



# Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Davranışı Arasındaki İlişki

## Relationship Between Social Media Addiction and Physical Activity Behavior in University Students

**Muhammet KUSAN<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

· muhammetkusan0055@gmail.com · ORCID > 0000-0001-6813-859X

### Makale Bilgisi/Article Information

**Makale Türü/Article Types:** Araştırma Makalesi/Research Article

**Geliř Tarihi/Received:** 28 Mart/March 2025

**Kabul Tarihi/Accepted:** 04 Kasım/November 2025

**Yıl/Year:** 2025 | **Cilt – Volume:** 16 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa/Pages:** 439-452

**Atıf/Cite as:** Kusan, M. "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Davranışı Arasındaki İlişki"  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 16(3), Aralık 2025: 439-452.

**Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval:** "Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler  
Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 31.01.2025 tarih 2025-98 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır."

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmış, evren olarak üniversite öğrencileri belirlenmiş ve tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 315 öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık erkek katılımcılar, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar ve daha yüksek öz-düzenleme becerileri sergilemiştir. Gelir düzeyi açısından düşük gelirli öğrencilerin daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanları ve daha düşük fiziksel aktivite puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Yaş grupları incelendiğinde, yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığı, buna karşılık fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, beden kitle indeksi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif, fiziksel aktivite arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, kadın öğrenciler için sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik bilgilendirme seminerleri, dijital detoks atölyeleri ve rehberlik hizmetleri sunulması önerilmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeylerini artırmak amacıyla üniversite bünyesinde kadınlara özel yürüyüş kulüpleri gibi grup egzersiz seansları düzenlenebilir. Düşük gelirli öğrenciler için ise, spor salonlarına ücretsiz üyelik imkânı sağlanması ya da belediye iş birliğiyle açık alanlarda ücretsiz spor etkinlikleri (sabah sporu, halk koşuları) düzenlenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, Bağımlılık, Fiziksel Aktivite.



## RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR IN UNIVERSITY STUDENTS

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction and cognitive-behavioral physical activity levels among university students.

A relational survey model was employed, and the study population consisted of university students. The sample included 315 students selected through a random sampling method. The data collection tools used in the research were the social media addiction scale and the cognitive-behavioral physical activity scale. According to the findings, social media addiction and physical activity levels showed significant differences based on demographic variables such as gender, age, and income level. Female participants exhibited higher levels of social media addiction compared to male participants. In contrast, male students demonstrated more positive attitudes toward physical activity and higher self-regulation skills. In terms of income level, students with lower income had higher social media addiction scores and lower physical activity scores. An analysis by age groups revealed that social media addiction decreased with age, whereas physical activity levels increased. Additionally, body mass index (BMI) was found to be positively correlated with social media addiction and negatively correlated with physical activity. In conclusion, social media addiction was identified as a significant factor negatively affecting physical activity levels among university students. Accordingly, it is recommended to provide informational seminars, digital detox workshops, and counseling services for female students to reduce social media use. Furthermore, universities can organize group exercise sessions, such as walking clubs, specifically for female students to promote physical activity. For students with low income, offering free gym memberships or organizing free outdoor physical activity events (morning exercise programs, public running events) in cooperation with local municipalities is also suggested.

**Keywords:** Social Media, Addiction, Physical Activity.



## GİRİŞ

İletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim ve sosyal medyanın giderek yaygınlaşması, bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini, psikolojik refahını ve yaşam tarzlarını köklü biçimde değiştirmiştir. Çünkü sosyal medya platformları, bireylerin fiziksel mesafeye rağmen bağlantılarını sürdürebilmelerine, bilgiye hızlı ve kolay erişebilmelerine ve marjinalleştirilmiş grupların desteklenmesine olanak tanıyarak bu dönüşümde önemli bir rol oynamaktadır (Cagatin, 2024; Anuashok ve ark., 2024). Bununla birlikte, sosyal medyanın bu olumlu yönlerine rağmen, aşırı ve kontrolsüz kullanımı çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Aşırı sosyal medya kullanımı; psikolojik sorunlar, bilgi kirliliği, bağımlılık ve toplumsal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Marbun ve Nasution, 2024; Anuashok ve ark., 2024). Özellikle, üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının, kaygı,

depresyon ve düşük öz saygı gibi psikolojik iyi oluşu zedeleyen çeşitli sorunlarla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Santos ve ark., 2024; Raghuvanshi ve Pandey, 2025).

Sosyal medya kullanımının yoğunluğu, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve fiziksel aktivite düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı arttıkça sağlıklı fiziksel aktivitelere katılım oranlarının düştüğünü ve buna bağlı olarak çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıktığını göstermektedir (Nisa ve Kumar, 2024; Jotawar ve Gowda, 2025). Özellikle üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivitelere yönelik motivasyonu azalttığı ve öğrencilerin genel sağlık durumlarını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Rahaman ve ark., 2024; Balamurali, 2025). Ayrıca sosyal medyanın etkileri cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik durum gibi demografik faktörlere göre farklılık göstermektedir. Kadın öğrenciler sosyal medya kullanımına bağlı olarak erkek öğrencilere göre daha fazla kaygı yaşamaktadır ve düşük sosyoekonomik gruplardaki bireyler sosyal medya bağımlılığına daha yatkındır (Bednarek ve ark., 2024; Qian, 2024; Raghuvanshi ve Pandey, 2025). Sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktiviteyi azaltarak beden imajı sorunlarına ve daha yüksek beden kitle indeksine (BMI) yol açtığı, bunun da özellikle genç yetişkinler ve kadın öğrenciler arasında yaygın olduğu görülmektedir (Anjum ve ark., 2024; Huang ve ark., 2024; Mumcu ve ark., 2025; Sever ve ark., 2025).

Diğer taraftan, sosyal medyanın bilinçli kullanımı, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonel destek sağlayarak bireylerin spor kulüplerine katılımı, grup egzersizi organizasyonlarına dâhil olması ve açık hava etkinliklerinde yer alması gibi yollarla toplumsal katılımı artırabilmektedir. Fitness ile aktif olarak ilgilenen bireylerde sosyal medya bağımlılığının egzersiz alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemediği, bunun da sosyal medyanın dikkatli kullanımının olumsuz etkileri azaltabileceğini göstermektedir (Horozoğlu ve Gündüz, 2024). Bununla birlikte, sosyal medya içeriklerinin gerçekçi olmayan vücut ideallerini teşvik ederek beden imajını olumsuz etkileyebileceği ve bunun da fiziksel aktivite motivasyonunu azaltabileceği vurgulanmaktadır (Herman, 2024).

Bu doğrultuda mevcut çalışma, üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanımı ve fiziksel aktivite davranışının demografik değişkenlerle farkları incelenecektir. Araştırmanın sonuçlarının, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları konusunda farkındalığı artırması, fiziksel aktiviteyi destekleyici programların geliştirilmesi ve eğitim politikalarına rehberlik etmesi açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanarak değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. 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 üniversite öğrencileri örneklemini ise bu öğrenciler içerisinde tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 315 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 31.01.2025 tarihli ve 2025-98 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Günüç (2009) tarafından geliştirilen ve orijinal olarak internet bağımlılığını ölçmek üzere hazırlanan ölçek, Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığına uyarlanmıştır. Uyarlama kapsamında maddeler sosyal medya kullanımına yönelik yeniden düzenlenmiş ve ölçek 7 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı kazanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler, katılımcılar tarafından 1'den 5'e doğru puanlanan Likert tipi cevaplama ölçeği ile yanıtlanmaktadır (1=Hiçbir zaman; 2=Nadiren; 3=Bazen; 4=Sıklıkla; 5=Her zaman).

#### Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Bilişsel-Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği, Schembre ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiş, Eskiler ve arkadaşları (2016) tarafından ise Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, üç alt boyuttan oluşan toplam 15 madde içermektedir. Bu alt boyutlar: sonuç beklentileri, öz-düzenleme ve kişisel engellerdir. Maddeler, 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirilmekte olup; "1 = Kesinlikle katılmıyorum" ile "5 = Kesinlikle katılıyorum" arasında puanlanmaktadır.

### Verilerin Analizi

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

**Tablo 1.** Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

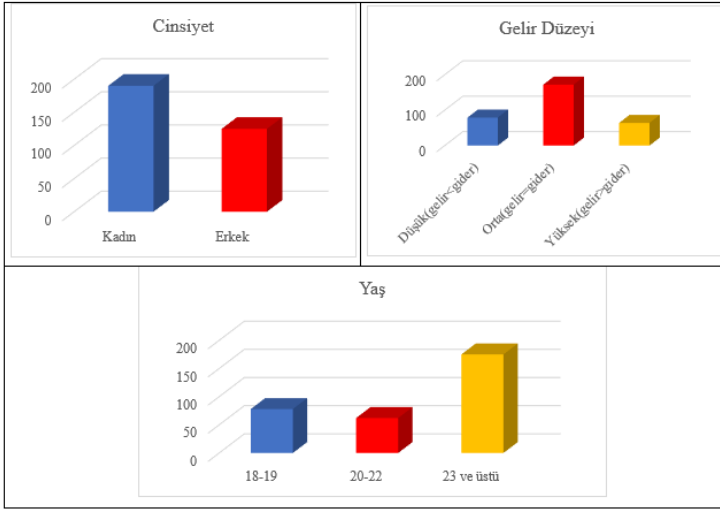
Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,944	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	0,878	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Sonuç Beklentisi	0,922	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Öz-Düzenleme	0,905	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Kişisel Engeller	0,811	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ( $P>0,05$ ). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem t Testi (Student t testi), yaş ve gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 26.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları frekans (n), yüzde (%), ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (SS) değerleri ile raporlanmış; tüm istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ait demografik değişkenler ile sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

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



**Şekil 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları

Çalışmaya gönüllü olarak katılan bireylerin 190'ı (%60,3) kadın, 172'i (%54,6) orta gelir seviyesine sahip, 175'i (%55,6) 23 yaş ve üstü öğrencilerden oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	190	24,52	10,80	<0,001
	Erkek	125	18,48	8,94	
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	Kadın	190	45,12	12,63	<0,001
	Erkek	125	56,14	5,37	
Sonuç Beklentisi	Kadın	190	16,34	5,83	<0,001
	Erkek	125	21,81	2,73	
Öz-Düzenleme	Kadın	190	15,26	3,47	<0,001
	Erkek	125	17,36	2,69	
Kişisel Engeller	Kadın	190	13,52	4,02	<0,001
	Erkek	125	16,98	2,82	

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Kadın katılımcıların puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede daha yük-

sek çıkmıştır. Ayrıca, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları olan sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller puanlarında da cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Erkek katılımcıların puanları kadın katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Tablo 2).

**Tablo 3.** Gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Düşük(gelir<gider)	79	28,82a	8,80	<0,001
	Orta(gelir=gider)	172	20,02b	10,98	
	Yüksek(gelir>gider)	64	19,50b	7,29	
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	Düşük(gelir<gider)	79	36,41b	8,38	<0,001
	Orta(gelir=gider)	172	53,36a	10,46	
	Yüksek(gelir>gider)	64	55,25a	2,70	
Sonuç Beklentisi	Düşük(gelir<gider)	79	12,30b	3,83	<0,001
	Orta(gelir=gider)	172	19,78a	4,69	
	Yüksek(gelir>gider)	64	22,75a	1,94	
Öz-Düzenleme	Düşük(gelir<gider)	79	12,57b	1,97	<0,001
	Orta(gelir=gider)	172	16,81a	2,89	
	Yüksek(gelir>gider)	64	18,50a	2,31	
Kişisel Engeller	Düşük(gelir<gider)	79	11,53b	2,91	<0,001
	Orta(gelir=gider)	172	16,76a	3,88	
	Yüksek(gelir>gider)	64	14,00a	1,59	

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları açısından gelir düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları olan sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller puanlarında da gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları, orta ve yüksek gelir düzeyindeki katılımcılardan anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4.** Yaş guruplarına göre üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	18-19	78	25,24a	12,13	<0,001
	20-22	62	23,77ab	9,01	
	23 ve üstü	175	20,15b	9,84	
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği	18-19	78	46,95b	14,86	0,019
	20-22	62	48,15ab	7,96	
	23 ve üstü	175	51,10a	10,97	
Sonuç Beklentisi	18-19	78	15,59c	5,77	<0,001
	20-22	62	17,98b	4,85	
	23 ve üstü	175	20,00a	5,11	
Öz-Düzenleme	18-19	78	16,17a	3,98	0,010
	20-22	62	14,97b	1,43	
	23 ve üstü	175	16,46a	3,44	
Kişisel Engeller	18-19	78	15,19	5,28	0,478
	20-22	62	15,19	2,53	
	23 ve üstü	175	14,65	3,69	

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları açısından yaş gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,001$ ). 18-19 yaş grubundaki katılımcıların puanları, 23 ve üstü yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan sonuç beklentisi ve öz-düzenleme puanları açısından da yaş gurupları arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve sonuç beklentisi alt boyutunda, 23 ve üstü yaş grubundaki katılımcıların puanları diğer yaş guruplarına göre anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, öz-düzenleme alt boyutunda ise 20-22 yaş grubundaki katılımcıların puanları diğer iki yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır. Kişisel Engeller alt boyutunda yaş gurupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4).

**Tablo 5.** Katılımcıların yaşı, sosyal medya hesap sayısı, boş zaman yönetimi, psikolojik iyi oluş düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye ait korelasyon tablosu

		SMB	B DFA	Sonuç Beklentisi	Öz-Düzenleme	Kişisel Engeller
<b>BKİ</b>	r	0,581	-0,252	-0,272	-0,296	-0,114
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,043
<b>SMB</b>	r		-0,693	-0,574	-0,736	-0,622
	p		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

BKİ: Beden kitle indeksi, SMB: Sosyal Medya bağımlılığı ölçeği, B DFA: Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği.

Araştırma sonuçları, katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ) ile sosyal medya bağımlılığı (Smb) arasında anlamlı pozitif orta düzey ilişki ( $r=0,581$ ,  $p<0,001$ ), BKİ ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite, sonuç beklentisi ve öz-düzenleme arasında anlamlı negatif düşük düzey ilişki (sırasıyla  $r=-0,252$ ,  $r=-0,272$ ,  $r=-0,296$ ;  $p<0,001$ ) ve BKİ ile kişisel engeller arasında anlamlı negatif çok düşük düzey ilişki ( $r=-0,114$ ,  $p=0,043$ ) olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam puanı ve alt boyutları olan sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller arasında anlamlı negatif orta ve yüksek düzey ilişkiler belirlenmiştir (sırasıyla  $r=-0,693$ ,  $r=-0,574$ ,  $r=-0,736$ ,  $r=-0,622$ ;  $p<0,001$ ) (Tablo 5).

## TARTIŞMA

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel davranışsal eğilimlerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen verilere göre, kadın katılımcılar erkeklere kıyasla sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden daha yüksek puanlar almıştır. Bu sonuç, kadın öğrencilerin sosyal medya ile daha yoğun etkileşimde olduklarına ve bu platformları daha sık kullandıklarına işaret etmektedir. Sosyal medya, özellikle kadın öğrenciler açısından sosyal bağ kurma, gündemi takip etme ve duygusal paylaşım aracı olarak daha sık tercih ediliyor olabilir. Buna karşılık, erkek katılımcılar bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutları olan sonuç beklentisi ve öz-düzenleme alanlarında daha yüksek puanlar elde etmiştir. Bu bulgu, erkeklerin fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu bir tutum geliştirdiklerini ve fiziksel aktiviteyi sürdürme konusunda daha güçlü stratejilere sahip olduklarını düşündürmektedir. Bu bulgular, daha önce yapılan bazı araştırmalarla da örtüşmektedir. Örneğin Anjum ve ark. (2024) ve Varchetta ve ark. (2024), kadınların sosyal medya kullanım düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu, erkeklerin ise fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu

tutumlar sergilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, İnik ve ark. (2024) ve Kalıncara ve Talan (2024) kadınların sosyal medya kullanımının sosyal bağ kurma ve iletişim motivasyonlarıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Ancak sosyal medyanın yalnızca olumsuz etkiler doğurmadığı, destekleyici ilişkiler geliştirmek ve bilgiye ulaşmak açısından da işlevsel bir araç olabileceği unutulmamalıdır.

Araştırma sonuçları, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel davranışsal eğilimlerin gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarına göre, düşük gelir düzeyindeki katılımcıların sosyal medya bağımlılığı skorları orta ve yüksek gelir düzeyindekilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ( $p<0,001$ ). Bu durum, düşük gelirli bireylerin boş zamanlarını değerlendirme olanaklarının kısıtlı olması, sosyal çevre ile fiziksel etkileşim alanlarının sınırlı kalması ve sosyal medyanın düşük maliyetli bir sosyalleşme aracı olarak öne çıkmasıyla ilişkili olabilir. Sosyal medya bu grupta yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda gündelik stresle başa çıkma ve sosyo-duygusal boşlukları doldurma işlevi de görebilmektedir. Benzer şekilde, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği'nin alt boyutları olan sonuç beklentisi, öz-düzenleme ve kişisel engeller puanları da düşük gelir düzeyine sahip katılımcılarda anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, ekonomik zorlukların fiziksel aktiviteye katılım için gerekli olan kaynaklara (spor salonu üyeliği, ekipman, uygun alanlar gibi) erişimi kısıtlamasının yanı sıra, bireylerde düşük öz-yeterlik ve motivasyon gibi psikolojik engelleri de artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, düşük gelir grubundaki öğrenciler daha uzun süreli çalışma saatleri veya ailevi sorumluluklar gibi nedenlerle fiziksel aktiviteye zaman ayırmakta zorlanıyor olabilirler. Bu bulgular, ekonomik kısıtlılıkların gençlerin ruh sağlığı ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki olumsuz etkilerini destekleyen önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Evans-Lacko ve ark., 2024; Sarı ve ark., 2024). Bununla birlikte, tüm düşük gelirli bireylerin aynı şekilde etkilenmediği, kişisel direnç kaynakları, sosyal destek düzeyi ve bireysel baş etme stratejilerinin farklılık gösterebileceği de unutulmamalıdır (Huang, 2024).

Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel davranışsal eğilimlerin yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarına göre, 18-19 yaş grubundaki katılımcılar, 23 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır ( $p<0,001$ ). Bu sonuç, genç bireylerin sosyal medyaya daha yüksek düzeyde bağımlılık geliştirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminden yeni çıkmış olan bireylerde sosyal kimlik gelişimi, ait olma ihtiyacı ve çevrimiçi görünürlük arzusu daha belirgindir. Bu durum, Tik Tok gibi hızlı ve etkileşim odaklı platformların sık kullanımıyla birleşerek bağımlılık riskini artırabilmektedir (Kumar ve ark., 2024; Zhang, 2024). Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği ve alt boyutlarında da yaş grupları arasında anlamlı farklılık-

lar tespit edilmiştir. 23 yaş ve üstü bireylerin hem sonuç beklentisi hem de toplam fiziksel aktivite puanlarının yüksek olması, bu grubun fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduğunu ve davranışlarını sürdürebilme becerilerinin daha gelişmiş olabileceğini göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin hem akademik hem kişisel yaşamda daha dengeli rutinler oluşturabilmeleri ve sağlık davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını daha bilinçli şekilde değerlendirmeleri bu farkı açıklayabilir (Adındu ve ark., 2024). Öte yandan, 20-22 yaş grubundaki katılımcıların öz-düzenleme puanlarının diğer gruplara kıyasla anlamlı şekilde daha düşük çıkması dikkat çekicidir. Bu bulgu, bu yaş aralığındaki bireylerin yaşam geçiş döneminde olduklarını, akademik baskılar, kimlik arayışı ve belirsizliklerle başa çıkmakta zorlanabileceklerini ve bu nedenle fiziksel aktivite alışkanlıklarını sürdürememe eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Öz-düzenleme becerisinin düşük olması, aynı zamanda sosyal medya kullanımını sınırlamakta da güçlük yaşanabileceğine işaret etmektedir. Diğer yandan, kişisel engeller alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu durum, yaş farkı gözetmeksizin üniversite öğrencilerinin benzer çevresel ya da bireysel engellerle karşılaştığını ve bu engellerin fiziksel aktivite düzeyini benzer biçimde etkilediğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların beden kitle indeksi (BKİ), sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel davranışsal faktörler arasında karmaşık ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. BKİ ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişki ( $r=0,581$ ,  $p<0,001$ ) bulunmuştur. Bu bulgu, BKİ düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı seviyelerinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu durum, yüksek BKİ'ye sahip bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini daha az rahat hissetmeleri ve dijital ortamlara yönelerek sosyal medya kullanımını bir kaçış ya da telafi aracı olarak görmeleriyle ilişkili olabilir. Ayrıca sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın azalması da bu bağımlılığı pekiştirebilir. Diğer yandan, BKİ ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam puanı ( $r=-0,252$ ), sonuç beklentisi ( $r=-0,272$ ) ve öz-düzenleme ( $r=-0,296$ ) arasında anlamlı ancak düşük düzeyde negatif ilişkiler saptanmıştır. Bu ilişkiler, beden kitle indeksi yükseldikçe bireylerin fiziksel aktiviteye dair olumlu beklentiler geliştirmekte zorlandıklarını ve bu davranışı sürdürme konusunda yetersizlik hissi yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Aynı zamanda yüksek BKİ'ye sahip bireylerin egzersize yönelik öz yeterliklerinin ve içsel motivasyonlarının düşük olması da bu durumu açıklayabilir. BKİ ile kişisel engeller arasında ise anlamlı fakat oldukça düşük düzeyde bir negatif ilişki ( $r=-0,114$ ,  $p=0,043$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, beden kitle indeksi yükseldikçe bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını sınırlayan bazı engelleri daha az algıladıklarını gösterebilir; ancak ilişkinin çok zayıf olması, bu yorumun genellenmesini sınırlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam puanı ( $r=-0,693$ ), sonuç beklentisi ( $r=-0,574$ ), öz-düzenleme ( $r=-0,736$ ) ve kişisel engeller ( $r=-0,622$ )

arasında gözlenen negatif yönlü, orta ve yüksek düzeydeki anlamlı ilişkiler ise, sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite alışkanlıklarını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının sadece zaman kaybı değil, aynı zamanda motivasyon, planlama ve düzenli davranış oluşturma becerilerini de zayıflatabileceğini göstermektedir. Ayrıca önceki çalışmaların da belirttiği gibi, sosyal medya bağımlılığı genç yetişkinlerde beden imajı sorunları, kaygı ve psikolojik sıkıntılarla da ilişkilendirilebilmektedir (Akbari ve ark., 2022; Anjum ve ark., 2024; Aslamiyah ve ark., 2024). Ancak tüm bu olumsuzluklara rağmen sosyal medya kullanımının bireylere beden pozitifliğini destekleyen gruplar ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik eden dijital topluluklara erişim imkânı da sunduğu unutulmamalıdır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu araştırma üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gibi demografik faktörlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Bulgular, kadınların, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin ve genç yaş grubundaki katılımcıların sosyal medya bağımlılığı açısından daha yüksek risk altında olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca erkeklerin ve yüksek gelir grubundaki bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel davranışları ve öz-düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Beden kitle indeksi arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artması ve fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili bilişsel davranışların azalması dikkat çekicidir. Sosyal medya bağımlılığının fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği açık olsa da, sosyal medyanın sağlıklı yaşam tarzını destekleyici yönlerinin de bulunduğu unutulmamalıdır.

Araştırma bulgularına dayanarak;

Bu doğrultuda, kadın öğrenciler için sosyal medya kullanımını azaltmaya yönelik bilgilendirme seminerleri, dijital detoks atölyeleri ve rehberlik hizmetleri sunulması önerilmektedir.

Ayrıca, fiziksel aktivite düzeylerini artırmak amacıyla üniversite bünyesinde kadınlara özel grup egzersiz seansları (örneğin pilates, yoga, yürüyüş kulüpleri) düzenlenmeli ve bu etkinliklerin tanıtımı sosyal medya üzerinden yaygınlaştırılmalıdır.

Düşük gelirli öğrenciler için ise, spor salonlarına ücretsiz üyelik imkânı sağlanması ya da belediye iş birliğiyle açık alanlarda ücretsiz spor etkinlikleri (örneğin sabah sporu, halk koşuları) düzenlenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Adindu, K. N., Otaniyen, P. N., Onochie, O. E., Oyedemi, D., Akuburo, C. O., Nwonye, U. C., ... et al. (2024). The influence of social media on adolescent mental health and substance abuse patterns. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.2.3296>
- Akbari, M., Seydavi, M., Zamani, E., & Griffiths, M. D. (2022). The risk of exercise addiction mediates the relationship between social media use and mental health indices among young Iranians. *Addiction Research & Theory*, 32(1), 27-3. <https://doi.org/10.1080/16066359.2022.2149742>
- Alsaleh, A. (2024). The impact of technological advancement on culture and society. *Dental Science Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83995-z>
- 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. *Health&Rehab*, 59-64. <https://doi.org/10.71000/ijhr82>
- Anushok, 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>
- Aslamiyah, F., Santi, D. E., & Ananta, A. (2024). Kecemasan sosial dewasa awal: Adakah peran kecenderungan kecanduan media sosial dan body dissatisfaction? *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Bednarek, S., Górski, M., Załęska, A., Bychowski, M., Kwaśna, J., Kaźmierczyk, I., ... et al. (2024). The psychological effects of social media use: insights from combined research on adolescents' mental health. *Quality in Sport*, 35, 56340. <https://doi.org/10.12775/qs.2024.35.56340>
- Cagatin, C. S. (2024). The societal transformation: The role of social networking platforms in shaping the digital age. *Interdisciplinary Social Studies*, 3(3), 103-107.
- 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.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The cognitive behavioral physical activity questionnaire: A study of validity and reliability Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Evans-Lacko, S., Gilbert, P. F., & Knapp, M. (2024). The double disadvantage faced by adolescents from low socioeconomic backgrounds with mental health problems affects earnings up to mid-life. *Social Science & Medicine*, 362, 117385. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117385>
- Günüş, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Horozoğlu, M. A., & Gündüz, G. (2024). Investigation of the relationship between social media addiction, social media burnout and exercise commitment in individuals actively engaged in fitness. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(2), 351-364. <https://doi.org/10.38021/asbid.1482661>
- Huang, M. Y. (2024). Economic Inequality: Impacts on mental health and social structures. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 56(1), 190-194. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/56/20241651>
- 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. *Journal of Social Media Research*, 1(1), 14-24. <https://doi.org/10.29329/jsomer.4>
- İnik, H., Akçakesea, A., & Demirel, D. H. (2024). Exploring gender differences, perceptions, and behaviors: the interplay between social media addiction and social appearance anxiety among young adults. *Studies in Psychological Science*, 2(3), 35-55. <https://doi.org/10.56397/sps.2024.09.05>
- Jotawar, R., & Gowda, P. (2025). Social media impact on mental health using data analytics: a classified review. *Leading the Charge: A Guide to Management, Entrepreneurship and Technology in the Dynamic Business Landscape Edition 1*, 260-279.
- Herman, J. K. (2024). Influence of social media on physical activity engagement in Indonesia. *American Journal of Recreation and Sports*, 3(1), 34-45. <https://doi.org/10.47672/ajrs.2047>
- Kalınkara, Y., & Talan, T. (2024). Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general belongingness, and life satisfaction. *Journal of Genetic Psychology*, 1-29. <https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2400342>
- Karasar, N. 2009. *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- 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>
- Marbun, L., & Nasution, D. (2024). The influence of social media on family communication patterns in the digital era. *OPINI: Journal of Communication and Social Science*, 1(2), 34-39. <https://doi.org/10.70489/opini.vi12.324>

- Mumcu, H. E., Mumcu, N., Kusan, O. & Öztürk, O. (2025). İki temel politika: herkes için spor ve elit spor politikası. *EFES Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20-49
- Nisa, A. F., & Kumar, G. S. V. (2024). The effects of social media use on psychological well-being among school adolescents. In *International Conference of Humanities And Social Science (ICHSS)* (pp. 104-110).
- Payasi, S., & Jain, V. (2025). Exploring the impact of social media on youth's social skills and interpersonal relationships. *International Journal of Advances in Engineering and Management (IJAEM)* 118-122. <https://doi.org/10.35629/5252-0701118122>
- 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>
- Santos, A., Nunes, A. V. M., Costa, T. C., & Faria, H. M. S. (2024). Os impactos das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. *Revista Fisio&terapia*, 28(140), 09-10. <https://doi.org/10.69849/revistaft/pa10202411301509>
- Sari, E. S., Terzi, H., & Şahin, D. (2025). Social media addiction and cognitive behavioral physical activity among adolescent girls: A cross-sectional study. *Public Health Nursing*, 42(1), 61-69. <https://doi.org/10.1111/phn.13446>
- Schembre, S. M., Durand, C. P., Blissmer, B. J., & Greene, G. W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
- Sever, M. O., Ecevit, S., & Sever, P. (2025). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu atletizm-I uygulama dersinin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *EFES Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quagliari, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., ... et al. (2024). Exploring gender differences in internet addiction and psychological factors: A study in a Spanish sample. *Brain Sciences*, 14(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- Zhang, Q. (2024). The impact of social media addiction on adolescent physical and mental health. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(10). <https://doi.org/10.61173/ft641658>