



Social Media Addiction among University Students: The Predictive Roles of Fear of Missing Out, Cognitive Emotion Regulation, and Life Satisfaction

Bilge BAKIR AYGAR^{a*} (ORCID - 0000-0002-5644-8424)

Ali Ammar KURT^a (ORCID - 0000-0001-8904-8091)

Sinem Evin AKBAY^a (ORCID - 0000-0001-6189-1896)

^aMersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin/Türkiye



Article Info

DOI: 10.14812/cuefd.1467520

Article history:

Received 11.04.24

Revised 06.09.24

Accepted 17.04.25

Keywords:

Social Media Addiction

Fear of Missing Out

Cognitive Emotional Regulation

Life Satisfaction

Research Article

Abstract

The purpose of this research is to examine whether fear of missing out, cognitive emotion regulation and life satisfaction predict social media addiction. For this purpose, the relational survey model was used as the research design. The study group of the research consists of a total of 906 university students in Turkey, 675 of whom are female and 231 of whom are male. The sample group was selected through convenience sampling. Data were obtained using the Cognitive Emotion Regulation Scale, Life Satisfaction Scale, Fear of Missing Out Scale and Bergen Social Media Addiction Scale. In addition, a personal information form prepared by the researchers was used to collect demographic information such as gender, department and grade level of the study group. Before analysing the data, assumptions such as sample size, missing values, normality, linearity, multicollinearity and singularity, and finally extreme values were tested within the scope of regression analysis, and it was seen that the data showed a normal distribution. Pearson correlation coefficients were calculated to determine the relationship among variables, and multiple regression analysis was performed to determine whether the independent variables significantly predicted the dependent variable. The findings of the study revealed that fear of missing out was the strongest correlate of social media addiction ($r = .498, p < .001$). Furthermore, social media addiction was found to be significantly associated with all other variables except the positive refocusing subscale of cognitive emotion regulation. According to the results of multiple regression analysis, the cognitive emotion regulation sub-dimensions of self-blame, self-acceptance, positive refocusing, refocusing on the plan, destruction, fear of missing out, and life satisfaction together significantly and moderately predict social media addiction scores ($R = .57, R^2 = .32, p < .001$). These variables collectively explained approximately 32% of the total variance in social media addiction. However, the t-test results regarding the significance of the regression coefficients indicated that the sub-dimensions of cognitive emotion regulation, focusing on thought, positive reconsideration, putting it in perspective and blaming others, did not significantly predict social media addiction.

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumunun Yordayıcı Rolü

Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cuefd.1467520

Makale Geçmişi:

Öz

Bu araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılığını gelişmeleri kaçırma korkusu, bilişsel duygu düzenleme ve yaşam doyumunun yordayıp yordamadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda model olarak ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın

Geliş 11.04.24
Düzeltilme 06.09.24
Kabul 17.04.25

Anahtar Kelimeler:

Sosyal Medya Bağımlılığı
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
Bilişsel Duygu Düzenleme
Yaşam Doyumu.

Araştırma Makalesi

çalışma gurubunu Türkiye’de bir üniversite bulunan 675’i kadın ve 231’i erkek olmak üzere toplam 906 öğrenci oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabileni örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem grubu oluşturulmuştur. Veriler, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca çalışma grubunun cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi gibi bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce regresyon analizi kapsamında örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, normallik, doğrusallık, çoklu doğrusallık ve teklik ve son olarak da uç değerler gibi varsayımlar test edilmiştir ve verilerin normal bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıp yordamadığına da çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ise şu şekildedir, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan en güçlü değişken gelişmeleri kaçırma korkusudur ($r = .498$, $p < .001$). Bununla birlikte bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutu olan pozitif tekrar odaklanma hariç diğer tüm değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise, bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama, kendini kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yıkımın, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumunun birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını anlamlı ve orta düzeyde yordamaktadır ($R = .57$, $R^2 = .32$, $p < .001$). Söz konusu değişkenler birlikte sosyal medya bağımlılığındaki toplam varyansın yaklaşık %32’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir.

Introduction

The use of social media has been steadily increasing both in our country and globally. According to the *Digital 2023 Global Overview Report*, which presents annual global digital data, 4.76 billion people worldwide are social media users. This figure corresponds to nearly 60% of the global population. In Turkey, 62.55 million individuals, constituting 73.1% of the population, actively use social media. According to the *Digital 2023* report, the most widely used social media platforms worldwide are Facebook, YouTube, WhatsApp, and Instagram. In Turkey, the most frequently used platforms are Instagram, WhatsApp, Facebook, and X (formerly Twitter). The average daily time spent on social media in Turkey has been reported as 2 hours and 54 minutes. Compared to 2022, this represents an increase of 27 minutes, indicating an 18.36% rise in social media usage duration. These significant and substantial increases in time spent on social media may also contribute to the development of social media addiction.

The increasing prevalence of social media usage raises concerns regarding its potential for problematic use. University students, who have grown up in the digital age, are in constant contact with technology in all aspects of their lives, and such engagement is often expected of them. While social media can offer various benefits to individuals, the critical issue lies in how it is utilized (Boer et al., 2021). Researchers argue that excessive use of online social networks may pose serious problems for young people (Echeburúa & de Corral, 2010) and that addiction resulting from such excessive use can exhibit symptoms similar to those of other forms of addiction, such as alcohol or substance dependence (Wagner & Anthony, 2002). According to the findings of a study conducted by Çömlekçi and Başol (2019), university students spend an average of 4 hours and 16 minutes per day on social media, surpassing other age groups and exceeding the national average in Turkey by 2 hours and 48 minutes. These findings highlight that social media use among young adults in Turkey may lead to problematic behaviors.

In the academic literature, the concept of social media addiction is frequently used interchangeably with terms such as problematic social media use, compulsive social media use, and maladaptive social media engagement, which is characterized by addiction-like symptoms or difficulties in controlling behavior (Bányai et al., 2017; Casale et al., Kuss & Griffiths, 2011; 2018; Marino et al., 2018; Sun & Zhang, 2021; Tarafdar et al., 2020). However, some researchers have criticized the term social media addiction due to its association with substance use disorders and the argument that it may be premature to pathologize social media use (Caplan, 2010; Carbonell & Panova, 2017; Lee et al., 2017). Furthermore,

there are discrepancies in the literature regarding how problematic social media use is defined and measured. While some assessment tools evaluate social media addiction based on its intended purposes (Flynn et al., 2018; Turel & Qahri-Saremi, 2016), others measure it in accordance with the criteria for behavioral addictions (Chen & Kim, 2013; Huang et al., 2014; Lee-Won et al., 2015). Moreover, problematic social media use is a broad concept that may also encompass socially unacceptable behaviours facilitated by social media, such as online harassment, cyberbullying, fraud, and misinformation dissemination (Sun & Zhang, 2021). In this study, the term social media addiction is employed, as the measurement tool used (Demirci, 2019) was developed based on behavioural addiction criteria.

Although social media addiction is not classified as a distinct form of addiction in the DSM-5 diagnostic criteria, it is considered one of the behavioural addictions in the academic literature (Griffiths & Szabo, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). Social media addiction has been found to be associated with various negative outcomes, including reduced work performance (Kuss et al., 2014; Xanidis & Brignell, 2016), lower life satisfaction (Blachnio et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Longstreet & Brooks, 2017; Sağar & Özçelik, 2022), poorer social relationships (Fox & Moreland, 2015; Müller et al., 2016), and lower body satisfaction (Rodgers et al., 2013; Tiggemann & Slater, 2013).

Given these significant consequences, researchers have sought to identify the variables that explain social media addiction. Among these, the fear of missing out (FoMO) has been emphasized as a particularly important factor (Alt, 2017; Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013; Roberts & David, 2020). Przybylski et al. (2013) define FoMO as “the anxiety of missing out on rewarding experiences in which others are participating.” (p. ?) Individuals experiencing FoMO tend to have a strong desire to stay connected with others and keep track of their activities. As a result, social media serves as a platform where individuals with high FoMO constantly engage with their peer groups and monitor others' actions in real time (Roberts & David, 2020). University students, who are in the late adolescence stage, may experience a strong sense of identification with their peers and become highly invested in others' lives. This identification can lead to competition, where individuals strive to resemble or even surpass those they identify with. Consequently, staying informed about social developments may become a priority in their identity formation process.

The internet is often used as a means for individuals to escape distressing emotions and cope with stress, anxiety, and depression (Liu & Ma, 2019). Difficulties in regulating emotions have been shown to significantly increase social media use, and individuals who struggle with emotion regulation are more likely to engage in problematic internet use (Hormes et al., 2014). Within the scope of this study, cognitive emotion regulation is examined as a potential predictor of social media addiction. Emotional dysregulation has been found to be associated with problematic internet use (Arrivillaga et al., 2023; Estevez et al., 2019; Varchetta et al., 2023), problematic smartphone use (Varchetta et al., 2023), and social media addiction (Hormes et al., 2015; Liu & Ma, 2019). Difficulties in emotion regulation are considered a risk factor for behavioral addictions, including internet addiction, social media addiction, smartphone addiction, and gaming addiction. Emotion regulation has been defined by Thompson (1994) as “the external and internal processes responsible for monitoring, evaluating, and modifying intense emotional responses to achieve one’s goals.” Garnefski et al. (2001) focused on the cognitive dimension of emotion regulation, categorizing cognitive emotion regulation strategies as either adaptive or maladaptive. Maladaptive strategies include self-blame, blaming others, rumination, and catastrophizing, whereas adaptive strategies include acceptance, refocusing on planning, positive refocusing, positive reappraisal, and putting things into perspective.

Individuals may use social media platforms as a means of avoiding problems and coping with stress, anxiety, and depression. Additionally, individuals who evaluate their lives negatively, experience low life satisfaction, and struggle to find fulfilment may turn to social media in an attempt to compensate for these deficiencies. Studies have demonstrated a relationship between low life satisfaction and social media addiction (Blachnio et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Longstreet & Brooks, 2017; Sağar & Özçelik,

2022). Life satisfaction is broadly defined as an individual's overall positive evaluation of their life (Veenhoven, 1996).

In light of the existing literature, this study aims to examine the predictors of social media addiction, specifically focusing on fear of missing out, cognitive emotion regulation, and life satisfaction. Accordingly, the study seeks to address the following research questions:

1. Is there a significant relationship between university students' levels of cognitive emotion regulation, fear of missing out, and life satisfaction and their levels of social media addiction?
2. Do university students' levels of cognitive emotion regulation, fear of missing out, and life satisfaction significantly predict their levels of social media addiction?

Method

Research Model

This study employs a correlational research design to examine whether university students' levels of cognitive emotion regulation, life satisfaction, and fear of missing out predict their level of social media addiction.

Study Group

Prior to the study, a power analysis was conducted to determine the appropriate sample size. Based on criteria of 95% confidence ($1-\alpha$), 95% test power ($1-\beta$), and an effect size of $d=.5$, the minimum required sample size was determined to be 723 participants. Accordingly, the study group consisted of 906 students enrolled at a university in the Mediterranean region of Turkey during the 2023-2024 academic year. A convenience sampling method was employed. Of the participants, 675 (74.5%) were female, and 231 (25.5%) were male. Additionally, the distribution of students by academic year was as follows: first-year ($n = 2$, 0.2%), second-year ($n = 64$, 7.1%), third-year ($n = 355$, 39.2%), fourth-year ($n = 363$, 40.1%), fifth-year ($n = 32$, 3.5%), and students postponing graduation ($n = 90$, 9.9%).

Data Collection Instruments

Personal Information Form: A personal information form was developed by the researchers to collect demographic data such as gender, department, and academic year.

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, originally developed by Garnefski et al. (2001), was adapted into Turkish by Onat and Otrar (2010). The scale consists of 36 items without any reverse-coded items and includes nine subdimensions: self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing, and blaming others. The Cronbach's alpha values for the original scale ranged from .67 to .81 (Garnefski et al., 2001), while the internal consistency coefficients for the Turkish version ranged from .42 to .71 (Onat & Otrar, 2010). In this study, the internal consistency coefficients for the subdimensions ranged from .52 to .77.

Satisfaction with Life Scale (SWLS): The Satisfaction with Life Scale, developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985), was adapted into Turkish by Yetim (1993). The scale consists of five items, with higher scores indicating higher life satisfaction. In the original study, Diener et al. (1985) reported a Cronbach's alpha reliability coefficient of .87. The Turkish version also demonstrated an internal consistency coefficient of .87. In the present study, the internal consistency coefficient for the SWLS was calculated as .82.

Fear of Missing Out Scale (FoMO): The Fear of Missing Out Scale, developed by Przybylski et al. (2013), consists of 10 items. The scale was adapted into Turkish by Gökler et al. (2016). Scores on the scale range from 10 to 50, with higher scores indicating a greater likelihood of experiencing fear of missing out. The internal consistency coefficient for the Turkish version was found to be .81 (Gökler et al., 2016). In this study, the internal consistency coefficient for the scale was calculated as .77.

Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS): The Bergen Social Media Addiction Scale, developed by Andreassen et al. (2016), consists of six items. The Turkish adaptation of the scale was conducted by Demirci (2019). Each item in the scale corresponds to one of six core addiction criteria: salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse. Scores range from 6 to 30. The original scale had a Cronbach's alpha coefficient of .88, while the Turkish version demonstrated an internal consistency coefficient of .83. In this study, the Cronbach's alpha coefficient was calculated as .82.

Data Analysis

The data for this study were collected online via Google Forms during the Fall semester of the 2023-2024 academic year. Participants were informed about the study's purpose and the voluntary nature of their participation. Informed consent was obtained before data collection. To ensure data reliability, system settings were adjusted to allow each participant to respond only once, and incomplete or inconsistent responses were excluded from the analysis. Additionally, anonymity and confidentiality were emphasized to encourage participants to provide sincere responses without external influences. Necessary measures were taken to enhance data quality.

Before conducting regression analysis, assumptions related to sample size, missing values, normality, linearity, multicollinearity, singularity, and outliers were tested (Cokluk et al., 2014). The missing data analysis indicated that no variable had more than 5% missing values. Outlier analysis was then performed using boxplots, leading to the exclusion of 62 cases. Examination of univariate outliers revealed that no data points fell outside the -4 to +4 Z-score range. For multivariate outlier detection, Mahalanobis distance was examined based on the chi-square distribution, and no data points exceeded the threshold of $\chi^2(57; 0.05) = 79.49$. Univariate normality was assessed using skewness and kurtosis values (Cokluk et al., 2014). Skewness and kurtosis values within the range of ± 1.0 indicate no significant deviation from normality (Tabachnick & Fidell, 2015). Descriptive statistics for univariate normality are presented in Table 1.

Table 1

Descriptive Statistics for Univariate Normality

Variables	N	\bar{X}	S	Skewness	Kurtosis
1. Social Media Addiction	906	15.85	5.38	.171	-.485
2. Self-Blame	906	11.83	2.76	.252	-.028
3. Acceptance	906	6.37	1.84	.110	.802
4. Rumination	906	14.18	3	-.148	-.306
5. Positive Refocusing	906	12.21	2.59	.213	-.067
6. Refocus on Planning	906	14.69	2.90	-.217	-.394
7. Positive Reappraisal	906	14.12	3.08	-.021	-.521
8. Putting into Perspective	906	12.51	2.53	-.086	.140
9. Catastrophizing	906	10.29	3.14	.149	-.270
10. Blaming Others	906	10.63	2.65	-.087	-.005
11. Fomo	906	22.08	5.79	.345	-.214
12. Life Satisfaction	906	18.27	6.30	.011	-.645

As seen in Table 1, the skewness and kurtosis coefficients, obtained by dividing the skewness and kurtosis values by their standard errors, fall within the ± 1 range. This indicates that the distribution is normal. Another assumption of multivariate statistical analyses is the issue of multicollinearity. To examine multicollinearity, the Variance Inflation Factor (VIF) and tolerance values were assessed. It is generally accepted that there is no multicollinearity problem if the VIF value is less than 10 and the tolerance value is greater than .20 (Çokluk et al., 2014). Upon examining the study variables, the VIF values were found to range between 1.24 and 7.11, while the tolerance values ranged between .02 and .80.

Additionally, the Durbin-Watson test was conducted to assess autocorrelation, yielding a value of 1.995. Since a Durbin-Watson value between 1 and 3, particularly one close to 2, indicates the absence of autocorrelation, these findings suggest that there is no issue of multicollinearity or autocorrelation in the model. The assumptions of multiple regression analysis were tested, and all assumptions were found to be met. To determine whether and to what extent university students' cognitive emotion regulation, fear of missing out, and life satisfaction significantly predict social media addiction, a multiple linear regression analysis was performed.

For this study, ethical approval was obtained from the Ethics Committee of Mersin University Social and Humanities Sciences (Decision Dated: 24.03.2023, No. 90).

Findings

This section presents the results of the correlation analysis conducted to examine the relationships between social media addiction, cognitive emotion regulation, fear of missing out, and life satisfaction. Additionally, the findings of the multiple linear regression analysis, which assesses the extent to which cognitive emotion regulation, fear of missing out, and life satisfaction predict social media addiction, are reported.

Table 2

Pearson Correlation Coefficient Values Among Variables

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. SMA	-											
2. SB	.30**	-										
3. A	.19**	.31**	-									
4. R	.24**	.43**	.31**	-								
5. PR	-.03	.11**	.08*	.03	-							
6. RoP	-.10**	-.00	.14**	.35**	.44**	-						
7. PRE	-.14**	-.12**	.08**	.17**	.54**	.69**	-					
8. PP	.10**	.18**	.20**	.24**	.35**	.30**	.39**	-				
9. C	.33**	.42**	.24**	.28**	-.10**	-.12**	-.25**	.19**	-			
10. BO	.22**	.14**	.15**	.17**	-.02	.00	-.08**	.19**	.40**	-		
11. FOMO	.49**	.27**	.13**	.32**	-.01	-.01	-.03	.18**	.30**	.27**	-	
12. LF	-.19**	-.22**	-.08*	-.03	.29**	.24**	.37**	.10**	-.24**	-.12**	-.12**	-

**p<.001, *p<.005

(SMA= Social Media Addiction, SB= Self Blame, A= Acceptance, R= Rumination, PR= Positive Refocusing, RoP= Refocusing on Plan, PRE= Positive Reappraisal, PP= Putting into Perspective, C= Catastrophizing, BO= Blaming Others, FOMO= Fear of Missing Out, LS= Life Satisfaction)

Table 2 reveals that social media addiction is positively and significantly correlated with the subdimensions of cognitive emotion regulation, including self-blame ($r = .306, p < .001$), acceptance ($r = .192, p < .001$), rumination ($r = .244, p < .001$), putting into perspective ($r = .104, p < .001$), catastrophizing ($r = .336, p < .001$), and other-blame ($r = .223, p < .001$). On the other hand, social media addiction is negatively and significantly correlated with the subdimensions of refocus on planning ($r = -.105, p < .001$) and positive reappraisal ($r = -.148, p < .001$). Furthermore, social media addiction has a positive and significant correlation with fear of missing out ($r = .498, p < .001$) but a negative and significant correlation with life satisfaction ($r = -.193, p < .001$). These findings indicate that as university students' social media addiction increases, their fear of missing out also increases, while their life satisfaction decreases. Additionally, an increase in the negative subdimensions of cognitive emotion regulation among university students is associated with higher levels of social media addiction.

The results of the multiple linear regression analysis examining the predictive power of cognitive emotion regulation subdimensions, fear of missing out, and life satisfaction on university students' social media addiction scores are presented in Table 3.

Table 3

Regression Analysis Results on Social Media Addiction, Cognitive Emotion Regulation, Fear of Missing Out, and Life Satisfaction Among University Students

Variables	B	SE _b	B	T	p	Bivariate r	Partial r
Constant	3.577	1.343	-	2.663	.008		
Self-Blame	.181	.067	.093	2.724	.007	.306	.091
Acceptance	.202	.088	.069	2.289	.022	.192	.076
Rumination	.111	.064	.062	1.750	.080	.244	.058
Positive Refocusing	.173	.071	.083	2.429	.015	-.035	.081
Refocusing on Plan	-.165	.077	-.089	-2.154	.032	-.105	-.072
Positive Reappraisal	-.120	.079	-.069	-1.534	.125	-.148	-.051
Putting into Perspective	-.015	.070	-.007	-.214	.831	.104	-.007
Catastrophizing	.167	.060	.097	2.78	.005	.336	.093
Blaming Others	.063	.063	.031	.99	.318	.223	.033
Fomo	.367	.029	.396	12.87	.000	.497	.396
Life Satisfaction	-.056	.026	-.066	-2.148	.032	-.193	-.072
R= .57	R ² = .32						
F= 38.630	p= .000						

As shown in Table 3, the subdimensions of cognitive emotion regulation—self-blame, self-acceptance, positive refocusing, refocusing on planning, and rumination—along with fear of missing out (FoMO) and life satisfaction, significantly and moderately predict social media addiction scores ($R = .57$, $R^2 = .32$, $p < .001$). These variables collectively explain approximately 32% of the total variance in social media addiction.

Examining the t-test results for the significance of regression coefficients, it is observed that the cognitive emotion regulation subdimensions of focus on thought, positive reappraisal, putting into perspective, and blaming others do not significantly predict social media addiction.

Conclusion and Discussion

This study examines the relationships between university students' social media addiction, fear of missing out, cognitive emotion regulation skills, and life satisfaction. The findings indicate that there are statistically significant relationships among these variables. Additionally, the predictive variables—fear of missing out, cognitive emotion regulation skills, and life satisfaction—significantly predict the outcome variable, self-esteem, explaining 32% of its variance. These findings highlight important aspects of social media platforms, whose user numbers and usage frequency have been increasing in recent years.

Developmental theorists have emphasized that university students, the majority of whom are young adults, face key developmental tasks such as identity formation and establishing close relationships (Erikson, 1963). One of the primary means by which individuals accomplish these developmental tasks is through social interactions. In today's world, social media platforms have become nearly indispensable in facilitating these social interactions. This reality positions social media as both a crucial tool for fulfilling developmental tasks and, at the same time, a potentially disruptive force due to the overwhelming number of options it offers. As Przybylski et al. (2013) highlighted, individuals' awareness of more alternatives than they can realistically experience creates a sense of urgency to avoid missing out on appealing opportunities—commonly known as the fear of missing out (FoMO). Falling behind on rewarding experiences can be particularly distressing for young adults in university. Beyens et al. (2016) found that individuals' fear of missing out significantly influenced their Facebook usage and overall well-being. Similarly, a study conducted by Elhai et al. (2016) concluded that problematic smartphone use was significantly predicted by fear of missing out. The present study supports these findings in the literature, demonstrating a positive and significant relationship between individuals' fear of missing out and social

media addiction. Based on these results and previous research, it can be argued that fear of missing out reinforces social media addiction and related behaviors. These behaviors may include problematic smartphone use, screen addiction, and doomscrolling. While these behavioral patterns might seem to help individuals stay connected to their social environment, research suggests that they are closely linked to depression and anxiety. A study by Oberst et al.(2016) found that fear of missing out and the frequency of social media use significantly explained psychopathology and the negative consequences of excessive social media engagement. Based on this, it can be argued that fear of missing out not only increases social media addiction but also fosters problematic behaviors such as excessive smartphone use, multi-screen dependency, and doomscrolling. Furthermore, these behaviors may contribute to the development of negative emotional states, including depression, anxiety, and other psychopathological symptoms. In addition to these findings, it is essential to discuss the impact of such negative outcomes on life satisfaction.

Another variable examined in this study is cognitive emotion regulation skills. Cognitive emotion regulation refers to the strategies and processes individuals use to manage their emotional experiences through cognitive mechanisms (Gross, 1998). Emotion regulation skills are particularly crucial for individuals when their emotional processes are influenced by external factors. These skills enable individuals to assess the situation they are in, evaluate the stimuli that trigger their emotions, and generate appropriate emotional responses (Gross, 2008). A key aspect of social media addiction is that it fosters behavioral patterns that expose individuals to stimuli capable of triggering emotional processes at any moment. University students, for whom social life and social acceptance are particularly important, experience diverse emotional processes influenced by the content they encounter on social media. In a study conducted by Rozgonjuk and Elhai (2019), individuals with dysfunctional emotion regulation skills were found to engage in more problematic smartphone use. This condition may lead to functional impairments and, over time, contribute to psychopathological issues. The findings of this study are consistent with previous research in the literature. A positive and significant relationship was found between social media addiction and the maladaptive emotion regulation strategies of self-blame, other-blame, rumination, and catastrophizing. Additionally, self-blame and catastrophizing significantly predicted the variance in social media addiction. Hormes et al.(2014) found that social media use can lead to addiction for various reasons, and weak emotion regulation skills exacerbate this addictive behavior. Both previous studies in the literature and the findings of the present study indicate that social media addiction is directly or indirectly linked to individuals' emotional processes. This suggests that dysfunctional emotion regulation skills, particularly during university years—a critical period for forming close relationships and establishing identity—may contribute to problematic social media use.

Another variable examined in this study is life satisfaction. Although the concept of life satisfaction has been present in the literature for many years, it is influenced by a wide range of factors. The findings of this study indicate a negative and low-level significant relationship between social media addiction and life satisfaction. While this relationship is consistent with previous studies in the literature, the low correlation level may be attributed to the presence of numerous confounding variables that could influence these factors. A study conducted by Hong et al.(2014) investigated the impact of psychological characteristics on Facebook use. Their findings suggested that low self-esteem, introversion, and low life satisfaction were factors contributing to increased Facebook use. Similarly, the present study found that lower life satisfaction is inversely related to social media addiction.

Considering the findings obtained in this study, it can be concluded that individuals' emotion regulation skills, fear of missing out, and life satisfaction significantly predict social media addiction. This phenomenon particularly highlights how individuals' awareness of an overwhelming number of choices—far beyond what they can experience—triggers emotional processes that lead to increased social media engagement. Among the independent variables examined in this study, fear of missing out and cognitive emotion regulation skills appear to be closely interrelated. Specifically, individuals' excessive exposure to information on current events may hinder their ability to engage in emotional re-evaluation. While this phenomenon has been explored in different contexts in the literature, the present study suggests that it further reinforces social media addiction and associated behavioural patterns. Life satisfaction is shaped

by emotional and cognitive processes as well as individuals' self-evaluations. This study emphasizes that individuals who struggle with emotion regulation and consequently fail to engage in healthy self-assessment and emotional process evaluation, are also more likely to exhibit social media addiction behaviours. Social media plays a crucial role in modern life, serving both as a mass communication tool and, as highlighted in this study, as a platform that contributes to individuals' developmental processes. However, in cases of problematic usage, various processes that undermine individuals' psychological well-being—including self-esteem—come into play, as supported by the existing literature. Given these findings, it can be suggested that fear of missing out, emotion regulation skills, and life satisfaction are key factors influencing social media addiction and related behaviours, particularly among university students.

This study examined three distinct variables that are considered potential determinants of social media addiction. Given that numerous factors influence social media addiction, future research could explore its relationship with additional variables such as loneliness, rejection sensitivity, attachment styles, self-esteem, competence, and risk-taking behavior. Such investigations would contribute significantly to the field. This study was conducted using a correlational survey model. In future research, qualitative studies (e.g., focus group discussions and structured interviews) could be conducted to further explain the causal mechanisms underlying social media addiction. Social media, which individuals largely manage on their own, plays a crucial role in fulfilling their social support needs. To reduce reliance on social media, universities could organize social events for students, establish student clubs, and make participation in these clubs more appealing. Such initiatives may help decrease the need for social media engagement and reduce addictive behavioral patterns. To mitigate students' fear of missing out, psychoeducational programs could be developed to enhance their self-awareness and foster a healthy sense of identity. Additionally, workshops, discussion groups, and individual counseling services could be implemented to help students recognize and manage difficulties in their emotional and cognitive regulation processes. Life satisfaction is influenced by multiple factors, and understanding the barriers to student well-being is essential. Universities could support students in identifying and overcoming these obstacles by conducting needs assessment studies through academic advisors and university counseling centers. These initiatives could strengthen students' psychological resilience and enhance their overall life satisfaction.

Limitations and Recommendations for Future Research

The findings of this study are limited to the characteristics measured by the assessment tools used in the research and the responses provided by the participants to these instruments. Additionally, the results are restricted to the variables considered to measure life satisfaction and are further limited by the specific characteristics of the study sample. One significant limitation of this study is that the internal consistency coefficients for some subdimensions of the measurement tools were relatively low. In particular, the lower internal consistency coefficients reported in the Turkish adaptation of the scale highlight a concern regarding the reliability of the measurement tool. This suggests that there may be a margin of error in measuring the relevant variables. Future research would benefit from using alternative scales with higher reliability or conducting new adaptation studies to improve the psychometric properties of the existing scale.

Future studies could contribute to the literature by examining the relationships between social media addiction and various psychosocial variables, such as loneliness, rejection sensitivity, attachment styles, and risk-taking behaviours. Additionally, qualitative research methods (e.g., focus group discussions and in-depth interviews) could be employed to gain a deeper understanding of the causal mechanisms underlying social media addiction. Intervention programs aimed at reducing social media addiction among university students could be tested for effectiveness, and their impact on psychological well-being could be evaluated. Furthermore, given the importance of identity development and social bonding processes, conducting cross-cultural studies on social media addiction across different age groups and cultural contexts could offer valuable insights. Lastly, research could explore the effectiveness of psychoeducational programs designed to help individuals develop coping strategies for managing fear of

missing out (FoMO). This could lead to recommendations for promoting healthier digital habits and reducing problematic social media use.

Author Contribution

The authors have contributed equally to this study.

Ethical Statement

All rules outlined in the Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive have been adhered to, and none of the actions listed under the second section, Violations of Scientific Research and Publication Ethics have been committed.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest with any institution or individual in relation to this study.

Türkçe Sürümü

Giriş

Sosyal medya kullanımı ülkemizde ve dünyada giderek artmaktadır. Her yıl dünya genelinde dijital verileri ortaya koyan Dijital 2023 Küresel Genel Bakış Raporuna göre 4.76 milyar kişi dünya çapında sosyal medya kullanmaktadır. Bu rakam dünyadaki toplam nüfusunun neredeyse yüzde 60'ına denk gelmektedir. Türkiye'de ise 62.55 milyon kişi yani nüfusun yüzde 73.1'i aktif olarak sosyal medya kullanıcısıdır. Dijital 2023 raporuna göre dünyada en çok kullanılan sosyal medya platformları Facebook, Youtube, Whatsapp ve Instagram'dır. Türkiye'de ise en çok kullanılan sosyal medya platformları Instagram, Whatsapp, Facebook ve X(Twitter)'tir. Türkiye'de sosyal medyada geçirilen süre günlük 2 saat 54 dakika olarak bulunmuştur. Sosyal medyada geçirilen süre 2022'ye göre 27 dakika artmıştır. Bu da 2022'ye göre sosyal medyada geçirilen sürenin yüzde 18.36 arttığını göstermektedir. Bu verilere göre, sosyal medyada geçirilen zamandaki bu önemli ve ciddi artışlar sosyal medya bağımlılığına da yol açabilmektedir.

Sosyal medyanın kullanımının artması problemlili kullanım potansiyeline ilişkin sorunları gündeme getirmektedir. Dijital dünyaya doğmuş olan üniversite öğrencileri yaşamlarının her alanında teknoloji ile temas etmektedir, etmeleri beklenmektedir. Elbette sosyal medyanın kişilere sağladığı birtakım yararlar olabilmektedir. Burada dikkat çekilmesi gereken nokta sosyal medyanın nasıl kullanıldığıdır (Boer vd., 2021). Araştırmacılar özellikle çevrimiçi sosyal ağların aşırı kullanımının gençler için ciddi sorunlar yaratabileceğini (Echeburúa & de Corral, 2010) ve bu aşırı kullanım sonucunda oluşacak bağımlılığın diğer bağımlılıklarla (alkol, madde vs) benzer semptomları ortaya çıkarabileceğini ileri sürmektedirler (Wagner & Anthony, 2002). Çömlekçi ve Başol (2019)'un yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin diğer yaş gruplarını geçerek Türkiye ortalamasından günde 2 saat 48 dakika daha fazla, toplamda 4 saat 16 dakika sosyal medyada zaman geçirdikleri görülmüştür. Bu veriler Türkiye'de özellikle genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının problemlili davranışlara yol açabilecek durumda olduğuna dikkat çekmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı kavram olarak alan yazında problemlili sosyal medya kullanımı, zorlayıcı sosyal medya kullanımı gibi kavramlar, bağımlılık benzeri belirtiler veya davranış üzerindeki kontrol güçlüğü ile nitelendirilen uyumsuz sosyal medya kullanımı fenomeni ile ilişkilendirmek için eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Bányai vd., 2017; Casale vd., 2018; Kuss & Griffiths, 2011; Marino vd., 2018, Tarafdar vd., 2020; Sun & Zhang, 2021). Bağımlılık teriminin madde kullanım bozuklukları ile arasındaki bağlantı nedeniyle ve sosyal medya kullanımını patolojik hale getirmenin erken olduğu düşüncesiyle bazı araştırmacılar sosyal medya bağımlılığı tanımına eleştiride bulunmaktadır (Caplan, 2010; Carbonell ve Panova, 2017; Lee vd., 2017). Bununla birlikte problemlili sosyal medya kullanımını tanımlama ve ölçme alan yazında farklılıklar göstermektedir. Geliştirilen bazı ölçme araçları, Sosyal medya bağımlılığını sosyal medyanın kullanım amaçlarına (Flynn vd., 2018, Turel & Qahri-Saremi, 2016) göre ölçerken bazıları davranışsal bağımlılıkların kriterlerine uygun (Chen & Kim, 2013, Huang vd., 2014, Lee-Won vd., 2015) olarak ölçmektedir. Dahası "problemlili sosyal medya kullanımı" oldukça geniş bir kavramdır ve bu kavram, sosyal olarak kabul edilemez faaliyetler için sosyal medya kullanımını da içerebilir (örneğin, çevrimiçi taciz, siber zorbalık ve dolandırıcılık ve yanlış bilgi yayma) (Sun & Zhang, 2021). Bu çalışmada sosyal medya kullanımına ilişkin davranışsal bağımlılıkların kriterlerine göre hazırlanmış olan ölçme aracı (Demirci,2019) kullanıldığından sosyal medya bağımlılığı kavramı kullanılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı DSM-V tanı kriterlerinde bir bağımlılık türü olarak tanımlanmamakla birlikte alan yazında davranış tabanlı bağımlılıklardan biri olarak değerlendirilmektedir (Griffiths & Szabo, 2014; Kuss & Griffiths, 2011;). Sosyal medya bağımlılığı ile,düşük iş performansı (Kuss vd., 2014; Xanidis & Brignell, 2016), düşük yaşam doyumu (Blachnio vd., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Longstreet & Brooks, 2017; Sağar & Özçelik, 2022), daha düşük sağlıklı sosyal ilişkiler (Fox & Moreland, 2015; Müller vd., 2016), düşük beden memnuniyeti (Rodgers vd., 2013; Tiggemann & Slater, 2013) değişkenleri arasında ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmacılar bunca önemli sonuçlara neden olabilecek sosyal medya bağımlılığını açıklayan değişkenleri araştırmaktadırlar. Bu değişkenler arasında özellikle gelişmeleri kaçırma korkusunun önemli olabileceğini vurgulayan çokça araştırma bulunmaktadır (Alt, 2017; Oberst vd., 2017; Przybylski vd., 2013; Roberts & David, 2020). Przybylski ve diğerleri (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu (FOMO) "başkalarının katıldığı ödüllendirici deneyimlerden geride kalma kaygısı olarak" tanımlamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin diğer kişilerle bağlantıda kalma, onların neler yaptığını takip etme isteği taşımaktadır. Bu istekle sosyal medya, FOMO'su yüksek bireylerin akran grupları ile etkileşim halinde oldukları, her an diğer kişilerin neler yaptıklarını takip ettikleri bir platform olarak görülmektedir (Roberts & David, 2020). Ergenliğin sonu olarak görülen üniversite dönemindeki bireyler, akranlarla özdeşleşme dolayısıyla diğerlerin yaşamlarıyla ilgili olma durumunu deneyimleyebilmektedirler. Buradaki özdeşleşme rekabetle karşılık bulabilmektedir. Birey özdeşleştiği kişi gibi olmayı, hatta onu geçmeyi arzulayabilir. Bu nedenle gelişmelerden haberdar olması kendi kimliksel sürecinde öncelik taşıyabilmektedir.

İnternet, bireylerin sıkıntı verici duygulardan kaçması ve stres, kaygı ve depresyonla baş edebilmesi noktasında bir yol olarak görülebilmektedir (Liu & Ma, 2019). Kişinin sahip olduğu duyguları yönetmede deneyimlediği günlük sosyal medya kullanımını önemli ölçüde arttırmaktadır ve bu güçlüğe sahip olan bireylerde problemler internet kullanımının arttığı da araştırmalarca ifade edilmektedir (Hormes vd., 2014). Bu araştırma kapsamında da sosyal medya bağımlılığının olası yordayıcılarından biri olarak bilişsel duygu düzenleme incelenmiştir. Duygusal düzensizliğin problemler internet kullanımı (Arrivillaga vd., 2023; Estevez vd., 2019; Varchetta vd., 2023), problemler akıllı telefon kullanımı (Varchetta vd., 2023), sosyal medya bağımlılığı (Liu & Ma, 2019; Hormes vd., 2015) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemede yaşanan zorlukların davranışsal bağımlılıklarda (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı) bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme Thompson (1994) tarafından "kişinin hedeflerine ulaşmak için yaşadığı yoğun ve şiddetli duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmekten sorumlu olduğu dışsal ve içsel süreçler" olarak tanımlanmaktadır. Garnefski ve diğerleri (2001) duygu düzenlemenin bilişsel boyutuna odaklanmışlardır. Yaptıkları çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öncelikle uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflamışlardır. Uyumsuz stratejiler kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım olarak adlandırılmıştır. Uyumlu stratejiler ise kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme olarak tanımlanmıştır.

Bireyler, sosyal medya platformlarını yaşadıkları problemlerden kaçınmak ve stres, kaygı ve depresyonla başa çıkmak için kullanabilirler. Bununla birlikte yaşamını olumsuz değerlendiren, yaşamlarından memnun olmayan ve doyum sağlayamayan bireylerin bu doyumunu elde etmek için sosyal medya platformlarına yöneldikleri ve yoğun bir şekilde sosyal medya kullandıkları söylenebilir. Düşük yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile ilişki olduğu görülmüştür (Blachnio vd., 2016; Hawi ve Samaha, 2016; Longstreet & Brooks, 2017; Sağar & Özçelik, 2022;). Yaşam doyumunu, bireyin genel olarak hayatını olumlu yönde değerlendirmesidir (Veenhoven, 1996).

Tüm bu alan yazın doğrultusunda bu araştırmanın amacı sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak gelişmeleri kaçırma korkusu, bilişsel duygu düzenleme ve yaşam doyumunun incelenmesidir. Bu nedenle aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumunu düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumunu düzeyleri sosyal medya bağımlılığı düzeylerin anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, yaşam doyumu ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma öncesinde örneklem grubunu belirleyebilmek adına güç analizi uygulanmıştır. %95 güven (1- α), %95 test gücü (1- β) ve $d = .5$ etki büyüklüğü kriterlerine göre çalışma grubu büyüklüğü en az 723 kişiden oluşması gerektiği belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 yılında Türkiye’de Akdeniz Bölgesinde bir üniversiteye devam eden 906 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunun 675’i (%74.5) kadın, 231’i (%25.5) erkektir. Ayrıca 1. sınıfa devam eden 2 (%0.2), 2. sınıfa devam eden 64 (%7.1), 3. sınıfa devam eden 355 (%39.2), 4. sınıfa devam eden 363 (%40.1), 5. sınıfa devam eden 32 (%3.5) ve son olarak mezun erteleme 90 (%9.9) öğrenci bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışma grubunun cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi gibi bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği: Garnefski ve diğerleri (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Onat ve Otrar (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçme aracı 36 maddeden oluşmakta ve ters madde bulunmamaktadır. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Kendini suçlama (Self-blame), Kabul etme (Acceptance), Düşünceye odaklanma (Rumination), Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing), Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning), Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal), Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective), Yıkım (Catastrophizing) ve Diğerlerini suçlama’dır (Other-blame). Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Türkçe formunda ise iç tutarlılık katsayıları .42 ile .71 arasında değişmektedir (Onat ve Otrar, 2010). Bu araştırmada ise alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .52 ile .77 arasında değişmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve diğerleri(1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Diener ve diğerleri (1985) orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılığını Cronbach Alpha= .87 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı da .87 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği: Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. Türkçe’ye uyarlama çalışmasını Gökler ve diğerleri(2016) yapmıştır. Ölçekten alınan puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama olasılığının arttığı söylenebilir. Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur (Gökler et al., 2016). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Andreassen ve diğerlerinin (2016) geliştirdiği Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği altı maddeden oluşur. Türk kültürüne uyarlaması Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki her madde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır. Ölçekten alınan puanlar 6-30 puan arasında değişmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .83’tür. Bu araştırmada ise Cronbach alpha katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Google Forms üzerinden çevrim içi olarak toplanmıştır. Katılımcılar, çalışmanın amacı ve gönüllü katılım esasına dayandığı konusunda bilgilendirilmiş, onamları alındıktan sonra veri toplama sürecine dahil edilmiştir. Veri güvenilirliğini sağlamak amacıyla, her katılımcının yalnızca bir kez yanıt verebilmesi için sistem ayarları düzenlenmiş ve eksik ya da tutarsız yanıtlar analiz sürecinde ayıklanmıştır. Ayrıca, katılımcıların soruları dikkatle yanıtlamasını teşvik etmek için anonimlik ve gizlilik ilkeleri vurgulanmış, herhangi bir dış etki olmaksızın içten yanıtlar vermeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bu önlemler doğrultusunda, veri kalitesini artırmaya yönelik gerekli adımlar atılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce regresyon analizi kapsamında örneklem büyüklüğü, kayıp değerler, normallik, doğrusallık, çoklu doğrusallık ve teklik ve son olarak da uç değerler gibi varsayımların test edilmesi gerekir (Çokluk vd., 2014). Kayıp veri kontrolünde %5'ten fazla veri tespit edilememiştir. Daha sonra uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer analizi için ise tek yönlü uç değerler kutu grafiği (boxplots) incelenmiş olup 62 veri analizden çıkarılmıştır. Tek değişkenli aykırı değerler için Z değerlerine bakılmış olup -4 ile +4 aralığının dışında kalan verinin olmadığı görülmüştür. Çok değişkenli aykırı değerler için ise Mahalanobis uzaklığı incelenmiş olup ki kare dağılımı esas alınmıştır. $\chi^2_{(57;0,05)} = 79.49$ olarak hesaplanmış ve bu değer üzerinde herhangi bir veri bulunamamıştır. Tek değişkenli normalliği test etmek için basıklık çarpıklık katsayılarından yararlanılabilir (Çokluk vd., 2014). Basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.0 arasında kalması, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin bir kanıtı olabilir (Tabachnick & Fidell, 2015). Tek değişkenli normalliğe ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Tek Değişkenli Normalliğe İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	S	Çarpıklık	Basıklık
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	906	15.85	5.38	.171	-.485
2. Kendini Suçlama	906	11.83	2.76	.252	-.028
3. Kendini Kabul Etme	906	6.37	1.84	.110	.802
4. Düşünceye Odaklanma	906	14.18	3	-.148	-.306
5. Pozitif Tekrar Odaklanma	906	12.21	2.59	.213	-.067
6. Plana Tekrar Odaklanma	906	14.69	2.90	-.217	-.394
7. Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	906	14.12	3.08	-.021	-.521
8. Bakış Açısına Yerleştirme	906	12.51	2.53	-.086	.140
9. Yıkım	906	10.29	3.14	.149	-.270
10. Diğerlerini Suçlama	906	10.63	2.65	-.087	-.005
11. Fomo	906	22.08	5.79	.345	-.214
12. Yaşam Doyumu	906	18.27	6.30	.011	-.645

Tablo 1'de görüldüğü gibi çarpıklık ve basıklık katsayılarının çarpıklık ve basıklık standart hatalarına bölünmesi sonucu elde edilen katsayıların ± 1 aralığında olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla dağılımın normal olduğu söylenebilir. Çok değişkenli istatistiksel analizlerin bir diğer varsayımı ise çoklu bağlantı problemidir. Çoklu bağlantılığı incelemek için varyans artış faktörü (VIF) ve tolerans değerleri değerlendirilmiştir. VIF değerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerinin .20'den büyük olması durumunda değişkenler arası çoklu bağlantı probleminin olmadığı kabul edilmektedir (Çoklu vd., 2014). Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde VIF değerlerinin 1.24 ile 7.11 arasında, tolerans değerlerinin ise .02 ile .80 arasında değiştiği görülmüştür. Buna ek olarak, otokorelasyonun incelenmesi amacıyla Durbin-Watson testi uygulanmış ve bu değer 1.995 olarak hesaplanmıştır. Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 aralığında olması, özellikle de 2'ye yakın bir değere sahip olması, otokorelasyon probleminin olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, modelde çoklu bağlantı probleminin ve otokorelasyonun bulunmadığı söylenebilir.

Çoklu regresyon analizinin varsayımları test edilmiş olup tüm varsayımların karşılandığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını manidar şekilde yordama durumu ve düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Bu araştırma için Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni alınmıştır (24.03.2023 tarih ve 90 sayılı karar).

Bulgular

Bu bölümde sosyal medya bağımlılığı, bilişsel duygu düzenleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları ve bilişsel duygu düzenleme, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. SMB	-											
2. KS	.30**	-										
3. KKE	.19**	.31**	-									
4. DO	.24**	.43**	.31**	-								
5. PZTO	-.03	.11**	.08*	.03	-							
6. PTO	-.10**	-.00	.14**	.35**	.44**	-						
7. PYGG	-.14**	-.12**	.08**	.17**	.54**	.69**	-					
8. BAY	.10**	.18**	.20**	.24**	.35**	.30**	.39**	-				
9. Y	.33**	.42**	.24**	.28**	-.10**	-.12**	-.25**	.19**	-			
10. DS	.22**	.14**	.15**	.17**	-.02	.00	-.08**	.19**	.40**	-		
11. FOMO	.49**	.27**	.13**	.32**	-.01	-.01	-.03	.18**	.30**	.27**	-	
12. YD	-.19**	-.22**	-.08*	-.03	.29**	.24**	.37**	.10**	-.24**	-.12**	-.12**	-

**p< .0001, *p< .005

(SMB=Sosyal Medya Bağımlılığı, KS=Kendini Suçlama, KKE=Kendini Kabul Etme, DO=Düşünceye Odaklanma, PZTO=Pozitif Tekrar Odaklanma, PTO=Plana Tekrar Odaklanma, PYGG=Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, BAY=Bakış Açısına Yerleştirme, Y=Yıkım, DS=Diğerlerini Suçlama, FOMO= Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, YD=Yaşam Doyumu)

Tablo 2 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan kendini suçlama ($r = .306$, $p < .001$), kendini kabul etme ($r = .192$, $p < .001$), düşünceye odaklanma ($r = .244$, $p < .001$), bakış açısına yerleştirme ($r = .104$, $p < .001$), yıkım ($r = .336$, $p < .001$), diğerlerini suçlama ($r = .223$, $p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana tekrar odaklanma ($r = -.105$, $p < .001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r = -.148$, $p < .001$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal medya bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ile ($r = .498$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi varken yaşam doyumu ile ($r = -.193$, $p < .001$) negatif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır. Bu bulgulara üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu artmakta yaşam doyumları ise azalmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin negatif alt boyutları arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puanlarını yordamada bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarının, gelişmeleri kaçırma korkusunun ve yaşam doyumuna yönelik çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Bilişsel Duygu Düzenleme, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Yaşam Doyumuna İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH _b	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	3.577	1.343	-	2.663	.008		
Kendini Suçlama	.181	.067	.093	2.724	.007	.306	.091
Kendini Kabul Etme	.202	.088	.069	2.289	.022	.192	.076
Düşünceye Odaklanma	.111	.064	.062	1.750	.080	.244	.058
Pozitif Tekrar Odaklanma	.173	.071	.083	2.429	.015	-.035	.081
Plana Tekrar Odaklanma	-.165	.077	-.089	-2.154	.032	-.105	-.072
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.120	.079	-.069	-1.534	.125	-.148	-.051
Bakış Açısına Yerleştirme	-.015	.070	-.007	-.214	.831	.104	-.007
Yıkım	.167	.060	.097	2.78	.005	.336	.093
Diğerlerini Suçlama	.063	.063	.031	.99	.318	.223	.033
Fomo	.367	.029	.396	12.87	.000	.497	.396
Yaşam Doyumu	-.056	.026	-.066	-2.148	.032	-.193	-.072
R=	.57	R ² =	.32				
F=	38.630	p=	.000				

Tablo 3'te görüldüğü gibi bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından kendini suçlama, kendini kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, yıkımın, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşam doyumunun birlikte sosyal medya bağımlılığı puanlarını anlamlı ve orta düzeyde yordamaktadır (R= .57, R²= .32, p< .001). Söz konusu değişkenler birlikte sosyal medya bağımlılıktaki toplam varyansın yaklaşık %32'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma bağlamında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, gündemi kaçırma korkusu, bilişsel duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları söz konusu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan gündemi kaçırma korkusu, bilişsel duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu, sonuç değişken olan benlik saygısını anlamlı bir şekilde yordamakta ve varyansın %32'sini açıklamaktadır. Elde edilen bulgular son dönemde gerek kullanıcı sayısı gerekse de kullanım sıklığı artmakta olan sosyal medya araçlarına yönelik önemli noktaları açıklamaktadır.

Çoğunluğunu genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin oluşturduğu üniversite öğrencilerinin önemli gelişim görevleri arasında kimlik kazanımı ve yakın ilişkiler geliştirmenin (Erikson, 1963) bulunduğu gelişimsel kuramcılar tarafından açıklanmaktadır. Söz konusu gelişimsel görevlerinin yerine getirilmesini sağlayan ana araçlardan birinin ise bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunması olduğu söylenebilir. Günümüzde söz konusu sosyalliğin sağlanmasında sosyal medya araçlarının neredeyse tüm rolü üstlendiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu durum sosyal medya araçlarını hem gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi hususunda vazgeçilmez bir unsur hem de beraberinde getirdiği yaşanılabilecekten fazla opsiyon sunması özelliği ile yıkıcı bir olgu olarak hayatımızda yer edinmesine sebep olmaktadır. Przybylski ve diğerlerinin (2013) vurguladığı üzere bireylerin deneyimleyebileceğinden daha fazla alternatifin

farkında olması “cazip olanı” kaçırma telaşını, bir başka deyişle gündemi kaçırma korkusunu ortaya çıkarmaktadır. Ödüllendirici deneyimlerin gerisinde kalmak üniversite çağında bulunan genç yetişkin bireyler açısından oldukça zorlayıcı bir yaşantı olabilir. Beyens ve diğerleri(2016) yürüttükleri çalışmada bireylerin gündemi kaçırma korkularının Facebook kullanımları ve iyi oluşları üzerinde oldukça etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yine Elhai ve diğerleri(2016) tarafından yürütülen çalışmada problemli akıllı telefon kullanımının gündemin kaçırma korkusu tarafından anlamlı yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yürütülen bu çalışmada da alanyazındaki çalışmaları destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Öyle ki bireylerin gündemi kaçırma korkuları ile sosyal medya bağımlılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya konulmuştur. Bu bulgudan ve alanyazında yürütülen çalışmalardan hareketle bireylerin gündemi kaçırma korkularının sosyal medya bağımlılığını ve bununla birlikte ilişkili davranışları pekiştirdiği tartışılabilir. Söz konusu davranışlar içerisinde problemli akıllı telefon kullanımı, ekran bağımlılığı, kıyamet kaydırması (doomscrolling) gibi davranışların yer aldığı söylenebilir. Bu davranış örüntüleri bireylerin içinde buldukları sosyal bağlamdan kopmalarına yardımcı oluyor gibi görünse de alanyazında yürütülen çalışmalar söz konusu davranışların depresyon ve anksiyete ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Oberst ve diğerlerinin (2016) çalışmasında gündemi kaçırma korkusu ve sosyal medya kullanım sıklığının psikopatoloji ve sosyal medya kullanım sıklığının negatif sonuçlarını anlamlı şekilde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle bu çalışma bağlamında ele alınan değişkenlerden gündemi kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığı ve bunu takiben problemli akıllı telefon kullanımı, çoklu ekran bağımlılığı ve kıyamet kaydırması (doomscrolling) gibi ilişkili davranışları artırdığı ve bununla birlikte bireylerin depresyon, anksiyete ve psikopatoloji gibi negatif duygu durumlar geliştirmesine sebep olduğu tartışılabilir. Söz konusu bulgulara ek olarak bu tür negatif bulguların yaşam doyumu üzerindeki etkisinin de tartışılması gerekmektedir.

Çalışma kapsamında ele alınan bir diğer değişken ise bilişsel duygu düzenleme becerisidir. Bilişsel duygu düzenleme becerisi bireylerin duygusal deneyimlerini bilişsel mekanizmalar aracılığıyla yönetmek için kullandıkları strateji ve süreçleri ifade eder (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerisi özellikle bireylerin duygusal süreçlerinin dışsal faktörler tarafından etkilenmesi durumunda birey açısından oldukça önemlidir. Söz konusu beceri sayesinde bireyler içinde buldukları durumu ve duyguyu harekete geçiren uyarıyı değerlendirebilir ve uygun duygusal tepkileri ortaya koyabilir (Gross, 2008). Sosyal medya bağımlılığının önemli bir noktası da bireylerin duygusal süreçlerini her an, her dakika tetikleyebilecek uyarılara ulaşmasını sağlayacak davranış kalıplarına sahip olmasıdır. Sosyal yaşamın ve sosyal kabul edilirliliğinin önemli olduğu üniversite çağındaki bireyler sosyal medyada maruz kaldıkları gündem ile birlikte farklı duygusal süreçleri deneyimleyebilmektedir. Rozgonjuk ve Elhai (2019) yürüttükleri çalışmada işlevsiz duygu düzenleme becerisine sahip bireylerin daha fazla problemli akıllı telefon kullanımına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum bireylerde işlevsizliğe ve ilerleyen süreçlerde psikopatolojilere yol açabilmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgularda alanyazında yer alan çalışmaları destekler niteliktedir. Duygu düzenleme becerilerinin uyumsuz stratejileri olan kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Yine benzer şekilde kendini suçlama ve yıkım alt boyutları varyansı anlamlı şekilde yordamaktadır. Hormes ve diğerleri(2014) çalışmalarında sosyal medya kullanımının farklı gerekçelerde bağımlılık yarattığını, bununla birlikte zayıf duygu düzenleme becerilerinin ise söz konusu bağımlılık davranışını artırdığını ortaya koymuştur. Gerek alanyazında daha önceden yapılmış çalışmalar, gerekse bu çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığı, bireylerin duygusal süreçleri ile direkt ya da dolaylı olarak bağlantı bir olgudur. Bu durumda bireylerin, özellikle ikili ilişkiler kurmak ve kimlik kazanımı gibi önemli gelişimsel görevlerin olduğu üniversite döneminde işlevsiz duygu düzenleme becerilerinin, sorunlu sosyal medya kullanımına yol açacağı söylenebilir.

Araştırmada incelenen bir diğer değişken ise yaşam doyumdur. Yaşam doyumu kavramı uzun yıllardır alanyazında yer almakla birlikte çok çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Yürütülen bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Söz konusu bu ilişki her ne kadar alanyazında yer alan önceki çalışmaları destekler nitelikte olsa da ilişki düzeyinin düşük olması söz konusu değişkenleri etkileyebilecek çok fazla karıştırıcı değişkenin varlığı ile açıklanabilir. Hong ve diğerleri(2014) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik özelliklerin

Facebook kullanımı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yürütülen çalışmada düşük özsaygı, içe dönüklük ve düşük yaşam doymu gibi faktörlerin bireylerin daha fazla Facebook kullanmasına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada da benzer şekilde düşük yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı ile ters orantılı bir ilişki ortaya koyduğu görülmektedir.

Sonuç olarak yürütülen bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında bireylerin duygu düzenleme becerisi, gündemi kaçırma korkusu ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı söylenebilir. Söz konusu bu durum özellikle bireylerin deneyimleyebileceklerinden çok daha fazla seçeneğin varlığında haberdar olması ve bunun sonucunda tetiklenen duygusal süreçlerin bireylerin daha fazla sosyal medyaya yönelmesi ile sonuçlandığını ortaya koymaktadır. Çalışmanın bağımsız değişkenlerinden olan gündemi kaçırma korkusu ve bilişsel duygu düzenleme becerisi değişkenlerinin birbirini önemli ölçüde etkileyen değişkenler olduğu düşünülmektedir. Özellikle bireylerin gündeme ilişkin aşırı dozda bilgisi, duygusal süreçlerde yeniden değerlendirilmenin önüne geçebilmektedir. Alanyazında farklı bağlamlarda ele alınan bu durumun, sosyal medya bağımlılığını ve ilişkili davranış örüntülerini daha da fazla perçinlediği bu çalışmanın sonucu olarak ortaya konabilir. Yaşam doymu duygusal ve bilişsel süreçlerden ve bireylerin öz değerlendirmelerinden etkilenen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu çalışma özellikle duygu düzenleme fonksiyonunu yerine getiremeyen, başka bir deyişle öz değerlendirmesini ve duygusal süreç değerlendirmesini sağlıklı şekilde yerine getiremeyen bireylerin de yine sosyal medya bağımlılığı davranışları ortaya koyduğunu vurgulamaktadır. Sosyal medya günümüzde gerek kitle iletişim aracı gerekse -bu çalışmada vurgulandığı üzere- bireylerin gelişimsel süreçlerine katkı sunan bir araç olarak hayatımızda önemli bir yere sahip. Söz konusu platformların problemleri kullanımında ise bireylerin özsaygısından başlayarak psikolojik iyi oluşunu zedeleyen farklı süreçlerin işlediği, ilgili alanyazın ışığında söylenebilir. Böylesi bir durumda özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve ilintili davranışları ortaya koymasında gündemi kaçırma korkusu, duygu düzenleme becerisi ve yaşam doyumunun etkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının belirleyicisi olduğu düşünülen üç farklı değişken incelenmiştir. Sosyal medya bağımlılığını etkileyen birçok faktör bulunmakta, dolayısıyla gelecekte başka değişkenlerle de (Örn, yalnızlık, reddedilme duyarlılığı, bağlanma stilleri, özgüven, yetkinlik, risk alma gibi) ilişkisini araştırmak adına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeline göre oluşturulmuştur. Gelecekte kişilerin sosyal medya bağımlılıklarındaki nedensel yapıyı açıklayabilmek adına nitel çalışmalar (odak grup görüşmeleri, yapılandırılmış görüşmeler) yapılabilir. Bireylerin çoğunlukla kendi kontrolünde yönetiyor oldukları sosyal medya onların önemli ölçüde sosyal destek ihtiyacını karşılayabilmekte. Sosyal medyaya duyulan ihtiyacı azaltabilmek adına üniversitelerde öğrencilere yönelik sosyal etkinlikler planlamak, kulüpler oluşturmak ve bu kulüplere katılımı çekici hale getirmek sosyal medyaya duyulan ihtiyacı ve bağımlılık örüntüsünü azaltabilir. Öğrencilerin gelişmeleri kaçırma kaygılarının azaltılmasında kendi kimliklerine sağlıklı bir bağlanım geliştirmelerine yardımcı olabilecek farkındalığa yönelik psiko-eğitim programları düzenlenebilir. Yine öğrencilerin duygusal ve bilişsel süreçlerindeki düzenleme güçlüklerini fark edebilmeleri ve bunları yönetebilme becerileri kazandırabilecek söyleşiler, çalışma grupları, bireysel danışma uygulamaları gerçekleştirilebilir. Yaşam doymu birçok değişkenin etkisi altında olmakla birlikte bir öğrenci olarak kişinin doymu önündeki engelleri fark etmesi ve bunlarla baş etme gücünü artırması noktasında akademik danışmanlar ve üniversite danışma merkezleri tarafından öğrenci psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

Sınırlıklar ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ve araştırmaya katılan bireylerin ilgili ölçme araçlarına vermeyi tercih ettiği bilgilerle sınırlıdır. Araştırmanın sonuçları yaşam doyumunu ölçtüğü düşünülen değişkenlerle sınırlıdır. Ayrıca verilerden elde edilen sonuçlar çalışma grubunun niteliği ile sınırlıdır. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin bazı alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayılarının nispeten düşük olması, çalışmanın önemli bir sınırlılığıdır. Özellikle, ölçeğin Türkçe formunda daha düşük iç tutarlılık katsayılarının rapor edilmesi, ölçme aracının güvenilirliği açısından dikkat edilmesi gereken bir husustur. Bu durum, ilgili değişkenlerin ölçümünde belirli düzeyde hata payı içerebileceğini düşündürmektedir. Gelecek çalışmalarda, daha yüksek güvenilirlik

değerlerine sahip alternatif ölçeklerin kullanılması veya mevcut ölçeğin psikometrik özelliklerinin geliştirilmesine yönelik yeni uyarlama çalışmalarının yapılması faydalı olacaktır.

Gelecekteki araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık, reddedilme duyarlılığı, bağlanma stilleri ve risk alma gibi psikososyal değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek alan yazına katkı sağlayabilir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının nedensel yapısını daha derinlemesine anlamak için nitel araştırma yöntemleri (örneğin, odak grup görüşmeleri ve derinlemesine mülakatlar) kullanılabilir. Üniversite öğrencilerine yönelik sosyal medya bağımlılığını azaltmaya odaklanan müdahale programlarının etkinliği test edilerek bu tür uygulamaların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi değerlendirilebilir. Özellikle kimlik gelişimi ve sosyal bağlanma süreçleri göz önünde bulundurularak, farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda sosyal medya bağımlılığına yönelik çapraz kültürel çalışmalar yürütülmesi faydalı olabilir. Son olarak, bireylerin gündemi kaçırma korkusu ile başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olacak psiko eğitim programlarının etkisi incelenerek, sağlıklı dijital alışkanlıkların kazandırılması konusunda öneriler sunulabilir.

Yazar Katkı Oranı

Yazarlar, çalışmaya eşit oranda katkı sunmuşlardır.

Etik Beyan

“Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinde” yer alan tüm kurallara uyulmuş ve yönergenin ikinci bölümünde yer alan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemlerden” hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedirler.

References

- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FOMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29, 388–410. <https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Arrivillaga, C., Hallauer, C. J., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: the mediating role of fear of missing out. *Addictive Behaviors*, 143, 107708. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107708>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS one*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Chen, H. T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806–812. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0608>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları. Pegem Akademi.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173–188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 15–22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91–95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (Rev. Ed.) Penguin.
- Estevez, A., Jauregui, P., & Lopez-Gonzalez, H. (2019). Attachment and behavioral addictions in adolescents: The mediating and moderating role of coping strategies. *Scandinavian Journal of Psychology, 60*(4), 348–360. <https://doi.org/10.1111/sjop.12547>
- Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology, 6*, 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0245-0>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior, 45*, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(1), 74–77. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.016>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions, 3*(3), 497–513.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review, 35*(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Huang, L. Y., Hsieh, Y. J., & Wu, Y. C. J. (2014). Gratifications and social network service usage: The mediating role of online experience. *Information & Management, 51*(6), 774–782. <https://doi.org/10.1016/j.im.2014.05.004>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Lee, F. L., Chen, H. T., & Chan, M. (2017). Social media use and university students' participation in a large-scale protest campaign: The case of Hong Kong's Umbrella Movement. *Telematics and Informatics, 34*(2), 457–469. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.08.005>
- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment orientations and social networking site addiction: The mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology, 10*, 476027. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in society, 50*, 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior, 83*, 262–277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior, 55*, 172–177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- 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. *Journal of adolescence, 55*, 51–60. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

- 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>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FOMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56–60. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1570>
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40, 3246–3255. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>
- Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493–511.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics*. (4th Ed.). Allyn & Bacon.
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal*, 30(1), 96–124. <https://doi.org/10.1111/isj.12253>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs Of the Society for Research in Child Development*, 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529>
- Varchetta, M., González-Sala, F., Mari, E., Quaglieri, A., Fraschetti, A., Cricenti, C., & Martí-Vilar, M. (2023). Psychosocial risk factors of technological addictions in a sample of Spanish University students: the influence of emotional (dys) regulation, personality traits and fear of missing out on internet addiction. *Psychiatry Research*, 329, 115518. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115518>
- Veenhoven, R. (1996). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Wagner, F. A., & Anthony, J. C. (2002). Into the world of illegal drug use: exposure opportunity and other mechanisms linking the use of alcohol, tobacco, marijuana, and cocaine. *American Journal of Epidemiology*, 155(10), 918–925. <https://doi.org/10.1093/aje/155.10.918>
- Wagner, F. A., & Anthony, J. C. (2002). From first drug use to drug dependence; developmental periods of risk for dependence upon marijuana, cocaine, and alcohol. *Neuropsychopharmacology: Official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 26(4), 479–488. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(01\)00367-0](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(01)00367-0)
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>