

Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi: Şırnak Üniversitesi Örneği***Determining Internet Usage and Social Media Addiction Levels among University Students: The Case of Şırnak University***

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÇAPUK

Şırnak Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Şırnak, Türkiye

Şırnak University, Vocational School of Health Services, Department of Medical Services and Techniques, Şırnak, Türkiye

ORCID: 0000-0003-0542-3152 | E-mail: huseyincapuk@outlook.com

Makale Bilgisi / Article Information

Cite as/Atıf: Çapuk, H. (2025). Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi: Şırnak Üniversitesi örneği. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 91-106. DOI: 10.53586/susbid.1642574

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 18/02/2025 **Kabul Tarihi / Accepted:** 28/05/2025

Yayın Tarihi / Published: 30/06/2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran/June

Cilt/ Volume: 13 Sayı/ Issue: 1

Sayfa / Pages: 91-106

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği tespit edilmiştir. / This article was reviewed by at least two referees and found to be plagiarism free.

Yayıncı / Published by: Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü / Siirt University Institute of Social Sciences

Etik Beyan / Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Hüseyin ÇAPUK). It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

* Bu çalışma, Şırnak Üniversitesi Etik Kurulu'nun 14.08.2024 tarihli ve E-97974870-050.99-106974 sayılı kararıyla değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. / This study was evaluated and approved for ethical compliance by the Ethics Committee of Şırnak University, with the decision dated 14 August 2024 and numbered E-97974870-050.99-106974.

Öz

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı düzeylerinin incelemek amacıyla yapılmıştır. Üniversite öğrencileri, dijital etkileşim ve sosyal medyada fazla zaman geçirme eğilimlerinden dolayı sosyal medya bağımlılığı açısından risk teşkil etmektedir. Tanımlayıcı-kesitsel tipte olan bu araştırma, Kasım 2024-Ocak 2025 tarihleri arasında üniversite öğrencileriyle yüz yüze görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiş ve toplam 359 öğrencinin katılımıyla tamamlanmıştır. Veri toplanmadan önce etik onay alınmıştır. Veri toplama aşamasında “Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların %90,3’ünün akıllı telefon kullandığı, %79,4’ünün bulunduğu ortamda internet erişiminin olduğu, %90,0’inin günlük olarak internet kullandığı ve %44,5’inin en çok tercih ettiği sosyal medya platformunun Instagram olduğu tespit edilmiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları açısından, yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, interneti bulunduğu ortamda kullananlar ve sosyal medya kullanım sıklığı arasında istatistiksel olarak önemli farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre, 15-24 yaş aralığında olan, 3. sınıf düzeyinde öğrenim gören, babasının eğitim durumu üniversite olan ve sosyal medyayı her gün birden fazla kez kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Teknolojinin hızla geliştiği bu dönemde, dijital bağımlılıklara karşı farkındalık oluşturulması hem öğrenciler hem de ebeveynler için önem taşımaktadır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı dijital alışkanlıklar edinmeleri için çeşitli stratejilerin uygulanmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, internet kullanımı, sosyal medya bağımlılığı.

Abstract

This study examined internet usage and social media addiction levels among university students. Because of their tendency to spend excessive time on digital interactions and social media, university students are considered a risk group for social media addiction. This descriptive and cross-sectional study was conducted through face-to-face interviews with university students from November 2024 to January 2025, involving 359 participants. Ethical approval was obtained prior to data collection. During data gathering, the “Introductory Information Form” and the “Social Media Addiction Scale” were used. It was found that 90.3% of participants used smartphones, 79.4% had internet access in their environment, 90.0% used the internet daily, and 44.5% preferred Instagram as their main social media platform. Significant differences in total Social Media Addiction Scale scores were observed based on age, gender, academic year, father’s educational background, internet access at their location, and social media usage frequency ($p<0.05$). Specifically, students aged 15 to 24, third-year students, those with fathers who had a university degree, and students who used social media more than once daily showed higher addiction scores. In today’s rapidly advancing technological era, raising awareness about digital addictions is crucial for both students and parents. These results underscore the importance of developing strategies to help university students establish healthier digital habits.

Keywords: University students, internet use, social media addiction.

Extended Abstract

With the rapid development of technology and the widespread use of the Internet, there have been significant changes in social structures and cultural codes. The rich visual content and wide interaction areas offered by the Internet have led to changes in the media consumption habits at individual and societal levels. Social media platforms, which have become a part of the digital society, have been an important factor in individuals' orientation towards the virtual world. The easy accessibility of social media tools from anywhere in the world has increased the interaction of individuals. Especially among university students, social media use is growing due to distancing from their families, increasing responsibilities, loneliness, academic stress, and being influenced by their peers. Students can use social media tools for communication, socializing, obtaining information, following what is happening in social media, participating in communities, or reaching the masses on a subject they have developed. This makes the use of social media tools widespread depending on their popularity. While social media tools enable individuals to interact and engage in social activities, social media addiction emerges as a result of excessive and uncontrolled use. As a result, students' excessive and uncontrolled use of social media leads to loneliness, deterioration of social relationships, decline in course success, stress, anxiety, and depression. Increasing social media use day by day may pave the way for effective, preventive, and interventionist studies at the point of understanding the underlying causes. Therefore, this study aims to determine university students' internet use and social media addiction levels.

The purpose of this study was to examine university students' internet usage and social media addiction levels. The population of the study consisted of students ($n=6520$) enrolled at Şırnak University during the fall semester of the 2024-2025 academic year. Power analysis was performed using the G*Power 3.1 software package to determine the sample size. As a result of this analysis, the minimum sample size was calculated as 363 at a 95% confidence level ($1-\alpha$) and a 0.05 (α) significance level. Before data analysis, missing data were identified in the questionnaire forms, and therefore, 4 questionnaires were excluded from the study. The analyses

were completed with the participation of a total of 359 students. Ethical committee approval was obtained before collecting the research data. The “Introductory Information Form,” which included participants' demographic information, and the “Social Media Addiction Scale,” which measured the level of social media addiction, were used to collect the data. The research data were analyzed using the SPSS 25.0 program. Frequency, percentage distributions, mean, and standard deviation values were used for descriptive statistics. The Kolmogorov-Smirnov Z test was applied to evaluate the normality of the data distribution. For data showing a normal distribution, Student's t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) methods were used for intergroup comparisons. The statistical significance level was set at $p < 0.05$. The research findings provide important data on university students' use of digital tools and internet usage habits. 79.4% of participants use the Internet in their environment, 90.0% access the Internet daily, and 44.5% use Instagram the most. These findings indicate that students use the internet intensively and that the popularity of social media platforms also plays a role in this. Data obtained from the Social Media Addiction Scale show significant relationships between social media addiction and various demographic factors.

The study found statistically significant differences in social media addiction scores based on age, gender, grade level, father's education level, internet usage habits, and frequency of social media use. In particular, it was found that students aged 15-24, third-year students, pupils whose fathers had a university education, and students who used social media more than once a day had higher social media addiction scores. The study also showed that there was a relationship between social media addiction and the environment in which the internet was used. Students who used the internet in their environment were found to have higher levels of social media addiction. The results of this study highlight the importance of developing various strategies to enable university students to establish healthy relationships with the internet and social media. It is essential to raise awareness by holding seminars aimed at preventing the development of this addiction and adding courses on addiction and combating addiction to the curriculum. University students need to be directed toward areas outside of social media where they can develop themselves. Students can reduce the time they spend on social media and contribute to a healthier social life by acquiring hobbies, playing sports, participating in nature walks, reading books, joining student clubs, and participating in social activities. For future research, it is recommended to work with students from multiple universities, conduct longitudinal studies, conduct in-depth interviews (qualitative data collection), and evaluate the implementation of intervention programs.

Giriş

Dünyada teknolojinin hızla gelişmesi ve internet kullanımının yaygınlaşması, toplumsal yapıdan kültürel kodlara kadar geniş bir dönüşüm alanını beraberinde getirmiştir. İnternetin sağladığı görsel zenginlik ve geniş etkileşim olanakları hem bireylerin hem de toplumun iletişim biçimlerini dijital ortama taşıyarak, medya tüketim alışkanlıklarında köklü bir değişimi beraberinde getirmiştir. Bu süreçte, dijital toplumun bir parçası haline gelen sosyal medya platformları, bireyin somut dünyadan uzaklaşmasına ve sanal evrene yönelişinde önemli bir araç haline gelmiştir (Doğan & Gündüz, 2025).

Sosyal medya, dijital çağın bir sonucu olarak, günlük yaşamın hemen her alanında etkisini gösteren önemli bir unsur haline gelmiştir (Cheng et al., 2021). Dünya genelinde 2025 yılı itibari ile internet kullanıcılarının sayısı ise 5.56 milyara, nüfusa oranı ise %67.9'a çıkmıştır. (We Are Socia, 2025a). Türkiye İstatistik Kurumu'nun yürüttüğü Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre 16-74 yaşa grubundaki bireylerde internet kullanım oranlarına göre 2023 yılında %87.1 iken 2024 yılında %88.8 çıkmıştır. Bireylerin kullandıkları sosyal medya araçları incelendiğinde %86.2'si WhatsApp, %71.3'ü YouTube ve %65.4'ü Instagram olduğu belirtilmiştir (TÜİK, 2024). Benzer şekilde "We Are Social Dijital Ajansı"nın 2025 yılı raporuna göre Türkiye'de 77.3 milyon kişi (%88.3) internet kullanıcısı ve 58.5 milyon kişi (%66.7) sosyal medya kullanıcısıdır. Türkiyede 58.5 milyon kişi Instagram, 57.5 milyon kişi Youtube, 40.2 milyon kişi Tiktok, 34.8 milyon kişi Facebook, 19.7 milyon kişi X (Twitter), 19.0 milyon kişi LinkedIn, 15.7 milyon kişi Snapchat, 13.4 milyon kişi Messenger kullanmaktadır. Bu da Türkiye'de internet kullanıcılarının büyük bir çoğunluğu sosyal medya platformlarını aktif olarak kullandığını göstermektedir (We Are Socia, 2025b). Bu bağlamda, sosyal medya platformlarının hem dünyada hem de Türkiye'de kullanımının önemli ölçüde yaygınlaştığı dikkati çekmektedir.

Sosyal medya kullanım kolaylığı ve ulaşılabilirliği göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya araçları herhangi bir zaman ve coğrafi sınırlama olmadan kullanıcılar için rahat bir etkileşim alanı sunmaktadır (Cheng et al., 2019). Özellikle üniversite öğrencilerinde sosyal medya çeşitli nedenlere bağlı olarak kullanımı oldukça yaygındır. Öğrenciler sosyal medya araçları ile farklı insanlarla tanışma, arkadaşlık kurma, iletişim, ortak hedeflere sahip topluluklara katılım sağlama, güncel olayları takip etme, bilgi edinme veya bir konuda edindiği bilgileri kitlelere ulaştırma gibi birçok amaç için kullanabilmektedir (Erdem & Dost, 2024). Sosyal medya platformlarının popülaritesine bağlı olarak gençlerin sosyal medyada geçirdikleri zaman önemli ölçüde artmaktadır. Sosyal medya, bireylerin etkileşimde bulunmalarına ve sosyal aktivite yapmalarına olanak sağlarken bir yandan da aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı endişelerin artmasına yol açmıştır (Mushtaq et al., 2023). Aşırı ve kontrolsüz kullanım sonucunda fiziksel, psikolojik ve toplumsal yapı işlevlerinde dengenin bozulmasına, iş performansının düşmesine, sosyal ilişkilerde azalma, uyku bozukluğu, yaşam memnuniyetinin azalmasına, kıskançlık, kaygı ve depresyon duygularının oluşmasına ve uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Arslan et al., 2023; Sun & Zhang, 2021). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımının artması, bu sorunların daha da büyümesine neden olmakta; bu nedenle sosyal medya bağımlılığını ele almanın önemi ortaya çıkmaktadır (Erdem & Dost, 2024).

Bağımlılık, yalnızca madde kullanımına bağlanamayacak kadar geniş ve çok boyutlu bir olgudur. Bu kapsamda Griffiths (2005), bağımlılığın madde veya davranışsal türlerin ortak yapısal özelliklerinin olduğunu öne sürerek, bağımlılığın biyopsikososyal bir çevrede oluştuğu "bileşenler modeli" ile açıklamıştır. Griffiths'e göre bağımlılık davranışları; belirginlik, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olmak üzere altı temel bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir. Modelde bireyin sadece fizyolojik düzeylerine göre değil, psikolojik ve sosyal yönünü de içine alarak bütüncül bir değerlendirmenin yapılmasını sağlamaktadır (Griffiths, 2005). Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığını açıklayan bilişsel-davranışçı modele göre sorunlu sosyal medya kullanımı, bireyin uyum bozucu bilişsel yapılarıyla ilişkili olup, çeşitli çevresel faktörlerin etkisiyle zamanla derinleşerek kompulsif ya da bağımlılık düzeyinde bir kullanım biçimine dönüşmesine yol açmaktadır. Sosyal beceri modeline göre kişiler kendilerini sunma becerilerindeki yetersizlikler ve yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmeleri sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde önemli faktörleri oluşturmaktadır. Sosyo-bilişsel model göre ise kompulsil sosyal medya kullanımının bireyin pozitif beklentileri, internet öz yetkinliği, ve internet kullanımını yönetmede yetersizlikler ile yakından ilişkilidir (Doğan, 2021). Sosyal medya bağımlılığı, dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu bireyin kişisel yaşam, sosyal ilişkiler ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açması olarak tanımlanabilir (Uğurlu et al., 2025).

Sosyal Medya Bağımlılığı, internet bağımlılığının bir alt türü olarak, özellikle sosyal ağ sitelerinin yaygınlaşmasıyla birlikte daha belirgin hale gelmiştir. İnternet teknolojilerinin her yerde erişilebilir olması, bireylerin sürekli olarak durum güncellemelerini, arkadaşlık isteklerini ve haber akışlarını kontrol etmesine neden olmakta; bu da sosyal medyaya olan bağımlılığı artırmaktadır. Birey sürekli sosyal medya ile vakit geçirme isteği, kendini kötü hissettiği zamanlarda sosyal medyaya yönelme, aynı haz duygusuna tekrar erişmek için sosyal medyayı daha fazla kullanma, sosyal medya ile sınır koyulduğunda veya yasaklandığında kendini kötü hissetme ve sıkıntı çekme, sosyal medya kullanımı nedeniyle sorumluluklarından vazgeçme ve günlük yaşamında sorunlar yaşama, sosyal medyadan uzaklaşmak için başarısız denemeler sosyal medya bağımlılığı'na işaret etmektedir (Andreassen et al., 2017). Kullanıcılar, sosyal medyayı eğlence, kendini ifade etme ve sosyal etkileşim amacıyla kullanmakta olup, bu alışkanlık zamanla aşırı kullanım ve sürekli çevrimiçi olma isteği nedeniyle bağımlılığa dönüşebilmektedir (Balcı et al., 2024). Her bireyin kolaylıkla erişebileceği tabletler, cep telefonları ve internet kullanımı toplum üzerinde önemli endişelere yol açmaktadır (Şahin & Yağcı, 2017). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, bağımlılığın çeşitli psikososyal değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Gökbulut & Bilen, 2024). Ağırtaş ve Güler (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Ağırtaş & Güler, 2020). Benzer şekilde, Akcan ve arkadaşları (2023) tarafından Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Akcan et al., 2023). Ayrıca, sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda da benzer sonuçlar olduğu saptanmıştır. Özdemir (2019) ile İnce ve Koçak tarafından yapılan çalışmalarda sosyal medya kullanım süresinin artması sosyal medya bağımlılığını da artırdığı ortaya çıkmıştır (İnce & Koçak, 2017; Özdemir, 2019). Tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışmada internet ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri düşük çıkmıştır (Öncü & Erel, 2024). Brezilya'da yetişkin bireyler ile yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile sosyal medya tükenmişliği arasında pozitif bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir (Santos & Alves, 2025). Lübnanda üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının öğrenci başarısı üzerinde olumsuz etkisinin olduğu gözlenmiştir (Hamam et al., 2024). Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, sosyal medya araçlarını sabah saatlerinde kontrol eden bireylerin, diğer zaman dilimlerinde kullananlara kıyasla daha yüksek düzeyde bağımlılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, sosyal medyada paylaşım yaparken filtre veya makyaj uygulayan öğrencilerin, uygulamayanlara göre daha yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra, sosyal medyada yapılan paylaşımları okumadan, yalnızca paylaşım sahibini dikkate alarak beğeni yapan bireylerin, içeriği inceleyerek beğeni yapanlara kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Tutgun-Ünal, 2019). Bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmaların yapılmasına ışık tutabilir. Her geçen gün artan sosyal medya kullanımı altında yatan nedenleri anlama noktasında etkili, önleyici ve müdahale edici çalışmaların yapılmasına zemin hazırlayabilir. Bundan dolayı bu çalışma üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile Sosyal Medya Bağımlılığı düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Soruları:

1. Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımları ne düzeydedir?
2. Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin internet kullanımları ne düzeydedir?
3. Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sosyo demografik özellikler ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Türü

Bu çalışma nicel araştırma deseninde tanımlayıcı-kesitsel tasarım olarak yapılmıştır.

1.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Şırnak Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır ($n=6520$). Örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, %95 güven düzeyi ($1-\alpha$) ve 0,05 (α) anlamlılık seviyesinde minimum örneklem büyüklüğü 363 olarak hesaplanmıştır. Örneklem, tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak seçildi. Tabakalı örnekleme, belirli özelliklere sahip bir popülasyon (üniversite öğrencileri, yüksekokul öğrencileri) içerisinde rastgele bir örnekleme yapılmasıdır (Yağar & Dökme, 2018). Bu nedenle öğrenciler okudukları fakülte ve yüksekokullara göre dokuz tabakaya ayrılmıştır. Her bir tabakadaki öğrenci sayısına orantılı olarak seçildikten sonra, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Veri analizleri yapılmadan önce, anket formlarında eksik doldurulan veriler tespit edilmiş, bu yüzden 4 anket çalışmaya dahil edilmemiştir. Analizler, toplam 359 öğrencinin katılımı ile tamamlanmıştır.

1.3. Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri

- ❖ Şırnak Üniversitesi'nde aktif olarak öğrenim gören,
- ❖ Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmek,
- ❖ Sosyal medya araçlarından en az birini (Facebook, Instagram, YouTube, vb.) aktif olarak kullanan kişiler.

1.4. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- ❖ Araştırmaya gönüllü katılım sağlamamak,
- ❖ Anket sorularını hatalı veya eksik girmek

1.5. Verilerin Toplanması

Tanıtıcı Bilgi Formu: Öğrenci tanıtıcı bilgi formu (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okuduğu fakülte/yüksekoklu, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne ve baba birlikteliği, öğrencinin başarı durumu, bilgisayar, laptop, tablet, akıllı telefon, okulda internet kullanma, kaldığı yerde internet kullanma, internet kullanım zamanı, en çok kullanılan sosyal medya aracı gibi sorulardan oluşmaktadır.

Ölçek: Üniversite öğrencileri ile yüz yüze görüşülerek Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

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

Ölçek, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde 20 maddeden ve iki alt boyuttan ("Sanal Tolerans" ve "Sanal İletişim") oluşmaktadır. Ölçekten minimum 20 maksimum 100 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireyin kendisini "Sosyal Medya Bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sanal tolerans boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.92, sanal iletişim boyutunun 0.91 ve genel ölçeğin 0.94 olarak bulunmuştur (Şahin & Yağcı, 2017). Bu çalışmada, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları toplam puan 0.86 olarak bulunmuştur.

1.7. Verilerin Toplanması

Araştırma, Kasım 2024-Ocak 2025 tarihleri arasında üniversite öğrencileriyle yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Veri verileri öğrencilerin ders dışı zamanlarına göre ayarlanmış ve veri toplama sürecinde Tanıtıcı Bilgi Formu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma öncesinde araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve sözlü onam alınmıştır. Veri toplama sürecinde her bir katılımcı ortalama 10-15 dakika süreler ile sınıf ortamında toplanmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılmaya gönüllük esasına göre yapılmıştır.

1.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler için frekans (n), yüzdelik (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SD) değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov Z testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenen karşılaştırmalarda, iki grup arasındaki farklılıkları belirlemek için Student's t-testi, ikiden fazla grup içeren karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

1.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilen bulgular, yalnızca araştırmanın yapıldığı üniversitede öğrenim gören öğrencilere genellenebilir. Aynı zamanda veri toplama aşamasında devamsızlık durumu olmayan araştırmaya katılmayı kabul etmiş öğrenciler ile sınırlıdır.

1.10. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma Helsinki bildirgesine uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma, 14.08.2024 tarihli ve E-97974870-050.99-106974 sayılı karar ile Şırnak Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığından onay almıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden, çalışmaya katılmayı kabul ettiklerine dair sözlü onam alınmıştır.

2. Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

		N	%
Yaş	X±SS		
	21.18±2.45		
Cinsiyet	Kadın	216	60.2
	Erken	143	39.9
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	174	48.5
	2.Sınıf	112	31.2
	3.Sınıf	48	13.4
	4.Sınıf	25	7.0
Okuduğu Fakülte/Yüksekokul	Sağlık Hizmetleri MYO	69	19.2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	27	7.5
	Mühendislik Fakültesi	20	5.6
	İlahiyat Fakültesi	75	20.9
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	20	5.6
	Güzel Sanatlar Fakültesi	20	5.6
	Turizm Fakültesi	21	5.8
	Meslek Yüksekokulu	81	22.6
	Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu	26	7.2
Kardeş Sayısı	Kardeşi yok	15	4.2
	1 kardeş	10	2.8
	2 kardeş	11	3.1

	3 ve üstü kardeş	323	90.0
Anne Eğitim Durumu	Okuma-yazma yok	171	47.6
	İlkokul-Ortaokul	146	40.7
	Lise	24	6.7
	Üniversite ve üstü	18	5.0
Baba Eğitim Durumu	Okuma-yazma yok	60	16.7
	İlkokul-Ortaokul	193	53.8
	Lise	62	17.3
	Üniversite ve üstü	44	12.3
Anne ve Baba Birlikteliği	Evli	308	85.8
	Boşanmış	51	14.2
Öğrencinin Başarı Durumu	Çok iyi	128	35.7
	İyi	152	42.3
	Orta	65	18.1
	Kötü	14	3.9

Tablo 1’de Katılımcıların %60.2’sinin kadın olduğu, %48.5’inin 1. sınıf öğrencisi olduğu, %22.6’sının Şırnak Meslek Yüksekokulunda eğitim aldığı, %90.0’ının 3 veya daha fazla kardeşe sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %47.6’sının annelerinin okuma yazma bilmediği, %53.8’inin babalarının ilkokul-ortaokul mezunu olduğu, %85.8’inin ailelerinin bir arada yaşadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %42.3’ünün ise başarı durumunun "iyi" olduğu bulunmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların teknolojik araçlar ve internet kullanımına ait değişkenlerin dağılımı

Değişkenler		N	%
Bilgisayar Kullanımı	Hayır	308	85.8
	Evet	51	14.2
Laptop kullanımı	Hayır	319	88.9
	Evet	40	11.1
Tablet kullanımı	Hayır	330	91.9
	Evet	29	8.1
Akıllı Telefon kullanımı	Hayır	35	9.7
	Evet	324	90.3
Okulda İnternet Kullanma durumu	Hayır	276	76.9
	Evet	83	23.1
Kaldığı yer İnternet Kullanma durumu	Hayır	74	20.6
	Evet	285	79.4
İnternet kullanımı	Her gün	323	90.0
	Haftada 1-2 gün	15	4.2
	Haftada bir kereden fazla	13	3.6
	Ayda birkaç kere	8	2.2
En çok hangi sosyal medya kullanımı	Instagram	160	44.5
	WhatsApp	135	37.6
	Youtube	59	16.4
	Facebook	5	1.5

Tablo 2'de Katılımcıların %85.8'inin bilgisayar kullanmadığı, %88.9'unun laptop kullanmadığı, %91.9'unun tablet kullanmadığı, %90.3'ünün akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir. İnternet kullanımına ilişkin olarak, katılımcıların %76.9'u okulda internet kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %79.4'ü kaldığı yerde internet kullandığını belirtirken, %90.0'ı ise interneti her gün kullandığını bildirmiştir. Ayrıca, katılımcıların %44.5'inin en çok kullandığı sosyal medya platformunun Instagram olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3
Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlıkları Toplam Puan Ortalamaları

	n	X	SS
Sanal Tolerans	359	31.44	7.71
Sanal İletişim	359	24.9	7.14
Toplam_SMB	359	56.43	13.42

Tablo 2'de Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans alt boyutu toplam puan ortalaması 31.44 ± 7.71 , sanal iletişim 24.9 ± 7.14 ve toplam puan ortalaması ise 56.43 ± 13.42 olarak bulunmuştur.

Tablo 4
Katılımcıların bazı sosyodemografik değişkenlerinin Sosyal Medya Bağımlılığı (SMBÖ-YF) ve Alt Boyutlarının karşılaştırılması

	Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Toplam SMB
Yaş			
15-24 arası yaş	31.90 ± 7.63	25.28 ± 6.97	57.18 ± 13.17
25-34 arası yaş	26.27 ± 6.67	21.62 ± 8.23	47.89 ± 13.56
Test ve Anlamlılık	$t=0.386$ p=0.00	$t=2.952$ p=0.00	$t=0.318$ p=0.00
Cinsiyet			
Kadın	31.08 ± 8.01	23.80 ± 6.73	54.88 ± 13.47
Erkek	31.99 ± 7.21	26.78 ± 7.38	58.77 ± 13.05
Test ve Anlamlılık	$t=1.813$ p=0.27	$t=1.451$ p=0.00	$t=0.179$ p=0.00
Sınıf düzeyi			
1.Sınıf	30.41 ± 7.54	24.02 ± 6.67	54.44 ± 12.82
2.Sınıf	32.06 ± 8.12	25.79 ± 7.32	57.85 ± 13.96
3.Sınıf	33.45 ± 6.62	26.64 ± 7.32	60.10 ± 12.52
4.Sınıf	31.96 ± 8.19	24.88 ± 8.48	56.84 ± 15.15
Test ve Anlamlılık	$F=2.422$ p=0.06	$F=2.414$ p=0.06	$F=2.937$ p=0.03
Baba eğitim durumu			
Okuma-yazma yok	30.08 ± 6.57	23.81 ± 6.55	53.90 ± 11.63
İlkokul-Ortaokul	31.06 ± 7.67	24.59 ± 7.17	55.65 ± 13.34
Lise	31.06 ± 7.45	25.46 ± 7.22	56.53 ± 13.49
Üniversite	35.52 ± 8.54	27.65 ± 7.17	63.18 ± 14.29
Test ve Anlamlılık	$F=5.105$ p=0.00	$F=2.927$ p=0.03	$F=4.781$ p=0.00
İnterneti bulunduğu ortamda kullanan			
Evet	31.82 ± 7.95	25.23 ± 7.48	57.05 ± 14.00
Hayır	30.00 ± 6.35	24.04 ± 5.55	54.04 ± 10.69
Test ve Anlamlılık	$t=4.388$ p=0.04	$t=6.240$ p=0.13	$t=6.657$ p=0.04

Sosyal Medya Kullanım Sıklığı			
Her gün bir kereden fazla	32.51±7.56	25.67±7.01	58.18±13.16
Her gün bir kere	28.39±7.16	23.25±6.11	51.65±11.72
Haftada bir kereden fazla	29.88±6.64	26.77±8.80	56.66±12.39
Haftada bir kere	25.12±6.40	19.50±7.15	44.62±12.58
Ayda birkaç kere	22.33±5.68	14.50±7.50	56.43±13.42
Test ve Anlamlılık	F= 7.655 p=0.00	F= 6.416 p=0.00	F= 8.406 p=0.00

F: Tek Yönlü Varyans Analizi (Post Hoc Tukey); t: Bağımsız Örneklem Testi; p = 0.05

Tablo 3’de katılımcıların yaş değişkeni ile SMBÖ-YF alt boyutları sanal tolerans, sanal iletişim ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre 15-24 arası yaş grubundaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri 25-34 arası yaş aralığındakilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile SMBÖ-YF alt boyutu sanal iletişim ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların sınıf düzeyi değişkeni ile SMBÖ-YF toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Tukey testinde 3.sınıf düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkeni ile SMBÖ-YF alt boyutu sanal tolerans, sanal iletişim ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Tukey testinde baba eğitim düzeyi üniversite olanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların interneti bulunduğu ortamda kullanma değişkeni ile SMBÖ-YF alt boyutu sanal tolerans ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre interneti bulunduğu ortamda kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı değişkeni ile SMBÖ-YF alt boyutu sanal tolerans, sanal iletişim ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Yapılan ileri analiz Tukey testinde sosyal medyayı hergün bir kereden fazla kullananların sosyal medya bağımlılık düzeyleri diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur.

Tartışma

Dünya genelinde ve ülkemizde internet altyapısının gelişimi, yaygınlaşması ve kullanıcı sayısının artışı, internetin yaşamımızda giderek daha fazla yer tuttuğunu ve bu eğilimin devam edeceğini göstermektedir. İnternetin insan yaşamını pek çok açıdan kolaylaştırdığı kuşkusuzdur. Ancak, internetin doğru ve bilinçli bir şekilde kullanılması büyük önem taşımaktadır. İnternetin sunduğu içeriklerin ve olanakların verimli ve sağlıklı bir şekilde kullanılması gerekmektedir. İnternet kullanımının artışıyla birlikte, sunduğu içerikler, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bunlar arasında en dikkat çeken, sosyal medya platformlarıdır. Özellikle gençler arasında hızla yayılan ve hayatlarının vazgeçilmez bir ögesi haline gelen sosyal medya, sıkça kullanılmaktadır. Bu durum, sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkilerinin hem daha fazla önem kazanmasına hem de derinlemesine incelenmesine yol açmıştır. Sosyal medyanın etkilerine yönelik pek çok akademik araştırma yapılmakta olup, bu etkilerin daha iyi anlaşılması amacıyla çalışmalar devam etmektedir (Baz, 2018; Güler et al., 2019; İnce & Koçak, 2017).

Bu çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri (sanal tolerans, sanal iletişim ve toplam puanları) orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, daha önce üniversite öğrencileri (Aslan & Polat, 2024), fen bilgisi öğretmen adayları (Gül & Diken, 2018), eğitim fakültesi öğrencileri (Gökbulut & Bilen, 2024), hemşirelik öğrencileri (Gündoğdu et al., 2020), sağlık bilimleri lisans öğrencileri (Aloğlu & Güllü, 2023) ile yapılan çalışmalarla benzerlik göstermiştir. Bu durum üniversite öğrencilerin gelişimsel olarak kimlik oluşturma, sosyal aidiyet ve sürekli kendini görünür kılma ihtiyacından kaynaklı olabilir. Üniversite öğrencilerin dijitalleşen günlük yaşamları, çevrimiçi

dersler, sosyal medya araçlarını kullanarak sosyalleşmeye çalışmaları gibi faktörler bu bağımlılık düzeyini orta düzeyde tutan temel unsurlar arasında sayılabilir.

Bu çalışmada, öğrenciler arasında 15-24 yaş aralığında olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri 25-34 arası yaş aralığındakilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, Aslan ve Polat (2024), Mushtaq ve ark. (2023) ile Daşlı ve Baloğlu (2020) tarafından yapılan çalışmalarda bulgularla paralellik göstermektedir (Aslan & Polat, 2024; Daşlı & Baloğlu, 2020; Mushtaq et al., 2023). Söz konusu yaş grubunun sosyal medya ile daha yoğun etkileşim içerisinde olması ve gelişimsel kaynaklı nedenlerle bağımlılık geliştirme riskinin arttığını düşündürmektedir. Bu yaş dönemlerinde nörolojik kaynaklı dürtü kontrolünü sağlayan frontal korteks tam olarak gelişmediğinden bağımlılık davranışları daha sık görülebilmektedir. Aynı zamanda öğrenciler, ailelerinden uzaklaşmakta; sosyal çevreleri değişmekte ve yetişkinlere kıyasla akranlarıyla daha fazla zaman geçirdikleri için sosyal medya araçlarında daha fazla vakit geçirme eğiliminde olabilmektedirler. (Casey et al., 2008). Bu çalışmada, 15-24 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin 25-34 yaş grubuna göre daha yüksek bulunması, bu yaş grubundaki öğrencilerin sosyal medya araçlarına bağlılığını ve yoğun bir kullanım olduğunu göstermektedir. Buna göre genç bireyler günlük yaşamlarının çoğunluğunu sosyal medya araçları ile vakit geçirdiklerini işaret etmektedir. Ayrıca bu yaş grubundaki öğrenciler sosyal medya araçlarını sürekli kullanarak sosyal medyada görünür olma, sosyal onay alma, sanal arkadaşlıklar kurma gibi davranışlar sergilebilmektedir.

Üniversite öğrencileri arasında, erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, Meng vd. (2022) tarafından yapılan küresel bir çalışmada erkeklerde internet ve oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu gözlemiyle paralellik göstermektedir (Meng et al., 2022). Ayrıca, Özdemir (2019) tarafından yapılan bir çalışmada da erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığı kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada erkeklerin sosyal medya bağımlılığı kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Aslan & Polat, 2024). Ancak, Çimke ve Cerit (2021) tarafından yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çimke & Cerit, 2021). Ganalı üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı kadınlar daha risk olduğu ortaya koymuştur (Malm et al., 2022). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılık gözlenebileceği ve bu farklılığın altında yatan nedenler arasında bireysel değişkenler ve sosyo-kültürel yapı yer almaktadır. Çalışmada erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, bazı literatür bulgularıyla örtüşmekle birlikte, kadın bireylerin daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğunu bildiren çalışmalar da vardır. Genel olarak, cinsiyete bağlı farklılıkların değerlendirilmesinde bağlamsal etkenlerin dikkate alınması gerektiği düşünülebilir.

Çalışmada, 3. sınıf düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Çiftçi (2018) tarafından meslek yüksekokulu öğrencileriyle yapılan çalışmada da benzer şekilde, 2. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu gözlemiyle paralellik göstermektedir (Çiftçi, 2018). Çimke ve Cerit (2021) yaptığı çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Çimke & Cerit, 2021). Kırgızistan'da üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerin diğer sınıf düzeylerine göre daha çok sosyal medyada aktif oldukları ve internet bağımlısı oldukları saptanmıştır (Özerbaş & Kyzy, 2025). Bu durumda sosyal medya bağımlılığı sadece bireysel tercihlerine göre değil, aynı zamanda akademik yaşamındaki ilerlemelere paralel olarak şekillenmektedir. Birey sosyal medya araçları ile kimlik gelişimi, sosyal aidiyet, onaylanma ve görünür olma ihtiyacından kaynaklı olabilir. Bu bağlamda, Kuss ve Griffiths'in (2017) göre sosyal medya eğlence, iletişim, bireyin kendini tanımladığı, ifade ettiği ve sosyal kabul aradığı bir platform haline geldiğini belirtmiştir (Griffiths & Kuss, 2017). Öğrencilerin üst sınıflara yaklaşıyor olmaları, mezuniyet stresi, belirsizlik, sosyal çevresiyle olan bağlarını sürdürme isteği sosyal medyayı bir başa çıkma aracı olarak kullanabilirler. Ek olarak sosyal medyada olup bitenleri kaçırma korkusu (FoMO), sürekli bağlantıda olma (Nomofomi) gibi durumlar işlevselliğin ötesinde bağımlılıkların oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir (Boyd, 2014; Griffiths & Kuss, 2017). Sonuç olarak sınıf düzeyinin yükselmesi sosyal medya bağımlılık düzeyini artırabileceği ilişkin literatürle benzerlik göstermiştir.

Çalışmada katılımcıların baba eğitim durumu üniversite olanların sosyal medya bağımlılık düzeyleri diğer eğitim düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmada baba eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılıklarında arttığı görülmüştür (Coşar & Gedik, 2019). Bu durum eğitilmiş insanların dijital araç ve gereçleri kullanımında bilgi ve farkındalık eksiklik olduğu düşünülebilir. Bulgulardan farklı olarak Demir ve arkadaşlarının ergenler üzerinde yaptığı çalışmada baba eğitim düzeyinin internet kullanımı üzerinde önemli bir etken olduğunu bulmuşlardır. Babanın eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte, çocuğuyla daha fazla ilgilenmesi, onu daha fazla desteklemesi ve uygun kontrol ile disiplin yöntemleri kullanması, problemli internet kullanımını azaltabileceğini belirtmişlerdir (Demir et al., 2017). Yapılan farklı bir çalışmada ise anne eğitim düzeyi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri annesi üniversite mezunu olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu da eğitim seviyesi düştükçe internet kullanımında farkındalığının olmayışını ifade etmektedir (Demircan et al., 2022). Bu bulgular doğrultusunda sosyal medya bağımlılığının ebeveyn eğitim düzeyinin tek başına belirleyici olmadığını göstermektedir. Baba eğitim düzeyinin yüksek olması öğrenciler üzerinde olumlu bir etki bırakmayabilir. Bilinçsiz teknoloji kullanımı ve kontrol mekanizmalarının yeterince yapılmaması gençlerin sosyal medya bağımlılıklarını artırabilir. Bulguların farklılık göstermesi yapılacak olan çalışmaların çok boyutlu bir yapıyla değerlendirmelerinin gerektiğini ve derinlemesine görüşmelerin uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Çalışmada, üniversite öğrencileri arasında sosyal medyayı her gün birden fazla kullananlar ve interneti bulundukları ortamlarda kullananların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 3). Bu bulgular, Çömlekçi ve Başol (2019) ile Demir ve Kumcağız (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde, katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerinin artmasının, sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarını artırdığına işaret etmektedir (Çömlekçi & Başol, 2019; Demir & Kumcağız, 2019). Benzer şekilde, 5 saat ve üzeri internet kullananların, 1-3 saat arasında kullananlara göre sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çiftçi, 2018; Demircan et al., 2022). Akcan ve ark. (2023) tarafından Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencileriyle yapılan çalışmada, öğrencilerin hem hafta içi hem de hafta sonu sosyal medyada günlük sıfır ile bir saat arasında zaman harcayan katılımcıların SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanlarının, günlük iki ile dört saat ve beş saat ve üzerinde zaman geçiren katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Akcan et al., 2023). Kırgızistan Manas Üniversitesinde öğrenim göre öğrenciler ile yapılan çalışmada ise interneti 7 saat ve üzeri kullananların Sosyal Medya Bağımlılık düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal medyada kalınan süre arttıkça sosyal medya bağımlılığının da paralel bir şekilde arttığını göstermektedir (Özerbaş & Kyzy, 2025). Tüm bu bulgular, sosyal medya kullanım süresi ile bağımlılık düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyayı ve interneti daha uzun süre kullananların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bu çalışmada da ortaya konmuştur. Bu durum, aşırı kullanımın sosyal medya bağımlılığını tetikleyici bir faktör olabileceğini desteklemektedir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada üniversite öğrencilerinin %90.3'ünün akıllı telefon kullandığı, %79.4'ünün bulunduğu ortamda internet kullandığı, %90.0'ının her gün internet kullandığı ve %44.5'inin en çok kullandığı sosyal medya aracı Instagram olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin orta seviyelerde olduğu, özellikle 15-24 yaş arası gençlerin daha yüksek bağımlılık düzeyleri gösterdiği tespit edilmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek bağımlılık seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre değişiklik gösterdiği, 3. sınıf öğrencilerinin daha yüksek bağımlılık düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca baba eğitim düzeyi lisans olanlarda, günlük birden fazla kez sosyal medya kullanan bireylerin, sosyal medya bağımlılığı açısından diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları doğrultusunda, öğrencilerin sosyal medya kullanımına yönelik farkındalıklarını artırmak amacıyla bilinçli ve kontrollü kullanım konularında bilgilendirici seminerler düzenlenmesi önerilmektedir. Bu seminerlerde sosyal medyanın psikolojik, akademik ve sosyal etkilerine dikkat çekilerek; zaman yönetimi, dijital okuryazarlık, çevrim içi güvenlik ve dijital bağımlılıkla başa çıkma stratejileri gibi konulara da yer verilmesi, öğrencilerin daha sağlıklı dijital

alışkanlıklar geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya dışında kendilerini geliştirebilecekleri alanlara yönlendirilmeleri gerekmektedir. Öğrencilerin hobiler edinmeleri, spor yapmaları, doğa yürüyüşlerine katılmaları, kitap okumaları, öğrenci kulüplerine katılmaları ve sosyal etkinliklerde yer almaları, sosyal medya kullanımına harcadıkları zamanı azaltabilir ve daha sağlıklı bir sosyal yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir. Ayrıca, eğitim müfredatlarına bağımlılık ve bağımlılıkla mücadele konularını işleyen dersler eklenmesi, öğrencilerin bu konuda daha bilinçli hale gelmelerine yardımcı olabilir. Teknolojinin hızla gelişen doğasında, öğrencilerin dijital bağımlılıklar konusunda erken yaşta farkındalık kazanmaları büyük önem taşımaktadır. Bu farkındalık, öğrencilerin dijital dünyayı daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlayabilir. Bundan sonra yapılacak araştırmalar için birden fazla farklı üniversite öğrencileriyle çalışılması, boylamsal araştırmaların yapılması, derinlemesine görüşmelerin yapılması (nitel veri toplama) ve müdahale programlarının uygulanması değerlendirilmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Ağırtaş, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akcan, K., Karakut, Ş., & Bucak, F. K. (2023). Sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve depresyon ile ilişkisi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 178-189.
- Aloğlu, N., & Güllü, A. (2023). Sağlık bilimleri alanında öğrenim gören lisans öğrencilerinin pandemi sürecindeki sosyal medya bağımlılığı düzeyleri: kesitsel bir çalışma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 149-158.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S., & Erdugan, S. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323.
- Aslan, I., & Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, 12, 1359691.
- Balcı, E. V., Tiryaki, S., & Karakuş, M. (2024). "Sosyal Medya Bağımlılığı" ile ilgili çalışmaların incelenmesi: bir bibliyometrik analiz. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(1), 84-92.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Ann N Y Acad Sci*, 1124, 111-126.
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addict Behav*, 117, 106845.
- Cheng, C., Wang, H.-y., Sigerson, L., & Chau, C.-l. (2019). Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychological bulletin*, 145(7), 734.
- Coşar, H. A., & Gedik, H. (2019). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 32-65.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çimke, S., & Cerit, E. (2021). Social media addiction, cyberbullying and cyber victimization of university students. *Archives of psychiatric nursing*, 35(5), 499-503.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Daşlı, Y., & Baloğlu, A. O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.

- Demir, İ., Yıldız, C. S., Özzorlu, E., Köse, T., & Yelkenci, Y. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında anne-baba izlemesinin rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(2), 103-114.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23-42.
- Demircan, Ü., Işık, M., & Gürhan, N. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 596-609.
- Doğan, E. Ş., & Gündüz, U. (2025). Teknoloji çağında internet ve sosyal medya kaynaklı yeni nesil korkulara ilişkin bir inceleme. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 88-116.
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No: 693436) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erdem, S., & Dost, M. T. (2024). Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve utangaçlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(89), 213-233.
- Gökbulut, B., & Bilen, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 66-75.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Gül, Ş., & Diken, E. (2018). Fen bilgisi öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 41-50.
- Güler, E. Ö., Veysikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Gündoğdu, F., Boztaş, E. N., Güler, E., Akbaba, A., & Varsoyoğlu, S. (2020). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin zaman yönetim becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 5-16.
- Hamam, B., Khandaqji, S., Sakr, S., & Ghaddar, A. (2024). Social media addiction in university students in Lebanon and its effect on student performance. *J Am Coll Health*, 72(8), 3042-3048.
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Malm, E. K., Oti-Boadi, M., Dey, N. E. Y., Adade, A. E., & Ocansey, G. (2022). Social media use, and fear of COVID-19 among Ghanaian university students: the moderating role of gender. *BMC Psychol*, 10(1), 208.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 92, 102128.
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H., Koh, E. N., Shazly, G. A., Khan, M. A., & Jordan, Y. A. B. (2023). Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, 15(21), 4687.
- Öncü, S., & Erel, Ö. (2024). Tıp fakültesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya bağımlılığı. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 23(70), 49-60.

- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özerbaş, M. A., & Kyzy, A. M. (2025). Kırgızistanda'ki Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 54(245), 483-508.
- Santos, L. C. O., & Alves, M. M. (2025). Social media burnout and internet addiction: the role of extroversion and social self-concept in a brazilian sample. *Psychol Rep*, 128(3), 1356-1370.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tutgun-Ünal, A. (2019). İletişim Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi: Üsküdar Üniversitesi örneği. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*(2), 49-80.
- TÜİK. (2024). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması.
- [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492) (Erişim Tarihi 13.04.2025)
- Uğurlu, D., Yapıcı, H., Emlek, B., & Güllü, M. (2025). Özel ve devlet okulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve spora katılım düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 84-96.
- We Are Socia. (2025a). *Digital 2025: Global Overview Report*.
- <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report> Son Erişim Tarihi 12.04.2025
- We Are Socia. (2025b). Digital 2025: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-turkey> Son Erişim Tarihi 12.04.2025
- Yağar, F., & Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.

Yazarların Makaleye Katkı Oranları

Bu çalışma, araştırma fikri, veri toplama, analiz ve raporlamaya kadar tüm süreç tek yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Beyanı

Yazar, bu çalışmada herhangi bir kişi veya kurumla çıkar çatışması olmadığını beyan eder. Çalışma süreçleri bilimsel ve etik ilkeler doğrultusunda yürütülmüş olup, herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzni

Bu çalışma, Şırnak Üniversitesi Etik Kurulu'nun 14.08.2024 tarihli ve E-97974870-050.99-106974 sayılı kararıyla değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur. / This study was evaluated and approved for ethical compliance by the Ethics Committee of Şırnak University, with the decision dated 14 August 2024 and numbered E-97974870-050.99-106974.

Teşekkür

Araştırmaya katılarak katkı sunan Şırnak Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ediyorum.