme ve tükenmişliğe sebep olabilmektedir (Luqman vd., 2017, s. 553). Sosyal ağların kullanımı sırasında bireylerde yorgunluk, rahatsız olma, öfke, hayal kırıklığı, ilgi kaybı veya motivasyon kaybı gibi bireye özgü durumlar oluşabilmektedir. Bu durumlar “sosyal ağ yorgunluğu” olarak tanımlanmaktadır (Ravindran vd., 2014, s. 2317).

Nitekim alan yazında sosyal medya yorgunluğunun sosyal medya bağımlılığı ile mantıksız erteleme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği (Lian vd., 2018, s. 11), ağ kurma yeteneğinin sosyal medya aşırı yüklenmesi ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi zayıflattığı ifade edilmektedir. Tüm bunlarla birlikte sosyal medya kullanıcıları yaşadıkları olumsuzluklardan dolayı sosyal medyayı kolayca bırakmak yerine, kullanmaya devam etmek için davranış geliştirmektedir. Bu noktada teknik veya sosyal destek olarak mevcut sorunları çözüp sosyal medya kullanımına devam edilmektedir (Tran & Chen, 2024, ss. 3310-3316). Sosyal medyadan kop(a)mama sosyal medya tükenmişliği gibi yaşanan sorunlar karşısında kullanıcıları çözüm yolu aramaya götürebilir. Bu çözüm yollarından biri de bireyin kendini manevi-psikolojik yönden geliştirmesi, dayanıklılığını arttırması olabilir.

Van Tangoren vd. (2019), manevi dayanıklılık kavramını üç temel üzerinde kavramsallaştırmaktadır. Bu temelleri “yaşamda karşılaşılan zorlukları aşmak için inançtan destek alınabileceğine olan duygu, her şart altında yaşam iradesinin korunabileceğine dair düşünce, güçlüklerle karşı karşıya kalındığında anlam ve amaç inşaa edilebileceğine dair güven” olarak ifade etmektedir (s. 589).

Sosyal medya bireylerin benzer neticelere erişmek için düşüncelerini paylaştıkları etkileşime dayalı çevrimiçi bir platformdur ve medyanın lokomotifini sayılmaktadır. Platformda bireyler hem üretici hem de tüketici olabilmektedir. Bu platformlar sayesinde bireyler kendi ilgi ve

ihtiyaçlarına uygun içeriklere ulaşmaktadır. İlk etapta masaüstü bilgisayarlar ile erişilebilen bu platformlara zamanla akıllı telefon ve tabletler ile erişilmeye başlanmıştır. Bu platformlara akıllı telefonlar ile erişilmeye başlanması beraberinde daha çok bireyin bu platformları kullanmasını sağlamıştır (*Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu*, 2024, ss. 28-52). Sosyal medya ile bireylerin ne yapıp ne söyledikleri anbean diğer bireylerce bilinir hale gelmiştir (Abel vd., 2016, s. 35).

Alanyazında sosyal medyanın aşırı kullanımının olumsuz sonuçları ifade edilmektedir. Bununla birlikte FoMO'nun sosyal medyanın günlük yaşam aktiviteleri ve verimliliğe etki etmesi beraberinde sorunun çözülme zaruriyetini getirmektedir (Rozgonjuk vd., 2020, ss. 1-7). Mevcut yaklaşımlar sosyal ağ tasarımlarının sorunu etkilemesi ve çözümü konusunda varolan potansiyeli gözden kaçırmaktadır (Alutaybi vd., 2020, s. 2). Sosyal medya kullanımı kaygısı ve kıskançlığın sosyal medya bağımlılığı ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu (Liu & Ma, 2020, ss. 1888-1889), anksiyete ile depresyonun gelişmeleri kaçırma korkusuyla orta düzey korelasyona sahip olduğu (Kartol & Peker, 2020, s. 463), alan yazında yer alan FoMO araştırmalarının kaygı ve depresyon gibi kavramlarla bağ kurduğu (Güven, 2021, s. 104), FoMO'nun uyku sorunları yaşatabileceği (Adams vd., 2017, s. 344), tükenmişliği pozitif yönde etkilediği (Gültekin, 2023, s. 143), sosyal medya kullanıcılarının gerçekleştirmek istediklerinin başkaları tarafından gerçekleştirilmesi ve bunun kullanıcı tarafından görülmesinin kullanıcıyı rahatsız ettiği ifade edilmektedir (Gürsoy Atar & Gürsoy Ulusoy, 2020, s. 945).

FoMO'nun temel motivasyonlarından biri olarak ifade edilebilecek olan "kıyaslama" güdüsünün önüne geçilmezse bireyi sosyal medya tükenmişliğine götürebileceği ihtimaller arasındadır. Bireyin kendi hayatı ve başkalarının hayatı arasında algıladığı fark, bireyi kendi hayatından memnun olmama durumuna itebilir. Bireyin sağlıklı bir şekilde hayatına devam edebilmesi gerekliliği düşünüldüğünde bu mevcut durum çözülmesi gereken bir sorun olarak karşımızda durmaktadır.

Alan yazında bu sorunun çözümü için; "FoMO'nun gerçeklere dayanmadığını, FoMO'nun FoMO ile üstesinden gelinebileceğini ve durulması gerektiğini" belirten stratejiler (Dossey, 2014, s. 70), günlük yaşamda uygulanabilir ipuçları sunan (Sokol, 2020), kavramın teferruatlı bir şekilde anlaşılmasının zaruriyetini belirten (Tanhan vd., 2022, s. 83), sosyal medya farkındalık uygulamaları (SMMB) (Chan vd., 2022, ss. 1312-1331), medya okuryazarlığı eğitiminin verilmesi, gerçek bağlantıların kurulmasının sağlanması ve etkileşim sayısından ziyade niteliksel etkileşimin önemsenmesini ifade eden araştırmalar bulunmaktadır (Nesbit & Lole, 2025, ss. 11-12). Çalışma bu noktada FoMO ve sosyal medya tükenmişliğine karşı potansiyel bir değişken olabilecek manevi dayanıklılık kavramının rolünü tespit etmeyi amaçlamakta ve kavramın işlevselliğini tespit ederek gelecek araştırmalar için zemin hazırlamaktadır.

"Kaynakların Korunması Teorisi" kaynakların işleyiş süreçlerini tanımlarken bir yandan da modele destek vermek, netleştirmek veya geçersiz kılmak için gözlemlenebilecek davranışsal ve bilişsel bir desen tavsiye etmektedir (S. E. Hobfoll, 1989, s. 521). Birey kaynaklarını niteliksel ve niceliksel açıdan koruma eğilimindedir. Bu eğilim doğuştan gelmekte ya da öğretilmektedir. Kaynaklar "birey için önemli olan nesnelere, kişilik vasıfları, şartlar, enerjiler olmakla birlikte ifade edilenlerin temin edilmesini sağlayan araçlarda olabilmektedir" (Hobfoll, 1988, ss. 25-26).

Teori temelde bireylerin değer verdikleri şeyleri elde etmek ve korumak için çaba gösterdikleri varsayımından hareket etmektedir (Hobfoll & Lilly, 1993, s. 129) ve kaynakların korunması teorisinin üçüncü koşulunun sonucunda tükenmişliğin oluştuğu düşünülmektedir (Hobfoll, 2001, s. 347). Bu noktada çalışma, FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisini “Kaynakların Korunması Teorisi” (S. E. Hobfoll, 1988, ss. 25-26; S. E. Hobfoll, 1989, s. 521; S. E. Hobfoll & Lilly, 1993, s. 129; S. E. Hobfoll, 2001, s. 347) bağlamında ele almakta ve manevi dayanıklılığı koruyucu bir faktör, düzenleyici değişken olarak incelemektedir. Bununla birlikte çalışma manevi dayanıklılığın düzenleyici değişken olarak rol aldığına işlevini test ederek gelecek araştırmalara destek vermeyi hedeflemektedir.

Çalışmanın problemi “Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide manevi dayanıklılığın düzenleyici rolü var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Çalışmanın hipotezi “Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide manevi dayanıklılığın düzenleyici rolü vardır.” şeklinde belirlenmiştir. Alt hipotezler ise aşağıdaki şekildedir:

H1_a: “Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tükenmişliği arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki vardır.”

H1_b: “Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile manevi dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki vardır.”

H1_c: “Sosyal medya tükenmişliği ile manevi dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki vardır.”

H1_d: “Örneklem grubunun yaş değişkeni ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya tükenmişliği ve manevi dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki vardır.”

H1_e: “FoMO ile Manevi dayanıklılık, sosyal medya tükenmişliğini anlamlı şekilde yordamaktadır.”

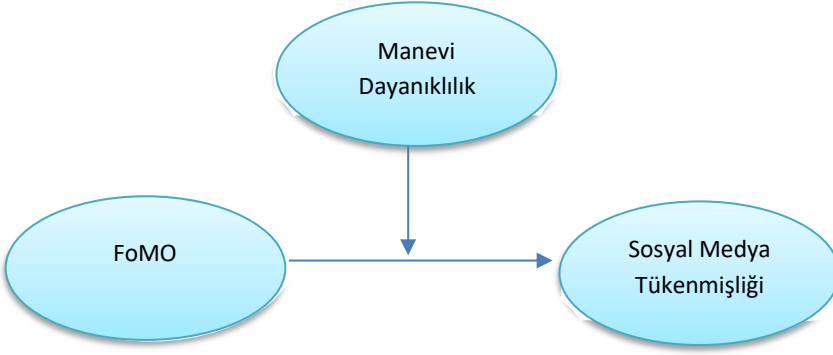
1. Yöntem

1.1. Çalışma Modeli

Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden düzenleyici model ile gerçekleştirilmiştir. Hayes (2018) düzenleyici modelin “X’in Y üzerinde olan etkisinin büyüklüğü, işareti veya gücünün W’ya bağlı olduğu veya W tarafından tahmin edilebildiği durumlarda” oluştuğunu ifade etmektedir. Ayrıca çalışmada test edilen düzenleyici model için Model 1’i önermektedir (ss. 220-584).

Şekil 1’de çalışmada test edilen sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) (X), sosyal medya tükenmişliği (Y) ile ilişkisinde manevi dayanıklılığın (W) düzenleyici rolüne ilişkin model yer almaktadır.

Şekil 1. Çalışma Modeli



1.2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş üzeri bireyler, örnekleme ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 385 birey oluşturmaktadır.

1.3. Çalışmanın Veri Toplama Araçları

Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği: Zhang vd. (2020) tarafından geliştirilen (ss. 1619-34), Çelik ve Özkara (2022) tarafından uyarlaması yapılan ölçek 2 alt boyut ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert bir yapıya sahiptir (ss. 71-103).

Sosyal Medya Tükenmişlik Ölçeği: Han (2018) tarafından geliştirilen (ss. 122-30), Üztemur ve Dinç (2022) tarafından uyarlaması yapılan ölçek 3 alt boyut ve 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert bir yapıya sahiptir (ss. 238-47).

Manevi Dayanıklılık Ölçeği (MDÖ-9): Van Tangoren vd. (2019) tarafından geliştirilen (ss. 588-96), Cantaş (2024) tarafından uyarlaması yapılan ölçek 3 alt boyut ve 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert bir yapıya sahiptir (ss. 1-97).

Kişisel Bilgi Formu: Yazar tarafından oluşturulan katılımcıların yaş, cinsiyet ve medeni durum bilgilerini içeren bir özelliğe sahiptir.

1.4. Çalışmanın Etik Kurul Onayı

Çalışma için Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 08/10/2025 tarihli ve GO 2025/2091 karar numaralı izin, katılımcılardan onam formu ve kullanılan ölçekler için sahiplerinden izin alınmıştır.

1.5. Çalışmanın Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci 2025 yılı Aralık ayı ile 2026 yılı Ocak ayları içerisinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait frekans, yüzde, yaş ortalaması ile ölçeklere ait Cronbach Alpha, basıklık, çarpıklık, ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS ve Process (Hayes, 2018) eklentisi ile gerçekleştirilmiştir.

2. Bulgular ve Tartışma

Çalışmada ifade edilen hipotez ve alt hipotezlere yönelik yapılan analiz sonuçları aşağıda ifade edilmektedir.

Tablo 1’de örneklemin dağılımına dair bilgiler (f-%) yer almaktadır.

Tablo 1. Örneklemin Dağılımı

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	191	49.6
	Kadın	194	50.4
Medeni Durum	Evli	199	51.7
	Bekâr	186	48.3
Toplam		385	100

Tablo 1 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından örneklemin %49.6’sını erkekler %50.4’ünü kadınlar, medeni durum değişkeni açısından ise %51.7’sini evliler, %48.3’ünü bekârlar oluşturmaktadır. Örneklem grubunun değişkenler açısından sayıca birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de örneklemin yaşına ilişkin analiz sonuçları (min., max., \bar{x} , Ss.) yer almaktadır.

Tablo 2. Örneklemin Yaşına İlişkin Analiz Sonuçları

	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Yaş	18.0	64.0	35.35	11.97

Tablo 2 incelendiğinde; örneklem grubunun en küçük katılımcısının 18 yaşında, en büyük katılımcısının ise 64 yaşında olduğu görülmektedir. Örneklem grubunun yaş ortalaması 35.35 olarak tespit edilmiştir. Örneklem grubu yetişkinlerden oluşmaktadır.

Tablo 3’te ölçeklerin (α , ortalama, Ss, basıklık, çarpıklık) değerleri yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Analiz Sonuçları

Ölçekler	α	Ortalama	Ss	Basıklık	Çarpıklık
FoMO	.94	2.04	1.22	3.35	1.72
SMTÖ	.80	2.46	.75	-.74	.13
MDÖ-9	.95	4.06	.96	1.94	-1.42

Tablo 3’te ölçeklere ilişkin bilgiler yer almaktadır. Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin uyarlamasında Cronbach alfa değerinin doğrulayıcı faktör analizi yapılan grupta “kişisel FoMO için .90, sosyal FoMO için ise .89” olarak ifade edilmektedir (Çelik & Özkara, 2022, s. 91). Çalışmada sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin Cronbach alfa değeri .94 olarak tespit edilmiştir. Sosyal medya tükenmişlik ölçeğinin uyarlamasında Cronbach alfa değeri “kararsızlık için .66, duygusal tükenme için .52, duyarsızlaşma için .67” olarak ifade edilmektedir (Üztemur & Dinç, 2022, s. 244). Çalışmada sosyal medya tükenmişlik ölçeğinin Cronbach alfa değeri .80 olarak tespit edilmiştir. Manevi dayanıklılık ölçeğinin uyarlamasında Cronbach alfa değeri “.85” olarak ifade edilmektedir (Cantaş, 2024, s. 53). Çalışmada manevi dayanıklılık ölçeğinin Cronbach alfa değeri .95 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin ortalama puanının ortalamasının altında, sosyal medya tükenmişlik ölçeğinin ortalama puanının ortalamasının altında, manevi dayanıklılık ölçeğinin ortalama puanının ise ortalamasının üstünde olduğu görülmektedir. Çalışma için normal dağılım basıklık ve çarpıklık değerleri ile tespit edilmiştir. Curran vd. (1996) çarpıklık için 2, basıklık için 7 değerlerini “orta düzey normallikten sapma” değerleri olarak tanımlamaktadır (ss. 20-26).

Tablo 4’te ölçekler ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	FoMO	SMTÖ	MDÖ-9	Yaş
FoMO	1			
	-			
SMTÖ	.25**	1		
	.000	-		
MDÖ-9	-.09	.10*	1	
	.054	.039	-	
Yaş	-.17**	-.06	.09	1
	.000	.18	.07	-

$p < .01^{**}$, $p < .05^{*}$

Tablo 5 incelendiğinde; zayıf ilişkiyi tanımlayan korelasyon katsayısının pozitif yön için “ $0 < r \leq .3$ ”, negatif yön için ise “ $-.3 \leq r < 0$ ” aralıklarında yer alması gerektiği ifade edilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2018, s. 262). Tablo 4 incelendiğinde; sosyal medya tükenmişlik ölçeği ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin puanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü zayıf ilişki, manevi dayanıklılık ile sosyal medya tükenmişlik ölçeğinin puanları arasında anlamlı ve pozitif yönlü zayıf ilişki, yaş değişkeni ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ölçeğinin puanları arasında anlamlı ve negatif yönlü zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonucunda;

“H_{1a}: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tükenmişliği arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

“H_{1b}: Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile manevi dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmamıştır.

“H_{1c}: Sosyal medya tükenmişliği ile manevi dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki vardır.” hipotezi doğrulanmamıştır.

“H_{1d}: Örneklem grubunun yaş değişkeni ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya tükenmişliği ve manevi dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki vardır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır.

Alanyazında yaşın sosyal medya tükenmişliğinde olumsuz bir belirleyici olduğu (Harren vd., 2021, s. 9), yaş ile sosyal medya tükenmişliğinin farklılaştığı (Erdoğan, 2025, s. 694), yaş ile sosyal medya tükenmişliğinin farklılaşmadığı (Kılınç vd., 2025, s. 1167), sosyal medyayı kullanmanın duygusal tükenme üzerindeki etkisinin önemsenmeyebilecek düzeyde olduğu

(Chu, 2020, s. 10), FoMO ile yaş arasında anlamlı fark olmadığı (Hoşgör vd., 2017, s. 219), meslekteki kıdemle duygusal tükenmenin arttığı ifade edilmektedir (Yürür, 2011, s. 118).

FoMo ile sosyal medya tükenmişliğinin anlamlı ve pozitif yönlü zayıf ilişki beklenir bir durumdur. Bireyin günlük hayatında sürekli bir şeyleri kaçırma duygusunu yaşamaması, yani sürekli tetikte olması bireyi süreç içerisinde daha bunalmış, sıkılmış ve bitmiş bir ruh haline götürebilir. Bireyin ifade edilen duyguları sosyal medyada tekrarlı bir şekilde yaşamaması sonucunda tükenme yaşamaması olağandır.

Analiz sonucunda beklenenin aksine manevi dayanıklılık ile sosyal medya tükenmişliğinin anlamlı ve pozitif yönlü zayıf ilişki içerisinde olması ve manevi dayanıklılığın koruyucu olabilme, destekleyici rol oynayabilme rolünün dışına çıktığını göstermektedir. Manevi dayanıklılığın “duygu, düşünce, güven” üzerine kavramsallaştırılması (Van Tongeren vd., 2019, s. 589) ve daha yüksek düzeyde bulunması bireyi “daha iyi” olmaya ve yapmaya götürebilir. “Daha iyi” beraberinde daha yüksek düzeyde sorumluluğu, daha yüksek düzeyde yük yüklenmeyi de getirebilir. Bu “daha iyi” olma ve yapma ise bireyi daha çok sosyal medya tükenmişliğine götürmüş olabilir.

Nitekim manevi dayanıklılığı daha yüksek düzeyde olan bireylerin daha çok sosyal medya tükenmişliği yaşamaları, belki daha hassas olmaları ve sosyal medyada gördükleri karşısında daha çok etkilenmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Şöyle ki, daha yüksek düzeyde vicdan, daha yüksek düzeyde sorumluluğa, daha yüksek sorumluluk da daha yüksek etkiye neden olabilir.

“Kaynakların korunması teorisinin” tükenmişliğe de götürebileceğinden (Hobfoll, 2001, s. 347) hareketle bireyin manevi dayanıklılık seviyesi koruma davranışını şekillendirebilir. Yüksek seviyede manevi dayanıklılık yüksek seviyede koruma isteğine götürebilir. Çünkü birey sahip olduğu mevcut seviyeyi koruma isteğinde bulunabilir. Bireyin manevi dayanıklılık seviyesinin yüksek düzeyde olması, bireyin mevcut seviyesini koruması açısından daha yüksek düzeyde çaba sarfetmesine sebebiyet verebilir. Kısacası yüksek seviyeye sahip olma, onu daha çok korumaya, daha çok koruma daha çok çabaya, daha çok çaba daha çok yorgunluk ve tükenmişliğe sebebiyet verebilir.

Tablo 5’te modele ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Modele İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	β	S.H.	t	p	LLCI	ULCI
Sabit	2.45	.03	66.74	.000	2.38	2.53
FoMO	.19	.03	5.19	.000	.11	.26
MDÖ-9	.08	.03	2.30	.002	.01	.15
Etkileşim	-.11	.03	-3.17	.001	-.42	-.17

$R^2 = .10$, $\Delta R^2 = .02$, $F = 14.60$, $p < .001$

Tablo 5 incelendiğinde; FoMO ve manevi dayanıklılık ve bu iki değişkenin etkileşiminden oluşan modelin sosyal medya tükenmişliğinin %10’unu açıkladığı görülmektedir. FoMO ile sosyal medya tükenmişliği arasında anlamlı ve güven aralığının sağlandığı bir ilişki tespit edilmiştir ($\beta = .19$; LLCI = .11; ULCI = .26; $t = 5.19$; $p = .000$). Manevi dayanıklılık ile sosyal medya tükenmişliği arasında anlamlı ve güven aralığının sağlandığı bir ilişki tespit edilmiştir ($\beta = .08$; LLCI = .01;

ULCI=.15; t=2.30;p=.002). FoMO ile manevi dayanıklılık etkileşiminin anlamlı ve güven aralığını sağladığı görülmektedir ($\beta=-.11$; LLCI=-.42; ULCI=-.17; t=-3.17;p=.001).

Analiz sonucunda, “H1_e: FoMO ile Manevi dayanıklılık, sosyal medya tükenmişliği anlamlı şekilde yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular topluca değerlendirildiğinde; FoMO’nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif olduğu ve manevi dayanıklılığın sosyal medya tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin de pozitif olduğu görülmektedir. Buna karşın FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde manevi dayanıklılığın düzenleyici rol analizi sonuçları doğrultusunda, manevi dayanıklılığın bu iki değişkenin arasındaki ilişkiyi belirli düzeyde zayıflatılabildiği görülmektedir. Bu sonuç, FoMO’nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisiyle FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde manevi dayanıklılığın düzenleyici etkisinin farklı yönlerde işleyebildiğini ortaya koymaktadır.

FoMO’nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi ile manevi dayanıklılığın sosyal medya tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin ayrı ayrı pozitif olmasına karşın FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde manevi dayanıklılığın düzenleyici etkisinin varlığı çalışmada öngörülen manevi dayanıklılığın koruyucu olabileme, destekleyici rol oynayabilmesinin mümkün olabileceğini göstermektedir.

Tablo 6’da düzenleyici etkiye ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6. Düzenleyici Etkiye İlişkin Analiz Sonuçları

MDÖ-9	β	S.H.	t	p	LLCI	ULCI
Düşük	.29	.04	6.19	.000	.19	.38
Orta	.16	.03	4.16	.000	.08	.23
Yüksek	.08	.05	1.64	.100	-.01	.18

p<.001

Tablo 6 incelendiğinde, manevi dayanıklılığın düzenleyici etkisinin düşük seviyede anlamlı olduğu ve güven aralığını sağladığı tespit edilmiştir ($\beta=.29$; LLCI=.19; ULCI=.38; t=6.19; p=.000). Manevi dayanıklılığın düzenleyici etkisinin orta seviyede anlamlı olduğu ve güven aralığını sağladığı tespit edilmiştir ($\beta=.16$; LLCI=.08; ULCI=.23; t=4.16;p=.000). Manevi dayanıklılığın düzenleyici etkisinin yüksek seviyede anlamlı olmadığı ve güven aralığını sağlamadığı tespit edilmiştir ($\beta=.08$; LLCI=-.01; ULCI=.18; t=1.64;p=.100).

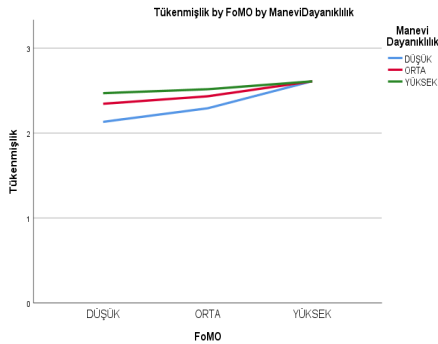
FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde manevi dayanıklılığın düzenleyici etkisinin seviye farklılıklarının tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda, manevi dayanıklılığın düşük-orta-yüksek seviyelerde farklı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Manevi dayanıklılık düşük seviyedeysen bu iki değişken arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğu, aynı şekilde manevi dayanıklılık orta seviyedeysen bu iki değişken arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğu görülmektedir. Ancak manevi dayanıklılık yüksek seviyedeysen bu iki değişken arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün güven aralığını sağlamadığı ve düzenleyici rolünün olmadığı görülmektedir. Bu sonuç manevi dayanıklılığın düşük ve orta seviyedeysen düzenleyici etkisinin bulunduğunun, yüksek seviyedeysen ise düzenleyici etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Manevi dayanıklılığın düşük ve orta seviyedeysen FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde düzenleyici etkisinin olması, Van Tongeren vd. (2019) tarafından “inancından güç alma, yaşama isteklerini koruma, anlam ve amaç bulabilmeye dair güven” şeklinde ifade edilen manevi dayanıklılığın (s.589), sosyal medya tükenmişliğine karşı baş etme aracı olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Çalışma sonuçlarına göre; manevi dayanıklılığın sosyal medya tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif, FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde etkileşim etkisinin negatif bulgulanması manevi dayanıklılığın iki farklı yön çizdiğini göstermektedir. H. Zhang vd. (2022), tarafından yapılan araştırmada manevi dayanıklılığı yüksek düzeyde olan bireylerin kaynak kaybı yaşamaları durumunda anlam arayışlarının daha düşük düzeyde olabileceği ancak anlamın varlığı yönünden dolayı etkilerin anlamlı olmadığı ifade edilmektedir (s. 413). Çalışmada da manevi dayanıklılığın doğrudan etkisinin pozitif, etkileşim etkisinin negatif olması yani çift yönlü yönelim sergilemesi Welwood (1984) tarafından bireylerin zorlu yaşam olaylarından uzaklaşmak, bireysel gereksinim ve gelişim sorumluluklarından kaçınmak veya zamanı gelmeden geçiştirmeye meyiltmek için manevi uygulamaları kullanması olarak tanımladığı “manevi baypas” (s.64) ile ilişkilendirilebilir. Manevi baypas maneviyat aracılığıyla zorluklardan kaçınmayı tanımlarken tanımların odak noktasının “kaçınma” olduğu ifade edilmektedir (Picciotto vd., 2018, s. 25). Nitekim Çiçek ve Ayten (2025), geliştirdikleri “Manevi Baypas Ölçeği”nin alt boyutlarından birini “Aşırı İyimserlik (Ai)” olarak isimlendirmiştir (ss. 1-12). Bu bağlamda, sosyal medya tükenmişliği yaşayan bireylerin mevcut durumlarından kaçınmak için iyimser bir tutum sergilemeleri ve bunu da manevi baypas aracılığıyla gerçekleştirmeleri muhtemeldir. Nitekim maneviyatın sıkıntıyı azalttığı, manevi baypasın sıkıntıyı arttırdığı ifade edilmiştir (Fox vd., 2017, s. 284).

Şekil 2’de düzenleyici etkiye ilişkin 1. Grafik yer almaktadır.

Şekil 2. Düzenleyici Etkiye İlişkin Grafik 1

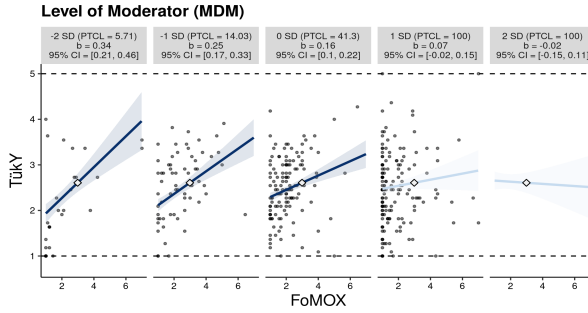


Manevi dayanıklılığın FoMO ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide düzenleyici rolü Şekil 2’de görselleştirilmiştir. Manevi dayanıklılık düşük seviyedeysen FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisine etkisi anlamlıdır. Manevi dayanıklılık orta seviyedeysen FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisine etkisi anlamlıdır. Manevi dayanıklılık yüksek seviyedeysen FoMO ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisine etkisi anlamlı değildir.

FoMO'nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki etkisi, manevi dayanıklılık düşük seviyedeysen dik bir eğri, manevi dayanıklılık orta seviyedeysen dik eğrinin eğim kaybettiği, manevi dayanıklılık yüksek seviyedeysen dik eğrinin daha fazla eğim kaybederek yataylaşma eğilimine girdiği görülmektedir. Manevi dayanıklılığın belirli bir seviyeden sonra etkisinin bulunmayışının sebebi, manevi dayanıklılığı yüksek seviyede olan bireylerin FoMO ve sosyal medya tükenmişliğine karşı daha bilinçli olmaları, FoMO ve sosyal medya tükenmişliğini deneyimlememeleri veya bunlara maruz kalmamaları, maneviyatlarının güçlü bir yapıda olmasından dolayı FoMO'nun onları tükenmişliğe götürmemesi olabilir.

Şekil 3'te düzenleyici etkiye ilişkin 2. Grafik yer almaktadır.

Şekil 3. Düzenleyici Etkiye İlişkin Grafik 2



Manevi dayanıklılığın -2 standart sapma, -1 standart sapma, 0 standart sapma, +1 standart sapma, +2 standart sapma değerlerini gösterir grafik Şekil 3'te yer almaktadır. McCabe vd. (2018) tarafından sağlanan görsellik sonucu (ss. 147-165), manevi dayanıklılık -2 standart sapma, -1 standart sapma ve 0 standart sapma değerlerini aldığı zaman FoMO ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide etkisinin bulunduğu görülmektedir. Manevi dayanıklılık +1 standart sapma ve +2 standart sapma değerlerini aldığı zaman FoMO ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide hiçbir etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Yapılan düzenleyici etki analizi sonucunda; "H.1 Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide manevi dayanıklılığın düzenleyici rolü vardır." hipotezinin kısmen doğrulandığı görülmektedir.

Manevi dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar kavramın, psikolojik dayanıklılık ile genel sağlık arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğunu (Güldaş & Karslı, 2023:358-359.), azim ile gelişme arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunduğunu belirtmektedir (Lesmana vd., 2025:7). Sosyal medyanın kullanımı ve dijital tükenmişlik kavramı ile ilgili yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanımının dijital tükenmişliğin yordayıcılarından biri olduğu ifade edilmiştir (Göçer, 2025, s. 51).

Sosyal medya aracılığıyla dinî içerikli paylaşımların yapılması (Parlar, 2022, s. 102), karşı taraf için dinî bilgi edinme kaynağı olarak işlev görmesine sebebiyet vermektedir (Gül, 2021, s. 302). Bununla birlikte sosyal medya bireyin dinî, psikolojik, eğitsel yaşantısı ve üslubuna etki eden

geniş bir yelpazeye sahiptir (Yalvaç Arıcı & Arıcan, 2022, ss. 274-289). Gelecek nesillerin sosyal medya bağımlılığından korunarak sağlam bir zemin üzerinde yetiştirilmesi konusunda manevi danışmanlık hizmetlerinden faydalanılabilir (Yalvaç Arıcı, 2024, ss. 382-404) ve manevi gelişim konusu ele alınabilir (Yalvaç Arıcı & Arıcan, 2022, s. 299). Bunların yanı sıra görünümle ilişkili sosyal medya bilincinin yordayıcılarından olan dinî tutum ve mahremiyet bilinci (Gökmen vd., 2025, s. 381) konularına önem verilebilir.

Sonuç

Çalışmada FoMo, sosyal medya tükenmişliği ve manevi dayanıklılık arasındaki korelasyon analiz edilmiş ve FoMo ile sosyal medya tükenmişliği arasındaki ilişkide manevi dayanıklılığın düzenleyici rolü model üzerinden test edilmiştir. FoMo ölçeğinin ortalama puanının ortalamasının altında, sosyal medya tükenmişlik ölçeğinin ortalama puanının ortalamasının altında manevi dayanıklılık ölçeğinin ortalama puanının ise ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda; sosyal medya tükenmişlik ölçeği ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) ölçeğinin puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki, manevi dayanıklılık ile sosyal medya tükenmişlik ölçeğinin puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki, yaş değişkeni ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) ölçeğinin puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çalışma sonucuna göre yaş değişkeni ile sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) ölçeğinin puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişkinin bulgulanması örneklem grubunun yetişkenlerden oluşması sonucu ile ilişkilendirilebilir. Yaş ile FoMo'nun negatif yönlü bir ilişki içerisinde olması bireyin yaşının artması ile korkularının değişebileceğini düşündürmektedir. Bireyin yaşının artması ile FoMo'nun yerini ölüm korkusu gibi farklı korkuların alabilir.

FoMo'nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki etkisi, manevi dayanıklılığı düşük düzey olan bireyler ile manevi dayanıklılığı orta düzey olan bireyler kıyaslandığında manevi dayanıklılığı düşük düzey olan bireylerde daha yüksektir. Manevi dayanıklılık düşükken FoMo'nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki etkisi yüksektir. Manevi dayanıklılık orta seviyeye ulaştığında FoMo'nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki etkisi azalmaktadır. Manevi dayanıklılık yüksek seviyeye ulaştığında ise FoMo'nun sosyal medya tükenmişliği üzerindeki etkisi anlamlı değildir ve güven aralığını sağlamamaktadır.

Çalışma FoMo ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde manevi dayanıklılığın düzenleyici rolünü bulgulamak üzere modellenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında konunun muhataplarına aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır:

Bireyleri hem FoMo hem de sosyal medya tükenmişliğinden korumak, önlemek ve bilinçlendirmek için eğitim kurumları ve üniversiteler tarafından dersler verilebilir. Öğrencilerin ve gençlerin bu konu hakkında daha fazla bilgi sahibi olması açısından yerel veya ulusal ölçekte farkındalık çalışmaları yapılabilir. FoMo ile sosyal medya tükenmişliği ilişkisinde manevi dayanıklılığın düşük ve orta düzeyde düzenleyici rolü göz önünde bulundurulduğunda manevi dayanıklılığın mahiyetini ifade eden çalışmaların yapılması tavsiye edilmektedir.

Kaynakça

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The Young and the Restless: Socializing Trumps Sleep, Fear of Missing out, and Technological Distractions in First-Year College Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, (Article ID 4824256), 1-12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128, 1-28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Aydın, H. (2018). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) İçgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı İle Açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 415-426. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.439179>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Cantaş, F. (2024). *Manevi Dayanıklılık Ölçeğinin Onkoloji Hastalarında Türkçe Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması* [Yüksek Lisans Tezi]. Fenerbahçe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Chan, S. S., Van Solt, M., Cruz, R. E., Philp, M., Bahl, S., Serin, N., Amaral, N. B., Schindler, R., Bartosiak, A., Kumar, S., & Canbulut, M. (2022). Social Media and Mindfulness: From the Fear of Missing out (FOMO) to the Joy of Missing out (JOMO). *Journal of Consumer Affairs*, 56(3), 1312-1331. <https://doi.org/10.1111/joca.12476>
- Chu, T. H. (2020). A Meta-Analytic Review of the Relationship Between Social Media use and Employee Outcomes. *Telematics and Informatics*, 50(101379), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101379>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Çelik, F., & Özkara, B. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) Ölçeği: Sosyal Medya Bağlamına Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Sınanması. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 42(1), 71-103. <https://doi.org/10.26650/sp2021-838539>

- Çiçek, Ş., & Ayten, A. (2025). Manevi Baypasın Ölçülmesi: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Rize İlahiyat Dergisi*, (29), 1-12. <https://doi.org/10.32950/rid.1717925>
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2).
- Erdoğan, M. (2025). Sosyal Medya Tükenmişliği Üzerine Bir Çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 682-706. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1564243>
- Fox, J., Cashwell, C. S., & Picciotto, G. (2017). The Opiate of the Masses: Measuring Spiritual Bypass and Its Relationship to Spirituality, Religion, Mindfulness, Psychological Distress, and Personality. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(4), 274-287. <https://doi.org/10.1037/scp0000141>
- Göçer, P. (2025). *Sosyal Medya Platformlarının Kullanıcıların Kişiselleştirilme ve Dijital Tükenmişlikleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gökmen, M., Tosun, M., & Baysal, S. (2025). Görünümle ilişkili Sosyal Medya Bilinci, Mahremiyet Bilinci ve Dinî Tutum İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Journal of Media and Religion Studies*, 8(1), 371-389. <https://doi.org/10.47951/mediad.1610294>
- Gül, R. E. (2021). Sosyal Medyada Paylaşılan Hadislerin Dinî Yaşantıya Etkisi: Balıkesir Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Medya ve Din Araştırmaları Dergisi (MEDİAD)*, 4(2), 301-315. <https://doi.org/10.47951/mediad.1016873>
- Gültekin, Z. (2023). Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMo) Tükenmişliğe Etkisi: Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma. İçinde B. Hırlak (Ed.), *Örgütsel Davranış Kavramlar ve Araştırmalar-II* (ss. 129-150). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub224.c972>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz* (5. b.). Seçkin Yayıncılık.
- Gürsoy Atar, Ö., & Gürsoy Ulusoy, Ş. (2020). Sosyal Medyada Ördek Sendromu: Instagram Üzerinden Bir Değerlendirme. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 925-951. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.762651>
- Güven, A. (2021). Multidisipliner Bir Kavram Olarak "Fear of Missing Out" (FOMO): Literatür Taraması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 99-124.
- Han, B. (2018). Social Media Burnout: Definition, Measurement Instrument, and Why We Care. *Journal of Computer Information Systems*, 58(2), 122-130. <https://doi.org/10.1080/08874417.2016.1208064>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis a Regression-Based Approach* (2. b.). The Guilford Press.

- Hobfoll, S. E. (1988). *The Ecology of Stress*. Hemisphere Publishing Corporation.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation Of Resources A New Attempt At Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology. *Journal of Community Psychology*, 21(2), 128-148. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2%253C128::AID-JCOP2290210206%253E3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:2%253C128::AID-JCOP2290210206%253E3.0.CO;2-5)
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*, 3(17), 213-223.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). a Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, (31), 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Yordayıcılarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Kılınç, Ö., Yılmaz, N., & Çalışkan, S. (2025). Sosyal Medya Tükenmişliği ile Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(2), 1148-1176. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1680707>
- Lian, S., Sun, X., Zhou, Z., Fan, C., Niu, G., & Liu, Q. (2018). Social Networking Site Addiction and Undergraduate Students' Irrational Procrastination: The Mediating Role of Social Networking Site Fatigue and the Moderating Role of Effortful Control. *PLoS ONE*, 13(12): e0208162, 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
- Luqman, A., Cao, X., Ali, A., Masood, A., & Yu, L. (2017). Empirical Investigation of Facebook Discontinues Usage Intentions Based on SOR Paradigm. *Computers in Human Behavior*, 70, 544-555. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.020>
- McCabe, C., Kim, D., & King, K. (2018). Improving Present Practices in the Visual Display of Interactions. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 1(2), 147-165.

- Nesbit, T., & Lole, L. (2025). A Qualitative Investigation of Social Media Fear of Missing Out (FoMO) and Needs Fulfilment Among Young Adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2543998>
- Parlar, S. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir İnceleme (Batman İli Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Picciotto, G., Fox, J., Cashwell, C., & Neto, F. (2018). The Spiritual Bypass Scale-Brazilian Adaptation: How Religious Affiliation, Age, and Gender Can Predict Levels of Psychological Avoidance and Spiritualizing. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3, 23-46. <https://doi.org/10.12738/spc.2018.1.0034>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and Effects of Social Network Fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306-2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Social Media's Impact on Daily-Life and Productivity at Work: Do Whatsapp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders Mediate that Association? *Addictive Behaviors*, (110, 106487), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Sokol, R. (2020). *Here Are 8 Ways to Shut Down Your FOMO*. The Healthy. Erişim tarihi: 13 Şubat 2026. <https://www.thehealthy.com/mental-health/fear-of-missing-out/>
- Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu*. (2024). Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı Yayınları.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tran, S. T. T., & Chen, J. V. (2024). Navigating the Social Media Overload via Control Abilities: Coping Strategies and Practices. *Behaviour & Information Technology*, 43(13), 3301-3320. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2276807>
- Üztemur, S., & Dinç, E. (2022). Sosyal Medya Tükenmişlik Ölçeği: Öğretmen Adayları Özelinde Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi (AKEF) Dergisi*, 4(2), Article 2.
- Van Tongeren, D. R., Aten, J. D., McElroy, S., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Davis, E. B., & Hook, J. N. (2019). Development and Validation of a Measure of Spiritual Fortitude. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 11(6), 588-596. <https://doi.org/10.1037/tra0000449>

- Welwood, J. (1984). Principles of Inner Work: Psychological and Spiritual. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 63-73.
- Yalvaç Arıcı, H. (2024). Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Manevi Danışmanlık Müessesesi. *Diyanet İlmî Dergi*, 60(1), 377-410. <https://doi.org/10.61304/did.1399078>
- Yalvaç Arıcı, H., & Arıcan, S. (2022). Sosyal Medyanın Etkilerine Yönelik Manevi Danışmanlık Eğitimi İhtiyaç Analizi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 263-302. <https://doi.org/10.46353/k7auifd.1097067>
- Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25(1), 107-126.
- Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E., Davis, E. B., & Aten, J. D. (2022). The Role of Spiritual Fortitude in Meaning and Mental Health Symptoms following a Natural Disaster. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 406-415. <https://doi.org/10.1037/rel0000420>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear of Missing Out Scale: A Self-Concept Perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619-1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>



The Moderating Role of Spiritual Fortitude in the Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) and Social Media Burnout

Soner Ercan

Extended Abstract

The present study aims to identify the role of spiritual fortitude as a potential variable in relation to fear of missing out (FoMO) and social media burnout, and to establish a foundation for future research by determining the functionality of this construct. The research problem is formulated as follows: "Does spiritual fortitude have a moderating role in the relationship between fear of missing out on social media and social media burnout?" The study was conducted by using a moderation model, one of the quantitative research methods. Hayes (2018) states that a moderation model occurs "when the magnitude, direction, or strength of the effect of *X* on *Y* depends on, or can be predicted by, *W*." Furthermore, Model 1 is recommended for the moderation model tested in this study (ss. 220-584).

In the study, the Fear of Missing Out (FoMO) Scale on Social Media developed by Zhang et al. (2020, ss. 1619-34), and adapted by Çelik and Özkara (2022, ss. 71-103); the Social Media Burnout Scale developed by Han (2018, ss. 122-30) and adapted by Üztemur and Dinç (2022, ss. 238-47); the Spiritual Fortitude Scale developed by Van Tangoren et al. (2019, ss. 588-96), and adapted by Cantaş (2024, ss. 1-97); and a personal information form created by the author, including participants' age, gender, and marital status, were used.

Of the sample, 49.6% were male and 50.4% were female, while 51.7% were married and 48.3% were single. The mean age of the sample group was determined to be 35.35. The results of the analysis indicate that the mean scores of the Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media Scale and the Social Media Burnout Scale were below average, whereas the mean score of the Spiritual Fortitude Scale was above average. A significant, positive, and weak correlation was found between the scores of the Social Media Burnout Scale and the Fear of Missing Out (FoMO) Scale. Additionally, a significant, positive, and weak relationship was identified between spiritual fortitude and social media burnout scores. Furthermore, a significant, negative, and weak relationship was found between age and the Fear of Missing Out (FoMO) scores.

It was found that the model, consisting of FoMO, spiritual fortitude, and the interaction between these two variables, explains 10% of social media burnout. A significant relationship with a valid confidence interval was identified between FoMO and social media burnout ($\beta = .19$; LLCI = .11; ULCI = .26; $t = 5.19$; $p = .000$). A significant relationship with a valid confidence

interval was also found between spiritual fortitude and social media burnout ($\beta = .08$; LLCI = .01; ULCI = .15; $t = 2.30$; $p = .002$). Furthermore, the interaction between FoMO and spiritual fortitude was found to be significant and within the confidence interval ($\beta = -.11$; LLCI = $-.42$; ULCI = $-.17$; $t = -3.17$; $p = .001$).

When the findings of the study are evaluated as a whole, it is observed that the direct effect of FoMO on social media burnout is positive, and the direct effect of spiritual fortitude on social media burnout is also positive. However, based on the results of the moderation analysis of spiritual fortitude in the relationship between FoMO and social media burnout, it is evident that spiritual fortitude can weaken the relationship between these two variables to a certain extent. This result indicates that the direct effect of FoMO on social media burnout and the moderating effect of spiritual fortitude in the relationship between FoMO and social media burnout may operate in different directions. Although both the direct effect of FoMO on social media burnout and the direct effect of spiritual fortitude on social media burnout are individually positive, the presence of a moderating effect of spiritual fortitude in the relationship between FoMO and social media burnout suggests that spiritual fortitude may function as a protective factor and play a supportive role, as anticipated in the study.

The moderating effect of spiritual fortitude was found to be significant at a low level and to meet the confidence interval criteria ($\beta = .29$; LLCI = .19; ULCI = .38; $t = 6.19$; $p = .000$). At a moderate level, the moderating effect of spiritual fortitude was also found to be significant and within the confidence interval ($\beta = .16$; LLCI = .08; ULCI = .23; $t = 4.16$; $p = .000$). At a high level, the moderating effect of spiritual fortitude was not found to be significant and did not meet the confidence interval criteria ($\beta = .08$; LLCI = $-.01$; ULCI = .18; $t = 1.64$; $p = .100$).

As a result of the analysis conducted to determine the differences in the levels of the moderating effect of spiritual fortitude in the relationship between FoMO and social media burnout, it was found that spiritual fortitude exerts different effects at low, moderate, and high levels. When spiritual fortitude is at a low level, it has a moderating role in the relationship between these two variables; similarly, when it is at a moderate level, it also demonstrates a moderating role. However, when spiritual fortitude is at a high level, its moderating role does not meet the confidence interval criteria and is therefore not significant. These findings indicate that spiritual fortitude has a moderating effect at low and moderate levels, whereas it does not exhibit a moderating effect at high levels.

As a result of the study, the following recommendations are proposed to relevant stakeholders:

Educational institutions and universities may offer courses aimed at protecting individuals from, preventing, and raising awareness about both FoMO and social media burnout. Awareness-raising initiatives can be conducted at local or national levels to enhance students' and young people's understanding of this issue. Considering the low and moderate levels of the moderating role of spiritual fortitude in the relationship between FoMO and social media burnout, it is recommended that further studies be conducted to elaborate on the nature and scope of spiritual fortitude.