

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler ve Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkisi

Factors Affecting Social Media Addiction in University Students and the Relationship of Social Media Addiction with Depression and Fear of Missing Out

Mustafa Talha Çağlayan ¹ , Hülya Arslantaş ² 

1. Söke Fehime Faik Kocagöz Devlet Hastanesi, Aydın

2. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın

Abstract

Objective: The study was a cross-sectional study to determine the factors affecting social media addiction in university students, relationship between social media addiction and depression, relationship between social media addiction and fear of missing out.

Method: The research was conducted with 448 students studying at a university in the West. Data were collected using the questionnaire form, Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMAS-AF), Üsküdar Fear of Missing Out Scale (Ü-FOMOS) and Beck Depression Inventory (BDI).

Results: The mean SMAS-AF score averages of female students were higher than that of male students, the SADS-AF score decreased as the age increased. Increasing mother's use of social media, the use of drugs by the students, the increase in the frequency of social media use, increase in social media usage time in a single session, connecting to social media with a smart phone, using social media for sharing increases the SMAS-AF score. There was a weak positive correlation between students' SMAS-AF scores and BDI scores, a moderately positive correlation between SMAS-AF scores and ÜFOMOS scores. The three strongest factors in the increase of social media addiction are ÜFOMOS score, social media use for more than 3 hours per day and BDI score, respectively.

Conclusion: Students have a moderate level of social media addiction. Depression and social media addiction affect each other bilaterally. Likewise, the fear of missing out and social media addiction affect each other bilaterally. It can be suggested that students be informed about the negative consequences of social media addiction and social media literacy, and that public service announcements about addiction should be broadcast on social media.

Keywords: Addiction, adolescence, depression, fear of missing out, social media addiction

Öz

Amaç: Araştırma üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörleri ve sosyal medya bağımlılığının depresyon, gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisini belirlemek amacı ile kesitsel olarak yapılmıştır.

Yöntem: Çalışma 448 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Veriler; anket formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (ÜGKKÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Kadın öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu ve yaş arttıkça SMBÖ-YF puanının azaldığı görülmüştür. Annenin sosyal medya kullanımının artması, öğrencilerin uyuşturucu madde kullanması, sosyal medya kullanım sıklığının ve tek oturumda sosyal medya kullanım süresinin artması, sosyal medyaya akıllı telefon ile bağlanmak, sosyal medyayı paylaşımda bulunmak amacıyla kullanmak SMBÖ-YF puanını arttırmaktadır. Öğrencilerin SMBÖ-YF puanları ile BDÖ puanları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, SMBÖ-YF puanları ile ÜGKKÖ

puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının artmasındaki en güçlü 3 etken sırasıyla; ÜGKKÖ puanı, günlük 3 saatten fazla sosyal medya kullanımı ve BDÖ puanıdır.

Sonuç: Öğrencilerin orta düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur. Depresyon ve sosyal medya bağımlılığı birbirlerini çift taraflı olarak etkilemektedir. Aynı şekilde gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı da birbirlerini çift taraflı olarak etkilemektedir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçları ve sosyal medya okuryazarlığı hakkında bilgilendirilmesi, bağımlılık ile ilgili kamu spotlarının sosyal medya üzerinden yayınlanmasının sağlanması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Bağımlılık, depresyon, ergenlik, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı

Giriş

Ergenlik biyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal alanlarda değişimin olduğu, cinsiyet özelliklerinin kazanılmaya başlandığı, soyut düşüncelerin belirginleştiği ve sorumluluk alınmaya başlandığı geçiş dönemi olarak ifade edilirken (1,2). Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) ergenliği; serbestlik isteğinin harekete, utangaçlığın da cesarete yerini bıraktığı dönem olarak tanımlamıştır (3). Ergenlik dönemi, riskli davranışlar geliştirme açısından bir deneme dönemi olarak kabul edilmektedir (4). Ergenler değişme çabası içine girerek kötü beslenme, erken cinsel ilişki, uyuşturucu madde, sigara ve alkol kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunabilmekte ve bu da ergenlerin çeşitli bağımlılıklar geliştirmesine neden olabilmektedir (5).

Bireylerin bir konu, bir olay, bir nesne ya da bir araca gereğinden fazla, günlük yaşamını etkileyecek boyutta, zarar görecektir şekilde, ilişki ve iletişimlerine tesiri dokunacak biçimde sürekli doz artırmak zorunda kalarak bağımlılık yapıcı madde/davranışa zaman ayırması bir tür bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (6). Günümüzde bağımlılık dendiği zaman maddeyle ilişkili bağımlılıkların yanı sıra kumar bağımlılığı da psikiyatrik tanımlar arasında yer almaktadır. İnternette oyun oynama bozukluğu ise DSM 5 tanı kitabına dahil edilmeden önce daha fazla klinik araştırma ve deneyim gerektiren bir durum olarak tanımlanmıştır (7).

İnternet bağımlılığının bir alt kümesi olan sosyal medya bağımlılığı, kullanıcıların sosyal medya faaliyetleriyle aşırı meşgul oldukları psikolojik bir bağımlılık durumudur. Kullanıcılar sosyal medya sitelerini kullanmak için kontrol edilemeyen bir motivasyon tarafından yönlendirilirler. Öyle ki hayatın normal işleyişi bozulur ve davranışsal bağımlılık benzeri semptomlar görülür (8, 9). Instagram, Facebook, Snapchat gibi sosyal ağ sitelerinin yaygınlaşmasıyla birlikte bu sorun daha da belirgin hale gelmiştir. Araştırmalar sosyal medya kullanımı yoluyla elde edilen keyfin yüksek düzeyde bağımlılığa neden olan güçlü bir kullanım alışkanlığı geliştirdiğini göstermektedir (10,11).

Bilgisayar aracılı iletişim bir miktar anonimlik sağladığı için utangaçlık, tanınır olma veya cinsellik nedeniyle kendilerini rahat hissetmeyen kişiler internet ortamında daha az engellenmiş hissedip kendilerini daha iyi ifade edebilmektedirler. Fakat çevrimiçi ilişkilerin kalitesinin düşük olması interneti yoğun kullanan gençler için ciddi etkilere yol açabilmektedir (12). Ögel, yoğun biçimde bilgisayar ve internet kullanan, internette oyun oynayan, sohbet eden, arkadaş çevresiyle iletişim kuran, günlük yaşamında sanal ortamlara girip çıkan ve internetin yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu düşünen ergenleri "internet gençliği" olarak tanımlamıştır (13). İnternet gençlerinin sanal bağları artarken gerçek bağlarının zayıfladığı, zamanla toplumun dışına itilip yalnızlaşma riskiyle karşı karşıya kaldıkları düşünülmektedir (14).

Bir davranışsal bağımlılık olarak "sosyal medya bağımlılığı" psikiyatrik tanımlar arasında yer almamasına rağmen araştırmalar, sosyal medya kullanımı yoluyla elde edilen keyfin yüksek düzeyde bağımlılığa neden olan güçlü bir kullanım alışkanlığı geliştirdiğini (10,11) ve ergenlerde günlük sosyal medya kullanım oranının %90 ile %92 arasında değiştiğini bildirmektedir (15-17). Ergenlerin sosyal medyayı aşırı kullanımı sosyal çevre ile olan ilişkilerini olumsuz etkilemekte (12), aile içi etkileşimini azaltmakta (18), okul başarısını düşürmekte (19,20), şiddet ve saldırganlık hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemekte (21), romantik ilişkilerde daha fazla kıskançlığa neden olabilmekte (22), depresif ruh haline katkıda bulunabilmekte (23), sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma ve gelişmelerden haberdar olamama korkusu yaşamalarına neden olabilmektedir (24). Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) başkalarının yaptıklarıyla ilgili sürekli olarak bağlantıda kalma arzusuyla karakterize, bireyin sosyal ağlarda ödüllendirici deneyimlere sahip olabileceği durumunun yaygın kaygısı olarak tanımlanmaktadır (25). Bu durum internetin ve

özellikle akıllı telefonların yaşamımıza girmesiyle birlikte bireylerin sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma ve gelişmelerden haberdar olamama korkusu yaşamaları nedeniyle sosyal ağlarda oldukça uzun süreler geçirmelerine neden olan yeni bir bağımlılık türü olarak göze çarpmaktadır (24).

Ruh sağlığı profesyonelleri; bireyde işlevselliği, psikolojik iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı azaltan madde bağımlılığı ve bağımlılığın her çeşidi ile mücadele ederek bireyin ve ergenin iyi bir ruh sağlığına sahip olmasına katkıda bulunabilirler. Bu çalışma sonuçlarının gençlik evleri ve eğitim kurumlarındaki rehberlik ve psikolojik danışma servisleri aracılığı ile ergenlerde sosyal medya bağımlılığının zararlı etkilerini önlemek ve ruh sağlığını iyileştirmek amacıyla ergene planlanan uygulamalara katkı vermesi amaçlanmaktadır. Bu nedenlerden dolayı bu çalışmada ergenlik çağıının son evresinde bulunan 18-22 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, bağımlılığı ve bunları etkileyen faktörlerle sosyal medya bağımlılığının depresyon, gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada; "Sosyal medya kullanım sıklığı sosyal medya bağımlılığını etkilemekte midir? Sosyal medya bağımlılık seviyesi demografik özelliklerden etkilenmekte midir? Kullanılan sosyal medya platformları ile sosyal medya bağımlılığı seviyesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorularına cevap aranmıştır.

Yöntem

Bu araştırma Aydın Adnan Menders Üniversitesinde kayıtlı olan 448 öğrenci ile Eylül 2019- Şubat 2020 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışma, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörleri ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisini belirlemek amacı ile kesitsel olarak yapılmıştır.

Örneklem

İlgili üniversitenin merkez kampüsünde 2019-2020 eğitim öğretim yılında kayıtlı öğrenci sayısının 21889 olduğu öğrenilmiş ve evreni bilinen örneklem yöntemi kullanılarak 378 öğrencinin örnekleme alınması gerektiği hesaplanmıştır. Olası kayıplar da göz önüne alınarak %20 yedek eklenmiş ve 454 kişiye ulaşılması planlanmıştır. Altı anket formunun eksik veya yanlış doldurulduğu tespit edilmiş ve toplamda 448 öğrencinin verileri değerlendirilmiştir.

İşlem

Araştırmaya başlamadan önce Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul onayı (50107718-050.99/ 10/09/2019-E.54698), araştırmanın yapılacağı okul idarelerinden kurum izni ve katılımcılardan onam alınmıştır. Veri toplama araçları okul idarelerinin izin verdiği günlerde, öğrencilerin derslerinin boş olduğu saatlerde, sınıf ortamında, 45 dakikalık süre içerisinde yüz yüze olarak toplanmış ve anlaşılmayan sorular araştırmacı tarafından açıklanarak tamamlanan formlar toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler, araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan anket formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile toplanmıştır.

Anket Formu

İlgili literatür (6,26,27) incelenerek araştırmacılar tarafından oluşturulan, öğrencilerin kişisel ve sosyal medya kullanımı ile ilgili özelliklerini içeren 19 soruluk bir anket formudur. Hazırlanan anket formunda 13 soru öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, anne ve baba eğitimi, aile ve arkadaş ilişkileri, psikiyatrik tanı alma durumu, anne ve babanın sosyal medya kullanım sıklığı, sigara, alkol ve uyuşturucu alışkanlığı, altı soru ise sosyal medya kullanımı ile ilgili olarak; kullanım sıklığı, tek oturumda ne kadar süre kullandığı, hangi zaman diliminde

kullandığı, hangi cihaz ile giriş yaptığı, hangi amaçla kullandığı ve hangi uygulamaları kullandığı ile ilgili sorulardır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

Ölçek Şahin ve Yağcı tarafından 2017 yılında 18-60 yaş grubundaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. SMBÖ-YF'nin ölçek formunda “, Bana hiç uygun değil”, “ Bana uygun değil”, “ Kararsızım”, “ Bana uygun”, “ Bana çok uygun” şeklinde beşli derecelendirme kullanılmıştır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini sosyal medya bağımlısı olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir (26). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (ÜGKKÖ)

Ölçek, Przybylski ve arkadaşlarının (25) Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği temel alınarak ve bazı yeni maddeler eklenerek Metin, Pehlivan ve Tarhan tarafından geliştirilmiştir (28). Üsküdar gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği, “Telefonumu düzenli olarak kontrol etmezsem” cümlesi ile başlamakta ve “Kaygı hissederim”, “Huzursuz olurum” gibi ifadelerle bitmektedir. Ölçek maddeleri beşli Likert tarzında hazırlanmıştır. Ölçekte 22 soru bulunmaktadır (28). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck ve arkadaşları (29) tarafından adölesan ve erişkinlerde depresyonun davranışsal bulgularını ölçmek amacıyla 1961 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışması Hisli (30) tarafından 1989 yılında yapılmıştır. Ölçeğin her maddesi 0-3 arasında puanlanmaktadır ve 21 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 0-63 arasında değişmektedir. Yüksek puan depresyon riskinin fazla olduğu anlamına gelmektedir (30). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 programında ve bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistikler (ortalama±standart sapma, ortanca (minimum-maksimum), frekans dağılımı) kullanılmıştır. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan SMBÖ-YF'nin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile incelenmiş ve normal dağılıma uygun olduğu saptanmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlerde Student t test, One Way ANOVA ve Korelasyon analizi, normal dağılım göstermeyen değişkenlerde Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlı fark saptandığında farkın kaynağını saptamaya yönelik Bonferroni düzeltmesiyle yapılan Post-Hoc ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi kullanılmış olup sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin SMBÖ-YF puanını etkileyen değişkenlerin seçiminde stepwise metodu ile çoklu linear regresyon analizi kullanılmıştır. Model içi değişken seçiminde tekli analizlerde $p<0.300$ olan değişkenler alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 20.69 ± 1.80 olduğu, %62.7'sinin kadın olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin annelerinin %31.4'ü günde 1-2 saat sosyal medyada zaman geçirirken, babalarının %32.9'u sosyal medyada haftada birkaç gün zaman geçirmektedir. Öğrencilerin %49.1'i aile ilişkilerinin, %49.8'i ise arkadaş ilişkilerinin iyi olduğunu belirtmiştir. Dost olarak tanımlanan kişi sayısı 4 ve daha fazla olan öğrencilerin oranının %51.8 olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %90.8'i daha önce bir psikiyatrik tanı almamıştır. Öğrencilerin sigara kullanım oranı %58.9, alkol kullanım oranı %52.0, uyuşturucu madde kullanım oranı ise %7.8'dir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik ve ebeveyn özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler		Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu						
		n	Min.	Maks.	Ort.	SS	t/f	p
Cinsiyet	Kadın	281	22	87	54,96	12,36	*2,441	<0,015
	Erkek	167	28	90	51,92	13,35		
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve altı	284	22	85	53,71	12,75	**0,736	0,480
	Lise	102	27	90	54,96	13,61		
	Önlisans ve üstü	62	25	76	52,52	11,71		
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve altı	240	22	85	53,64	12,93	**0,134	0,874
	Lise	122	27	88	53,75	12,66		
	Önlisans ve üstü	86	25	90	54,47	12,83		
Annenin Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Kullanmayan	93	25	79	50,49	13,00	**3,066	<0,028
	Haftada birkaç gün	143	28	84	53,94	12,73		
	Günde 1-2 saat	140	31	85	55,26	11,79		
	Günde 3 saat ve daha fazla	70	22	90	55,37	14,11		
Babanın Sosyal Medya Kullanım Sıklığı	Kullanmayan	93	28	82	52,16	12,84	**1,282	0,280
	Haftada birkaç gün	145	29	85	54,90	11,94		
	Günde 1-2 saat	128	22	90	53,20	12,60		
	Günde 3 saat ve daha fazla	75	25	88	55,29	14,83		
Yaş		448	18	28	20,69	1,80	***r=-,110	<0,020

Min=Minimum, Maks=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart Sapma; * t=iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Student t test);

F=One-Way ANOVA; *r=Pearson Korelasyon Testi

Tablo 2. Öğrencilerin madde kullanım alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Madde Kullanım Alışkanlıkları		Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu						
		n	Min.	Maks.	Ort.	SS	t	p
Sigara Kullanımı	Hayır	264	22	90	54,30	12,57	*0,932	0,352
	Evet	284	25	88	53,15	13,15		
Alkol Kullanımı	Hayır	233	22	90	53,89	12,97	*0,104	0,918
	Evet	215	25	88	53,76	12,66		
Uyuşturucu Madde Kullanımı	Hayır	413	22	90	53,42	12,67	*-2,321	<0,021
	Evet	35	25	87	58,63	13,52		

Min=Minimum, Maks=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart Sapma; *t=iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Student t test)

Öğrencilerin demografik ve ebeveyn özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete ($t=-2,441$, $p=0,015$) göre SMBÖ-YF puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olup kadınların SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}=54,96\pm12,36$) erkeklerin SMBÖ-YF puan ortalamasından ($\bar{X}=51,92\pm13,35$) fazladır. Öğrencilerin yaşa ($r=-0,110$, $p=0,020$) göre SMBÖ-YF puan ortalaması arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olup yaşları arttıkça SMBÖ-YF puan ortalamaları azalmaktadır. Annenin sosyal medya kullanım sıklığına göre SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmakta ($F=3,066$, $p=0,028$) olup annenin

günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamalarının arttığı belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyi ($F=0.736$, $p=0.480$), baba eğitim düzeyi ($F=0.134$, $p=0.874$) ve babanın sosyal medya kullanımına göre ($F=12.82$, $p=0.280$) öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyal Medya Kullanım Özellikleri			Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu					
			n	Min.	Maks.	Ort.	SS	t
Sosyal medya kullanım sıklığı	Kullanmayan (a)		5	29	49	08,60	07,30	*66,133
	Haftada birkaç gün (b)		30	22	76	46,37	15,20	
	Günde 1-2 saat (c)		123	25	76	47,84	11,21	
	Günde 3 saat ve daha fazla (d)		290	27	90	57,40	11,79	
Tek oturumda sosyal medya kullanım süresi	1 saatten az (a)		217	22	85	49,60	12,48	**31,330
	1-2 saat (b)		147	29	84	55,84	11,31	
	3 saat ve daha fazla (c)		84	36	90	61,21	12,81	
Sosyal Medya Kullanım Zamanı	Gün içinde		48	25	85	52,02	14,61	**2,674
	Akşam saati		192	22	90	52,79	12,12	
	Gece		161	25	88	54,34	12,99	
	Günün Her Saati		47	35	84	58,19	12,27	
Sosyal Medyaya Giriş İçin Kullanılan Cihazlar	Akıllı Telefon	Hayır	11	25	69	42,89	13,09	***-2,133
		Evet	437	22	90	54,05	12,72	
	Bilgisayar/ Tablet	Hayır	420	22	88	54,00	12,87	***-0,499
		Evet	28	27	90	51,18	11,89	
Sosyal Medya Kullanım Amacı	İletişim	Hayır	244	25	88	53,95	12,83	****0,214
		Evet	204	22	90	53,69	12,80	
	Bilgi Edinme	Hayır	259	22	88	53,98	12,85	****0,287
		Evet	189	25	90	53,62	12,78	
	Alışveriş	Hayır	351	22	88	53,58	13,14	****-0,785
		Evet	97	29	90	54,73	11,56	
	Video/Müzik	Hayır	220	22	88	53,68	13,51	****-0,252
		Evet	228	25	90	53,98	12,12	
	Paylaşım	Hayır	280	22	87	51,50	12,79	****-5,112
		Evet	168	30	90	57,71	11,90	

n: Örneklem Büyüklüğü, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: Test Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi;

*Kruskal-Wallis H, **One_Way ANOVA, *** Mann-Whitney, **** İki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Student t testi).

Tablo 2’de öğrencilerin madde kullanım alışkanlıklarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Öğrencilerin madde kullanımı ile SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($t=-0.2321$, $p=0.021$). Uyuşturucu madde kullanan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları, kullanmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin sigara ($t=0.932$, $p=0.352$) ve alkol ($t=0.104$, $p=0.918$) kullanımı ile SMBÖ-YF ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Öğrencilerinin kullandığı sosyal medya platformlarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyal Medya Platformu		Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu						
		n	Min,	Maks,	Ort,	SS	t	p
Instagram	Hayır	40	22	76	47,80	14,66	*-3,150	0,002
	Evet	408	25	90	54,42	12,48		
Facebook	Hayır	310	22	90	53,80	12,72	*-0,054	0,957
	Evet	138	25	87	53,88	13,05		
Whatsapp	Hayır	8	30	72	49,13	17,19	**-0,740	0,459
	Evet	440	22	90	53,97	12,73		
Youtube	Hayır	52	22	78	51,85	12,70	*-1,187	0,236
	Evet	396	25	90	54,09	12,82		
Swarm	Hayır	413	22	90	52,60	12,86	*-1,930	0,054
	Evet	35	41	87	57,83	11,56		
Snapchat	Hayır	350	22	85	52,60	12,57	*-3,896	0,000
	Evet	98	28	90	28,21	12,75		
Spotify	Hayır	251	22	84	52,48	13,02	*-2,549	0,012
	Evet	197	25	90	55,55	12,36		
Twitter	Hayır	252	22	85	52,66	13,59	*-2,193	0,029
	Evet	196	36	90	55,33	11,60		
Tinder	Hayır	426	22	90	53,37	12,72	**-3,164	0,002
	Evet	22	46	87	62,64	11,46		
Linkedin	Hayır	419	22	90	53,81	12,93	**-0,350	0,971
	Evet	29	31	87	54,10	11,10		
Diğer	Hayır	414	22	88	53,46	12,74	*-1,955	0,051
	Evet	34	29	90	58,32	13,01		

n: Örneklem Büyüklüğü, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: Test Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi; *iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Student t test) **Mann-Whitney U

Tablo 3, öğrencilerin sosyal medya kullanım özelliklerine göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığına göre (KW=66.113, p=0.000) SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonrasında yapılan Post Hoc Bonferroni Testi sonucuna göre bu ilişkinin sosyal medyayı hiç kullanmayanlar ile günde 3-4 saat kullananlar (p=0.003), haftada birkaç kez kullananlar ile günde 3-4 saat kullananlar (p=0.000) ve günde 1-2 saat kullananlar ile günde 3-4 saat kullananlar (p=0.000) arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Günde 3-4 saat sosyal medya kullanan katılımcıların SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}=57.40 \pm 11.79$), günde 1-2 saat sosyal medya kullanan ($\bar{X}=47.84 \pm 11.21$), haftada birkaç kez sosyal medya kullanan ($\bar{X}=46.37 \pm 15.20$) ve hiç kullanmayan ($\bar{X}=38.60 \pm 7.30$) öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günlük sosyal medyada zaman geçirme süresi arttıkça, SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Öğrencilerin tek oturumda sosyal medya kullanım süresine göre (F=31.330, p=0.000) SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre sosyal medyaya tek oturumda 2-3 saat giren öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}=61.1 \pm 12.02$), tek oturumda 1-2 saat ($\bar{X}=55.84 \pm 11.31$) ve 1 saatten az girenlere ($\bar{X}=49.60 \pm 12.48$) göre daha yüksektir. Tek oturumda sosyal medyaya girme süresi arttıkça, SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Sosyal medyaya hangi zaman aralıklarında girildiğine göre öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (F=2.674, p=0.047). Bu anlamlılık, günün her saati sosyal medya kullananlar ile akşam kullananlar arasındaki farktan kaynaklanmaktadır (p=0.046). Günün her saati sosyal medyaya girenlerin SMBÖ-YF puan ortalaması ($\bar{X}=58.19 \pm 12.27$), gün içinde sosyal medyaya girenlere ($\bar{X}=52.02 \pm 14.61$), akşam saati sosyal medyaya girenlere

($\bar{X}=52.79\pm12.12$) ve gece sosyal medyaya girenlere ($\bar{X}=54.34\pm12.99$) göre daha yüksektir. Sosyal medya uygulamalarına giriş için akıllı telefon kullananlar ile kullanmayanlar arasında (MWU=-2.133, p=0.033) SMBÖ-YF puan ortalaması açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Sosyal medya uygulamalarına erişim için akıllı telefon kullanan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları ($\bar{X}=54.05\pm12.72$), kullanmayanlara göre ($\bar{X}=42.89\pm13.09$) yüksek bulunmuştur. Sosyal medyayı paylaşımında bulunmak amacıyla kullananlar ile kullanmayanlar arasında SMBÖ-YF puan ortalaması açısından anlamlı fark tespit edilmiştir (t=-5.112, p=0.000). Sosyal medyayı paylaşımında bulunmak amacıyla kullananların SMBÖ-YF puan ortalamaları ($\bar{X}=57.71\pm11.90$) kullanmayanlara göre ($\bar{X}=51.50\pm12.79$) daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamalarına göre BDÖ ve ÜGKKÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Ölçekler	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu						
	n	Min,	Maks,	Ort,	SS	t	p
Beck Depresyon Ölçeği	447	0	49	15,11	10,40	*0,312	0,000
Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	448	22	106	60,21	16,03	*0,521	0,000

n: Örneklem Büyüklüğü, Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: Test Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi;

*Pearson Correlation Test (Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır)

Tablo 6. Öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili durumlarının stepwise çoklu doğrusal regresyon analizine göre sonuçları

Faktörler	u β	SH	s β	t	p	%95 güven aralığı	
						Alt	Üst
Sabit	22.285	2.024		11.009	0.000	18.306	26.263
Günün Her Saati Sosyal Medya Kullanımı †	3.266	1.527	0.079	2.139	0.033	0.265	6.268
3 saatten fazla sosyal medya kullanımı †	1.619	0.239	0.256	6.770	0.000	1.149	2.088
Paylaşım amaçlı sosyal medya kullanımı †	2.702	0.999	0.102	2.705	0.007	0.739	4.665
Annenin günde 1-2 saat sosyal medya kullanımı †	2.457	1.028	0.089	2.390	0.017	0.437	4.478
Babanın haftada birkaç gün sosyal medya kullanımı †	2.389	1.005	0.087	2.378	0.018	0.414	4.364
Aile ilişkilerinin çok iyi olması †	-2.475	0.954	0.095	-2.594	0.010	-4.351	-0.600
Madde kullanımı †	4.830	1.742	0.102	2.772	0.006	1.406	8.254
BDÖ puanı	0.193	0.047	0.157	4.115	0.000	0.101	0.285
ÜGKKÖ puanı	0.344	0.030	0.429	11.335	0.000	0.284	0.404

†Dummy kodlama: evet=1, hayır=0; R=0.660; R Square: 0.436; Adjusted R Square: 0.424; Durbin-Watson: 2.163; t: test değeri, p: anlamlılık düzeyi; BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, ÜGKKÖ: Üsküdar gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; u β : standardize edilmemiş β ; s β : standardize edilmiş β ; SH: standard hata

Tablo 4, üniversite öğrencilerinin kullandığı sosyal medya uygulamalarına göre SMBÖ-YF puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden Instagram (t=-3.150, p=0.002), Snapchat (t=-3.896, p=0.000), Spotify (t=-2.549, p=0.012), Twitter (t=-2.193, p=0.029) ve Tinder (MWU=-3.164, p=0.002) uygulamalarını kullananlar ile kullanmayanların SMBÖ-YF puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Öğrencilerinin SMBÖ-YF puan ortalaması; Instagram ($\bar{X}=54.42\pm12.48$), Snapchat ($\bar{X}=58.21\pm12.75$), Spotify ($\bar{X}=55.55\pm12.36$), Twitter ($\bar{X}=55.33\pm11.60$) ve

Tinder ($\bar{X}=62.64\pm11.46$) kullananlarda, kullanmayanlara göre daha fazladır. SMBÖ-YF puan ortalamaları açısından, Facebook ($t=-0.054$, $p=0.957$), Whatsapp (MWU=-0.740, $p=0.459$), Youtube ($t=-1.187$, $p=0.236$), Swarm ($t=-1.930$, $p=0.054$), LinkedIn (MWU=-0.350, $p=0.971$) ve diğer (Pinterest, Reddit, Ekşi sözlük, Tumblr, Twitch, Discord, Telegram vb.) ($t=-1955$, $p=0.051$) uygulamaları kullananlar ile kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlılık yoktur.

Tablo 5, öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalama ile BDÖ ve ÜGKKÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasını göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalaması ile BDÖ puan ortalaması arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ($r=0.312$, $p=0.000$), SMBÖ-YF puan ortalaması ile ÜGKKÖ puan ortalaması arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0.521$, $p=0.000$) korelasyon tespit edilmiştir.

Tablo 6'da öğrencilerin SMBÖ-YF puanı ile ilişkili durumlarının stepwise çoklu doğrusal regresyon analizine göre sonuçları verilmiştir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörleri belirlemede kullanılan stepwise çoklu regresyon analizi açıklayıcılık gücünü artıran dokuz tane değişken olduğunu göstermektedir. Modelin gücüne katkıda bulunan değişkenler en fazla katkıda bulunma sırasına göre; Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği puanı ($\beta=0.429$), üç saatten fazla sosyal medya kullanımı ($\beta=0.256$), Beck Depresyon Ölçeği puanı ($\beta=0.157$), Paylaşım amaçlı sosyal medya kullanımı ($\beta=0.256$), madde kullanımı ($\beta=0.102$), aile ilişkilerinin çok iyi olması ($\beta=-0.095$), annenin günde 1-2 saat sosyal medya kullanımı ($\beta=0.089$), babanın haftada birkaç gün sosyal medya kullanımı ($\beta=0.087$) ve öğrencinin günün her saati sosyal medya kullanımı ($\beta=0.079$) olarak bulunmuştur. Bu model öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı varyansının % 44'ünü açıklamaktadır.

Tartışma

Çalışmamızda literatür ile benzer olarak üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım sıklığının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (31,32). Bunun nedeni olarak; internet erişiminin her alanda yaygınlaşması, akıllı telefon kullanımının artması, iletişim için sosyal medya uygulamalarının kullanılması ve ayrıca bilgi erişimi ve paylaşımında internet tabanlı uygulamaların kullanılıyor olması düşünülmüştür. Araştırmamızda kadınların SMBÖ-YF puan ortalamasının erkeklerin SMBÖ-YF puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlarımızla benzer olarak kadınların günlük sosyal medya kullanımının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu gösteren ve kadınların sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiklerini bildiren çalışmalar bulunmakla birlikte (33, 34) sosyal medya kullanım seviyesinin erkekler lehine farklılık gösterdiğini (35) ya da sosyal medya kullanım seviyesinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bildiren araştırmalar da bulunmaktadır (36-38). Günümüz toplumunda internetin ve teknolojik cihazların maliyetinin azalması nedeniyle teknolojiye ulaşılabilirlik açısından gençler arasında cinsiyet temelli farklar görülmemesi olağan karşılanabilmektedir. Kadının sosyal medya kullanırken kendisini iyi hissetmesini sağlayan çekicilik, genç kalma, sosyal çevrede fark edilme gibi beklentileri, özellikle Instagram gibi sosyal medya platformlarını daha aktif kullanmasını sağlıyor olabilir (39). Kadınların özellikle Instagram, Snapchat gibi fotoğraf paylaşım tabanlı sosyal medya uygulamalarını cinsiyet kimliklerini öne çıkarmak için erkeklere göre daha çok kullanmaları ve erkeklerin sosyal medyada zaman geçirmek yerine online kumar ve oyun oynama alışkanlıklarının kadınlara göre daha fazla olması, kadınların sosyal medya kullanım seviyesinin erkeklere göre yüksek olmasının nedenleri oluyordur olabilir.

Araştırmamızda öğrencilerin yaşı arttıkça SMBÖ-YF puanının azaldığı bulunmuştur. Sonuçlarımıza benzer şekilde yaşı ilerlemesiyle birlikte sosyal medya kullanım sıklığının azaldığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (40-42). Yaş ilerledikçe bireyin okul hayatındaki sorumluluklarının artması, mezun olup iş bulma, kendi hayatını idame ettirebilme gibi hayat kaygılarının artması, yaşla birlikte farkındalıklarının ve sosyal medyaya karşı bilinç düzeyinin artması nedeniyle sosyal medya uygulamalarını daha az kullanması, sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının azalmasındaki temel nedenler olabilir. Ek olarak üniversitede geçirilen süre arttıkça sosyal çevrelerinin belirlenmiş, arkadaş gruplarının oluşmuş olması, sosyalleşme çabasının azalması nedeniyle öğrencilerin sosyal medyayı yeni insanlarla tanışma, yeni sosyal çevre edinme

gibi amaçlarla kullanmaması sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının azalmasının nedenleri olarak düşünülebilir.

Araştırmada annenin sosyal medya kullanım sıklığının artması öğrencilerin SMBÖ-YF puanını arttırmaktadır. Sosyal medya bağımlılığında annenin sosyal medya kullanımının babaya kıyasla daha etkili olmasının nedenlerinden birisi, Türkiye’de çocuk bakımı sorumluluğunun daha çok anneler üzerinde olması olabilir. Nitekim Bozok (43) yaptığı araştırmada babaların büyük bölümünün (%91) çocuk bakımından sorumlu kişiler olarak anneleri gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca ergenlerin anneye olan ilişkilerinin babaya göre daha yoğun olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır (44,45). Ek olarak çevrimiçi sosyalleşmeye çalışan kişiler eşini ve çocuklarını da ihmal edebilmektedirler (46). Bu verilere bakıldığında, katılımcıların annelerinin sosyal medyada harcadıkları zamanın artması, ebeveyn çocuk ilişkisini zayıflatması nedeniyle gençlerin bir ilgi aracı olarak sosyal medya uygulamalarına yönelmesine neden oluyor olabilir. Diğer yandan anne-çocuk ilişkisinin yoğun olması nedeniyle ergenler anneleriyle iletişimde kalmak için sosyal medya araçlarını daha yoğun kullanıyor olabilirler. Sosyal öğrenme kuramına göre başkalarını gözlemleyerek öğrenilen davranışlar kişiliğin merkezi olabilmektedir (47). Bu bağlamda ergenin annesinde gözlemlediği sosyal medya kullanım davranışı, ergende sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla beraber sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanını da artırıyor olabilir.

Öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları ile madde kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup sigara ve alkol kullanımı arasında ise herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatüre baktığımızda sosyal medya bağımlılığı ölçek puanları ile alkol, sigara, madde kullanımı arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalar sınırlı olmakla beraber, internet bağımlılığı ile diğer bağımlılıkların ilişkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarımızla benzer olarak madde kullanımı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar bulunmaktadır (48-51). Yılmaz ve arkadaşlarının (52) sağlık çalışanları ile yaptığı çalışmada internet bağımlılarının %19’unda en az bir başka bağımlılığın daha olduğu bildirilmiştir. Cömert’in (53) çalışmasında internet bağımlısı olduğu tespit edilen grubun %15.9’unun esrar kullandığı belirlenmiştir. Sefer’in (54) yaptığı çalışmada ise madde kullanım bozukluğu ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bildirilmemiştir. Literatürde dürtüsellik ile madde, alkol ve sigara kullanımı arasında anlamlı ilişki bulan çalışmalar bulunmaktadır (55,56). Karaca (57) araştırmasında internet bağımlılığı ile Yenilik Arayışı Ölçeği’nin alt boyutu olan dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, sigara kullanımı ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulmuştur. Madde kullananlarda sosyal medya bağımlılığının daha fazla olmasının nedenlerinden biri dürtüsellik olabilir. Sosyal medya kullanım stilleri ve madde kötüye kullanımı ile ilişkinin detaylı olarak araştırılması literatüre katkı sağlayabilir.

Öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça SMBÖ-YF puan ortalaması artmaktadır. Araştırmamızla benzer şekilde sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık derecesiyle ilişkili olduğunu bildiren (58-60) ve hiç ara vermeden internet kullanım süresinin artmasının sosyal medya bağımlılığını arttırdığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (61-63). Ayrıca günün her saati sosyal medyaya girenlerin SMBÖ-YF puan ortalaması, belirli zamanlarda sosyal medyaya girenlere göre daha yüksektir. Nitekim sosyal medya kullanımı yüksek düzeyde olan öğrencilerin sosyal medyayı belirli bir zaman dilimi olmaksızın tüm gün kullandığı bildirilmektedir (64). Sosyal medya bağımlılığının en önemli iki göstergesi, sosyal medya ağlarında sürekli çevrimiçi olma ve kişilerin bu sırada hissettikleri duygulara tekrar ulaşabilmek amacıyla sosyal medyada geçirdikleri zamanı giderek artırmalarıdır (65). Bu durum kişilerin gündelik yaşamdan alamadığı doyumu sosyal medya mecralarından almalarından kaynaklanıyor olabilir. Bireyler bu doyuma tekrar tekrar ulaşmak için sosyal medyada geçirilen süreyi fazlalaştırıyor olabilirler.

Sosyal medya uygulamalarına erişim için akıllı telefon kullanan öğrencilerin SMBÖ-YF puan ortalamaları kullanmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda öğrenciler arasında sosyal medya kullanımının akıllı telefon kullanımının artmasıyla uyumlu olarak %90 ile %96 arasında olduğu bildirilmektedir (35,66). Çağımızda cep telefonları aracılığıyla, aynı masaüstü bilgisayarlarda olduğu gibi tüm internet uygulamaları kullanılabilir, sesli ve görüntülü arama yapılabilir. Günün her anında (yürürken, derste, işte, otobüste) kullanılabilir olduğu için akıllı telefon ile sosyal medya kullanımının bağımlılığı artırması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada sosyal medyayı paylaşmada bulunmak amacıyla kullananlar, paylaşmada bulunmak amacıyla kullanmayanlara göre daha fazla SMBÖ-YF puanına sahiptir. Yapılan diğer çalışmalar öğrencilerin sosyal medyayı paylaşmada bulunmak, bilgi alışverişi, video-film izleme gibi amaçlar için kullandıklarını göstermektedir (41,67). Paylaşım amaçlı sosyal medya kullanmanın, ölçek puanlarını artırmasının nedeni kişilerin paylaştıkları fotoğraf, video veya düşüncelere aldıkları beğeni ve yorumların bireyi bir anlığına kötü hislerden uzaklaştırıyor, öz yeterlilik algılarını artırıyor olması, bu pozitif duygulara ulaşmak için kişilerin tekrar tekrar sosyal medyada paylaşmada bulunmak için daha fazla vakit geçirmelerine neden oluyor olabilir. Nitekim internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı gibi davranışlar da bağımlılığa yol açan maddeler gibi dopamin salınımını arttırmaktadır. Dopamin ise bağımlılık oluşumunda rol alan nörotransmitterlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (68,69). Çalışmamızda da görüldüğü üzere en çok kullanılan uygulamalar Instagram, Facebook, Whatsapp, Twitter gibi paylaşım yapma odaklı uygulamalardır ve diğer çalışmalarda da bu uygulamaların en sık kullanılan uygulamalar olduğu bildirilmektedir (41,70,71). Yine çalışmalarda özellikle Instagram uygulamasının bağımlılık puanını artırmada öncelikli olduğu bildirilmektedir (32,38,72). Narsisizm teşhir boyutunun, sosyal medyada kendini tanıtmak ve imrenme faktörleri aracılığı ile gösterişçi kullanımı en yüksek seviyede etkilediği düşünüldüğünde (73,74) öğrencilerin Instagram, Snapchat ve Tinder gibi kendilerini görsel olarak ifşa edebildikleri platformları kullanmalarının sosyal medya kullanımını artırması kaçınılmazdır. Nitekim narsisizm düzeyi yüksek olan bireyler sosyal medyada daha çok durum güncellemesi yapmakta ve kendi fotoğraflarını daha sık yayınlamaktadırlar (75). Ayrıca öğrencilerin not, ödev, makale ve okul ile ilgili duyurular hakkında bilgi paylaşımında bulunmak için en yaygın mesajlaşma uygulaması olan Whatsapp'ı kullanmaları, Whatsapp ile benzer olarak Instagram gibi uygulamaların birden fazla kişiyle aynı anda iletişim imkanı sağlaması, sesli ve videolu görüşmeye olanak sağlaması, konum paylaşımında bulunulabilmesi gibi özellikler bu uygulamaların kullanım sıklığını artırmada temel faktörler oluyor olabilir. Müziğin duygusal durumu düzenleyen nörotransmitter madde salınımını etkilemesi ve dopamin, serotonin gibi sistemlerin bağımlılıkta oynadığı rol göz önüne alındığında müzik dinlemek, müzik listeleri oluşturup paylaşmak gibi özellikleri olan Spotify kullanmanın öğrencilerin ölçek puanını artırması beklenen bir sonuçtur (76-78).

Araştırmamızda olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren yurt içi ve yurt dışında yapılmış pek çok araştırma bulunmaktadır (79-83). Sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisinin nedenlerine baktığımızda; bireylerin sosyal medyada kendilerini daha olumlu tasvir etme eğilimleri olmasıyla beraber kendileriyle başkalarını karşılaştırma fırsatlarının sosyal medya aracılığıyla artması, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkiliyor olabilir (84-89). Depresif olmayan bireylerle karşılaştırıldığında, depresyonda olan bireylerin algılanan sosyal reddedilmenin acısı, daha kalıcı olabilmektedir (87). Depresif semptomu olan ve olmayan katılımcıların sosyal medya kullanımları hakkındaki bir çalışmada (88), sosyal medyanın en çok algılanan olumsuz etkisi, olumsuz içeriğe maruz kalmak olarak belirtilmiştir. Aynı araştırmada depresif belirtileri şiddetli olan katılımcıların en çok başkaları tarafından yargılanmaktan korktukları bildirilmektedir. Ayrıca kullanıcılar takip ettiği kişilerin, fenomenlerin, üzerinde işlem yapılmış fotoğrafların etkisiyle kendi bedenleri hakkında olumsuz algılara sahip olabilmekte, gerçek olup olmadığını bile bilmediği "mükemmel" hayat şartlarına imrenebilmektedirler (89). Kişiler sanal profilini gerçek hayattaki benliği yerine koyup kendini değersiz hissedebilmektedir. Sanal ortamda aldığı (veya alamadığı) beğeniler, sanal ortamdaki arkadaşlıklar, takipçiler, yorumlar gerçek yaşamdaki algılarıyla çelişmekte bu da kişiyi depresif ruh haline sokabilmektedir.

Yine araştırmamızda olduğu gibi, yapılan diğer çalışmalarda da sosyal medyanın en çok algılanan olumsuz etkilerinden bir tanesinin GKK olduğu (88) ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve GKK arasında anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmiştir (36,90). GKK'nın neden olduğu yoğun sosyal medya kullanımı nedeniyle bireyler sosyal medya bağımlısı haline gelebilmektedirler (91,92). Slater'e (93) göre gelişmeleri kaçırma korkusu en azından kısmen sosyal medyanın izin verdiği sürekli iletişimde kalmanın bir sonucu olabilir. Dolayısıyla artan sosyal medya bağımlılığının öğrencileri sosyal medyadaki olaylar ve gönderiler hakkında daha fazla meraklandırabileceği sonucuna varılabilir. Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin yönünü netleştirmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Literatür ile paralel olarak, yaptığımız araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun SMBÖ-YF puanı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ve bağımlı kişinin ÜGKKÖ puan düzeyinin yükselmesi beklenen bir sonuçtur.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma tek bir üniversitede yapıldığı için sonuçlar tüm üniversite öğrencilerine genellenemez. Çalışma sonuçları araştırmada kullanılan ölçüm araçları ile sınırlıdır. Bağımlılık ile ilgili sorular damgalayıcı olarak algılandığı için gerçek bilgiler verilmemiş olabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmaya katılan kadınların daha fazla sosyal medya bağımlılığı riskine sahip olduğu, yaş arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığı, sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı, annenin sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı bulunmuştur. Öğrencilerin uyuşturucu madde kullanmasının, sosyal medyayı paylaşımında bulunmak için kullanmasının ve sosyal medya uygulamalarına giriş için akıllı telefon kullanmalarının daha fazla sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olunmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Instagram, Snapchat, Spotify, Twitter ve Tinder uygulamalarını kullananların kullanmayanlara göre daha fazla sosyal medya bağımlılık düzeyine sahip olduğu, depresyon puanı ve gelişmeleri kaçırma korkusu puanı arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı bulunmuştur. Son olarak, sosyal medya bağımlılığının artmasında en güçlü 3 etkenin sırasıyla GKKÖ puanı, günlük 3 saatten fazla sosyal medya kullanımı ve BDÖ puanı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda; gençlere sosyal medyanın güvenli bir şekilde kullanımı konusunda eğitimler düzenlenip, sosyal medya üzerinden bağımlılık ile ilgili kamu spotları yayınlanıp, konu ile ilgili farkındalık sağlanması önerilebilir.

Kaynaklar

1. Senemoğlu N. Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya. 1. Baskı, Ankara: Spot Matbaası, 1997: 37.
2. Selçuk Z. Gelişim ve Öğrenme. 10. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004:1-20.
3. Balat GU, Akman B. Lise öğrencilerinin psikolojik durumların sosyo demografik özelliklerine göre incelenmesi. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi 2006; 13(1): 3-12.
4. Volkow ND, Li TK. Drugs and alcohol: Treating and preventing abuse, addiction and their medical consequences. Pharmacol Ther 2005; 108(1): 3-17.
5. Chambers RA, Taylor JR, Potenza MN. Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: A critical period of addiction vulnerability. Am J Psychiatry 2003; 160(6): 1041-1052.
6. Aktan E. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Erciyes İletişim Dergisi 2003; 5(4): 405-421.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-5): Substance-Related and Addictive Disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013.
8. Turel O, Brevers D, Bechara A. Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. J Psychiatr Res 2018; 97: 84-88.
9. Longstreet P, Brooks S. Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. Technol Soc 2017; 50: 73-77.
10. Limayem M, Cheung CM. Predicting the continued use of internet-based learning technologies: The role of habit. Behav Inf Technol 2011; 30(1): 91-99.
11. Turel O, Serenko A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. Eur J Inf Syst 2012; 21(5): 512-528.
12. Milani L, Osualdella D, Di Blasio P. Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. CyberPsychol Behav 2009; 12(6): 681-684.
13. Ögel K. İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. 1. Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012: 17-23.
14. Yılmaz S. İnternet ve İnternet Kafelerin İlk ve Orta Öğretim Öğrencilerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Bölümü, 2006.
15. Lenhart A. Teens social media and technology overview 2015. <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/> (Accessed 16.11.2022).
16. Duggan M, Ellison NB, Lampe C, et al. Social Media Update 2014. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/01/09/social-media-update-2014/> (Accessed 16.11.2022).
17. Dahlstrom E, de Boer T, Grunwald P, Vockley M. The ECAR National Study of Undergraduate Students and Information Technology, 2011 (Research Report). Boulder, CO:
18. EDUCAUSE Center for Applied Research, 2011.

19. Yen JY, Yen CF, Chen CC, et al. Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10(3): 323-329.
20. Sarıçam F. Öğrencilerin Okul Dışı Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının Öğrencilerin Ders Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar Anabilim Dalı, 2015.
21. Bedir A. Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, 2016.
22. Strasburger VC. Risky business: what primary care practitioners need to know about the influence of media on adolescents. *Prim Care* 2006; 33(2): 317-348.
23. Fox J, Moreland JJ. The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Human Behav* 2015; 45: 168-176.
24. Wang P, Wang X, Wu Y, et al. Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Pers Individ Dif* 2018; 127: 162-167.
25. Dossey L. FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore* 2014; 10(2): 69-73.
26. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan, CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav* 2013; 29(4): 1841-1848.
27. Şahin C, Yağcı M. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017; 18(1): 523-538.
28. Deniz L, Tutgun-Ünal A. Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2019; 11(18): 1025-1057.
29. Metin, B, Pehlivan R, Tarhan NK. Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Neurobehavioral Sciences* 2017; 4(2): 43-46.
30. Beck AT, Ward C, Mendelson M, Erbaugh JJAGP. Beck Depression Inventory. *Arch Gen Psychiatry* 1961; 4(6): 561-571.
31. Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7(23): 3-13.
32. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, et al. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav* 2016; 30(2): 252-262.
33. Koç A, Gökler ME, Bilgehan T. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı özçekim davranışının sosyal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *Yeni Symposium* 2019; 57(4): 15-20.
34. Kıran S, Küçükbostancı H, Emre İE. Sosyal medya kullanımının kişiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 2020; 13(4): 435-441.
35. Eşer AK, Alkaya SA. Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi* 2019; 1(1): 27-36.
36. Çiftçi H. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2018; 7(4): 417-434.
37. Koçak M, Traş Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2021; 10(3): 1618-1631.
38. Aliusta Z, Akmanlar Z, Gökaya F. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2019; 20(1): 10-13.
39. Özdemir Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi* 2019; 7(2): 91-105.
40. Uğurlu Ö, Yakın M. Sosyal Medyada Kimlik Temsilinin Mekân Üzerinden Okunması: Foursquare. 1. Baskı, İstanbul: Kalkedon Yayınları, 2015: 199-240.
41. Kovan A, Ormanlı N. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi* 2021; 8(Ek 2): 125-145.
42. Karaboğa MT. Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018; 14(3): 912-936.
43. Ho SS, Lwin MO, Lee EW. Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Comput Human Behav* 2017; 75: 632-642.
44. Bozok M. Türkiye'de ataerkillik, kapitalizm ve erkeklik ilişkilerinde biçimlenen babalık. *Fe Dergi* 2018; 10(2): 30-42.
45. Ertem Ö, Yazıcı S. Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 2006; 9(9): 7-12.

46. Smetana JG, Campione-Barr N, Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu Rev Psychol* 2006; 57: 255-284.
47. Balcı Ş, Gölcü A. Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk university example. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 2013; 34: 255-278.
48. Bandura A. Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychol* 2001; 3(3): 265-299.
49. CASA. National Survey of American Attitudes on Substance Abuse XVI: Teens And Parents. New York: The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University, 2011.
50. Hebden R, Lyons AC, Goodwin I, McCreanor T. "When you add alcohol, it gets that much better" university students, alcohol consumption, and online drinking cultures. *J Drug Issues* 2015; 45(2): 214-226.
51. Freeman B, Chapman S. British American tobacco on Facebook: undermining article 13 of the global World Health Organization framework convention on tobacco control. *Tob Control* 2010; 19(3): 1-9.
52. Morgan EM, Snelson C, Elison-Bowers P. Image and video disclosure of substance use on social media websites. *Comput Human Behav* 2010; 26(6): 1405-1411.
53. Yılmaz M, Yılmaz A, Sönmez CI, Aşıkhasan İ. Düzce ili aile sağlığı merkezi çalışanlarında internet, sigara, alkol, madde bağımlılığı ile kişilik ilişkisi. *Nobel Med* 2019; 15(1): 15-20.
54. Cömert IT. İstanbul'da Yaşayan 18-28 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Madde Kullanımlarının İlişkilendirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, 2007.
55. Sefer C. Madde Kullanım Bozukluğu Olan Erkek Hastalarda İnternet Bağımlılığı ve Bağlanma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul; Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2018.
56. Dinç M. Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, İstanbul; Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2017.
57. Öner Ö, Ergüder T, Çakır B, et al. Ergenlerin bildirdiği dürtüsellik belirtileri ve ruhsal sorunlar: Epidemiyolojik bir çalışma. *Türk Psikiyatri Derg* 2013; 24(1): 35-43.
58. Karaca Ö. Farklı Okul Türlerinde Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Akademik Güdülenmenin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, 2019.
59. Yılman M. A. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin; Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2020.
60. Wu M, Jakubowicz P, Cao C. Internet Mercenaries and Viral Marketing: The Case of Chinese Social Media. Hershey: IGI Global, 2013.
61. Alabi OF. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication* 2013; 10: 70-80.
62. Akdemir NT. İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Tutumları ile Akademik Erteleme Davranışları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, 2013.
63. Çelik İ. Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ (Facebook) Kullanımlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, 2012.
64. Tutgun-Ünal A. Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, 2015.
65. Bozkurt İ, Bozkurt Ö. COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2022; 23(2): 181-190.
66. Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 2005; 10(4): 191-197.
67. Sutherland K, Davis C, Terton U, Visser I. University student social media use and its influence on offline engagement in higher educational communities. *Student Success* 2018; 9(2): 13-24.
68. Çalışır G. Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Humanities Sciences* 2015; 10(3): 115-144.
69. Mauri M, Cipresso P, Balgera A, et al. Why is Facebook so successful? psychophysiological measures describe a core flow state while using Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2011; 14(12): 723-731.
70. Nakaya AC. Internet and social media addiction. *Webology* 2015; 12(2): 1-3.
71. Çağlak U. Whatsapp, Whatsapp grupları ve kullanım alışkanlıkları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research* 2019; 12(66): 626-639.

72. Tutgun-Ünal, A, Deniz L. Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 2020; 15(22): 1289-1319.
73. Çömlekçi MF, Başol O. Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2019; 17(4): 173-188.
74. Avcılar, MY, Atalar S. Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve gösterişçi tüketim eğilimleri üzerine etkisinin tespiti, OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 2019; 11(18): 1373-1407.
75. Balcı Ş, Sarıtaş H. Sosyal medya kullanımının bir belirleyicisi olarak narsisizm: Konya'da yaşayan kullanıcılar üzerine bir inceleme. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi 2019; 6(31): 689-709.
76. Leung L. Generational differences in content generation in social media: the roles of the gratifications sought and of narcissism. Comput Human Behav 2013; 29(3): 997-1006.
77. Karamızrak N. Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. Koşuyolu Heart Journal 2014; 17(1): 54-57.
78. Tamam L, Zeren T. Depresyonda serotonerjik düzenekler. Klinik Psikiyatri Dergisi 2002; 5(4): 11-18.
79. Bromberg M, Ethan S, Matsumoto M, Hikosaka O. Dopamine in motivational control: rewarding, aversive and alerting. Neuron 2010; 68(5): 815-834.
80. Balcı Ş, Baloğlu E. Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. İletişim Dergisi 2018; 29: 209-233.
81. Dikmen M. COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: bir yapısal eşitlik modeli. Bağımlılık Dergisi 2021; 22(1): 20-30.
82. Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. JMIR Ment Health 2016; 3(4): e50.
83. Blachino A, Przepiorka A, Pantic I. Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. Eur Psychiatry 2015; 30(6): 681-684.
84. Lin LY, Sidani JE, Shensa A, et al. Association between social media use and depression among US young adults. Depress Anxiety 2016; 33(4): 323-331.
85. Vidal C, Lhaksampa T, Miller L, Plat R. Social media use and depression in adolescents: A scoping review. Int Rev Psychiatry 2020; 32(3): 235-253.
86. Steers MLN, Wickham RE, Acitelli LK. Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. J Soc Clin Psychol 2014; 33(8): 701-731.
87. Buunk AP, Gibbons FX. Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. Organ Behav Hum Decis Process 2007; 102(1): 3-21.
88. Hsu DT, Sanford BJ, Meyers KK, et al. It still hurts: Altered endogenous opioid activity in the brain during social rejection and acceptance in major depressive disorder. Mol Psychiatry 2015; 20(2): 193-200.
89. Shensa A, Sidani JE, Hoffman BL, et al. Positive and negative social media experiences among young adults with and without depressive symptoms. J Technol Behav Sci 2021; 6(2): 378-387.
90. Baker N, Ferszt G, Breines JG. A qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2019; 22(4): 277-282.
91. Hamutoğlu NB, Topal M, Gezgin DM. Investigating direct and indirect effects of social media addiction, social media usage and personality traits on FOMO. International Journal of Progressive Education 2020; 16(2): 248-261.
92. Adams SK, Williford DN, Vaccaro A, et al. The young and the restless: socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. Int J Adolesc Youth 2017; 22(3): 337-348.
93. Slater MD. Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. Commun Theory 2007; 17(3): 281-303.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Not: Bu makale Mustafa Talha Çağlayan'ın "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Etkileyen Faktörler" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support

Acknowledgement: This article is derived from Mustafa Talha Çağlayan's master's thesis entitled "Social Media Addiction in University Students and Affecting Factors".