

A R A Ş T I R M A M A K A L E S İ / R E S E A R C H A R T I C L E

DOI: 10.52122/nisantasisbd.1662819

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE BOŞ
ZAMAN YÖNETİMİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİNE ETKİSİ¹

Zehra Eylül NARİN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Yöneticiliği.

e-posta: narinzehraeyul@gmail.com

ORCID 0009-0008-3982-1654

Muhammet KUSAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Yöneticiliği..

e-posta: muhammetkusan0055@gmail.com

ORCID 0000-0001-6813-859X

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetiminin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini incelemektir. Çalışmada betimsel nitelik taşıyan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri örneklemi ise bu öğrenciler içerisinde tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 438 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılığı ölçeği, boş zaman yönetimi ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılığı Student t testi, sınıf, fakülte ve gelir düzeyine göre farklılığı ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey testi ile belirlenmiştir. Ölçekler arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı, ilişki denklemi ise regresyon analizi ile incelenmiştir. Çalışma sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetiminin bireylerin psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkileyen önemli faktörler olduğu görülmektedir. Araştırmada, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği, buna karşın etkili boş zaman yönetiminin psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlayabileceği belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımını dengeleyici bilinçlendirme kampanyaları ile boş zaman yönetimi becerilerini geliştiren müdahale programları, psikolojik iyi oluşu artırmada etkili bir strateji olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, bağımlılık, egzersiz, iyi oluşTHE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AND LEISURE TIME MANAGEMENT ON
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of social media addiction and leisure time management on the psychological well-being of university students. A descriptive relational survey model was employed in the study. The population consisted of Ondokuz Mayıs University students, and the sample comprised 438 students selected through random sampling. As data collection tools, a personal information form was used along with the social media addiction scale, the leisure time management scale, and the psychological well-being scale. In the study, differences in scale scores by gender were analyzed using the Student t-test, while differences based on class level, faculty, and income were examined using One-Way ANOVA and the Tukey post hoc test. Relationships between the scales were analyzed using the Pearson correlation coefficient, and the equation of the relationship was determined through regression analysis. The results indicate that social media addiction and leisure time management are significant factors that directly affect individuals' psychological well-being. It was determined that social media addiction may negatively impact psychological well-being, whereas effective leisure time management can have a positive contribution. Therefore, awareness campaigns to balance social media use and intervention programs to enhance leisure time management skills can be effectively used to improve psychological well-being.

Keywords: Leisure time, addiction, exercise, well-being

Geliş Tarihi/Received: 21.03.2025

Kabul Tarihi/Accepted: 05.06.2025

Yayın Tarihi/Printed Date: 30.06.2025

Kaynak Gösterme: Narin, Z. E ve Kusan, M. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Boş Zaman Yönetiminin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi. *İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(13) 599-613.

¹ Bu çalışma tübitak 2209-a üniversite öğrencileri araştırma projeleri destekleme programı kapsamında desteklenmiştir. Proje no (1919B012324489).

GİRİŞ

Günümüzde iletişim teknolojileri ve sosyal medyanın etkisi, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik alanlarda önemli dönüşümlere yol açmaktadır. Enformasyona hızlı erişim sağlaması, mekânsal ve zamansal sınırlamaları ortadan kaldırarak etkileşimi kolaylaştırması gibi avantajlar sunan sosyal medya, bireylerin gündelik yaşam tarzlarını da yeniden şekillendirmektedir. Bu platformlar, bireyler arası bağlantıyı güçlendirerek toplumsal etkileşimi artırmakta (Anuashok ve ark., 2024), bilgiye hızlı erişim sağlayarak haber akışını hızlandırmakta (Roem & Vanisya, 2024) ve özellikle dezavantajlı gruplar için sosyal destek mekanizmaları oluşturmaktadır (Skhirtladze, 2024). Ancak sosyal medyanın yaygın kullanımı, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Kişisel mahremiyetin ihlali ve veri güvenliği sorunları, bireylerin dijital ortamda güvende olma hissini zedeleyerek kaygı düzeylerini artırabilmektedir (Anuashok ve ark., 2024). Ayrıca, bilgi kirliliği ve manipülatif içeriklerin hızla yayılması, bireylerin gerçeklik algısını bozarak toplumsal kutuplaşmayı derinleştirebilmektedir (Sarı, 2025). Sosyal medya bağımlılığı, günümüzde giderek artan bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Papacharissi ve Rubin (2000), internetin ve sosyal medyanın, özellikle yüz yüze iletişimde zorlanan bireyler için alternatif bir iletişim kanalı sunduğunu belirtmektedir. Ancak kontrolsüz sosyal medya kullanımı, bireylerin gündelik yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek psikolojik iyi oluşlarını zayıflatabilmektedir (Pehlivan, 2024). Araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının kaygı, depresyon ve düşük özsaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Karadaş ve Dilci, 2025; Rahaman ve ark., 2024). Bunun yanı sıra, sosyal medyada geçirilen sürenin artması, bireylerin boş zaman yönetimini olumsuz etkileyerek yüz yüze sosyal etkileşimleri azaltmakta ve yalnızlık hissini artırabilmektedir (Skhirtladze, 2024). Özellikle gençler arasında, sanal ortamda geçirilen sürenin artması, gerçek dünyadaki sosyal becerilerin gelişimini engelleyebilmektedir. Ayrıca, sosyal medyada maruz kalınan idealize edilmiş yaşam tarzları, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına neden olarak memnuniyetsizlik ve stres seviyelerini artırabilir. Bununla birlikte, sosyal medyanın dengeli ve bilinçli bir şekilde kullanılması durumunda, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerine olumlu katkılar sunduğu da göz ardı edilmemelidir. Bilinçli boş zaman yönetimi stratejileri, bireylerin sosyal medya bağımlılığını dengeleyerek daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilmektedir (Balamurali, 2025; Lagun, 2025). Çevrimdışı etkinliklere katılım, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyerek, sosyal medyanın olumsuz etkilerine karşı bir denge unsuru oluşturabilir.

Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetimi, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığı düşünülmektedir. Araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının üniversite öğrencileri arasında kaygı seviyelerini artırarak özsaygıyı düşürdüğünü göstermektedir (Raghuvanshi & Pandey, 2025; Rahaman ve ark., 2024). Sosyal medyanın bağımlılık yapıcı doğası, bireylerin sağlıklı boş zaman etkinliklerine katılımını engelleyerek psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Balamurali, 2025; Skhirtladze, 2024). Özellikle dezavantajlı gruplar, sosyal medya bağımlılığının getirdiği olumsuzluklara karşı daha savunmasız hale gelebilmektedir (Qian, 2024). Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri, demografik faktörler doğrultusunda farklılık göstermektedir. Cinsiyet, yaş, aile yapısı ve sosyoekonomik durum gibi değişkenlerin, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini şekillendirdiği görülmektedir (Anuashok ve ark., 2024; Jotawar & Gowda, 2025). Özellikle kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla sosyal medya kaynaklı kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Raghuvanshi & Pandey, 2025).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetimi düzeylerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenecek, ayrıca sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenler bağlamında farklılık gösterip göstermediği araştırılacaktır. Çalışmadan elde edilecek bulguların, sosyal medya kullanımı ve boş zaman yönetimi konularında bireysel ve kurumsal farkındalık yaratması ve eğitim kurumları ile politika yapıcılara rehberlik etmesi beklenmektedir.

1.YÖNTEM

1.1 Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanarak değişkenler arası ilişkiler ve değişkenlerinin birbirini nasıl yordadığı incelenecektir. Tarama modellerinde, bir çalışmanın konusunu oluşturan olgular olduğu gibi tanımlanır. Konular üzerinde herhangi bir etki veya değişim söz konusu olmazken, gözlemlerin uygun şekilde yapılması önemlidir (Karasar, 2009). Araştırmanın evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri örneklemini ise bu öğrenciler içerisinde tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 438 öğrenci oluşturmaktadır. Etik kurul onayı "Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu" tarafından 26.04.2024 tarih 2024-381 sayılı kararı ile alınmıştır.

1.2 Veri Toplama Araçları

1.2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Günüç (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından yapılan geçerlik-güvenirlilik çalışmaları doğrultusunda 7 madde ve tek boyutlu yapıdadır. Ölçek, orijinalde internet bağımlılığına odaklanırken, maddeler sosyal medya bağımlılığına yönelik olarak düzenlenmiştir (örnek madde: "Sosyal medyayı kullanmam nedeniyle ailemle sorunlar yaşarım"). Revizyon sonrası, LISREL 8.71 programı kullanılarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi, maddelerin standartlaştırılmış yüklerinin 0.52 ile 0.86 arasında olduğunu ve tüm değerlerin anlamlı olduğunu ($t>1.96$) ortaya koymuştur. Böylece, ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği teyit edilmiştir. Ölçümde 5'li Likert tipi (1=Hiçbir zaman; 2=Nadiren; 3=Bazen; 4=Sıklıkla; 5=Her zaman) kullanılmıştır.

1.2.2 Boş Zaman Yönetimi Ölçeği

Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilen ölçek, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarından geçirilmiştir. 15 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi bir ölçekte (1=Tamamen Katılıyorum, 5=Hiç Katılmıyorum) yanıtlanmakta olup, dört alt boyuta ayrılmaktadır: Amaç Belirleme ve Yöntem, Boş Zaman Tutumu, Programlama ve Değerlendirme. Alt boyut dağılımında; 1, 2, 3, 6, 7 ve 8. maddeler Amaç Belirleme ve Yöntem, 10, 11 ve 12. maddeler Boş Zaman Tutumu, 13, 14 ve 15. maddeler Programlama, 4, 5 ve 9. maddeler ise Değerlendirme boyutunu temsil etmektedir.

1.2.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları. (2009) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme gibi önemli algıları değerlendiren 8 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi bir formatta uygulanmaktadır (Diener vd., 2010). Türkçe uyarlaması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek puanları 8 ile 56 arasında değişmekte olup, yüksek skorlar bireyin psikolojik yönden iyi olduğunu göstermektedir. Türkçe versiyonunun güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları ise Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

1.3 Verilerin Analizi

Araştırmada bireylerin ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları

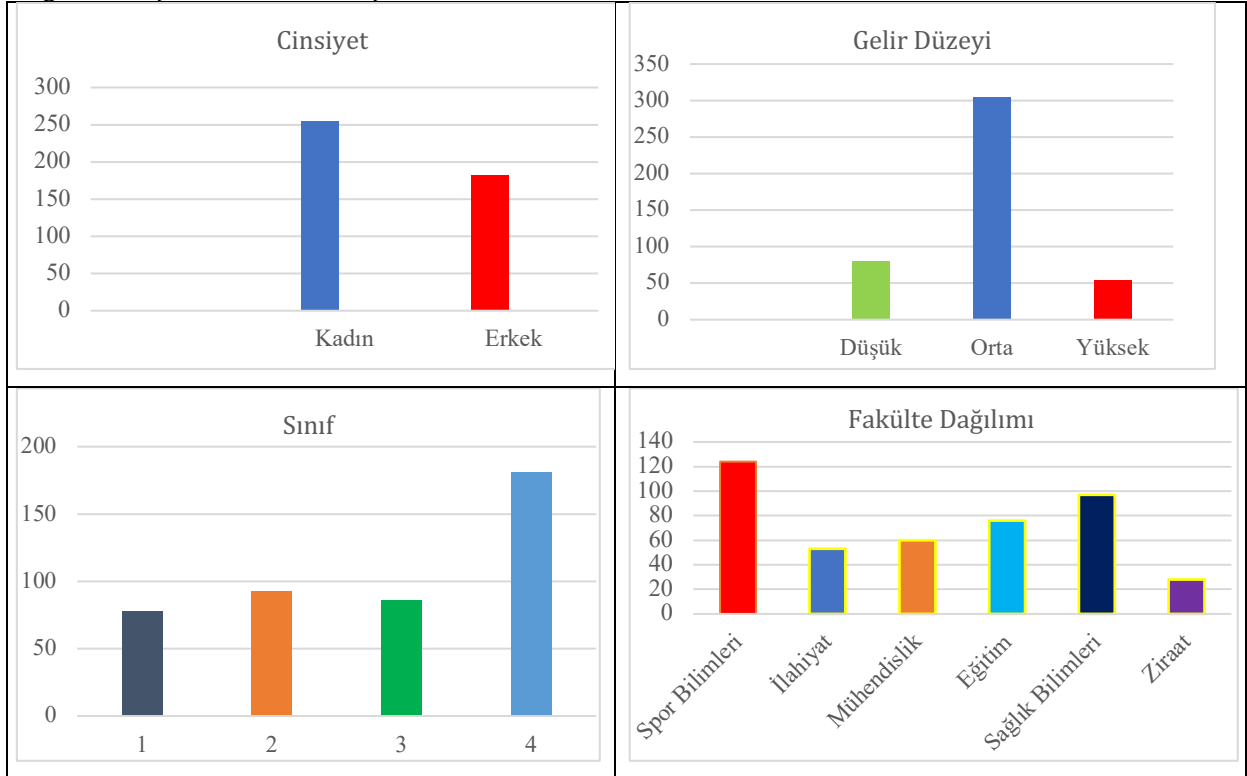
Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,794	Orta Düzeyde Güvenilir
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,841	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	0,852	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Amaç Belirleme ve Yöntem	0,891	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Boş zaman tutumu	0,803	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Programlama	0,649	Orta Düzeyde Güvenilir
Değerlendirme	0,763	Orta Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde, öncelikle normallik varsayımı incelenmiş; örneklem sayısı 30'dan az olan gruplarda Shapiro-Wilk, 30 ve üzeri olan gruplarda ise Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır ($p>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip

göstermediği Student t test, sınıf, fakülte ve gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ölçekler arası ilişki pearson korelasyon katsayısı ilişkinin denklemi ise regresyon testi ile incelenmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 26.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

2. BULGULAR

Araştırmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre dağılımları Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımları

Çalışmaya gönüllü olarak katılan bireylerin 183’ü (%41,8) erkek, 80’i (%18,3) düşük gelir seviyesine sahip, 181’i (%41,3) 4. sınıf ve 124’ü (%28,3) spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Boş Zaman Yönetimi, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	255	13,47	4,98	0,414
	Erkek	183	13,09	4,76	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Kadın	252	40,99	9,13	0,512
	Erkek	182	41,57	8,95	
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Kadın	249	49,61	9,40	0,543
	Erkek	179	49,03	10,01	
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	251	19,88	5,49	0,707
	Erkek	182	19,69	5,26	
Boş zaman tutumu	Kadın	253	11,75	2,32	0,003
	Erkek	183	10,99	3,03	
Programlama	Kadın	252	8,62	2,70	0,222
	Erkek	181	8,94	2,75	
Değerlendirme	Kadın	251	9,39	2,94	0,941
	Erkek	182	9,37	2,77	

Araştırmada, kadın ve erkek katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$; Tablo 2). Ancak, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin Boş Zaman Tutumu alt boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0,003$, $p<0,01$). Kadın katılımcıların boş zaman tutumu puanları, erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 3. Gelir Düzeyine Göre Boş Zaman Yönetimi, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Düşük(gelir<gider)	80	13,59	5,49	0,790
	Orta(gelir=gider)	304	13,21	4,71	
	Yüksek(gelir>gider)	54	13,50	4,99	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Düşük(gelir<gider)	80	38,58b	10,04	0,010
	Orta(gelir=gider)	304	41,64ab	8,68	
	Yüksek(gelir>gider)	54	42,83a	8,92	
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Düşük(gelir<gider)	80	47,47	9,48	0,099
	Orta(gelir=gider)	304	50,00	9,16	
	Yüksek(gelir>gider)	54	48,59	12,04	
Amaç Belirleme ve Yöntem	Düşük(gelir<gider)	80	18,71b	5,16	0,049
	Orta(gelir=gider)	304	20,22a	5,18	
	Yüksek(gelir>gider)	54	19,07ab	6,56	
Boş zaman tutumu	Düşük(gelir<gider)	80	11,19	2,90	0,607
	Orta(gelir=gider)	304	11,46	2,52	
	Yüksek(gelir>gider)	54	11,63	3,12	
Programlama	Düşük(gelir<gider)	80	8,56	3,03	0,632
	Orta(gelir=gider)	304	8,75	2,62	
	Yüksek(gelir>gider)	54	9,02	2,83	
Değerlendirme	Düşük(gelir<gider)	80	9,08	2,64	0,154
	Orta(gelir=gider)	304	9,56	2,77	
	Yüksek(gelir>gider)	54	8,87	3,58	

Araştırmada, gelir düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı, boş zaman yönetimi ve boş zaman yönetiminin alt boyutları (amaç belirleme ve yöntem hariç) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, psikolojik iyi oluş açısından gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,010$, $p<0,05$); düşük gelir grubundaki katılımcılar, orta ve yüksek gelir gruplarına kıyasla daha düşük psikolojik iyi oluş puanına sahiptir. Ayrıca, boş zaman yönetimi ölçeğinin amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuş, düşük gelir grubundaki bireylerin puanı orta gelir grubuna göre daha düşük çıkmıştır ($p=0,049$, $p<0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Sınıfa Göre Boş Zaman Yönetimi, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1	78	12,90	4,71	0,301
	2	93	13,91	4,73	
	3	86	12,67	4,66	
	4	181	13,49	5,13	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1	76	39,16	9,58	0,105
	2	93	41,11	8,49	
	3	85	41,14	9,10	
	4	180	42,21	8,99	

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	1	74	49,01ab	9,16	0,017
	2	92	47,11b	10,91	
	3	86	48,85ab	9,42	
	4	176	50,95a	9,06	
Amaç Belirleme ve Yöntem	1	76	19,11ab	4,89	0,001
	2	92	18,35b	6,02	
	3	86	19,67ab	5,68	
	4	179	20,91a	4,90	
Boş zaman tutumu	1	77	11,58	2,50	0,889
	2	93	11,39	2,95	
	3	86	11,27	2,81	
	4	180	11,47	2,52	
Programlama	1	76	9,53	2,67	0,059
	2	93	8,68	2,54	
	3	86	8,58	2,64	
	4	178	8,54	2,84	
Değerlendirme	1	76	8,91ab	3,02	0,003
	2	93	8,74b	2,93	
	3	86	9,33ab	2,81	
	4	178	9,96a	2,70	

Araştırmada, sınıf düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0,05$), boş zaman yönetimi toplam puan, amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutlarında sınıflar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). 2. sınıf öğrencilerinin puanları anlamlı şekilde daha düşük çıkarken 4. sınıf öğrencileri en yüksek puana sahip olmuştur (Tablo 4).

Tablo 5. Fakülteye Göre Boş Zaman Yönetimi, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Fakülte	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Spor Bilimleri	124	13,02	4,92	0,875
	İlahiyat	53	13,51	4,85	
	Mühendislik	60	13,63	4,84	
	Eğitim	76	13,17	5,02	
	Sağlık Bilimleri	97	13,23	4,57	
	Ziraat	28	14,21	5,85	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Spor Bilimleri	123	42,51a	9,83	0,034
	İlahiyat	52	41,12ab	9,07	
	Mühendislik	59	38,14c	10,52	
	Eğitim	76	42,55a	7,49	
	Sağlık Bilimleri	97	40,37b	8,10	
	Ziraat	27	41,74ab	7,70	
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Spor Bilimleri	122	50,44ab	10,21	0,027
	İlahiyat	52	51,40a	9,70	
	Mühendislik	60	47,25b	9,58	
	Eğitim	74	49,85ab	9,46	
	Sağlık Bilimleri	93	47,24b	8,77	
	Ziraat	27	51,33a	9,18	

Amaç Belirleme ve Yöntem	Spor Bilimleri	123	20,80a	5,38	0,015
	İlahiyat	52	20,71a	5,50	
	Mühendislik	60	18,45b	5,83	
	Eğitim	75	20,09ab	5,25	
	Sağlık Bilimleri	96	18,66b	5,03	
	Ziraat	27	19,78ab	4,89	
Boş zaman tutumu	Spor Bilimleri	124	11,19ab	2,92	0,024
	İlahiyat	53	12,06a	2,23	
	Mühendislik	60	10,72b	2,87	
	Eğitim	75	11,72ab	2,62	
	Sağlık Bilimleri	97	11,35ab	2,50	
	Ziraat	27	12,41a	1,97	
Programlama	Spor Bilimleri	124	8,27	2,96	0,095
	İlahiyat	53	9,13	2,84	
	Mühendislik	60	9,32	2,41	
	Eğitim	74	8,55	2,65	
	Sağlık Bilimleri	95	8,79	2,53	
	Ziraat	27	9,37	2,65	
Değerlendirme	Spor Bilimleri	123	10,16a	2,77	0,001
	İlahiyat	53	9,55ab	3,05	
	Mühendislik	60	8,77b	2,83	
	Eğitim	75	9,41ab	2,79	
	Sağlık Bilimleri	95	8,55b	2,80	
	Ziraat	27	9,78ab	2,58	

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı fakülteler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Psikolojik iyi oluş, boş zaman yönetimi, amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutlarında fakülteler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Post-hoc analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş puanı en düşük mühendislik fakültesinde, en yüksek spor bilimleri ve eğitim fakültelerinde bulunmuştur ($p=0,034$). Boş zaman yönetimi puanı mühendislik ve sağlık fakültelerinde daha düşük, ilahiyat ve ziraat fakültelerinde daha yüksek olarak belirlenmiştir ($p=0,027$). Amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda, mühendislik ve sağlık fakülteleri daha düşük puan alırken, spor bilimleri ve ilahiyat fakülteleri en yüksek puanlara sahiptir ($p=0,015$). Boş zaman tutumu alt boyutunda, mühendislik fakültesi en düşük puanı alırken, ilahiyat ve ziraat fakültelerinde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p=0,024$). Değerlendirme alt boyutunda, mühendislik ve sağlık fakülteleri en düşük puana sahipken, spor bilimleri fakültesi en yüksek puanı almıştır ($p=0,001$) (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Yaşı, Sosyal Medya Hesap Sayısı, Boş Zaman Yönetimi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Tablosu

	Yaş	Smhs	Boş zaman yönetimi ölçeği	Amaç belirleme ve yöntem	Boş zaman tutumu	Programlama	Değerlendirme
Yaş	r		0,021	0,073	0,022	-0,120	0,017
	p		0,658	0,128	0,640	0,013	0,729
Smhs	r	-0,026	0,040	0,019	0,039	0,042	0,027
	p	0,588	0,411	0,693	0,416	0,385	0,575
Smb	r	0,058	-0,031	-0,229	-0,262	-0,056	-0,181
	p	0,227	0,523	0,000	0,000	0,243	0,682
Psiö	r	0,100	0,043	0,333	0,364	0,261	-0,138
	p	0,037	0,372	0,000	0,000	0,000	0,004

Smhs: Sosyal medya hesap sayısı; Psiö: Psikolojik iyi oluş ölçeği; Smb: Sosyal Medya bağımlılığı ölçeği.

Araştırma sonuçları sosyal medya hesap sayısı ile boş zaman yönetimi, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve katılımcıların yaşı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ($p>0,005$). Katılımcıların yaşı ile boş zaman yönetimi programlama alt boyutu arasında anlamlı negatif düşük düzey ($r= -0,120$, $p= 0,013$), sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puan ile boş zaman yönetimi toplam puan ve amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme alt boyutu arasında anlamlı negatif düşük düzey ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile yaş, boş zaman yönetimi toplam puan ve amaç belirleme ve yöntem, tutum ve değerlendirme alt boyu toplam puanları arasında anlamlı pozitif düşük düzey, programlama arasında ise anlamlı negatif düşük düzey ilişki tespit edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Boş Zaman Yönetiminin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	R ²	t	P
Sabit	34,106	2,647		12,887	<0,001
Sosyal medya bağımlılığı	-0,446	0,086	0,164	-5,204	<0,001
Boş zaman yönetimi	0,264	0,043		6,155	<0,001

Yapılan regresyon analizi sosyal medya bağımlılığı toplam puan, boş zaman yönetimi toplam puan ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında anlamlı bir regresyon modeli vermiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetiminde meydana gelen değişim, psikolojik iyi oluş durumundaki değişimin %16,4'ünü ($R^2= 0,164$) açıklamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı puanındaki 1 birimlik artış psikolojik iyi oluş davranış puanında -0,446 puanlık bir azalışa, boş zaman yönetimindeki 1 birimlik artış ise 0,264 puanlık artışa neden olacaktır (Tablo 7).

3. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin üzerinde sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetiminin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş açısından erkek ve kadın katılımcılar arasında önemli bir fark olmamasına rağmen, boş zaman tutumlarının farklılaşabileceğini görülmüştür. Kadın katılımcıların boş zaman tutumları açısından daha yüksek puan alması, onların boş zaman aktivitelerine yönelik daha olumlu bir algıya sahip olabileceğini veya bu tür etkinliklere daha fazla katılım gösterdiğini düşündürmektedir (Saith, 2023). Ancak sosyal medya bağımlılığı açısından cinsiyetler arasında belirgin bir fark bulunmaması, sosyal medyanın her iki grup için de benzer psikolojik etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır (Skhirtladze, 2024; Vrinda ve diğerleri, 2024). Sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine ulaştığında bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceği ve özellikle kaygı ve depresyon gibi sonuçlara yol açabileceği bilinmektedir (Skhirtladze, 2024). Boş zaman tutumlarının cinsiyete göre farklılık göstermesi ise, sosyal medya kullanımının bireylerin serbest zaman aktivitelerine bakış açısını nasıl etkilediğini anlamak açısından önemli bir değişken olarak ele alınabilir. Kadın katılımcıların boş zamanlarını daha olumlu değerlendirmesi, onların sosyal medya kullanımını dengeleme konusunda daha bilinçli olabileceğine işaret ederken, erkeklerin bu konuda daha düşük puan alması, onların sosyal medya etkileşimlerine daha bağımlı hale gelerek boş zamanlarını daha az bilinçli kullanabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, sosyal medya kullanımının bireylerin serbest zaman yönetimi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için cinsiyet temelli daha ayrıntılı incelemelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Düşük gelir grubundaki bireylerin daha yüksek gelir seviyesine sahip katılımcılara kıyasla daha düşük psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,010$). Bu sonuç, düşük sosyoekonomik statünün (SES) artan stres, finansal kaygılar ve azalan yaşam tatminiyle bağlantılı olduğunu gösteren önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Mock vd., 2023). Ayrıca, eğlence yönetimi açısından da gelir grupları arasında farklılıklar gözlemlenmiş, düşük gelirli bireylerin hedef belirleme ve yöntem geliştirme alt boyutlarında daha düşük puan aldığı belirlenmiştir ($p=0,049$). Bu durum, finansal kısıtlamaların bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını

sınırlandırarak psikolojik iyi oluşu dolaylı yoldan etkileyebileceğini göstermektedir (Mock vd., 2023). Sosyal medya bağımlılığı ise, gelir seviyesine bağlı olarak farklı etkiler gösterebilmektedir; bazı bireyler için sosyal destek ve bilgi paylaşımı açısından olumlu etkiler yaratırken, özellikle düşük SES grubundaki bireylerde aşırı kullanımın psikolojik iyi oluşa olumsuz yansıtılabileceği belirlenmiştir (Skhirtladze, 2024; Dharejo vd., 2023). Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının etkileri karmaşık olup, bazı çalışmalar kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara yol açabileceğini öne sürmektedir (Fumagalli vd., 2023). Ancak, düşük gelir seviyesindeki her bireyin olumsuz psikolojik sonuçlar yaşamadığını vurgulamak önemlidir; bazı bireyler güçlü sosyal destek sistemleri ve etkili başa çıkma mekanizmaları sayesinde psikolojik dayanıklılık sergileyebilir. Bu bulgular, gelir düzeyi, boş zaman yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin tek boyutlu olmadığını, bireysel ve çevresel değişkenlerin bu dinamikte belirleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada, sosyal medya kullanımındaki değişimlerin farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı şekilde etkilemediği bulunmuştur ($p>0,05$). Bununla birlikte, boş zaman yönetimi ve hedef belirleme becerileri açısından sınıf seviyeleri arasında önemli farklılıklar gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Özellikle, 4. sınıf öğrencilerinin bu alanlarda 2. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiş ve bu durum, boş zaman yönetimi becerilerinde gelişimsel bir eğilim olduğunu düşündürmektedir (Ketkham vd., 2022). Sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki bulunmaması (Maya, 2024), sosyal medyanın etkisinin karmaşık olduğunu ve bireysel kullanım alışkanlıkları ile çevresel faktörlerin belirleyici rol oynayabileceğini göstermektedir. Öte yandan, boş zaman yönetimi becerileri, bireylerin zamanlarını daha verimli kullanmalarına ve uzun vadeli hedeflerini şekillendirmelerine katkı sağlayarak genel yaşam tatminini artırabilir. Eğitim uygulamaları açısından değerlendirildiğinde, bu bulgular eğitimcilerin özellikle alt sınıf düzeylerindeki öğrencilere yönelik boş zaman yönetimi ve hedef belirleme becerilerini geliştirmeye yönelik programlar oluşturmalarının önemini ortaya koymaktadır (Pikó, 2024). Ancak, yapılandırılmış boş zaman aktivitelerine aşırı odaklanmanın, psikolojik iyi oluş için kritik olan kendiliğinden sosyal etkileşimleri sınırlandırabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Çalışma, sosyal medya bağımlılığının fakülteler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini ($p>0,05$), ancak psikolojik iyi oluş, boş zaman yönetimi, amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutlarında fakülteler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır ($p<0,05$). Mühendislik öğrencileri, diğer fakültelere kıyasla en düşük psikolojik iyi oluş puanlarını bildirmiştir, spor bilimleri ve eğitim fakülteleri ise en yüksek puanları almıştır ($p=0,034$). Bu bulgu, sosyal medya kullanımının özellikle akademik olarak zorlayıcı alanlardaki öğrenciler arasında psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebileceğini gösteren önceki araştırmalarla uyumludur (Ansari vd., 2024; Wong vd., 2022). Mühendislik ve sağlık fakültelerindeki öğrenciler, ilahiyat ve tarım fakültelerine kıyasla daha düşük boş zaman yönetimi puanları sergilemiştir ($p=0,027$). Bu, akademik programların doğasının öğrencilerin boş zamanlarını yönetme becerilerini etkileyebileceğini ve sosyal medya kullanımının kötü zaman yönetimiyle ilişkilendirilebileceğini gösteren bulguları desteklemektedir (Darwazeh, 2022). Mühendislik ve sağlık fakülteleri, hedef belirleme ve değerlendirme konularında daha düşük puanlar alırken, spor bilimleri ve teoloji fakülteleri daha yüksek puanlar almıştır ($p=0,015$; $p=0,001$). Bu, akademik baskı ile sosyal medyanın öğrencilerin hedef belirleme davranışları üzerindeki karmaşık etkilerini yansıtmaktadır (Verbeij vd., 2023). Çalışma, sosyal medyanın iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekerken, bazı literatürler sosyal medyanın olumlu bağlantılar ve destek ağları kurma potansiyelini vurgulamaktadır ve bu da olumsuz etkilerin bir kısmını dengeleyebilir (Rina, 2024). Bu bulgular, sosyal medyanın hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olduğunu ve bu etkilerin fakültelere göre farklılık gösterebileceğini göstermektedir.

Araştırmada, bireylerin yaşı ile boş zaman yönetimi programlama alt boyutu arasında anlamlı negatif düşük düzeyde bir ilişki ($r= -0,120$, $p= 0,013$) bulunmuş, sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanı ile boş zaman yönetimi toplam puanı ve amaç belirleme, yöntem, değerlendirme alt boyutları arasında da anlamlı negatif düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile yaş, boş zaman yönetimi toplam puanları ve amaç belirleme, yöntem, tutum ve değerlendirme alt boyutları arasında anlamlı pozitif düşük düzeyde ilişki bulunmuş, ancak boş zaman yönetimi programlama alt boyutu ile anlamlı negatif düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yaşı daha fazla

olan bireylerin boş zaman yönetimi programlamasında ve sosyal medya bağımlılığında daha düşük puanlar sergileyen eğilimleri olduğu, psikolojik iyi oluşlarının ise yaşla birlikte azaldığı görülmüştür. Bulgular, yaşlandıkça bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının ve etkili hedef belirlemelerinin azaldığını, bunun ise potansiyel olarak artan sosyal medya kullanımına bağlı olduğunu ve bunun fiziksel aktiviteyi ve genel iyi oluşu olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Huang vd., 2024; Anjum vd., 2024; Coskun vd., 2024). Yaş ve boş zaman yönetimi arasındaki negatif korelasyon ($r=-0.120$, $p=0.013$) yaşlı bireylerin boş zaman yönetimi ve hedef belirleme alt boyutlarında daha düşük puanlar aldığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite seviyelerini ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. Artan sosyal medya kullanımı, özellikle genç yetişkinler arasında daha düşük fiziksel aktivite ve daha yüksek beden imajı endişeleriyle ilişkilidir (Anjum ve diğerleri, 2024; Akçakese, 2024). Çalışma, sosyal medya bağımlılığının özellikle genç popülasyonda yalnızlık ve sosyal etkileşimlerden duyulan memnuniyetsizlik duygularına katkı sağladığını göstermektedir (Hanifa ve Nawangsih, 2024). Ancak, sosyal medya yalnızca boş zaman ve iyi oluştan uzaklaşmaya neden olmakla kalmayıp, aynı zamanda bazı bireyler için belirli boş zaman aktivitelerine katılımı artırabilecek sosyal bağlantı platformları sunmaktadır.

Yapılan regresyon analizi, sosyal medya bağımlılığı toplam puan, boş zaman yönetimi toplam puan ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında anlamlı bir regresyon modeli olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetiminde meydana gelen değişim, psikolojik iyi oluş durumundaki değişimin %16,4'ünü ($R^2= 0,164$) açıklamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı puanındaki 1 birimlik artış, psikolojik iyi oluş davranış puanında -0,446 puanlık bir azalmaya, boş zaman yönetimindeki 1 birimlik artış ise 0,264 puanlık bir artışa neden olacaktır. Regresyon analizi, sosyal medya bağımlılığı, eğlence yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğunu, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini ve eğlence yönetiminin de olumlu etkilediğini göstermektedir. Bu ikilik, bu faktörler arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulamaktadır. Sosyal medya bağımlılığında 1 birimlik artış, psikolojik iyi oluşta -0,446'lık bir azalma ile ilişkilidir ve bu, daha yüksek bağımlılık seviyelerinin daha zayıf ruh sağlığı sonuçlarına yol açtığını göstermektedir (Skhirtladze, 2024; Li, 2024). Yaygın sosyal medya kullanımı, genellikle sosyal karşılaştırma ve siber zorbalık nedeniyle artan kaygı, depresyon ve yalnızlık hissiyle bağlantılıdır (Skhirtladze, 2024; Dung & Duyen, 2024). Tersine, boş zaman yönetiminde 1 birimlik bir artış, psikolojik iyi oluşta 0,264'lük bir artışa yol açar ve bu, etkili boş zaman aktivitelerinin ruh sağlığını iyileştirebileceğini gösterir (Vrinda vd., 2024). Yapılandırılmış boş zaman aktivitelerine katılmak, gerçek hayattaki sosyal etkileşimleri ve duygusal dayanıklılığı teşvik ederek sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltabilir (Kumar vd., 2024). Bulgular sosyal medya bağımlılığının zararlı etkilerini vurgularken, tüm sosyal medya etkileşimlerinin zararlı olmadığını dikkate almak önemlidir. Bazı çalışmalar, orta düzeyde kullanımın sosyal desteği ve topluluğu teşvik edebileceğini ve bunun da psikolojik iyi oluşu artırabileceğini öne sürmektedir (Skhirtladze, 2024; Li, 2024).

ÖNERİLER

Çalışmanın genel bulgularına bakıldığında, sosyal medya bağımlılığı ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkinin, bireylerin psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkileyen önemli faktörler olduğu görülmektedir. Araştırmada, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği, buna karşın etkili boş zaman yönetiminin psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağlayabileceği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın önerileri şu şekilde sıralanabilir:

Cinsiyet temelli incelemelerde, kadınların boş zaman aktivitelerine yönelik olumlu algılarının, sosyal medya kullanım dengesi açısından koruyucu bir faktör olup olmadığını belirlemek için nitel araştırmalar yapılabilir.

Düşük gelir grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik, boş zaman yönetimi becerilerini geliştiren müdahale programları oluşturulabilir.

Üniversite öğrencileri arasında, özellikle mühendislik ve sağlık fakültelerinde, boş zaman yönetimi ve hedef belirleme becerilerini destekleyen atölye ve eğitim programları düzenlenebilir.

Sosyal medya bağımlılığını azaltmaya yönelik bilinçlendirme kampanyaları geliştirilerek, özellikle genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanım dengesi sağlanabilir.

Sosyal medya kullanımının yalnızca olumsuz etkileri değil, aynı zamanda pozitif sosyal bağlantılar oluşturma potansiyeli de dikkate alınarak, bu doğrultuda yönlendirmeler yapılabilir.

Bu öneriler doğrultusunda, gelecekte yapılacak çalışmalar sosyal medya bağımlılığı, boş zaman yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı ve farklı gruplar üzerinde ele alabilir.

Teşekkür

Bu araştırmayı TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında destekleyen TÜBİTAK'a teşekkür ederiz. Proje no (1919B012336091).

KAYNAKÇA

- Akçakese, A. (2024). Web Weavers or Leisure Seekers? Attitudes toward Leisure from the Perspective of Social Media Addiction, Fear of Missing Out and Sense of Belonging. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 5(1), 164–177. <https://doi.org/10.53016/jerp.v5i2.250>
- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Anjum, Z., Ali, A., Ahmed, F., & Azam, M. (2024). Social media addiction is the risk for lower physical activity, raised body image concerns and increasing bmi among female university students. 2(2 (*Health&Rehab*)), 59–64. <https://doi.org/10.71000/ijhr82>
- Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S., & Alimoradi, Z. (2024). Social Media Use And Well-Being: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(10), 704–719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001>
- Anuashok, A., Gupta, V., Tyagi, T., Agarwal, T., Reddy, R., & Rout, A. (2024). A Study on the Impact of Social Media on Modern Communication. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.15980>
- Balamurali, R. (2025). The Role of Social Media in Shaping Adolescent Mental Well-being: A Comprehensive Review on Its Pros and Cons. *Adolescent Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.2174/0122106766339175241202105325>
- Coskun, T., Tapci, A. E., & Saç, R. Ü. (2024). Assessment of the Relationship Between Social Media Addiction and Quality of Life in Adolescents. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 13(2), 50–60. <https://doi.org/10.33880/ejfm.2024130202>
- 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.
- Darwazeh, A. (2022). The negative effect of social media network on university students' performance at a traditional versus an open educational system. *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*, 36(11), 2359–2396. <https://doi.org/10.35552/0247-036-011-003>
- Dharejo, N., Alivi, M. A., Rahamad, M. S., Xu, J., & Brony, M. (2023). Effects of Social Media Use on Adolescent Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 17, 171–191. <https://doi.org/10.3991/ijim.v17i20.44663>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- Dung, V. T. T., & Duyen, N. T. T. (2024). Social Media Use and Students' Mental Health. *VNU Journal of Science: Policy and Management Studies*, 40(4). <https://doi.org/10.25073/2588-1116/vnupam.4514>

- Fumagalli, E., Shrum, L. J., & Lowrey, T. M. (2023). The Effects of Social Media Consumption on Adolescent Psychological Well-Being. *Journal of the Association for Consumer Research*. <https://doi.org/10.1086/728739>
- Günüş, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Hanifa, F. A., & Nawangsih, E. (2024). Kesepian karena Asyik Main Medsos? Studi pada Kalangan Desa Awal. *Bandung Conference Series Psychology Science*, 4(2), 1149–1157. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i2.12990>
- Huang, P., Geusens, F., Tu, H.-F., Fung, X. C. C., & Chen, C. (2024). Association between problematic social media use and physical activity: the mediating roles of nomophobia and the tendency to avoid physical activity. 1(1), 14–24. <https://doi.org/10.29329/jsomer.4>
- Jotawar, R., & Gowda, P. N. (2025). Social Media Impact on Mental Health Using Data Analytics: A Classified Review. 260–279. <https://doi.org/10.9734/bpi/mono/978-93-48859-98-3/ch17>
- Karadaş, T., & Dilci, T. (2025). An Examination of the Effects of Digital Contact Habits on Self-Perception. *Journal of Computer and Education Research Year*, 13(25), 218-253.
- Karasar, N., 2009. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ketkham, S., Suamuang, W., & Suksakulchai, S. (2022). A Comparative Study of Current Conditions in Leisure Time of Secondary Students. *International Journal of Learning and Teaching*, 244–249. <https://doi.org/10.18178/ijlt.8.4.244-249>
- Kumar, R., Kumar, V., Latif, A., & Shah, S. (2024). Social Media Addiction: Psychological Impacts on Future Generations. *Qlantic Journal of Social Sciences*, 5(4), 302–322. <https://doi.org/10.55737/qjss.v-iv.24269>
- Lagun, N. (2025). A Review of Social Media's Psychological Effects on Young Adults' Mental Health. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e2fu4>
- Li, S. (2024). The Effects of Social Media on Mental Health Among Adolescents. *Transactions on Materials, Biotechnology and Life Sciences*, 7, 190–194. <https://doi.org/10.62051/8cx2zq67>
- Maya, I. M. (2024). Impact of Social Media on Grade 7 Students Well - Being: A Study at Guisguis National High School. *International Journal of Science and Research*. <https://doi.org/10.21275/sr24303214320>
- Mock, S. E., Drewery, D., Kalbfleisch, L., Silver, A. T., & Jiang, K. (2023). How socioeconomic status shapes the association of social leisure with well-being. *Journal of Leisure Research*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2255861>
- Papacharissi, Z., & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of broadcasting & electronic media*, 44(2), 175-196.
- Pikó, B. (2024). Leisure activities, substance use and psychological health among Hungarian adolescents. *Leisure/Loisir*, 1–28. <https://doi.org/10.1080/14927713.2024.2410163>
- Qian, Y. (2024). The Effect of Social Media on Mental Health among Adolescent. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(10). <https://doi.org/10.61173/225rmr90>
- Raghuvanshi, G., & Pandey, P. (2025). The Impact of Social Media on Anxiety and Self-Esteem Among University Students. *International Journal For Science Technology And Engineering*, 13(1), 1675–1680. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2025.66676>
- Rahaman, N. H., Saidi, L. A., Yusnita Wan Yusof, W. S. E., Ramlee, S. N. S., & Abdullah, R. C. T. M. (2024). A conceptualization of problematic social media use among adolescents. *International Journal of Law, Government and Communication*, 9(37), 204–210. <https://doi.org/10.35631/ijlgc.937018>

- Rina, N. (2024). Tingkat Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(2), 56–66. <https://doi.org/10.58550/jka.v10i2.276>
- Ronaning Roem, E., & Vanisya, W. (2024). Transformation in the digital era: optimising social media for news coverage. *Jurnal Studi Komunikasi*, 8(3), 675 - 684. <https://doi.org/10.25139/jsk.v8i3.8477>
- Saith, A. (2023). The impact of internet use on leisure: Gender and age heterogeneity in young people. *Journal of Leisure Research*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193178>
- Sarı, E. (2025). Sosyal Medyada Dezenformasyonla Mücadelede Yapay Zekâ: Olanaklar ve Sınırlılıklar. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (67), 49-61.
- Skhirtladze, B. (2024). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being. *Journal Business and Legislation*. <https://doi.org/10.52340/bal/2024.02.12>
- Pehlivan, A. (2024). Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Aile Yaşam Doyumu Ve Öz Düzenleyici Özelliklere Etkisi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Verbeij, T., Beyens, I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2023). Social Media Use & Well-Being: Investigating Effect Consistency and Symmetry Across Three Time Intervals. <https://doi.org/10.31234/osf.io/a9ksb>
- Vrinda, K., Sahira, U., VL, A., & Nair, D. S. (2024). Social Media Engagement and Psychological Wellbeing Among Emerging Adults. *International Research Journal on Advanced Engineering and Management (IRJAEM)* (12), 3506–3510. <https://doi.org/10.47392/irjaem.2024.0518>
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4):561- 573
- Wong, J., Yi, P., Quek, F. Y. X., Lua, V. Y. Q., Majeed, N. M., & Hartanto, A. (2022). A four-level meta-analytic review of the relationship between social media and well-being: a fresh perspective in the context of COVID-19. *Current Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04092-w>

EXTENDED ABSTRACT

**THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ADDICTION AND LEISURE TIME MANAGEMENT
ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS**

Introduction and Research Purpose: In today's world, social media profoundly impacts social, cultural, and psychological realms. While offering rapid access to information and enhancing social connections (Anuashok et al., 2024), it also poses risks to psychological well-being. Privacy violations and data security concerns increase anxiety, while misinformation can distort reality and deepen polarization. Excessive social media use is linked to anxiety, depression, and low self-esteem, disrupting daily life and diminishing face-to-face interactions (Rahaman et al., 2024; Skhirtladze, 2024). Young people, in particular, may struggle with developing real-world social skills due to prolonged virtual engagement. However, conscious use and effective leisure management can mitigate negative effects, supporting healthier lifestyles (Balamurali, 2025; Lagun, 2025). This study examines how social media addiction and leisure time management affect university students' psychological well-being and explores demographic variations. Findings aim to enhance awareness and guide educational institutions and policymakers towards fostering balanced digital habits.

Literature Review: This study builds on existing research that highlights the psychological impacts of social media use, such as increased anxiety and reduced self-esteem (Rahaman et al., 2024; Skhirtladze, 2024). While previous studies have examined these effects broadly, there is limited research on the role of leisure time management in mitigating negative outcomes, particularly among university students. Additionally, the influence of demographic factors on social media addiction remains underexplored. By investigating these aspects, this study aims to fill a critical gap in the literature, providing a nuanced understanding of how digital habits intersect with psychological well-being. The findings are expected to offer practical insights for developing targeted interventions, enhancing digital literacy, and informing institutional policies to promote healthier online behaviors among students.

Methodology and Findings: As data collection tools, a personal information form was used to determine participants' socio-demographic characteristics, along with the Social Media Addiction Scale developed by Günüş (2009) and validated for reliability by Çömlekçi and Başol (2019). Additionally, the Leisure Time Management Scale, developed by Wang et al. (2011) and adapted into Turkish by Akgül and Karaküçük (2015), and the Psychological Well-Being Scale, developed by Diener et al. (2009) and adapted into Turkish by Telef (2011), were utilized. The study found no significant difference in social media addiction and psychological well-being scores across class levels ($p>0.05$), but leisure time management, goal setting, method, and evaluation sub-dimensions showed significant differences ($p<0.05$), with second-year students scoring the lowest and fourth-year students the highest. No significant difference in social media addiction was found between faculties ($p>0.05$), but psychological well-being, leisure time management, goal setting, leisure attitude, and evaluation sub-dimensions varied significantly ($p<0.05$). Engineering students had the lowest psychological well-being scores, while sports sciences and education students scored the highest ($p=0.034$). Leisure time management scores were lower in engineering and health faculties but higher in theology and agriculture faculties ($p=0.027$). Regression analysis showed that changes in social media addiction and leisure time management explained 16.4% of the variation in psychological well-being ($R^2=0.164$). Social media addiction negatively impacted well-being, while better leisure time management had a positive effect. Income levels showed no significant impact on social media addiction or leisure time management, but lower-income participants reported lower psychological well-being ($p=0.010$). Additionally, women scored higher than men in the leisure attitude sub-dimension ($p=0.003$).

Conclusions and Recommendation: The study's findings indicate that the relationship between social media addiction and leisure time management plays a crucial role in shaping individuals' psychological well-being. Based on these findings, several recommendations are proposed:

Qualitative studies could explore whether women's positive perceptions of leisure activities act as a protective factor in balancing social media use.

Intervention programs aimed at enhancing leisure management skills could be developed to support the psychological well-being of low-income individuals.

Workshops and training sessions to improve time management and goal-setting skills could be organized for university students, particularly in engineering and health faculties.

Awareness campaigns targeting young adults could be implemented to promote balanced social media use and reduce addiction.

Future initiatives should also highlight social media's potential to foster positive social connections, not just its negative effects.

These recommendations pave the way for further research to deepen the understanding of the interplay between social media addiction, leisure time management, and psychological well-being across diverse groups.

KATKI ORANI BEYANI VE ÇIKAR ÇATIŞMASI BİLDİRİMİ

Sorumlu Yazar <i>Responsible/Corresponding Author</i>		Muhammet KUSAN		
Makalenin Başlığı <i>Title of Manuscript</i>		ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE BOŞ ZAMAN YÖNETİMİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİNE ETKİSİ		
Tarih <i>Date</i>		05.06.2025		
Makalenin türü (Araştırma makalesi, Derleme vb.) Manuscript Type (Research Article, Review etc.)		Araştırma makalesi		
Yazarların Listesi / List of Authors				
<i>Sıra No</i>	Adı-Soyadı <i>Name - Surname</i>	Katkı Oranı <i>Author Contributions</i>	Çıkar Çatışması <i>Conflicts of Interest</i>	Destek ve Teşekkür (Varsa) <i>Support and Acknowledgment</i>
1	Zehra Eylül NARİN	%40	Çıkar çatışması bulunmamaktadır.	-
2	Muhammet KUSAN	%60	Çıkar çatışması bulunmamaktadır.	-