

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öz Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Cemal AKYOL, Selçuk Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0001-9125-3529

Cengiz ÇELİK, Selçuk Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-0504-856X

Öne Çıkanlar

- Öz-denetim düzeyi düştükçe sosyal medya bağımlılığı düzeyi artmaktadır.
- En çok kullanılan sosyal medya araçları instagram ve whatsapp.
- Sosyal medya en çok eğlenmek ve oyun oynamak için kullanılıyor.

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya Selçuk Üniversitesinde okuyan 372 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada örneklem oluşturulurken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Özdenetim Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılarak frekans, ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz-denetim düzeyleri arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yani öğrencilerin öz-denetim düzeyleri düştükçe sosyal medya bağımlılığı düzeyleri artmaktadır. Ayrıca yapılan doğrusal regresyon analizi sonucuna göre öğrencilerin öz-denetim düzeyleri, sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öğrencilerin sosyal medya için harcadıkları zamana bakıldığında, ağırlıklı olarak günlük 1-6 saat zaman harcadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal medya uygulamalarının değerlendirmesine göre çoğunlukla instagram ve whatsapp uygulamaları kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin sosyal medyaya erişmek için kullandıkları teknolojik cihazlar incelendiğinde telefonun en sık kullanılan cihaz olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal medyayı ne amaçla kullandıkları ile ilgili sonuçlara göre daha çok eğlenmek ve oyun oynamak için kullandıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Öz Denetim, Bağımlılık



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 26, Sayı 2, 2025
ss. 582-602

DOI

10.17679/inuefd.1543189

Makale Türü
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi
03.09.2024

Kabul Tarihi
19.06.2025

Önerilen Atıf

Akyol, C. & Çelik, C. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öz Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(2), 582-602. DOI: 10.17679/inuefd.1543189

1. Giriş

Günümüzde, dijital araçların hızla gelişmesi ve çeşitlenmesi sonucu sosyal medya platformları, bireylerin günlük yaşamlarında sadece iletişimi kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda eğlence, bilgi edinme, işbirliği yapma ve kişisel ifade gibi çeşitli amaçlar için önemli birer araç haline gelmiştir (Boyd & Ellison, 2007). Sosyal medya, kullanıcılarına anlık iletişim imkânı sunmanın yanı sıra fotoğraf ve video paylaşımı, haber okuma, oyun oynama gibi farklı özelliklerle de dikkat çekmektedir. Bu platformlar, gençler arasında özellikle popülerdir ve gençler, sosyal medya platformlarında vakit geçirmeyi sık sık tercih etmektedirler. İnternet, sosyal ilişkilerin formunu değiştirerek eğlence, iletişim, yeni arkadaşlıklar kurma, oyun ve haberleşme gibi birçok alanda fırsatlar sunmakta, bireyler ise sosyal medya hesaplarında "göründüğü kadar varsın" mottosuna uygun davranışlar sergilemektedir (Utma, 2019). Ancak, bu platformların yaygın kullanımı, sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir (Kuss & Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarına aşırı derecede bağımlı hale gelmeleri ve bu platformlardan kopamamaları olarak tanımlanabilir. Özellikle gençler arasında yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkan bu bağımlılık türü, bireylerin zamanlarının büyük bir kısmını sosyal medyada geçirmeleri ve bu platformları kullanmaktan uzaklaşamamaları şeklinde kendini gösterir (Andreassen, 2015). Üniversite öğrencileri, akademik çalışmaları ve sosyal etkinliklerle birlikte sosyal medya kullanımını dengelemek zorunda olduklarından, bu bağımlılık türüne özellikle yatkın olabilirler (Kandell, 1998). Bu durum, genç yetişkinlerin akademik başarılarını ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, özellikle pandemi döneminde çevrimiçi derslerin artmasıyla birlikte, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı daha da artmış olabilir ve dolayısıyla bağımlılık riski de artmış olabilir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında ciddi bir mesele olduğunu göstermektedir. Young (1998) internet bağımlılığını yeni bir klinik bozukluk olarak tanımlayarak, bu bağımlılığın işlevsel günlük yaşamı olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Andreassen ve diğerlerinin (2012) Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin geliştirilmesiyle, Facebook kullanımının bağımlılık düzeyini ölçme konusunda önemli bir adım atmış ve Facebook bağımlılığının sosyal ve duygusal işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamıştır. Koç ve Gülyavaş (2013), üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, Facebook bağımlılığının psikolojik sağlık, demografik özellikler ve kullanım alışkanlıkları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Junco (2012), araştırmasında aşırı Facebook kullanımının öğrencilerin akademik başarısını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Öz denetim, bireylerin davranışlarını kontrol etme, düzenleme ve yönlendirme yeteneği olarak tanımlanır (Muraven & Baumeister, 2000). Yüksek öz denetim düzeyine sahip bireyler, içsel dürtüleri kontrol etme yeteneği sayesinde sosyal medya platformlarını daha dengeli ve kontrollü bir şekilde kullanabilirler. Rosen ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek öz denetim düzeyine sahip bireylerin, sosyal medya kullanımında daha kontrollü davrandıkları ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı riskinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, öz denetimin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki olası koruyucu etkisini anlamak, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımını dengelemede ve sağlıklı bir dijital yaşam tarzı geliştirmede önemli bir adım olabilir.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu iki faktör arasındaki etkileşimi anlamak ve gerekli önlemleri almak açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak ve bu ilişkinin hangi faktörler tarafından etkilendiğini belirlemektir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları incelenecek ve elde edilen bulgular ışığında önerilerde bulunulacaktır. Bu çalışma, sosyal medya kullanımının ve öz denetimin önemli bir bileşeni olan

üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki etkilerini daha iyi anlamamıza ve bu alanda daha etkili müdahaleler geliştirmemize yardımcı olacaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz denetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, bağımsız değişkeni ise öz- denetim düzeyleridir.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışma evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Konya Selçuk Üniversitesinde okuyan 372 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin 224'ü kız, 148'i ise erkektir. Öğrencilerden 352'si 18-25 yaş, 20'si ise 26-40 yaş aralığındadır. 1. sınıflardan 143, 2. sınıflardan 141, 3. sınıflardan 66 ve 4. sınıflardan 22 öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Araştırmada örneklem oluşturulurken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem kapsamında, araştırmacıların erişim sağlayabildiği ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler seçilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, zamandan ve maliyetten tasarruf sağlamakla birlikte, örneklemin evreni tam olarak temsil etmeyebileceği bir sınırlılık taşımaktadır. Araştırmanın sonuçları bu sınırlılık dikkate alınarak yorumlanmalıdır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz denetim düzeylerini belirlemek için Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen ve Duyan, Gülden, ve Gelbal (2012) tarafından Türkçe 'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği yapılan "Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ" kullanılmıştır. Ölçekte 36 madde bulunmaktadır ve bu maddelerde bulunan ifadeye araştırmaya katılan öğrenciler tarafından "Bana tamamen uyuyor +3", "Bana çoğunlukla uyuyor +2", "Bana biraz uyuyor +1", "Bana biraz uymuyor -1", "Bana çoğunlukla uymuyor -2" ve "Bana tamamen uymuyor -3" seçeneklerinden sadece birini işaretlemeleri beklenmektedir. Seçilen ifadeye göre belirlenen puanlar toplanarak öğrencilerin öz denetim düzeyleri ortaya çıkmaktadır. Ölçekte yenileyici, yaşantısal ve onarıcı olmak üzere 3 alt boyut bulunmaktadır. Yaşantısal Öz-Denetim ve Onarıcı Öz-Denetim alt boyutlarından -33 ile +33 arası, Yenileyici Öz-Denetim alt boyutundan ise -42 ile +42, ölçeğin tamamından ise -108 ile +108 arasında puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek öz-denetim, düşük puanlar ise düşük öz-denetim göstergesi olmaktadır. Ölçekle ilgili herhangi bir norm çalışması yapılmamıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 1796 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesi amacıyla Şahin & Yağcı (2017) tarafından geliştirilip, geçerlik ve güvenilirliği yapılan "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu" kullanılmıştır. Ölçek 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemek için hazırlanmış ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere 2 alt boyut bulunmaktadır. Öğrencilerden ölçekte yer alan maddelere "Bana hiç uygun değil-1", "Bana uygun değil-2", "Kararsızım-3", "Bana uygun-4" ve "Bana çok uygun-5" şeklinde belirlenen seçeneklerden birini işaretlemeleri beklenmektedir. İşaretlenen seçeneğe uygun puanlar toplanarak öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanın yüksek olması kendisini sosyal medya bağımlısı olarak algıladığı

sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği 18-60 yaş arası 1047 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekle ilgili norm çalışması yapılmamıştır.

Çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini, kullandıkları sosyal medya araçlarını, sürelerini ve amaçlarını belirlemek için ise araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada veri toplama araçlarının öğrenciler tarafından doldurulması sağlanarak veriler toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS programı yardımıyla düzenlenerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına ilişkin betimsel analizler için frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile öz-denetim puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

3. Bulgular

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını belirlemek için yapılan araştırmaya göre öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri Tablo-1’de verilmektedir.

Tablo 1.

Üniversite Öğrencilerinin Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süreleri

Sosyal medya kullanım süresi	f	%
1 saatten az	20	5,4
1-3 saat	184	49,4
4-6 saat	151	40,6
6 saatten fazla	17	4,6

Tablo-1’e göre üniversite öğrencilerinden 20’si günde 1 saatten az, 184’ü günde 1-3 saat, 151’i günde 4-6 saat ve 17’si ise günde 6 saatten fazla sosyal medya için zaman harcamaktadır.

Buna göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun sosyal medyada günlük 1-3 saat ve 4-6 saat zaman geçirdikleri bulgusuna ulaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin gün içerisinde sosyal medyaya erişmek için kullandıkları teknolojik cihazlara yönelik bulgular Tablo-2’ de yer almaktadır.

Tablo 2.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Erişmek İçin Kullandıkları Teknolojik Cihazlar

Teknolojik Cihaz	f	%
Telefon	364	97,8
Diğer	8	2,2

Tablo-2’ye göre üniversite öğrencilerinin 364’ü en çok telefon, 8’i ise diğer teknolojik cihazları kullanarak sosyal medya araçlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Buna göre öğrencilerin sosyal medyaya erişmek için en fazla telefon kullandıklarını bulgusuna ulaşılmaktadır.

Öğrencilerin sosyal medyayı ne amaçla kullandıklarını belirlemeye yönelik elde edilen bulgular Tablo-3'te yer almaktadır.

Tablo 3.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanma Amaçları

Sosyal medya kullanma amaçları	f	%
İletişim	88	23,7
Eğlence-oyun	204	54,8
Haber alma	35	9,4
Kişisel paylaşım	39	10,5
Bilgi edinme	6	1,6

Tablo-3'e göre öğrencilerin 88'i iletişim, 204'ü eğlence-oyun, 35'i haber alma, 39'u kişisel paylaşım yapma ve 6'sı ise bilgi edinme amacıyla sosyal medya uygulamalarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Buna göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun sosyal medyayı eğlence ve oyun amaçlı kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya erişmek için en çok kullandıkları sosyal medya uygulamasına ilişkin bulgular Tablo-4'te verilmektedir.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyaya Erişmek İçin Kullandıkları Sosyal Medya Uygulamaları

Sosyal Medya Uygulaması	f	%
Instagram	193	51,9
Whatsapp	109	29,3
Twitter	19	5,1
Youtube	45	12,1
Snapchat	2	,5
Tiktok	4	1,1

Tablo-4'e göre üniversite öğrencilerinin 193'ü en sık Instagram, 109'u en sık WhatsApp, 19'u en sık Twitter, 45'i en sık YouTube, 2'si en sık snapchat ve 4'ü ise tik tok uygulamasını kullanarak sosyal medyaya erişmektedir. Buna göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun en sık kullandığı sosyal medya uygulamasının Instagram olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve öz denetim ölçeğinden aldığı puanlara ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo-5'te verilmektedir.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Öz-Denetim Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SS
Öz-Denetim	372	-46	91	25,2258	22,6887
Sosyal Medya Bağımlılığı	372	20	92	54,4194	11,5468

Tablo-5'e göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 54,4194 ve öz-denetim ölçeğinden aldıkları ortalama puanın ise 25,2258 olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz-denetimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon sonuçları Tablo-6'da verilmektedir.

Tablo 6.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları ile öz-denetim puanları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	N	r	p
Sosyal medya bağımlılığı Öz-denetim	372	-,267	<,001

Tablo-6'ya göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz-denetim puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-,267$; $p<,001$) olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları ile öz-denetim puanları arasındaki basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo-7'de verilmektedir.

Tablo 7.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları ile öz-denetim puanları arasındaki basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

	β	t
Sosyal medya bağımlılığı	-,136	-5,323
Öz-denetim		

$R^2=,071$; Uyarlanmış $R^2=,069$; $F(1, 371)=28,336$; $p<,001$

Tablo-7'ye göre öğrencilerin öz-denetim puanları, sosyal medya bağımlılığı puanlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile öz-denetim düzeyleri arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yani öğrencilerin öz-denetim düzeyleri düştükçe sosyal medya bağımlılığı düzeyleri artmaktadır. Ayrıca yapılan doğrusal regresyon analizi sonucuna göre öğrencilerin öz-denetim düzeyleri, sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öğrencilerin öz-denetim düzeylerinin düşük olması, genellikle daha fazla bağımlılık veya kontrol kaybıyla ilişkilendirilebilir. Bu durumda, öğrencilerin sosyal medya kullanımında aşırıya kaçma eğilimleri, öz-denetimlerinin düşük olmasının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Yüksek öz-denetim düzeyine sahip bireyler, sosyal medyayı daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Bu, zararlı etkilere karşı daha dirençli olmalarını sağlar ve bağımlılık riskini azaltır. Yüksek öz-denetim düzeyine sahip bireyler, sosyal medyayı daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Bu, zararlı etkilere karşı daha dirençli olmalarını sağlar ve bağımlılık riskini azaltır. Öz-denetimi yüksek olan bireyler, duygusal dengeyi daha iyi sağlarlar ve sosyal medyanın olumsuz duygusal etkilerine karşı daha dirençlidirler. Bu da sosyal

medya bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olabilir. Öz-denetimi yüksek olan bireyler, hayatlarını daha fazla kontrol altında tutma eğilimindedirler. Bu da sosyal medya kullanımını daha kontrollü bir şekilde gerçekleştirmelerine ve bağımlılığı önlemelerine yardımcı olabilir. Bu konuda yapılan benzer araştırma sonuçlarında da bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve öz denetim düzeylerinin birbirleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Sağar, 2021; Ekşi vd., 2019; Khan vd., 2021; Fırat, 2017). Buna göre öz denetim düzeyleri düşük olan bireylerin kendilerini kontrol ve disipline edememe durumları sebebiyle ulaşımı kolay ve eğlenceli vakit geçirebildikleri sosyal medyaya olan bağımlılık düzeylerini de artırdığı düşünülmektedir. Li vd. (2021) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile kendini kontrol etme becerisi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik ve akademik durumlarını olumsuz etkileyebileceğini ve bu etkinin bireylerin kendilik algısı ve kendini kontrol etme becerisi ile ilgili olduğunu göstermektedir. Sahranç vd. (2021), yaptıkları çalışmada, Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ile öz düzenleme süreçlerinden biri olan öz-izlem arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları öz düzenlemedeki hataların, eksik öz düzenlemenin veya kendini izlemedeki sorunların bağımlılık yaratan davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Özdemir ve Akar (2019) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel esneklik ve öz-kontrol arasındaki ilişkinin incelendiği ve bilişsel esnekliğin sosyal medya bağımlılığı üzerinde öz-kontrolün yordayıcı etkisini azalttığı bulunmuştur. Bilişsel esneklik, bireyin farklı durumlara uyum sağlama ve farklı bakış açılarına sahip olma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının bireylerin bilişsel esnekliklerini olumsuz etkilediğini veya bilişsel esnekliğin zayıf olmasının bireyleri sosyal medya bağımlılığına yatkın hale getirdiğini göstermektedir.

Öğrencilerin sosyal medya için harcadıkları zamana bakıldığında, ağırlıklı olarak günlük 1-6 saat zaman harcadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek olarak değerlendirilebilecek bu zaman öğrencilerin yoğunluğunun sosyal medya bağımlılığı olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin en çok kullandıkları sosyal medya uygulamalarına bakıldığında yoğunlukla instagram ve whatsapp uygulamaları kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Instagram, görsel odaklı bir platformdur ve öğrencilerin fotoğraf ve video paylaşımı yapmalarını sağlar. Gençler, görsel içeriklerle etkileşim kurmayı ve paylaşmayı sevdikleri için Instagram tercih edebilirler. Hem Instagram hem de WhatsApp, kullanıcıların arkadaşlarıyla kolayca iletişim kurmalarını sağlar. Öğrenciler, sosyal çevreleriyle bağlantıda kalmak ve onlarla etkileşimde bulunmak için bu uygulamaları sıkça kullanıyor olabilirler. WhatsApp, grup sohbetleri ve sesli/görüntülü aramalar gibi özellikler sunar. Öğrenciler, proje çalışmaları, ders çalışma grupları veya sosyal etkinlik planlamaları gibi amaçlarla WhatsApp uygulamasını tercih etmiş olabilirler. Ayrıca Instagram ve WhatsApp, genel olarak gençler arasında oldukça popülerdir. Bir uygulamanın popüler olması, öğrencilerin o uygulamayı tercih etmesinde etkili olabilir. Yapılan benzer araştırmalarda üniversite öğrencilerinin en sık kullandığı sosyal medya uygulamalarının Instagram ve WhatsApp olduğu görülmektedir (Çömlekçi & Başol, 2019; Özdemir Z. , 2019; Kaya, 2018; Al-Menayes, 2015).

Öğrencilerin sosyal medyaya erişmek için kullandıkları teknolojik cihazlar incelendiğinde telefonun en sık kullanılan cihaz olduğu görülmektedir. Bu durum öğrenciler için en kolay ve en sık kullanılan sosyal medya erişim cihazı olduğunu ortaya koymaktadır. Akıllı telefonların sunduğu hızlı internet erişimi, uygulamalara kolay ulaşım ve anlık iletişim imkânı, öğrencilerin sosyal medya platformlarına her an her yerden bağlanmalarını mümkün kılmaktadır. Böylece, telefonun yoğun kullanımı, sosyal medya kullanım süresinin artmasına ve dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı riskinin yükselmesine neden olmaktadır.

Çalışmada öğrencilerin sosyal medyayı ne amaçla kullandıkları ile ilgili sonuçlara göre öğrencilerin sosyal medyayı daha çok eğlenmek ve oyun oynamak için kullandıkları tespit edilmiştir. Öğrenciler, okul veya kişisel yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmak için sosyal

medyayı bir tür kaçış olarak kullanabilirler. Oyunlar veya eğlenceli içerikler, günlük streslerden uzaklaşmalarına yardımcı olabilir. Sosyal medya platformları, öğrencilerin arkadaşlarıyla bağlantıda kalmasını ve sosyal ilişkilerini sürdürmesini sağlar. Oyunlar ve eğlenceli içerikler aracılığıyla etkileşimde bulunmak, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirebilir. Ayrıca öğrenciler, yoğun ders çalışma ve akademik baskılarla başa çıkmak için sosyal medyayı bir kaçış ve stres azaltma mekanizması olarak görüyor olabilirler. Eğlenceli içeriklerle vakit geçirmek, zihinsel rahatlama sağlayabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre şu önerilerde bulunulabilir:

-Bilinçli Kullanım Farkındalığı: Öğrencilere, sosyal medyanın potansiyel etkileri hakkında bilgi verilmeli ve bilinçli kullanımın önemi vurgulanmalıdır. Özellikle öz-denetim becerilerini geliştirmenin, sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabileceği anlatılmalıdır.

-Zaman Yönetimi Becerilerinin Geliştirilmesi: Öğrencilere, sosyal medya kullanımını sınırlamak ve zamanlarını daha etkili bir şekilde yönetmek için pratik ipuçları verilmelidir. Örneğin, belirli zaman dilimleri belirleyerek sosyal medya kullanımına sınırlama getirme veya ders çalışma gibi daha önemli aktivitelere öncelik verme gibi stratejiler önerilebilir.

-Alternatif Aktivitelerin Teşviki: Öğrencilere, sosyal medya kullanımının yanı sıra sağlıklı ve üretken alternatif aktivitelerin de olduğu hatırlatılmalıdır. Spor yapma, kitap okuma, sanat ve hobi çalışmaları gibi aktiviteler, öz-denetimi güçlendirebilir ve sosyal medya bağımlılığından kaçınmalarına yardımcı olabilir.

-Bilinçli Kullanım Kampanyaları: Okul veya üniversite düzeyinde, öğrencilere yönelik bilinçli sosyal medya kullanımını teşvik eden kampanyalar düzenlenebilir. Bu kampanyalar, öğrencilere sosyal medyanın olumlu ve olumsuz yönleri hakkında bilgi vererek, sağlıklı kullanım alışkanlıklarını teşvik edebilir.

-Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Eğitim Programları: Okullar ve üniversiteler, öğrencilere sosyal medya kullanımıyla ilgili bilinçlendirme ve eğitim programları düzenleyebilir. Bu programlar, sosyal medyanın etkileri, dijital vatandaşlık konuları ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları gibi konularda bilgi sağlayarak öğrencilerin daha bilinçli bir şekilde sosyal medya kullanmalarını teşvik edebilir.

-Kendini İzleme ve Değerlendirme: Öğrencilere, sosyal medya kullanım alışkanlıklarını izlemeleri ve düzenli olarak değerlendirmeleri konusunda teşvik edilebilir. Kendi sosyal medya kullanım davranışlarını takip etmek, aşırı kullanımı fark etmelerine ve gerektiğinde önlem almalarına yardımcı olabilir.

-Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri: Okullar veya üniversiteler genellikle öğrencilere ücretsiz veya düşük maliyetli psikolojik danışmanlık hizmetleri sunarlar. Öğrenciler, sosyal medya bağımlılığı veya öz-denetim konularında profesyonel destek almak için bu hizmetlerden yararlanabilirler.

-Bu çalışmada genel sosyal medya bağımlılığı düzeyi ölçülmüştür. Gelecekte Instagram, WhatsApp, TikTok, X (Twitter) gibi farklı sosyal medya platformlarının bağımlılık düzeyleri ve kullanım motivasyonları ayrı ayrı incelenerek daha platform-özel sonuçlar elde edilebilir.

- Bu çalışmada yalnızca öz-denetim ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. İleride yapılacak araştırmalarda bireysel psikolojik özellikler (örneğin, stres düzeyi, yalnızlık, yaşam doyumu, depresyon gibi) de bağımsız değişken olarak ele alınarak, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri araştırılabilir.

Bu öneriler, öğrencilerin öz-denetim düzeylerini arttırarak sosyal medya bağımlılığından kaçınmalarına yardımcı olabilir ve daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine katkıda bulunabilir.

Etik Komite Onayı: Bu araştırma için Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinden (29.12.2021 tarih- 2021/04 sayı no) etik izin alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Yazarlar; bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanması için eşit düzeyde katkı sağlamışlardır.

Çıkar Çatışması: Yazar(lar); bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Finansal Destek: Yazar(lar); bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Yapay Zekâ Kullanımı Bildirimi: Yazar (lar); bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanması için herhangi bir yapay zekâ aracından faydalanmamıştır.

Kaynakça

- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), s. 23-28. doi:10.11648/j.pbs.20150401.14
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), s. 175-184.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), s. 501-517.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), s. 210-230.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 17(4), s. 173-188.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 23(1), s. 25-38.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, s. 717-745. doi:10.15805/addicta.2019.6.3.0069
- Fırat, M. (2017). Relationship between self-control and Facebook use: Case of CEIT students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, s. 1179-1201. doi:10.12738/estp.2017.4.0194
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), s. 187-198.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), s. 11-17.
- Kaya, G. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı İle İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*.
- Khan, N., Khan, A., & Moin, M. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, s. 1-10. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101527
- Koç, M., & Gülyağcı, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), s. 279-284.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), s. 311.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, s. 1-16. doi:10.3389/fpsyg.2021.735755
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), s. 247-259.
- Özdemir, Y., & Akar, F. (2019). Sosyal medya bağımlılığı: Etkisi, arabuluculuğu ve müdahalesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(1), s. 1-24.

- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), s. 91-105. doi:10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), s. 948-958.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), s. 109–21.
- Sağar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), s. 1-10. doi:10.5539/ies.v14n4p1
- Sahranç, Ü., & Duç Urhan, E. (2021). A study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students. *Journal of Education and Training Studies*, 8(10), s. 1-11.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), s. 523-538.
- Utma, S. (2019). Dijital Çağın Bir Gerekliliği Olarak Sosyal Medya Okuryazarlığı. *Selçuk İletişim*, 12(2), s. 1211-1235. doi:10.18094/josc.596337
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), s. 237-244.

Examining The Relationship Between Social Media Addiction and Self Control Levels of University Students

Cemal AKYOL, Selçuk University, ORCID ID: 0000-0001-9125-3529

Cengiz ÇELİK, Selçuk University, ORCID ID: 0000-0002-0504-856X

Highlights

- As self-control levels decrease, social media addiction levels increase.
- The most frequently used social media platforms are Instagram and WhatsApp.
- Social media is primarily used for entertainment and gaming purposes.

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between university students' social media addiction and their levels of self-control. The study employed the relational survey model, a quantitative research method. The sample of the study consisted of 372 undergraduate students enrolled at Selçuk University in Konya. The convenience sampling method was used to select the participants. Data were collected using the Social Media Addiction Scale, the Self-Control Scale, and a personal information form developed by the researcher. The data were analyzed using the SPSS software package, through which frequency, mean, and standard deviation values were obtained. In addition, Pearson correlation coefficients were calculated to determine the relationship between students' levels of social media addiction and self-control. The findings of the study indicate a significant negative relationship between social media addiction and self-control among university students. In other words, as students' levels of self-control decrease, their levels of social media addiction increase. Furthermore, linear regression analysis showed that students' self-control levels significantly predict their social media addiction. In terms of time spent on social media, the majority of students reported spending between 1 and 6 hours per day. The analysis of the most commonly used social media platforms revealed that Instagram and WhatsApp are the most frequently used. Regarding the technological devices used to access social media, smartphones were found to be the most commonly used. Results also indicated that students primarily use social media for entertainment and gaming purposes.

Keywords: Social Media, Self-control, Addiction



Inönü University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 26, No 2, 2025
pp. 582-602
[DOI](#)
10.17679/inuefd.1543189

Article Type
Research Article

Received
03.09.2024

Accepted
19.06.2025

Suggested Citation

Akyol, C. & Çelik, C. (2025). Examining The Relationship Between Social Media Addiction and Self-Control Levels of University Students, *Inönü University Journal of the Faculty of Education*, 26(2), 582-602. DOI: 10.17679/inuefd.1543189

1. Introduction

With the rapid development and diversification of digital tools today, social media platforms have become not only facilitators of communication in individuals' daily lives but also important tools for entertainment, information acquisition, collaboration, and personal expression (Boyd & Ellison, 2007). Social media attracts attention through various features such as instant communication, photo and video sharing, news consumption, and gaming. These platforms are particularly popular among young people, who frequently choose to spend time on them. The internet has transformed the nature of social relationships, offering opportunities in areas such as entertainment, communication, making new friends, gaming, and messaging. In this context, individuals tend to behave in accordance with the motto "You exist as much as you appear" on social media (Utma, 2019). However, the widespread use of these platforms has also brought about negative consequences such as social media addiction (Kuss & Griffiths, 2017).

Social media addiction can be defined as an excessive dependency on social media platforms, to the extent that individuals find it difficult to disconnect from them. This form of addiction, which is particularly prevalent among young people, manifests in individuals spending a significant portion of their time on social media and being unable to refrain from its use (Andreassen, 2015). University students may be particularly vulnerable to this type of addiction, as they are required to balance social media use with academic responsibilities and social activities (Kandell, 1998). This situation may adversely affect the academic performance and psychological well-being of young adults. Furthermore, the increase in online classes during the pandemic may have further escalated the use of social media among university students, thereby raising the risk of addiction. This highlights that social media addiction is a significant issue among university students. Young (1998) defined internet addiction as a new clinical disorder, emphasizing its negative impact on functional daily life. The development of the Facebook Addiction Scale by Andreassen et al. (2012) marked a significant step in measuring addiction levels related to Facebook usage and underlined its detrimental effects on social and emotional functioning. In a study conducted among university students, Koç and Gülyağcı (2013) found that Facebook addiction was associated with psychological well-being, demographic characteristics, and usage habits. Junco (2012) concluded that excessive use of Facebook negatively affected students' academic performance.

Self-control is defined as the ability of individuals to regulate, direct, and manage their behaviors (Muraven & Baumeister, 2000). Individuals with high levels of self-control are more capable of using social media platforms in a balanced and controlled manner, thanks to their ability to manage internal impulses. In a study conducted by Rosen, Cheever, and Carrier (2013), it was found that individuals with higher levels of self-control exhibited more controlled social media usage and, consequently, had a lower risk of social media addiction. In this context, understanding the potential protective role of self-control against social media addiction could be a crucial step in helping university students achieve a balanced use of social media and develop a healthy digital lifestyle.

Therefore, examining the relationship between university students' levels of social media addiction and self-control is important for understanding the interaction between these two variables and for taking the necessary preventive measures. The aim of this study is to gain a deeper understanding of the relationship between social media addiction and self-control levels among university students and to identify the factors influencing this relationship. Additionally, the study will examine university students' social media usage habits and, in light of the findings, offer relevant recommendations. This research will contribute to a better understanding of the impact of social media use and self-control—both of which are significant components of university students' lives—and assist in the development of more effective interventions in this field.

2. Method

2.1. Research Design

Since the aim of this study is to examine the relationship between university students' social media addiction and their levels of self-control, correlational design model was employed.

In this study, the dependent variable is the level of social media addiction among university students, and the independent variable is their level of self-control.

2.2. Population and Sample

The research population consists of undergraduate students enrolled at Selçuk University during the Fall semester of the 2021–2022 academic year.

The sample of the study included 372 undergraduate students studying at Selçuk University in Konya. Of the participants, 224 were female and 148 were male. In terms of age distribution, 352 students were between 18 and 25 years old, and 20 students were between 26 and 40 years old. A total of 143 first-year, 141 second-year, 66 third-year, and 22 fourth-year students participated in the study.

The sampling method used in the study was convenience sampling. Within this approach, individuals who were accessible to the researchers and volunteered to participate were selected. Although convenience sampling offers advantages in terms of time and cost, it has the limitation of potentially not representing the entire population. The findings of this study should therefore be interpreted with this limitation in mind.

2.3. Data Collection Tools

To determine the self-control levels of university students participating in the study, the Self-control Scale (SCS) developed by Rosenbaum (1980) and adapted into Turkish with validity and reliability confirmed by Duyan, Gülden, and Gelbal (2012) was used. The scale consists of 36 items, and students are expected to choose only one response per item from the following options: "Completely applies to me +3," "Mostly applies to me +2," "Somewhat applies to me +1," "Somewhat does not apply to me -1," "Mostly does not apply to me -2," and "Completely does not apply to me -3." The total score obtained from the selected items indicates the student's level of self-control. The scale includes three sub-dimensions: reformative, experiential, and restorative self-control. Scores for the Experiential and Restorative Self-control subscales range from -33 to +33, the Reformative Self-control subscale ranges from -42 to +42, and the total score for the entire scale ranges from -108 to +108. Higher scores indicate higher levels of self-control, while lower scores indicate lower levels of self-control. No normative data have been established for the scale. The scale's validity and reliability were assessed with the participation of 1,796 university students.

To determine students' levels of social media addiction, the Social Media Addiction Scale – Adult Form, developed and validated by Şahin & Yağcı (2017), was employed. This scale is designed to assess social media addiction in adults aged 18 to 60 and consists of 20 items. It includes two sub-dimensions: virtual tolerance and virtual communication. Students are expected to respond to each item using the following five-point Likert scale: "Not at all suitable for me – 1," "Not suitable – 2," "Neutral – 3," "Suitable – 4," and "Very suitable – 5." The sum of the responses determines the individual's social media addiction score. The maximum possible score is 100. Higher scores indicate a stronger perception of oneself as a social media addict. The validity and reliability of the scale were confirmed with 1,047 adult participants aged between 18 and 60. No normative data have been established for this scale either.

Additionally, a personal information form developed by the researchers was used to collect data on the participants' demographic characteristics, the types of social media platforms they use, their usage duration, and their purposes for using social media.

2.4. Data Collection and Analysis

Data were collected by having the students complete the data collection instruments. The collected data were then organized and analyzed using the SPSS software package. For the descriptive analysis of students' social media usage habits, frequencies and percentages were calculated. To determine the relationship between students' social media addiction levels and their self-control scores, the Pearson correlation coefficient was calculated, and a simple linear regression analysis was conducted.

3. Results

As part of the research, students' social media usage habits were examined, and their daily usage durations are presented in Table 1.

Table 1.

University Students' Average Daily Social Media Usage Durations

Social Media Usage Duration	f	%
Less than 1 hour	20	5,4
1-3 hours	184	49,4
4-6 hours	151	40,6
More than 6 hours	17	4,6

According to Table 1, 20 students reported spending less than one hour per day on social media, 184 students reported 1–3 hours, 151 students reported 4–6 hours, and 17 students reported spending more than 6 hours daily.

These results indicate that the majority of students spend 1 to 3 hours or 4 to 6 hours on social media each day.

Findings regarding the technological devices students use to access social media during the day are presented in Table 2.

Table 2.

Technological Devices Used by University Students to Access Social Media

Technological Device	f	%
Mobile Phone	364	97,8
Other	8	2,2

As shown in Table 2, 364 students stated that they primarily use mobile phones, while 8 students reported using other technological devices to access social media.

Thus, it is evident that the most frequently used device for accessing social media among students is the mobile phone.

Findings regarding the purposes for which students use social media are presented in Table 3.

Table 3.*Purposes of Social Media Use Among University Students*

Purpose of Social Media Use	f	%
Communication	88	23,7
Entertainment/Gaming	204	54,8
News/Information Gathering	35	9,4
Personal Sharing	39	10,5
Knowledge Acquisition	6	1,6

According to Table 3, 88 students use social media for communication, 204 for entertainment/gaming, 35 for news, 39 for personal sharing, and 6 for knowledge acquisition.

These results indicate that the majority of students use social media for entertainment and gaming purposes.

Findings regarding the most frequently used social media applications among university students are presented in Table 4.

Table 4.*Social Media Applications Most Frequently Used by University Students*

Social Media Application	f	%
Instagram	193	51,9
Whatsapp	109	29,3
Twitter	19	5,1
Youtube	45	12,1
Snapchat	2	,5
Tiktok	4	1,1

As shown in Table 4, 193 students reported Instagram as the most frequently used platform, followed by WhatsApp (109 students), YouTube (45 students), Twitter (19 students), TikTok (4 students), and Snapchat (2 students).

Thus, it can be concluded that Instagram is the most frequently used social media platform among university students.

Descriptive statistics regarding students' scores on the Social Media Addiction and Self-control Scales are presented in Table 5.

Table 5.*Descriptive Statistics for University Students' Scores on the Social Media Addiction and Self-control Scales*

	N	Min.	Max.	$\bar{X}$	SD
Self-control	372	-46	91	25,2258	22,6887

Social Media Addiction	372	20	92	54,4194	11,5468
------------------------	-----	----	----	---------	---------

According to Table 5, the average score on the Social Media Addiction Scale is 54.42, while the average score on the Self-control Scale is 25.23.

The results of the Pearson correlation analysis conducted to determine the relationship between social media addiction and self-control are presented in Table 6.

Table 6.

Pearson Correlation Coefficients Between University Students' Social Media Addiction and Self-control Scores

	N	r	p
Social Media Addiction – Self-control	372	-,267	<,001

As shown in Table 6, there is a significant negative correlation between social media addiction and self-control scores among university students ($r = -0.267$; $p < .001$).

The results of the simple linear regression analysis conducted to examine the predictive power of self-control scores on social media addiction are presented in Table 7.

Table 7.

Simple Linear Regression Analysis of University Students' Social Media Addiction Scores Based on Self-control Scores

	β	t
Social Media Addiction	-,136	-5,323
Self-control		

$R^2 = .071$; Adjusted $R^2 = .069$; $F(1, 371) = 28,336$; $p < .001$

According to Table 7, students' self-control scores significantly and negatively predict their social media addiction scores. The model explains approximately 7.1% of the variance in social media addiction scores.

4. Discussion, Conclusion and Recommendations

Based on the findings of the study, it was concluded that there is a significant negative relationship between university students' levels of social media addiction and self-control. In other words, as students' levels of self-control decrease, their levels of social media addiction increase. Furthermore, the results of the linear regression analysis indicated that students' self-control levels significantly predict their social media addiction. Low levels of self-control among students are generally associated with a higher tendency toward addictive behaviors or lack of self-control. In this context, students' excessive use of social media may be interpreted as a consequence of low self-control. Individuals with higher levels of self-control tend to use social media more consciously and in a regulated manner. This enhances their resistance to harmful effects and reduces the risk of addiction.

High self-control contributes to better emotional regulation, making individuals more resilient to the negative emotional impacts of social media. Thus, self-control can be considered a protective factor against social media addiction. Those with higher self-control are more likely to keep their lives under control, which helps them use social media in a more regulated manner and prevents addiction.

Similar research studies have also found that individuals' levels of social media addiction and self-control are interrelated (Sağar, 2021; Ekşi, Turgut, & Sevim, 2019; Khan, Khan, & Moin, 2021; Firat, 2017). These findings suggest that individuals with low self-control may have higher levels of social media addiction due to difficulties in maintaining discipline

and self-control, particularly given the ease of access and the enjoyable nature of social media platforms. Li et al. (2021) demonstrated a significant negative relationship between internet addiction and self-control among university students. Such findings indicate that social media addiction can negatively impact individuals' psychological and academic functioning and that this impact is closely related to individuals' self-perceptions and self-regulatory abilities.

Similarly, Sahranç et al. (2021) found a significant negative relationship between social media addiction and self-monitoring, a component of self-control, among university students. The results suggest that deficits in self-control, such as poor self-monitoring or errors in self-control, are associated with addictive behaviors.

In their study, Özdemir and Akar (2019) examined the relationship between social media addiction, cognitive flexibility, and self-control among university students. They found that cognitive flexibility reduced the predictive effect of self-control on social media addiction. Cognitive flexibility is defined as the ability to adapt to different situations and consider various perspectives. This study suggests that social media addiction may impair individuals' cognitive flexibility, or conversely, low cognitive flexibility may predispose individuals to social media addiction.

Regarding the time students spend on social media, the findings show that the majority spend 1–6 hours daily, a duration that can be considered relatively high and indicative of a tendency toward addiction. When looking at the most frequently used social media platforms among students, Instagram and WhatsApp were identified as the most preferred. Instagram, being a visually oriented platform, allows students to share photos and videos. Due to young people's preference for visual interaction and sharing, Instagram is widely used. Both Instagram and WhatsApp facilitate easy communication with friends, which may explain their popularity among students. WhatsApp offers features such as group chats and voice/video calls, making it a preferred tool for project work, study groups, or organizing social events. Additionally, the popularity of these platforms among youth may influence students' preferences. Similar studies have shown that Instagram and WhatsApp are the most frequently used social media platforms among university students (Çömlekçi & Başol, 2019; Özdemir, 2019; Kaya, 2018; Al-Menayes, 2015).

When examining the devices students use to access social media, smartphones were found to be the most commonly used. This indicates that smartphones are the easiest and most frequently used devices for accessing social media among students. The accessibility provided by smartphones—including high-speed internet, easy access to apps, and instant communication—enables students to stay connected to social media platforms anytime and anywhere. Consequently, the intensive use of smartphones may contribute to increased time spent on social media and a higher risk of developing addiction.

Regarding the purposes for which students use social media, findings reveal that the majority use these platforms for entertainment and gaming. Students may use social media as a form of escapism to cope with difficulties in academic or personal life. Games and entertaining content can help them temporarily disconnect from daily stressors. Social media also allows students to maintain social connections with friends, and interactions through games and entertaining content can strengthen these relationships. Moreover, students may view social media as a means of stress relief and mental relaxation amid intense study demands and academic pressures.

Based on the results of the study, the following recommendations can be made:

Raising Awareness for Conscious Use: Students should be informed about the potential impacts of social media and the importance of conscious usage. Emphasis should be placed on the role of self-control in reducing the risk of social media addiction.

Improving Time Management Skills: Practical tips should be provided to students to help limit social media usage and manage their time more effectively. For instance, strategies such as setting specific time slots for social media use or prioritizing more important activities like studying can be suggested.

Encouraging Alternative Activities: Students should be reminded that there are healthy and productive alternatives to social media usage. Activities such as sports, reading, arts, and hobbies can strengthen self-control and help prevent addiction.

Conscious Use Campaigns: Institutions can organize campaigns promoting conscious social media use among students. These campaigns can inform students about both the positive and negative aspects of social media, encouraging healthier usage habits.

Educational Programs on Social Media Use: Schools and universities can offer awareness and training programs on social media usage. These programs can cover topics such as the effects of social media, digital citizenship, and healthy usage practices to help students make informed decisions.

Self-Monitoring and Evaluation: Students should be encouraged to monitor and regularly assess their social media usage habits. Tracking their own behavior can help them recognize excessive use and take preventive action when necessary.

Psychological Counseling Services: Schools and universities typically offer free or low-cost psychological counseling services. Students can utilize these resources for support regarding social media addiction and self-control issues.

Future Research Directions: This study measured general social media addiction levels. Future studies could focus on platform-specific addiction levels and usage motivations for platforms such as Instagram, WhatsApp, TikTok, and X (Twitter).

Additionally, this study explored only the relationship between self-control and social media addiction. Future research could investigate the effects of individual psychological variables (e.g., stress levels, loneliness, life satisfaction, depression) as independent predictors of social media addiction.

These recommendations can support students in enhancing their self-control and avoiding social media addiction, contributing to the development of healthier digital habits.

Ethics Committee Approval: Ethical permission was obtained from the Selçuk University Faculty of Health Sciences (29.12.2021 date- 2021/04 number) for this research.

Peer-review:Externally peer-review.

Author Contributions:The authors contributed equally to the research, authorship, and publication of this article.

Conflict of Interest:The author(s) declare no potential conflicts of interest related to the research, authorship and publication of this article.

Financial Disclosure:The author(s) has received no financial support for the research, authorship and publication of this article.

Notice of Use of Artificial Intelligence:The author(s) did not utilise any artificial intelligence tool(s) for the research, authorship and publication of this article

References

- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of Social Media Addiction among University Students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), s. 23-28. doi:10.11648/j.pbs.20150401.14
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), s. 175-184.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), s. 501-517.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), s. 210-230.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 17(4), s. 173-188.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği - ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 23(1), s. 25-38.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, s. 717-745. doi:10.15805/addicta.2019.6.3.0069
- Fırat, M. (2017). Relationship between self-control and Facebook use: Case of CEIT students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, s. 1179-1201. doi:10.12738/estp.2017.4.0194
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), s. 187-198.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), s. 11-17.
- Kaya, G. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı İle İnternet Kullanım Amaçları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*.
- Khan, N., Khan, A., & Moin, M. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, s. 1-10. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101527
- Koç, M., & Gülyağcı, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), s. 279-284.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), s. 311.
- Li, S., Ren, P., Chiu, M., Wang, C., & Lei, H. (2021). The Relationship Between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, s. 1-16. doi:10.3389/fpsyg.2021.735755
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), s. 247-259.
- Özdemir, Y., & Akar, F. (2019). Sosyal medya bağımlılığı: Etkisi, arabuluculuğu ve müdahalesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(1), s. 1-24.

- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), s. 91-105. doi:10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), s. 948-958.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), s. 109–21.
- Sağar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), s. 1-10. doi:10.5539/ies.v14n4p1
- Sahranç, Ü., & Duç Urhan, E. (2021). A study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students. *Journal of Education and Training Studies*, 8(10), s. 1-11.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), s. 523-538.
- Utma, S. (2019). Dijital Çağın Bir Gerekliliği Olarak Sosyal Medya Okuryazarlığı. *Selçuk İletişim*, 12(2), s. 1211-1235. doi:10.18094/josc.596337
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), s. 237-244.

İletişim/Correspondence

Dr. Öğr. Üyesi Cemal AKYOL
cemal_akyol@yahoo.com

Arş. Gör. Dr. Cengiz ÇELİK
celik7642@gmail.com