



T.C  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences



**ORTAÖĞRETİM VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN  
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE  
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARININ  
BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HASAN OLUT**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
Bilim Alan Kodu: 130301



**BALIKESİR**  
2025

**T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAÖĞRETİM VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL  
AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIKLARININ BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HASAN OLUT**

**TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. MEHMET GÖKTEPE**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Bilim Alan Kodu: 130301**

**BALIKESİR  
2025**



T.C.  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**TEZ KABUL VE ONAY**



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı  
çerçevesinde Hasan OLUT tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“ Ortaöğretim ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sosyal Medya  
Bağımlılıklarının Belirlenmesi”**

başlıklı tez çalışması,  
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin  
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
olarak kabul edilmiştir.

**Tez Savunma Tarihi: 24 /11 / 2025**

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ  
Manisa Celal Bayar Üniversitesi  
**(Başkan)**

Prof. Dr. Mehmet GÖKTEPE  
Balıkesir Üniversitesi  
Üye  
**(Danışman)**

Prof.Dr. Erdil DURUKAN  
Balıkesir Üniversitesi  
(Üye)

Yukarıdaki Doktora/Yüksek Lisans Tezi,  
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 16 /12/2025 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim**.

16/12//2025

İmza

Hasan OLUT

## TEŐEKKÜR

Tez çalışmasının konusunun belirlenmesinden baőlayan süreçle tezin son bulduğu ana kadar geçen tüm süreçte kıymetli bilgi, deneyim ve vaktini çalıőmam için ışık tutan tez danıőmanım **Prof. Dr. Mehmet GÖKTEPE**'ye;

Eğitim-ğretim hayatımdan baőından sonuna kadar beni hep destekleyen ve bu günlere gelmemde büyük emekleri bulunan çok kıymetli **anne** ve **babama**;

Çalıőmamın tamamlanması için anketleri gönüllü olarak dolduran sevigili öğrencilere ve doldurulmasında emeği geçen tüm ğretmen arkadaşlarıma;

Birlikte geçirmemiz gereken kıymetli ve sınırlı vakitlerimizi bu çalışmanın olumlu sonuçlanması ve bilime katkı sağlaması adına feragat etmekten geri durmayan hayat yoldaőım **Tuğba OLUT**'a sonsuz teőekkürlerimi bir borç bilirim.

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa No

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	vi
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	vii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Varsayımlar.....	3
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Tanımlar.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	6
2.1. Fiziksel Aktivite.....	6
2.1.1. Fiziksel Aktivite'nin Genel Amaçları.....	6
2.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri.....	7
2.1.2.1. Egzersiz.....	7
2.1.2.2. Spor.....	7
2.1.2.3. Fiziksel Aktivite.....	8
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Unsurları.....	8
2.1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	8
2.1.3.2. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı.....	8

2.1.3.3. Fiziksel Aktivitenin Süresi.....	9
2.1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Tipi.....	9
2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık.....	9
2.1.5. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Sağlık.....	10
2.1.6. Adölesan Dönemde Fiziksel Aktivite.....	11
2.2. Bağımlılık.....	12
2.2.1. Bağımlılık Türleri.....	13
2.2.2. Sosyal Medya.....	14
2.2.2.1. Sosyal Medyanın Tanımı.....	15
2.2.2.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi.....	15
2.2.2.3. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	16
2.2.2.4. Sosyal Medyanın Kullanım Alanları.....	17
2.2.2.5. Sosyal Medya Kullanım Nedenleri.....	18
2.2.2.6. Sosyal Medya Kullanıcı Türleri.....	19
2.2.2.7. Sosyal Medya Uygulamaları.....	20
2.2.2.8. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	21
2.2.2.9. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri.....	22
2.2.2.10. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri.....	24
2.2.2.11. Sosyal Medya ve Çocuklar.....	25
2.2.2.12. Sosyal Medya ve Gençler.....	26
2.2.2.13. Fiziksel Aktivite ve Sosyal Medya Kullanımı İlişkisi.....	27
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>30</b>
3.1. Araştırma Modeli.....	30
3.2. Araştırma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Bergen Sosyal Medya Ölçeği.....	30

3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Analizi.....	31
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>34</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>39</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>48</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>50</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>56</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>57</b>

## ÖZET

### ORTAÖĞRETİM VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARININ BELİRLENMESİ

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıklarının arasındaki ilişkiyi incelemek ve çeşitli değişkenler arasından karşılaştırmaktır. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. Araştırmada, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelemek üzere 490 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) ile Bergen Sosyal Medya Ölçeği kullanılmıştır. Normal dağılan verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise ,724 olarak hesaplanmıştır. Fiziksel aktivite anketi ile demografik değişkenler arasında yapılan karşılaştırmaya göre; eğitim durumu, sınıf seviyeleri, boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, değişkenleri arasında anlamlı fark tespit edilmezken, yaş değişkeni ile arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bergen sosyal medya ölçeği ve demografik değişkenler arasında yapılan karşılaştırmaya göre; cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı değişkenleri arasında anlamlı fark tespit edilmezken, eğitim durumu, sınıf seviyesi ve yaş değişkenleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel Aktivite ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasında ilişki ise incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, sosyal medya kullanımının öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini doğrudan etkilemediğini; ancak diğer bireysel ve çevresel etkenlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

*Anahtar Kelimeler:* Fiziksel aktivite, lise öğrencileri, ortaöğretim öğrencileri, sosyal medya bağımlılığı.

## ABSTRACT

### DETERMINING THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND SOCIAL MEDIA ADDICTIONS OF SECONDARY AND HIGH SCHOOL STUDENTS

The aim of this study is to examine the relationship between the physical activity levels and social media addictions of secondary and high school students and to compare them based on various variables. This research was designed using the relational survey model, one of the quantitative research methods. A total of 490 students participated in the study to examine the relationship between physical activity levels and social media addiction. The International Physical Activity Questionnaire (Short Form) and the Bergen Social Media Addiction Scale were used to collect data. For the statistical analysis of normally distributed data, independent samples t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation analysis were applied. In addition, the Cronbach's Alpha reliability coefficient of the social media addiction scale was calculated as .724. According to the comparison between the physical activity questionnaire and demographic variables, no significant difference was found in terms of educational status, grade level, height, and body weight, while a significant difference was found with age. In the comparison between the Bergen Social Media Addiction Scale and demographic variables, no significant difference was found in terms of gender, height, and body weight, whereas significant differences were found in educational status, grade level, and age. When the relationship between physical activity and social media addiction was examined, no statistically significant difference was found. As a result, when the relationship between physical activity and social media addiction was examined, no significant relationship was found between the two variables. This finding suggests that social media use does not directly affect students' physical activity levels; however, other individual and environmental factors should also be taken into consideration.

*Keywords:* High school students, physical activity, secondary school students, social media addiction.

## **SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ**

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)

BSMÖ: Bergen Sosyal Medya Ölçeği

FITT: Frequency, Intensity, Time, Type (FITT Prensipli-fiziksel aktivite planlaması)

MET: Metabolik Eşdeğer

COVID-19: Coronavirus Disease 2019 (2019 Yeni Koronavirüs Hastalığı)

## TABLolar DİZİNİ

### Sayfa No

<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları.....	31
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	34
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerlerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	34
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerlerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	34
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerlerinin Boy Uzunluklarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	35
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerlerinin Vücut Ağırlığına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	35
<b>Tablo 4.6.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerleri Ve Yaşları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	35
<b>Tablo 4.7.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	36
<b>Tablo 4.8.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	36
<b>Tablo 4.9.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	36
<b>Tablo 4.10.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Boy Uzunluklarına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	37
<b>Tablo 4.11.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığının Vücut Ağırlığına Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	37
<b>Tablo 4.12.</b> Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	38

<b>Tablo 4.13.</b> Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki Sonuçları.....	38
--	----

## 1. GİRİŞ

Yaşadığımız yüzyıl içerisinde teknolojinin adeta parlaması ile dijital platformları kullanma hızı da ciddi bir artış göstermektedir. Başta gençler olmak üzere sosyal medyanın kullanımı insanların hayatına ciddi ölçüde sirayet etmiş durumdadır. Sosyal medya insanların ihtiyaçlarını karşılamada, birbirleri ile iletişim içerisinde olma ve hoşça vakit geçirebilmelerini sağlama gibi ciddi bir yükü üstlenmesine rağmen gereğinden fazla kullanımıyla birlikte bazı olumsuz durumlarında oluşmasına neden olmaktadır (Anderson, 2018). Gereksiz ve fazla sosyal medya kullanım alışkanlıklarının beraberinde getirdiği en büyük sorunların başında da soysal medya bağımlılığından söz edebiliriz (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya bağımlılığını tanımlayacak olursak kullanmış oldukları sosyal platformlardaki zamanlarını düzenlemede zorlanmaları ve bu nedenle gündelik hayatlarında, iş hayatlarında, sosyal ilişkilerinde ve akademik kariyerlerinde olumsuz sonuçlara neden olabilecek kadar etkilenmesi olarak değerlendirilebilir (Andreassen ve ark., 2012). Bu tür teknolojik bağımlılıklara karşı daha hassas bir grup olarak ortaöğretim ve lise öğrencileri ergenlik döneminde olmaları nedeniyle dikkat edilmesi gerekenler arasındadır (Twenge ve Campbell, 2019). Bu sebeple sosyal medya kullanım alışkanlıklarının ergenlik döneminde olan ortaöğretim ve lise öğrencileri üzerinde gerek zihinsel gelişimleri gerekse fiziksel gelişimleri yönünden olumsuz etkilenmemeleri ve doğru ve yararlı bir şekilde bu platformları kullanmaları önem arz etmektedir.

Öte yandan dikkat edilmesi gereken bir unsur da gençlerin fiziksel aktivite düzeyleridir. Fiziksel aktiviteyi insanların büyüme ve gelişimi için kritik bir araç olarak görebiliriz. Fiziksel aktivite sadece bedenen değil psikolojik olarak da iyi olma halini içinde barındıran geniş bir kavramdır (WHO, 2020). Tam da bu noktada son yıllarda teknolojinin de gelişmesi ve buna bağlı olarak teknolojik cihazakara artan ilginin de getirdiği olumsuzlukların başında fiziksel aktivite yönünden insanların daha pasif olması yer almaktadır (Tremblay, 2011). Bu nedenle sosyal medya ile geçirilen zamanın artması ile fiziksel aktivite süresinin azalması muhtemel sonuçlar arasında yer almaktadır (Stiglic ve Viner, 2019).

Bu nedenle özellikle ortaöğretim ve lise öğrencileri başta olmak üzere bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi gerek öğretmenlerin gerekse ailelerinin bu dijital tehdit konusunda gerekli bilgiye sahip olmalarına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmadan elde edilecek olan veriler ergenlik çağındaki bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak nasıl daha sağlıklı olabileceklerini destekleyici olmakta beraber risk durumlarının azaltılması için izlenebilecek bir yol haritası olabilir.

Bu araştırmanın temel amacı; ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Ayrıca cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkileri de değerlendirilecektir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesi ve bu değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaçla katılımcıların cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı ve eğitim durumları gibi demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı farklar olup olmadığı değerlendirilmektedir.

Araştırmada aşağıdaki alt amaçlara cevap aranacaktır:

- Ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri nedir?
- Ortaöğretim ve lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri nedir?
- Fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Yüzyılımızda teknolojinin gelişmesi sosyal medya kavramını da beraberinde getirmiş ve özellikle ergenlik dönemindeki nüfus arasında ciddi bir şekilde yaygınlaşmıştır (Anderson, 2018). Sosyal medya bağımlılığı insanların akademik kariyerlerinden tutun, sosyal çevreleri, fiziksel gelişimlerine kadar birçok konuda gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen ciddi bir sorun haline almıştır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu durum beraberinde ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinde de bir düşüşün olduğu göstermektedir (WHO, 2020). Bu bağımlılık gençlerde fiziksel ve zihinsel olarak tehdit durumu oluşturmakta olup ciddi bir sağlık riski barındırmaktadır (Stiglic ve Viner, 2019).

Ortaöğretim ve lise öğrencilerinin yaş gruplarına bakıldığında fiziksel aktivite ve sosyal medya kullanımı da dahil olmak üzere birçok alanda bundan sonraki yaşamlarını şekillendirmeleri ve uyum sağlamaları için alışkanlık kazanabilecekleri bir dönem olduğu söylenebilir. Bu yaş gruplarındaki bireylerin sosyal medya kullanımı ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını doğru ve düzenli yönetebilmeleri için konunun araştırılması ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi son derece önemlidir (Twenge ve Campbell, 2019).

Bu araştırma, ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı durumlarını inceleyerek; elde edilen bulgular doğrultusunda hem eğitimciler hem de ailelere yol gösterici olmayı amaçlamaktadır. Ayrıca araştırma sonuçlarının, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyecek politika ve müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

### **1.3. Varsayımlar**

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki varsayımlar dikkate alınmıştır:

- Katılımcıların anket formuna verdikleri yanıtların doğru, dürüst ve kendi gerçek durumlarını yansıttığı varsayılmaktadır.
- Kullanılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMÖ) 'nin geçerli ve güvenilir ölçümler sağladığı varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan örneklemin, evreni temsil edebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

- Verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

#### 1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

- Araştırma, Bursa ili Karacabey ilçesinde, araştırmaya katılmayı kabul eden 3 ortaöğretim ve 2 lise okulunda öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Bu nedenle sonuçların genellenebilirliği sadece benzer özelliklere sahip gruplarla sınırlı olarak değerlendirilebilir.
- Veri toplama aracı olarak öz bildirim (self-report) temelli anket formu kullanılmıştır. Katılımcıların yanıtlarında sosyal istenilirlilik eğilimi veya hatırlama yanlılığı gibi faktörler etkili olmuş olabilir.
- Araştırma, kesitsel (cross-sectional) bir tasarım ile gerçekleştirilmiştir; bu nedenle değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkileri doğrudan çıkarılamaz.
- Fiziksel aktivite düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı, belirli ölçekler ve sorular üzerinden ölçülmüştür; bu nedenle farklı ölçüm araçlarının kullanılması durumunda farklı sonuçlar elde edilebilir.

#### 1.5. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramlar aşağıda açıklanmaktadır:

**Fiziksel Aktivite:** Bedenin iskelet kasları vasıtasıyla her türlü harcadığı enerjiye fiziksel aktivite denir (Caspersen ve ark., 1985). Bu amaçla araştırmada, katılımcıların son bir haftada gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) uygulanarak değerlendirilmiştir.

**Sosyal Medya:** İnternet kullanılarak sosyal medya platformlarına erişilip kişilerin içerikleri oluşturmalarına, paylaşmalarına ve farklı kişilerin bunları görmesine ve etkileşimde bulunmasına aracı olan dijital ortamların tümüne denir (Kaplan ve Haenlein, 2010).

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Bireylerin sosyal medyayı kullanırken aşırıya kaçmaları, kendilerini kontrol edememeleri ve bu alışkanlıklarını terk etme

abalarının başarısız sonuçlanması gibi sonuçlar doğurması hasebiyle günlük yaşantılarının olumsuz yönde etkilenmesi olarak açıklanır (Andreassen ve ark., 2012). Araştırmada sosyal medya bağımlılığı düzeyi Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı leği kullanılarak ölçülmüştür.

**Ortaöğretim ğrencileri:** Mill Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokullarda (6., 7. ve 8. sınıflarda) ğrenim gören öğrencileri ifade etmektedir.

**Lise ğrencileri:** Mill Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerde (9., 10. ve 11. sınıflarda) ğrenim gören öğrencileri ifade etmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite insanların iskelet kaslarını kullanarak gerçekleştirdiği tüm vücut hareketlerinde harcadığı enerji olarak tanımlanabilir (Caspersen ve ark., 1985). Sanılanın aksine fiziksel aktivite sadece spor salonlarında ya da spor faaliyetlerinin gerçekleştirildiği alanlara zaman ayrılarak yapılmasından ibaret olmayan, günlük yaşamın her alanında ve her hareketimizde meydana gelen bir kavramı tanımlar.

Fiziksel aktivite bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iyi olma halini koruma ve geliştirme aracı olarak nitelendirilir (WHO, 2020). Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite düzeyinin kalp hastalıkları, diyabet, obezite, stres ve depresyon gibi fiziksel ve zihinsel birçok hastalığın önüne geçilmesinde ve ilerlemesinin durdurulmasında kayda değer sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir (Warburton ve ark., 2006).

Dünya sağlık örgütünün verilerine bakıldığında çocuklar ve gençlerin hafta içerisinde yaklaşık 60 dakika orta yoğunlukta ve yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite etkinliklerinin yapılmasını önermektedir (WHO, 2020). Bahsedilen fiziksel katkılarının yanı sıra bu fiziksel aktivite etkinliklerinin bireyler üzerinde psikolojik olarak da faydalı olabileceği vurgulanmaktadır (Bailey ve ark., 2009).

Tüm bunlara ek olarak gelişen teknolojinin beraberinde getirdiği sosyal medya alışkanlıklarının özellikle çocuklar ve gençler arasında hızla ve kontrolsüz bir şekilde yaygınlaşması bireylerin fiziksel aktivite yönünden de yetersiz olmaya, daha sedanter bir yaşam tarzı benimsemelerine yol açmaktadır (Guthold ve ark., 2020). Bu durumda gelecek nesillerin fiziksel aktiviteye olumsuz yaklaşım sergilemeleri sağlık sorunlarını da beraberinde getirecek zincirleme ciddi toplumsal sorunlara yol açmasına sebebiyet verebileceği düşünülmektedir.

#### 2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Genel Amaçları

Fiziksel aktivitedeki asıl amaç, katılımcıların sağlık düzeylerinin iyileştirilmesi, günlük yaşamda işlerinin kolaylaştırılması ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamaktır (Caspersen ve ark., 1985). Bireylerin rutin olarak fiziksel aktiviteye katılımları kardiovasküler hastalıklara yakalanma riskini azaltmada, kas-

iskelet sisteminin düzenli bir şekilde çalışmasına, son yılların popüler sorunu olan obezite ve diyabet gibi hastalıklara yakalanma riskinin azalması açısından önemli bir yere sahiptir (Bailey ve ark., 2009). Yine fiziksel aktivite başlığının altında yer alan spor branşları ve grupça yapılan egzersizler insanlar arasında iletişim becerilerinin gelişmesine ve bu sayede sosyal olarak daha aktif olmalarına da katkı sağlayacaktır (Eime ve ark., 2013).

Çoğu rutininin çocukluk ve ergenlik dönemlerimizde kazanıldığı varsaydığımızda fiziksel olarak aktif olarak geçirilen bu dönemlerin ilerleyen yetişkinlik dönemlerimizde de daha stabil ve sağlıklı yaşamı sürdürebilmemiz açısından avantaj sağlayacağını söylemek yanlış olmayacaktır (Telama, 2009). Bu sebeple fiziksel aktivitenin çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireylerin en çok vakit geçirdiği okul ortamlarında daha fazla olması toplum olarak genel sağlığın iyileştirilmesinde ve korunmasında büyük bir katkı sağlaması beklenir (WHO, 2020).

### **2.1.2. Fiziksel Aktivite Türleri**

Fiziksel aktivite her türlü bedensel faaliyeti kapsayan, günlük yaşamda meydana gelen neredeyse tüm hareketlerimizi içeren bir kapsama sahiptir. Bu fiziksel aktivite türleri farklı amaçlarda ve farklı türlerde karşımıza çıkar (Ozer, 2006; WHO, 2020). Bu türler katılımcıların yaş, cinsiyet, genel sağlık durumları ve rutinlerini içeren değişiklikleri düşünüldüğünde farklılıklar ortaya çıkar (Pate ve ark., 1995).

#### **2.1.2.1. Egzersiz**

Egzersiz, belirlenen fiziksel ve mental sağlık hedefleri dahilinde planlanarak tekrar edilen bir fiziksel aktivite türüdür (Ergen, 2009; Garber ve ark., 2011). Egzersiz etkinliklerindeki genel amaç bireyin dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge gibi motorik özelliklerinin geliştirilmesidir (Pedersen ve Saltin, 2015). Düzenli olarak yapılan egzersizlerin kalp hastalıkları riskini azaltmadan kas iskelet sistemini geliştirmeye kadar birçok alanda faydalı olduğu gibi zihinsel gelişime de katkı sağlamaktadır (Warburton ve ark., 2006).

#### **2.1.2.2. Spor**

Spor, egzersizden farklı olarak belirli kuralları barındıran, fiziksel ve zihinsel becerilerin birlikte harmanlanarak sonuç elde etme odaklı performansın sergilendiği etkinlikleri kapsar (Fraser-Thomas ve ark., 2005; Zorba, 2015;). Sporun sadece

bedensel olarak fayda sağlaması beklenemez. Aynı zamanda spor iletişim becerilerinin geliştirilmesine ve takım sporlarında birlikte hareket etme, liderlik ve sosyalleşmelerine de katkı sağlar (Bailey ve ark., 2013).

### **2.1.2.3. Fiziksel Aktivite**

Fiziksel aktivite gündelik hayatımızdan meydana gelen tüm istemli kasılmaların tümüne denebilir (Caspersen ve ark., 1985; Ozer, 2006). Fiziksel aktivite ev işlerinden tutun doğada yürüyüşe kadar iskelet kaslarının devrede olduğu her etkinlikte yer alan geniş bir kavramdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin kalp damar hastalıklarından kronik hastalıklara kadar birçok sağlık alanında önlem alınmasında ve kaliteli bir yaşam sürülmesinde önemli rol oynamaktadır (Lee ve ark., 2012).

### **2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Unsurları**

Fiziksel aktivite planlanırken dikkat edilmesi gereken unsurları dört başlık altında toplayabiliriz. Bunlar; sıklık, süre, şiddet ve tiptir. Bu alt başlıklar katılımcıların sağlık durumları da göz önüne alınarak neyi hedeflediklerini ilgilendirmektedir (Garber ve ark., 2011; Ozer, 2006). Bu sınıflandırmanın ismi de FITT Prensipli (Frequency, Intensity, Time, Type) olarak geçmektedir.

#### **2.1.3.1. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti**

Şiddet yapılan fiziksel aktivitenin ne zorlukta olduğunu anlatır. Genellikle bu zorluk derecesi belirlenirken kalp atım hızı ve oksijen tüketim miktarı gibi biyolojik verilerden faydalanmak gerekir. Bu değerler ile fiziksel aktivitenin şiddetinin belirlenmesi Metabolik Eşdeğer (MET) değeri kullanılarak ulaşılabilir (Lee ve ark., 2012). Yine fiziksel aktiviteleri yüksek, orta ve düşük şiddetli fiziksel aktiviteler olarak da sınıflandırabiliriz (Pedersen ve Saltin, 2015). Fiziksel aktivitelerde şiddet belirlenirken dikkat edilmesi gereken en önemli unsur katılımcının yaş ve sağlık durumunun göz önüne alınmasıdır (Ozer, 2006).

#### **2.1.3.2. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı**

Fiziksel aktiviteyi sınıflandırdığımız ilk başlık olan sıklık uygulanacak olan fiziksel aktivitenin hafta içerisinde kaç gün yapılacağı tanımlamak için kullanılır (Pate ve ark., 1995). Ortaöğretim ve lise öğrencilerini de kapsayan ergenlik döneminde hafta içerisinde 5 gün yüksek veya orta şiddetli fiziksel aktivite yapılması

faydalı olacağı düşünülmektedir (WHO, 2020). Bu durum yetişkin bireylerde ise haftada en az üç olarak önerilmektedir (Garber ve ark., 2011).

### **2.1.3.3. Fiziksel Aktivitenin Süresi**

Sıklık başlığı içerisinde incelediğimiz haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıldığını tanımlarken, süre başlığı altında haftada kaç gün yapılacağı belirlenen seansların her biri için ne kadar zaman ayrılması gerektiğini açıkladığımızı söyleyebiliriz (WHO, 2020). Yine orta öğretim ve lise öğrencilerinin de içinde bulunduğu ergenlik dönemindeki bireylerin günlük ortalama 60 dakika fiziksel aktiviteye zaman ayırmaları gerekmektedir. Bu fiziksel aktivitelerin yüksek ve orta şiddette olması da önemli bir unsurdur (Garber ve ark., 2011).

### **2.1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Tipi**

Fiziksel aktivitenin tipi ne tür bir aktivite gerçekleştirileceği ile alakalıdır. Bu aktiviteler bisiklet sürme, yürüyüş gibi aerobik aktiviteler, ağırlık çalışmaları veya esneklik, denge gibi unsurların iyileştirilmesi yönelik olarak farklılık gösterebilir. Aktivite türü belirlenirken bireyin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak hedefe uygun planlama yapılması daha sağlıklı olacaktır (Fraser-Thomas ve ark., 2005).

### **2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Mental Sağlık**

Fiziksel aktivitenin bedensel olarak iyi olma halinin yanı sıra zihinsel ve mental anlamda olumlu etkiler göstermektedir. Rutin bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite etkinliklerinin stres düzeyinin azalmasından ruh halinin iyileşmesine, kaygı düzeylerinin azalmasına kadar birçok zihinsel faaliyetin iyileşmesine yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Biddle ve Asare, 2011). Fiziksel aktivite esnasında salgılanan endorfinler, serotonin ve dopamin gibi bazı nörokimyasalların katılımcılarda psikolojik yönden rahatlama sağlamaktadır (Stanton ve Reaburn, 2014).

Özellikle adolesan dönemde olan bireylerin depresyon düzeylerinin azalmasında fiziksel aktivitenin önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir (Fraser-Thomas ve ark., 2005). Fiziksel aktivite düzeyleri ve rutinleri daha yüksek olan bireylerin yapmayanlara kıyasla daha fazla sosyal oldukları ve çevre ile iletişimde oldukları, benlik saygılarının yüksek olduğu ve zihinsel olarak daha sağlıklı olduklarını kanıtlayan çalışmalar mevcuttur (Bailey ve ark., 2013).

Yine fiziksel aktivitenin insanlarda zihinsel olarak daha güçlü olmalarına yardımcı olduğu ve yaşanan travmaya sebep olabilecek durumlar karşında fiziksel aktivite yapmayanlara kıyasla daha başarılı oldukları literatürde yer almaktadır (Warburton ve ark., 2006). Bu bağlamda fiziksel aktivite incelendiğinde sadece zihinsel olarak mevcut konumu koruyucu olarak düşünölmek yerine aynı zamanda olumlu yönde iyileşmeler sağladığını da söylemek mümkün olur (Pedersen ve Saltin, 2015). Fiziksel aktivitenin bedenen güçlü olmanın yanı sıra önemli bir etkisinin de mental olarak iyi oluş olarak tanımlamak, gündelik yaşamda karşılaşılabilecek sorunlarla başa çıkmada yardımcı olabileceğini söyleyebiliriz.

### **2.1.5. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Sağlık**

Fiziksel aktivite ile fiziksel sağlık doğrudan ilişkili olmakta birlikte belirlenen limitlerde yapılan fiziksel aktivitenin birçok hastalık riskini ortadan kaldırdığını ya da yakalanma riskini azalttığını söyleyebiliriz. Özellikle kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve çağımızın sorunlarından birisi olan obezite gibi birçok sağlık sorunların görölme riskinin azalmasında ve tedavisinde önem arz etmektedir. (Lee ve ark., 2012; Warburton ve ark., 2006). Fiziksel aktivite etkinlikleri sadece hastalıklar üzerinde etkili olmakla kalmaz günlük yaşamımızda istemli gerçekleştirdiğimiz tüm kas kasılmalarından sorumlu olan kas-iskelet sisteminin de güçlenmesine yardımcı olur. Solunum kapasitesinin de artırılmasına yardımcı olarak genel yaşam kalitemizi doğrudan etkiler (Garber ve ark., 2011).

Fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla birlikte artan yaşam kalitesi, kas-iskelet sistemindeki iyileşmeler ve ortadan kalkan ya da azalan hastalık riskleri paralel olarak ölüm risklerinin azalmasına da etki eder. Ölüm oranlarının azalması bireysel ve toplumsal sağlık yönünden olumlu faydalar gösterirken, sağlık harcamalarına harcanan bütçenin de azalmasına katkı sağlar (Kohl ve ark., 2012; Pate ve ark., 1995).Ergenlik döneminde yapılan düzenli fiziksel aktivite etkinliklerin ilerleyen yaşlara da sirayet etmesi ve rutinler haline getirilmesine, bu sayede daha aktif bir yetişkinlik hayatı bireylere sunar. Daha aktif bir fiziksel yaşamın getirdiği olumlu etkiler arasında da hastalıklara karşı koruyucu bir etkinin oluştuğunu söyleyebiliriz (Ergen, 2009; Ozer, 2006).

Fiziksel aktivite sadece fiziksel ve zihinsel sağlık anlamında bir önleyici olarak düşünölemez. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin tedavi edici bir yönü de

mevcuttur. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite etkinliklerinin kronik hastalıklar üzerinde tedavi etme gibi bir etkisinin de olduğu ve kullanılan ilaçlara ek olarak reçeteye ekleyecek bir ürün olarak değerlendirilebilir (Pedersen ve Saltin, 2015). Bu nedenle bireyin sağlık anlamında özgeçmişini düşündüğünde aileden gelen genetik rahatsızlıklar kendisinde olmasa dahi olabileme riskine karşı fiziksel aktivite bir önleyici görevi üstlenirken, mevcut durumda bir sağlık sorunu ile mücadele esnasında ilaç görevi görebileceğini söylemek yanlış olmayacaktır.

### **2.1.6. Adölesan Dönemde Fiziksel Aktivite**

Adölesan dönem yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılan 10-19 yaşları arasındaki bireyleri kapsamaktadır (WHO, 2018). Bu dönemde bireyin yaşam alışkanlıklarını rutin haline getirebileceği ve ilerleyen yaşlarda da devam ettirebilmesi için önem arz etmektedir. 10-19 yaş aralığındaki bireyler fiziksel psikolojik ve sosyal olarak alışkanlıklarını kazandığı ve bu alışkanlıkları devam ettirebilmeleri için önemli yaş aralıkları olarak kabul edilir (Telama, 2009). Fiziksel aktivite adölesan dönem olarak kabul edilen yaş aralıkları olan 10-19 yaş aralığında katılımcıların kardiyorespiratuar dayanıklılığı, kas-iskelet sistemi gelişimini ve oksijen kapasitesi gibi birçok fiziksel faydanın kazanılmasına yardımcı olur. Bu dönemde yapılan fiziksel aktivite ayrıca psikolojik olarak da bireylerin iyi olma halini desteklemektedir (Ergen, 2009; Zorba, 2015). Adölesan dönemin fiziksel olarak aktif geçmesinin önemli artıları olması nedeniyle özellikle bu yaş aralığındaki bireyler fiziksel aktivite yönünden desteklemek, ilerleyen yaşlarda çoğu hastalık riskinin ortadan kalmasına ya da azalmasına yardımcı olmakla beraber psikolojik olarak iyi hal içinde bulunmalarını destekleyerek daha huzurlu bir toplum oluşturma yolunda ciddi katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Günümüzde teknolojinin de gelişmesi hareket etme sıklığımızı azalmış, buna bağlı olarak da fiziksel aktivite düzeylerimizde azalma sıklıkça görülmeye başlanmıştır (Patton ve ark., 2016; Telama, 2009). Bu nedenle kronik hastalıkların artışı, tip-2 diyabet gibi rahatsızlıkların görülme sıklığının daha erken yaşlarda görünmeye başlaması sosyal medya kullanım alışkanlıklarının kontrol edilememesi gibi sorunlarla pekişmiş ve fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına neden olmuştur (Ozer, 2006; WHO, 2020). Genç yaşlara kadar inen hastalık risklerinin artması özellikle ilerleyen yaşlarda rutini haline getirebilecekleri sağlıklı yaşam alışkanlıklarının

kazanılması için önemli bir evre olup risklerin ortadan kaldırılması için bu yaş gruplarında çalışmalar yapılması ve hayata uyarlanması önem arz etmektedir.

Araştırmalar ortaya koymaktadır ki küçük yaşlarda kazanılan fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ilerleyen yaşlarda da bu düzenin devam etmesini ve korunmasını sağlamaktadır (Ergen, 2009; Telama, 2009). Bu nedenle ortaöğretim ve lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerinde içinde bulunduğu adölesan dönem, fiziksel aktivite etkinliklerine katılımın ve sürdürülebilirliğinin kazanılması için ciddi bir dönemdir. Fiziksel aktivite etkinliklerinin artırılması ve düzenli hale getirilmesi devletler açısından da sağlık harcamalarının azalmasına ve buna bağlı maddi külfetin ortadan kaldırılması demektir (Yılmaz ve Demirhan, 2005).

## **2.2. Bağımlılık**

Bağımlılık, kontrolün kaybolması sonucu bireyin tekrarlayarak bir davranış ya da etkinliğe katılma hali olarak tanımlanır. Kontrolün yitirilmesi insanların sosyal hayatını, akademik başarısını ve ruhsal durumu üzerinde olumsuz etkilere neden olması bağımlılık tanımını açıklar (Griffiths, 2005). Bağımlılık durumu, birey fark etmeden yapmakta olduğu etkinliği tekrarlar halinde başlar ve sonrasında devamlılığı zorunluymuş gibi devam ettirir sonucunda psikolojik ve fiziksel olarak ciddi sorunlara yol açmasına neden olabilir.

Bağımlılık kavramı incelenirken sadece yeme ve içme etkinlikleri gibi düşünülmemelidir. Sigara, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılıklar en yaygın bağımlılıklar arasında yer alırken bazı etkinlik ve davranışlar da bağımlılık tabiri içerisinde yer almaktadır. Özellikle teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği internet kullanımı çeşitli bağımlılık türlerini de beraberinde getirmiştir. Bunların içerisinde internet oyunları, sosyal medya kullanımı gibi bağımlılıklar yer almaktadır (Young, 1998).

Çağımızın bağımlılığı arasında yer alan sosyal medya bağımlılığı üzerinde durulması gereken konuların başında gelmektedir. Sigara, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılıklar ile yıllardır mücadele edilmiş olması, mücadelenin gereklilikleri ve sonuçları etkileyecek çözümlerin bulunmasına ve hayata geçirilmesine katkı sağlamıştır. Ancak sosyal medya kavramının bile hayatımıza yeni dahil olması onun oluşturduğu bağımlılık ile mücadele konusunda yeterli bilgi ve birikime sahip

olmayışımız maalesef bir dezavantajdır. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı ile verilecek olan mücadele ve çözüm önerileri ciddi bir öneme sahiptir.

### **2.2.1. Bağımlılık Türleri**

Bağımlılık bireyin yaşam kalitesini etkileyecek şekilde bir obje, madde ya da etkinliğe karşı fiziksel ya da psikolojik bir şekilde bağımlılık geliştirmesidir. Bağımlılıkları iki başlık altında inceleyebiliriz. Bunlar madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıktır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022).

Madde bağımlılığı tütün ve mamulleri, alkol, uyuşturucu ve uyarıcı maddelerin sürekli ve kontrolsüz kullanılması olarak tanımlanabilir. Madde bağımlılıklarının en ciddi hasarı fizyolojik olarak hissedilir ve sağlık sorunlarının başlamasına neden olur.

Bireylerin yapmadıklarında ya da katılmadıklarında huzursuzluk, stres ve dikkat dağınıklığı gibi birçok psikolojik rahatsızlıkları beraberinde getirebilecek olan davranışsal bağımlılık ise teknoloji, sosyal medya, oyun, alışveriş gibi belirli davranışlar olarak örneklendirilebilir (Griffiths, 2005). Davranışsal bağımlılık detaylı incelendiğinde sadece olumsuz davranışlar sergilenmesi durumunda bağımlılık olarak nitelenmek doğru olmaz. Hatta fiziksel aktivite olarak da düşünebileceğimiz bir balık tutma etkinliği, bağımlılık tabirine uygun şekilde kontrolsüz ve tekrarlayan bir şekilde gerçekleşmesi bu etkinliği de bağımlılık sınıfında yer alması için yeterlidir. Özellikle gençler arasında yaygın olan davranışsal bağımlılık örnekleri bu gruplar üzerinde bağımlılık düzeyine varıncaya kadar fark edilemeyen ciddi sorunlara yol açabilir.

İnternet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı kullanıcıların belirlenen sınırların dışında fazla kullanımını tanımlar. Sosyal medya kullanımı cep telefonu, tabletler, bilgisayarlar gibi araçlar vasıtasıyla ekran sürelerinin artmasına, bunun beraberinde sosyal çevre ile iletişimin azalmasına sebep olur. Bu durum bireyler üzerinde hem psikolojik hem de akademik anlamda sorunlara yol açar (Bayraktar, 2014; Young, 1998).

Yapılan çalışmaların iki ayrı başlık altında incelediğimiz bağımlılık türlerinin ikisinde de beynin ödül sistemi ile paralel doğrultuda ilerlediğini ve zamanla kontrol mekanizmalarını zayıflattığını ortaya koymuştur (Demirci ve Akgönül, 2019). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları hem fiziksel hem de psikolojik olarak bağımlılık

boyutlarına özellikle genç yaş gruplarında fark edilmeden yayılmaktadır. Bunun en büyük etkenleri arasında kullanım kolaylığı ve sürekli taşınabilirliği ve her alanda kullanımı kolay olan cep telefonlarının rolünün büyük olduğunu, ekran süresinin artması ve toplu ulaşım, bekleme alanları, molalarda dahi sosyal medya erişiminin bulunması bağımlılıkta önemli rol oynuyor olabilir.

### **2.2.2. Sosyal Medya**

Sosyal medya; bireylerin fotoğraf, video, görüş, düşünce vb. birçok kendilerini ait içerikleri oluşturdukları, oluşturdukları içerikleri başka kullanıcıların görebileceği şekilde yaymasına ve başkalarına ait içeriklerle de etkileşim sağlayabildiği bir dijital platformdur. Sosyal medyanın popülerleşmesi yaklaşık yirmi yıl gibi taze bir geçmişe sahiptir. Zamanla insanların bilgiye ulaşmaları, duygularını ve düşüncelerini ifade ettikleri ve keyifli vakit geçirdikleri bir alan olarak diğer etkileşim araçlarının yerini almıştır (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Günümüzde ise sosyal medyayı sadece bir sosyalleşme alanı veya bir iletişim aracı olmasının yanı sıra siyasi düşüncelerini paylaştıklarını, elektronik ortamda ticaret yaptıkları hatta kamusal faaliyetlerin bile yürütüldüğü geniş bir mecra olarak düşünülmesi gerekmektedir (T.C. İletişim Başkanlığı, 2021). Sosyal medya platformlarının sayısının artması ile bu alanı kullanan insanların yaş aralıklarının daha çok genç nüfusa hitap ettiğini söylemek doğru olacaktır. Gençlerin günlük yaşamlarının içerisinde zamansal olarak büyük bir pasta dilimini sosyal medya kaplamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

2023 yılında Türkiye’de veriler incelendiğinde nüfusun yüzde 82’sinden fazlası sosyal medya kullanmaktadır. Sosyal medyanın en çok kullanıcı bulduğu gençler olması nedeniyle bu durum hem avantajları hem de dezavantajları beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın kullanıcı yaş grubu ayırt etmeksizin mahremiyet ihlalleri, siber zorbalık ve sosyal medya bağımlılığı gibi yeni kavramları da literatürümüze sokmuştur. Ayrıca oluşan bu kavramların oluşturdukları sorunlarla mücadeleyi de beraberinde getirmiştir (Andreassen ve ark., 2012; Demirci ve Akgönül, 2019).

Bu bağlamda sosyal medyayı sadece bir iletişim aracı olarak görmek, alınması gereken verimin düşmesine neden olabileceken aynı zamanda oluşturduğu

tehlikeler de göz önüne alındığında ne gibi sorunlarla karşılaşabileceğimiz konusunda da bilgi sahibi olmamızda ve sorunların çözülmesine yardımcı olabilir.

### **2.2.2.1. Sosyal Medyanın Tanımı**

Sosyal medya insanların kendi oluşturdukları profiller üzerinden içerikler yaratmasına, yarattıkları içerikleri başkaları ile paylaşmasına ve paylaştıkları içeriklerle etkileşimde bulunanlar arasında iletişim kurulması için tasarlanmış bir platform olarak tanımlayabiliriz. Bu platform geleneksel olan platformlara kıyasla her iki tarafında birbiriyle iletişimde olduğu ve geri dönüt verebilme özelliği olduğundan ayrıcalıklıdır (Kaplan ve Haenlein, 2010).

Bir başka tanıma göre ise sosyal medya; yukarıda açıklanan tanıma ek olarak insanların toplumsal hareketleri, siyasi düşüncelerini, kamu hizmetlerini eleştirerek veya överek gelişimine katkı sağlayan bir araç halini de alması olarak tanımlanır. Sosyal medya kurulduğu günden beri gelişen her şey gibi kendini geliştirmiş ve zamanla insanların bloglarını oluşturdukları, tanımadıkları insanlar ile iletişim kurabildiği ve sosyalleşebildiği teknolojik bir ortam halini almıştır (T.C. İletişim Başkanlığı, 2021).

Farklı tanımlarda ise sosyal medya; bireylerin interneti kullanarak aralarında etkileşime geçtikleri, bilgi birikimlerini birbirleri ile paylaşabildikleri bir alan olarak tanımlar (Gillin, 2009). Oluşturdukları tanımları arasında siteler aracılığı ile kendilerine ait profiller oluşturma ve oluşturdukları profiller ile başka insanlar ile iletişime geçebildikleri ve bu sayede sosyal bir ortam oluşturdukları yeni nesil bir ortam yer almaktadır (Boyd ve Ellison, 2007).

Farklı tanımları bulunan sosyal medyayı sadece sosyal bir etkileşim alanı olarak tanımlamak sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkilerini inceleyebilmemiz için yetersizdir. Sosyal medyanın ilk günlerinden günümüze gelen serüveninde ilk kullanım amacını halen devam ettirirken aynı zamanda farklı amaçlarla da kullanılmaya devam ettiği göz ardı edilmemelidir. Sosyal medya üzerinden sürdürülen yardım kampanyalarından, reklamlara, kişisel gelişime yönelik içeriklerden eğlenceye kadar birçok alana da sirayet eden sosyal medya tanımları karşımıza çıkmaktadır.

### **2.2.2.2. Sosyal Medyanın Tarihçesi**

Sosyal medya teknolojinin gelişmesi ile insanların bilgi ve iletişim konularında da gelişme gösterdiği alanların boşluğunu doldurmaya başlamış olduğu dijital platformalar bütünüdür. Sosyal medya tarihini incelediğimizde en geç tarih olarak 1990'lı yılları baz alabiliriz. Fakat sosyal medyanın fenomen olma süreci ise bu tarihten yaklaşık on yıl sonrasındır. 1997 yılında kurulan ve insanların kendilerine ait hesaplar oluşturabildiği ve oluşturdukları hesaplarda kendi arkadaşlarının bulunduğu listeleri olduğu SixDegrees.com ilk sosyal platform olarak kabul edilebilir (Boyd ve Ellison, 2007).

2000'li yılların ortalarına gelindiğinde ise sosyal medya kavramının devrimi olarak nitelendirilebilecek Facebook, Youtube ve Twitter (bugünkü adı ile X) gibi sosyal mecraların ortaya çıkması sosyal medyanın ilerleyiş seyrini çok önemli ölçüde değiştirmiştir. Bu yıllarda kurulan bu platformlar insanların sadece birbirleriyle iletişim kurdukları bir alan değil aynı zamanda gündemi takip ettikleri, etkinlikler oluşturdukları ve hatta ticari faaliyetlerde bulunduğu platformlar haline gelmiştir (Kaplan ve Haenlein, 2010; T.C. İletişim Başkanlığı, 2021).

Sosyal medyanın tarihçesi incelenirken göze çarpan üç önemli evresinden bahsetmek daha doğru olacaktır. İlk evrede sosyal medyanın kuruluşu ve insanların birbirleri ile iletişimde oldukları evre, ikinci evre popüler sosyal ağların kurulması neticesinde kullanıcıların video, fotoğraf, emojiler gibi farklı medya içeriklerini kullanılması ile devam eden süreç ve son olarak bu mecraların bazı algoritmalarla kullanıcılarına uygun ve zevk aldıkları içerikler sunması buna uygun yönlendirmesini içeren süreç olarak değerlendirebiliriz (Fuchs, 2017).

Günümüz sosyal medyası mevcut konumuna gelebilmesi çok geçmiş tarihlere dayanmasa da ilerleyişi incelendiğinde hayatımızın birçok alanına sirayet ettiği gözler önündedir. Öyle ki günlük yaşamımızda iş hayatımızda kullandığımız iletişim tercihlerinin sosyal medya üzerinden yönetildiği, sosyal etkinlikler ve rekreasyon aktivitelerinin sosyal mecralardan seçilip dahil olunmasına kadar birçok alanda kendini göstermektedir.

### **2.2.2.3. Sosyal Medyanın Özellikleri**

Geleneksel olan medya çalışma sistemi incelendiğinde sadece üretici konumunda olup takipçilerine yalnızca tüketme fırsatı sunar. Fakat sosyal medya geleneksel medyadan farklı olarak hem kendi paylaşımlarını yapmasını sağlayarak

üretici konuma hem de üretilen içeriklere ulaştırarak tüketici konumda olma fırsatı sunar. Ayrıca geleneksel medyadan farklı olarak anında yayılma hızı, algoritmalar sayesinde kullanıcıya odaklı olması ve karşılıklı etkileşime izin vermesi yönünden avantaj sağlar (Fuchs, 2017; Kaplan ve Haenlein, 2010).

Belirtildiği gibi sosyal medyayı ayıran en önemli özellik kullanıcıların birbirleri ile etkileşim halinde olabilmeleridir. Profiller birbirlerinin paylaşımlarına yorum yapar, beğeni işaretleri koyabilir veya paylaşıl sahibi ile direkt olarak iletişim kurabilir. Bu durumlar da sosyal medyanın sadece bilgi alma yönüne ek olarak bilgiye katkı sağlama yönünde de katkı sağlar.

Sosyal medyanın sürekli yanımızda bulunan cep telefonlarına kadar indirgenmesi ile bilgi akışında anında gerçekleşmektedir. Bu durumda bireylerin bilgi ve içeriklere anında ulaşmasına ve haberdar olmalarına önemli katkı sunar. Kullanıcının beğendiği ve iletişimde olduğu içerikler ve bilgiler bir algoritma sayesinde kişiselleştirildiğinden bireyin ilgi ve isteklerine yönelik içeriklerle karşılaşma durumu da ortaya çıkar. Özellikle anında haberdar olunması faydalı olabilecek doğal afetler, kamusal bilgilendirmeler vb. durumlar için de sosyal medya anında yayılabilme özelliğine sahip olduğundan bir anda milyonlarca kişiye ulaşılabilir konumdadır (Fuchs, 2017).

#### **2.2.2.4. Sosyal Medya Kullanım Alanları**

Toplumsal hayatın birçok alanına dahil olan sosyal medya hemen hemen her konuda kullanılmaya başlanmıştır. İletişimden haberleşmeye, hoşça vakit geçirmeden satış ve pazarlamaya birçok alanda aktif olunan sosyal medya siyasi düşüncelerin paylaşılmasına, eğitim ve öğretime, devlet işlerinin düzenlenmesine de katkı sağlayacak ciddi boyutlarda kullanılmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010; T.C. İletişim Başkanlığı, 2021).

***İletişim ve Sosyalleşme:*** sosyal medyanın ilk amacı olan ve halen etkinliğini devam ettiren en önemli özelliği bireyler ve topluluklar arasında iletişimin kurulması, duygu ve düşüncelerini paylaşabildikleri bir alan olmasıdır. Son zamanlarda yaşanan Koronavirüs salgını ile birlikte gelen pandemi sürecinde insanların fiziksel olarak birbirleri ile kuramadıkları iletişimler sosyal medyanın iletişim ve sosyalleşme özellikleri sayesinde insan ilişkilerinin kuvvetlenmesinde ciddi katkı sağlamıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022).

**Haber Alma ve Bilgilendirme:** Sosyal medya geleneksel medya yöntemine kıyasla ağının daha kuvvetli olması ve hızlı bir şekilde yayılması nedeniyle güncel bilgiye anında ulaşma, haberleri alma konusunda da ağırlıklı bir kitleye sahip olarak kullanılmaktadır (Social ve Kepios, 2023).

**Eğitim ve Öğrenme:** Eğitim-öğretim kurumlarının bazı dönemler fiziki eğitime ara vermesi sosyal medyanın yetkinliklerinin bir sınırının olmadığını uzaktan eğitim faaliyetlerinin gerçekleştirilmesine olanak sağlayarak göstermiştir. Ayrıca her alan ve bölümde konusunda uzman eğitmenlere ulaşma konusunda da sosyal mecraların rolü büyüktür (Fuchs, 2017).

**Pazarlama ve Reklamcılık:** Kendi içerisinde bireyin ne tür içeriklerden hoşlandığını anlayabilen ve buna göre karşısına bilgi ve paylaşımlar sunabilen algoritmalara sahip olan sosyal medya bu özelliği sayesinde işletmelerin hedef kitleye ulaşmaları ve marka tanınırlığı yapmaları açısından önemli bir fırsat olmuştur. Bu platformlar aracılığı ile marka meraklısı olan kitleye ulaşip ürün arzlarındaki talebi karşılamaya çalışmaktadır.

**Siyasal Katılım ve Kamuoyu Oluşumu:** Sosyal medya insanların düşünce ve özgürlük haklarını kullanırken geniş kitlelere yayılmalarına fırsat tanır. Geniş kitlelere yayılan siyasi içerikler kamu politikalarını etkileyecek düzeylere ulaşabilmektedir.

#### **2.2.2.5. Sosyal Medya Kullanım Nedenleri**

Sosyal platformların kullanıcılar tarafından tercih edilmesinin birden çok nedeni vardır. Yapılan araştırmalar neticesinde sosyal medyayı kullanmadaki temel sebepleri 5 başlık altında toplayabiliriz.

Sosyalleşme ve aidiyet ihtiyacı: bu kullanıcılar platformu kullanma nedenleri arkadaşları ile iletişimde olma ve yeni sosyal çevreler oluşturmaktır. Edindikleri yeni çevrelerine kendilerini ait hissederler (Lampe ve ark., 2024).

Kendini ifade etme: kendi duygu, düşüncülerini gerek siyasi gerek akademik gerekse sosyal sorunlar olmak üzere birçok alanda paylaşımlar yaparak sosyal medyada aktif olma ihtiyacı duyarlar (Lampe ve ark., 2024).

Bilgi edinme ve öğrenme: sosyal medya geleneksel medyaya oranla daha hızlı yayıldığı için ve güncel bilgiye anında ulaşabilmek adına önemli bir mecradır.

Bu konuda sosyal medya kendisine bir kullanıcı kitlesi eklemiştir (Bekalu ve McCloud, 2020).

Eğlence ve zaman geçirme: şehir hayatının getirdiği toplu ulaşım, randevulu etkinlikler gibi alanların oluşmasına neden olmuş ve bekleme sürelerinin artması ile insanlar sosyal medyayı eğlenceli videolar, hikayeler gibi vakit geçirebilecek içerikleri takip etmek için bir grubun varlığını ortaya çıkarmıştır (Lampe ve ark., 2024).

Sosyal etki ve profesyonel amaçlar: kullanıcıların fikir ürettikleri, markalar kurdukları ve bu şekilde insanlarla bir bağ kurulma üzerine kullanan grupları tanımlar (Bekalu ve McCloud, 2020; Lampe ve ark., 2024).

Sosyal medyanın başlıkları incelendiğinde özellikle gençler üzerinde etkili olması beklenilir bir durumdur. Teknoloji ile içli dışlı olan gençler hemen hemen sayılan bütün alt başlıklarda kendini göstermekte ve sosyal medyayı kullanmaktadır. Gelecek yaşamlarında iyi bir sosyal çevre, kendilerini iyi ifade edebilme, bilgi edinme, öğrenme ve iş hayatlarını kurmaları beklenen gençlerin geleneksel yöntemlere göre her an hayatın akışında olan sosyal medyayı kullanma nedenleri arasında yer alıyor olabilir.

#### **2.2.2.6. Sosyal Medya Kullanıcı Türleri**

Sosyal medyanın kullanım türleri farklılaştıkça kullanıcı türleri ve hesaplar da buna bağlı olarak şekillenmektedir. Yapılan araştırmalar sosyal medya kullanıcılarını şu başlıklar altında toplamaktadır.

**Aktif İçerik Üreticileri:** Sosyal medya platformlarını kullanarak kendilerine ait yazılar yazan, kendi çektiği ya da oluşturduğu video ve fotoğrafları sergileyen kullanıcıları tanımlar. Ürünlerini tanıtmak amaçlı markalar bu gruba dahil olurken fenomenleri de bu grup içerisinde değerlendirebiliriz (Kaplan ve Haenlein, 2010).

**Pasif Takipçiler:** Bu tür kullanıcılar çoğunlukta olmakla beraber aktif içerik üreticilerinin ürettikleri ürünleri ve içerikleri izleyen kesim olarak değerlendirilir. Bu grup kendine ait içerikleri nadir olarak paylaşır veya paylaşılan içeriklere yorum yapma sıklığı azdır (Brandtzaeg ve Heim, 2011).

**Etkileşim Odaklı Kullanıcılar:** kullanıcı türleri arasında büyük bir kitleye sahip olan kesim de etkileşim odaklı kullanıcılardır. Kendi özgün içeriklerini

neredeyse hiç oluşturmazlarken, başka kullanıcıların oluşturdukları ya da paylaştıkları video, fotoğraf veya yazılara yorum yaparak, beğeni gibi etkileşimler veren gruptur (Brandtzaeg ve Heim, 2011).

**Gözlemciler:** Hesap açıp sosyal medyada varlık gösteren fakat aktif kullanım gerçekleştirilmeyen, yalnızca içerik akışını izleyen kullanıcılarıdır.

Bahsedilen farklı kullanıcı tiplerinin olduğu sosyal medya amaçlar farklılaştıkça bu amaçlara hizmet edecek şekilde kendine kullanıcı türlerinin doğmasına yol açmıştır. Bu kullanıcı türleri incelendiğinde içerik üreten kısımda genellikle genç nüfusun yer aldığını ve sadece tüketici konumunda olanların ise yoğunlukta ileri yaş gruplarından insanların yer aldığını söyleyebiliriz (T.C. İletişim Başkanlığı, 2021).

Sosyal medyanın tarihçesi yeni olması nedeniyle, genç kesimin daha aktif kullandığı bilgisi her ne kadar doğru ise de ilerleyen yaşlardan kullanıcıların da sosyal medyada yer aldığını görmekteyiz. Bu durumda sosyal medyayı kullanan ve sosyal medyayı yönlendiren iki kesimden bahsetmek doğru olacaktır. Sosyal medyanın fenomen olduğu yıllar yakın tarihler olduğundan sosyal medya kullanıcıları yaşları itibari ile daha üretken olan genç popülasyon tarafından daha aktif kullanılmaktadır. Gençlerin, sosyal medyaya tüketim ürünleri ortaya koyan kesim olarak da değerlendirebiliriz. Buna nazaran daha ileri yaşlarda sosyal medya kullanan bireylerin bu platformlarda pasif konumda olduklarını, tüketici kısımda oldukları söylemek mümkündür.

#### **2.2.2.7. Sosyal Medya Uygulamaları**

Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, kullanıcılara farklı amaçlarına hizmet etmesi için tasarlanmış yeni platformların da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bazı platformlar video ve görsel üzerine kuruluyken bazı platformlarda metinler üzerine kurulu hale gelmiştir. Kullanıcılar ihtiyaçları dahilinde bu platformları kullanırlar. 2020 yılı ve sonrasında yapılan çalışmalar sosyal medya platformlarının eğitimden, eğlenmeye, ticaretten siyasete birçok alanda kullanıldığını ortaya koymuştur.

Yapılan çalışmalardan birinde sosyal medya uygulamalarının liseli gençler üzerinde iletişim becerilerini geliştirdiği ve akademik hayatlarını kolaylaştırdığını

ortaya koymuştur (Fidan ve Kuzhan, 2022). Netice itibari ile sosyal medyanın doğru kullanıldığında gençler üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz.

Yine COVID-19 ve sonrasında dünya genelinde eğitim ve öğretim süreçlerinin yüz yüze şekilde işlenmesine engel olması sosyal medya kullanımını da eğitim-öğretim sürecinin aksamaması için kullanıldığını görülmüştür. Yapılan çalışmalar COVID-19 sırasında öğrencilerin eğitim-öğretim süreçlerini sosyal medya aracılığı ile gerçekleştirmelerinin performanslarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Ahmad ve ark., 2022).

2021 yılında ABD’de yapılan bir çalışmada ise en çok kullanılan sosyal medya uygulamaları arasında %81 oranla Youtube, %71 oranla Instagram, %65 oranla Snapchat ve %55 oranla Tiktok olarak görülmüştür.

Sosyal medya uygulamaların çeşitlenmesi farklı kullanıcı tiplerine hitap etmektedir. Özellikle genç yaştaki kullanıcıların sosyal medya ile iletişim becerilerinin geliştiği ve akademik olarak daha başarılı olduğunu gösteren olumlu yanları bulunmaktadır. Bu durum bağımlılık boyutunda olmayan sosyal medya kullanımının faydalı olabileceğinin bir göstergesidir.

#### **2.2.2.8. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Her bağımlılık türünde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı da kendini kontrol edemeden ve fazla kullanım sebebiyle ortaya çıkan bir davranıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar arasında ortak bağ ödül mekanizmasının ön planda oluşu ile salgılanan aşırı dopamindir. Sosyal medyayı sadece iletişim aracı olarak günümüzde düşünmek pek de mümkün değildir. Sosyal medya aynı zamanda duygusal ve psikolojik olarak da gereksinimlerin karşılanması açısından kullanılmaktadır. Tam da bu noktada sosyal medyayı duyguları kontrol etmek ve tatmin edici amaç için aşırı kullanmak bağımlılık kazanılmasına neden olmaktadır.

Yapılan çalışmalarda sosyal medyanın ortaokul öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal medyayı kullanan ortaokul öğrencilerinin yalnızlığa daha meyilli oldukları çıkan sonuçlar arasındadır. Ayrıca sosyal medya ile ortaokul düzeyindeki bireylerin iyi oluş düzeylerini de olumsuz yönde etkilediği çalışmanın bir diğer başlığıdır. Çalışma incelendiğinde ortaokul gibi erken dönemlerde kullanılmaya başlanan sosyal medyanın psikolojik sorunların

görülmesi sıklığının daha küçük yaşlara kadar indirgeyebileceği söylenebilir (Auxier ve Anderson, 2021).

Sosyal medya kullanımı ortaokul öğrencilerini etkilediği gibi üniversite düzeyinde eğitim gören bireyleri de etkilediği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığının bağımlılık düzeyinde olduğunu, hatta bu bağımlılık düzeylerinin fakülteden fakülteye bile değişiklik gösterdiğini kanıtlamıştır. Bu çalışmalar sosyal medyanın bağımlılık düzeyinin ortaöğretimden üniversite düzeyine kadar eğitim-öğretimin hemen hemen her alanında bulunan öğrencilerin bağımlı statüsünde kabul edilebileceği gerçeğini sunmaktadır (Erdemir ve Ayaş, 2023). Yapılan başka bir çalışma da üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmayı destekler nitelikte olup sosyal medya bağımlılığının yaş, cinsiyet ve eğitim gördüğü fakülteler arasında bile farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur (Tutgun ve ark., 2022).

Sosyal medyanın makul seviyelerde kullanılması iletişim becerilerini artırdığı ve akademik başarı açısından faydalarının olduğundan her ne kadar bahsedilmiş olsa da aksi yönde sosyal medya kullanımı bağımlılık düzeylerine ulaştığında akademik başarı yönünde negatif bir ilişki söz konusu olmaktadır. Nijeryalı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışını ortaya çıkardığı ve beraberinde akademik olarak başarısızlık sonucunu doğurduğu görülmüştür (Mou ve ark., 2024).

Yapılan çalışmalar neticesinde sosyal medya kullanımı her ne kadar hayatın bir parçası olsa da bağımlılık düzeyine ulaşan her davranış gibi kullanıldığında olumsuz sonuçlar doğurduğunu söylemek yanlış olmaz. Özellikle genç bireylerin sıkça kullandığı sosyal medya gündelik işlerini yapmada erteleme, akademik kariyerlerine olumsuz etkileri, planlı ve düzenli bir geleceği ortadan kaldırma gibi ciddi sorunlara yol açabileceğini söyleyebiliriz.

#### **2.2.2.9. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri**

İnsanların sosyal platformlarda geçirdikleri sürenin artması ile günlük yaşamlarını kontrol edemeyecek düzeye gelmesi fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissedememe hali ve aile, iş ve okul ortamlarında bozulmalar meydana gelmesi sosyal medya bağımlılığını açıklar. Bu bağımlılığın meydana gelmesinde birden çok faktör öncülük eder.

Sosyal medya bağımlılığına neden olan faktörler sıralanırken öncelik psikolojik nedenlerdir. Gündelik yaşamlarında yalnızlık hisseden bireylerin hoş vakit geçirme çabası, sanal arkadaşlıklar edinme isteği sosyal medya kullanımını üst düzeylere taşınmasına neden olan psikolojik faktörlerdendir. Yine aynı şekilde stres ve kaygı düzeyi yüksek olan bireylerinde bu olumsuz etkilerle başa çıkabilme adına sosyal medyaya bağımlı olmaları da olası psikolojik nedenler arasında yer alır (Kircaburun ve Griffiths, 2019). Sosyal medya platformlarında kullanıcıların kendilerine ait görsel, video ve metin paylaşımlarının diğer kullanıcılar tarafından görülmesi beğenilmesi, yorum yapılması gibi durumlar sosyal hesap kullanıcı üzerinde kısa süreli tatmin duygusu oluşturduğundan dopamin salınımı artar ve bu nedenle de sosyal medyaya olan bağımlılık daha da artar (Andreassen, 2015).

Bireyin yaşadığı sosyal çevre de sosyal medya kullanım alışkanlıklarını önemli düzeyde etkilemektedir. Özellikle gençler arasında gruba dahil olma istediği, dışlanmama hissiyatı ve sosyal medyada görünür olma isteği gibi durumlardan etkilenerek sosyal medyaya yönelim artmaktadır (Kircaburun ve ark., 2020). Sosyal medya kullanıcılarının kendi içeriklerini üretip diğer kullanıcıların görebileceği şekilde sergilemesi ve durmadan değişen ve güncellenen yenilikleri görebilme, FOMO (kaçırma korkusu) gibi psikolojik bir olgunun oluşmasına neden olmaktadır (Przybylski ve ark., 2013).

Sosyal medya platformlarının kendine bağlayıcı özellikleri arasında kullanmış olduğu algoritmik sistemler yer almaktadır. Kullanıcın ilgi ve heveslerinden yola çıkarak ona uygun içerikler karşısına çıkarması, uygulamaları kullanmadığı esnada bile bildirimler göndermesi, yeni öneriler sunması ve sonsuz kaydırma özellikleri sunması kullanıcın sosyal medya üzerinde geçirdiği süreyi artırmak üzere kurulmuştur. Bu sebeple sosyal medyanın bağımlılık nedenleri arasında sayılabilecek en önemli faktörlerden biri de sosyal medyanın algoritmasıdır (Montag ve ark., 2021).

Sosyal medya bağımlılığı günümüzde giderek artış göstermesi hem fiziksel hem de psikolojik olarak ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği muhtemeldir. Sosyal medyayı gereğinden fazla kullanma nedenleri arasında yer alan sosyal çevre etkisi ve psikolojik nedenler araştırıldığında sosyal medya bağımlılığı ile verilecek olan mücadele daha doğru ve etkin olacaktır.

### 2.2.2.10. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri

Sosyal medyanın aşırı kullanımının getirdiği olumsuz etkilerin fiziksel sosyal ve psikolojik birçok etkisi vardır. Özellikle çocuklar ve gençlerin aşırı kullanımlarının varlığı düşünüldüğünde kalıcı fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açması muhtemeldir.

Sosyal medya bağımlılığının beraberinde getirdiği en büyük sorun psikoloji üzerinedir. Bağımlılık düzeyindeki kullanımların kaygı, stres, benlik saygısında düşüklükler gibi birçok sorunu beraberinde getirdiği görülmektedir (Keles ve ark., 2020). Son yıllarda yapılan çalışmalar ise ergenlik dönemindeki bireylerin ve yetişkinlik döneminin başlarındaki bireylerin sosyal medyaya olan bağımlılığın ruh sağlığında hastalıklar meydana gelme olasılığını artırdığını savunmaktadır (Montag ve ark., 2021). Yine sosyal medya kullanımının aşırısı, uyku düzeninin bozulması, dikkati toplayamama, akademik hayatta başarısızlıklar ile sonuçlanabilen süreçleri ortaya çıkardığını düşünen çalışmalar vardır (Twenge ve Campbell, 2019).

Psikolojik etkilerin yanı sıra sosyal medya bağımlılığının sosyal olarak da bireye ciddi zararlar verdiğini söylemek mümkündür. Sosyal medya üzerinden iletişim kurmak her ne kadar uzaktaki bireyler ile iletişimi artırdığı düşünülse de yüz yüze iletişimi azalttığı bir gerçektir. Azalan yüz yüze iletişim zamanla sosyal becerilerin körelmesine neden olmaktadır. Sonuç olarak azalan sosyal beceriler aile ilişkilerinde bağlılığın azalması, arkadaş ilişkilerini de yüzeysel hale getirir (Andreassen ve ark., 2012).

Sosyal medya bağımlılığın en belirgin olumsuzlukları ve belirtileri ise fiziksel olarak yetersizliğe neden olmasıdır. Saatlerce ekran başında geçirilen süre çeşitli omurga deformasyonlarına neden olmakla birlikte hareketsiz yaşamı da beraberinde getirir. Hareketsizlik nedeni ile ortaya çıkan en büyük risk ise obezitedir (WHO, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı sağlık açısından her ne kadar psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak farklı boyutlarda etkileri incelense de sayılan başlıklar arasında sosyal medya bağımlılığından dolayı meydana gelen herhangi olumsuz değişiklik birbiri ile zincirleme bağlı olduğundan diğer tüm sayılan başlıkları tetikler ve etkiler. Fiziksel yetersizlik yüzünden meydana gelen obezite sorununun sosyal olarak kabul

edilmeme, özgüven eksikliği hissi yaratarak sosyal etkiler yaratması buna bir örnektir.

### **2.2.2.11. Sosyal Medya ve Çocuklar**

Teknolojinin de gelişmesi ile sosyal medyanın da kullanılabilirliği artmaya başlamıştır. Öyle ki 6 yaş gibi küçük yaş gruplarına kadar indirgenen sosyal medya kullanımı ailelerinin haberi olarak veya olmayarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Yapılan bir çalışmada 6 yaşından 10 yaşına kadar olan çocukların yarısından fazlası, 11-15 yaş aralığındaki çocukların ise yaklaşık yüzde 80'i aktif olarak sosyal medyayı kullanmaktadır. İlginç olan kısım ise sosyal medya kullanan bu yaş aralığındaki çocukların neredeyse hepsinin düzenli olarak kullanıyor olmasıdır (Sosyal, 2024). Düzenli olarak sosyal medya kullanmanın bu yaş gruplarında bu kadar yoğun ve düzenli oluşu aslında çocukların sosyal medyada sadece birer tüketici değil aynı zamanda içerik üreticisi olduklarını da gösterir. Üretimi olarak sosyal medyada yer olan çocukların durumu özetleyecek olursak aslında çocukların sosyal medyada birer dijital işçi olduklarını söylemek mümkündür. Ebeveynlerinin çocuklarına ait sosyal medya hesapları açarak onların emeklerini ve içeriklerini videolar vasıtası ile sosyal platformlar üzerinden paylaşarak gelir elde etme veya duygusal tatmin sağlayarak çocukların emeğini sömürme olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır (Atalay ve ark., 2024).

Bahsedilen yaş gurubundaki çocukların sosyal medya kullanımları sadece eğlence amaçlı veya üretim amaçlı olmadığı, aslında psikososyal olarak çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu savunan çalışmalar da mevcuttur. Avrupa'da ergenlik dönemindeki bireylerin yaklaşık %10'unun sosyal medyayı gereğinden fazla, bağımlılık düzeyinde kullandığı bununla beraber yalnızlık, depresyon ve yaşamsal doyuma ulaşamama gibi birçok psikolojik nedenlere sebebiyet vermektedir (Europe, 2024). Yapılan başka bir çalışmada ise yaklaşık 12.000 çocuk üzerinde yapılmış ve sonuçlar 9 yaşından 13 yaşına kadar olan çocuklarda sosyal medya kullanım süresindeki artışın daha ileriki yaşlarında depresyon belirtilerini artırdığını ve sosyal medya kullanım süresi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Nagata, 2025).

Sosyal medya kullanımı düzeylerindeki artış çocukların sadece kendilerine olumsuz etkiler yaratmaz. Aynı zamanda aile içerisindeki dengelerin de bozulmasına

sebebiyet verebilir. Sosyal medyayı kullanım süresi çocuklarda artması ile aile bireyleri arasındaki etkileşimin azaldığı, anne ve babanın çocukları ile arasındaki ilişkinin zayıfladığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Yalçın ve Yalçın, 2024). Anne ve babaların çocukları ile geçirecekleri vakitleri akıllı telefonlar vasıta ile sosyal medyada geçirmeleri ve “phubbing” (telefonla ilgilenerek karşısındaki kişiyi yok sayma) olarak tanımlanacak olan davranışı göstererek çocuklarını ihmal etme ve davranış bozuklukları meydana gelmesine neden olabilirler (Haidt, 2024).

Günümüzde sosyal medyayı çocuklar sadece eğlenceli vakit geçirmek için kullanmakla kalmayıp aynı zamanda kendi kimliklerini de bu platformlar üzerinden kurarlar. Araştırmalar gençlerin neredeyse yarısının online ortamlarda neredeyse sürekli olarak zaman geçirdiğini söylemektedir. Sürekli sosyal medya ile geçirilen zaman çocuklarda asıl yaşamla arasındaki bağların azalmasına, dikkat eksikliği, uyku düzeninde bozulma ve benlik algılarında problemler ortaya çıkarabilmektedir (Pew Research Center, 2024).

Sosyal medya ve çocuklar arasındaki ilişki incelendiğinde düşük yaş gruplarına kadar inmiş olan sosyal medya kullanımının hem gelişmekte oldukları dönemde problemler meydana gelmesine neden olabilirken hem de ilerleyen yaş gruplarında gerek aile yaşantıları gerek sosyal çevreleri gerekse iş hayatlarında olumsuz etkilere neden olabileceğini söylemek mümkündür. Bu nedenle eğitim camiasında olmak üzere anne ve babalar, devlet büyüklerinin bu konuda gerekli önlemleri alması önem arz etmektedir.

#### **2.2.2.12. Sosyal Medya ve Gençler**

Sosyal medya kullanımı ve beraberinde meydana gelen sosyal medya bağımlılığının gençler üzerindeki etkisi son zamanlarda araştırmalara konu olmaya devam etmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada 28-29 yaş aralığındaki gençlerin sosyal medya platformları arasında en çok tercih ettiklerinin Instagram, Youtube ve Twitter (yeni adı ile X) olduğunu söylemektedir. Yapılan çalışma ayrıca sosyal medyanın kullanım sıklığının cinsiyet ve sosyodemografik olarak farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur (Baş ve ark., 2023).

medya kullanımı artmaya devam ettiği günümüzde yapılan akademik çalışmalarda artmaya ve çeşitlenmeye başlamıştır. Dünya genelinde gençlerin sosyal medya kullanımı ile ruh sağlıkları üzerinde etkisinin olup olmadığını araştıran

çalışmalara da yer verilmiştir. Yapılan bir çalışmada 11-19 yaş aralarında ergen bireyler ele alınmış ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının sosyal karşılaştırma düzeyleri ve çevrimiçi geri bildirim takibi açısından anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca aynı çalışma mental sağlığı tam olarak yerinde olmayan ergenlerin sosyal medya uygulamalarını kullanma sıklığının daha fazla olduğunu ve bu sosyal platformlardaki arkadaş sayılarının kendilerini tatmin etmediğini ortaya koymuştur (Orben ve Blakemore, 2025). Sosyal medya kullanımı üzerine yapılan bir başka araştırma ise sosyal medyanın gençlerde kullanım biçimlerine göre Self-Determination Theory (SDT) açısından incelemiş ve uygun koşullar oluştuğunda sosyal medya platformlarında zaman geçirmenin aidiyet ve yeterlilik duygularını olumlu yönde etkileyebileceğini savunmuştur (Marciano ve Viswanath, 2023). Sosyal medyayı kullanan mental olarak iyi olmayan gençler ve ergenlerin dikkat dağınıklığı, düşük benlik saygısı ve depresyon gibi sorunlarında ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir (Diana ve ark., 2024). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise sosyal medya kullanımının aile bireyleri arasındaki iletişimin azalmasına ve kendini aileye ait hissedememe gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olduğunu söylemektedir. Azalan aidiyet hissiyatının bireylerde yalnızlık hissinin daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir (Şemerci , 2023).

Sonuç olarak sosyal medya kullanım alışkanlıklarının gençler üzerinde yapılan literatür taramasında her ne kadar olumlu yanlarının olduğunu savunan çalışmalar da olsa çoğunlukla sosyal medya kullanımının mental olarak gençler üzerinde olumsuz yönlerinin olduğunu gösteren çalışmaların sayısı daha fazladır. Sosyal medyanın gençler üzerindeki etkisi incelenirken sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanıldığı durumlarda meydana geldiğini unutmamak gerekir.

### **2.2.2.13. Fiziksel Aktivite ve Sosyal Medya Kullanımı İlişkisi**

Sosyal medya kullanımının hayatın her alanına sirayet ettiği gibi fiziksel aktivite düzeyi üzerinde de ciddi etkilere neden olmaktadır. Sosyal medya platformlarından geçirilen sürenin uzaması, özellikle gençleri hareketsiz yaşama sevk etmekte ve fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın da azaldığını söylemek mümkündür. Sosyal medya kullanımının fiziksel aktivite üzerindeki olumsuz etkileri sadece hareketsiz yaşamla sınırlı olmamakla birlikte aynı zamanda sosyal medyanın depresyon, anksiyete ve kendi bedeninden memnun olmama gibi psikolojik sorunları

da beraberinde getirdiği yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur (Hu ve ark., 2025).

Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan ve devamlı olarak fiziksel aktivite içerisinde olan gençlerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın daha az olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yine bu çalışma göstermiştir ki fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan bireylerin bedenleri ile daha barışık halde olduklarıdır. Buna göre fiziksel aktivite açısından aktif olan bireylerin sosyal medyaya bağımlılık olasılıklarının daha düşük ve bir koruma kalkanı görevi gördüğünü söylemek mümkündür (Canıklitemel ve Ağarlı-Ermiş, 2024).

Sosyal medya ile fiziksel aktivite arasında zıt yönlü bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal medya ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelenirken gözden kaçırılmaması gereken önemli noktalardan birisi de depresyondur. Fiziksel olarak aktif olmayan bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olması muhtemeldir. Tam da bu noktada depresyon düzeyleri yüksek olan bireylerin de sosyal medya kullanım oranlarının yükselmesi gayet normaldir. Sosyal medya ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelendiğinde en önemli faktörlerden birinin bu noktada depresyon olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca kendini ifade etmekte zorlanan bireylerin de sosyal medya kullanım sürelerinin uzaması muhtemel sonuçlar arasında yer almaktadır (Hu ve ark., 2025).

Benzer bir çalışma da in'de gerçekleştirilmiş ve niversite ğrencilerinin fiziksel olarak aktif olma süreleri arttıķa depresyon düzeylerinin azaldığını ve buna bağlı olarak sosyal medya kullanımlarının azaldığını, depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda fiziksel olarak aktif olan bireylerin sosyal medya kullanım süreleri aynı düzeyde sosyal medya kullanan fakat daha az fiziksel aktivite içerisinde olan bireylere oranla ruh sağlıklarının daha olumlu olduğunu söyleyebiliriz (Li ve ark., 2025). Bu durumda fiziksel aktivite ve sosyal medya arasındaki ilişki incelenirken fiziksel aktivitenin ruh sağlığı açısından bir koruma kalkanı olarak düşünmek doğru olacaktır.

Sosyal medya ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal medyanın ruh sağlığı üzerinde etkilerin hep olumsuz yönde olduğunu söyleyebiliriz. Tam da bu noktada fiziksel aktivite ruh sağlığı üzerinde sosyal medyanın oluşturduğu olumsuz etkileri azaltmada ya da ortadan kaldırmada önemli bir araçtır (Hu ve ark., 2025).

Hayatımızın bir parçası haline gelmiş olan sosyal medyanın tamamen hayatımızdan çıkarılması neredeyse imkânsız hale geldiği günümüzde, sosyal medyanın beraberinde getirdiği hem fiziksel hem de ruhsal yıkıntıların azaltılması veya ortadan kaldırılması için fiziksel aktivitenin artırılması önem arz etmektedir. Sosyal medya ve fiziksel aktivite arasındaki güçlü bağ göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri analizi, geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada literatür tarama modeli kullanılmıştır. Ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesi (Bursa ili Karacabey İlçesi)'nde yapılacak olan iki ölçeğin veri analizinde de nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Yapılan araştırmanın evreni Bursa İli Karacabey İlçesinde Karacabey Anadolu Lisesi, Dayı Karacabey Anadolu Lisesi, İstiklal Ortaokulu, Karacabey Ortaokulu ve Muhsin Yazıcıoğlu Ortaokulunda eğitim ve öğretim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem olarak ulaşılan öğrenci sayısı 490'dır. Öğrencilere ölçekler uygulanırken gerekli açıklamalar yapılmış ve bilgilendirilmişlerdir. Gerek ölçeklerin uygulanmasında gerekse de verilerin toplanması süresince araştırmacı orada bulunmuştur.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Bergen Sosyal Medya Ölçeği

Andreassen ve ark. (2017) geliştirdiği Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği altı maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamak tadır. Ölçek (1) çok nadir ile (5) çok sık arasında değişen beşli Likert tipi derecelendirmeye göre yanıtlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 6-30 arasında değişmektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılığı 0,88 olarak bulunmuştur. Ekte maddelerin tümü gösterilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik- güvenilirlik çalışması (Demirci, 2019) tarafından yapılmıştır (Demirci, 2019). Ölçeğin Türkçe formu 6 maddeden oluşmaktadır.

##### 3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Orijinal ölçek formu ilk olarak Craig ve ark. (2003), tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlilik-güvenirlik çalışması (Melda ve ark., 2006) tarafından yapılmıştır. (Craig ve ark., 2003) . Ölçeğin, Türkçe formu 7

maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte şiddetli, orta ve hafif olmak üzere 3 farklı yoğunluktaki fiziksel aktivite ve oturma süreleri hesaplanmaktadır. Fiziksel Aktivite değerlendirilmesinde gün, egzersiz süresi ve MET (Metabolik Eş Değer) çarpılarak bir değer elde edilmektedir. Şiddetli aktiviteler için MET katsayısı 8, orta yoğunluktaki aktiviteler için MET kat sayısı 4, hafif yoğunlukta aktiviteler için ise 3,3'tür. Yapılan işlemler sonrasında elde edilen değere göre fiziksel aktivitedüzeyi düşük (<600 MET-dk/hafta), orta (600-1500 MET-dk/hafta) ve yüksek (yüksek şiddetli >1500MET veya orta şiddetli >3000 MET-dk/hafta) olarak sınıflandırma yapılmıştır (Öztürk, 2005).

### 3.4. Verilerin Toplanması

Gerekli izinler alındıktan sonra, tez çalışmasına katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilere yüz yüze anket yoluyla veriler toplanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Toplanan verilere uygun analiz tekniklerini belirlemek için normallik testi uygulanmış, burada ise verilere ait çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan istatistiksel işlemin sonucunda elde edilen değerlerin  $\pm 2$  aralığında olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu değerlerin ise literatürde normal dağılıma uygun olduğu ifade edilmiştir (George ve Mallery, 2019). Normal dağılan verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ölçeğine ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise ,724 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.1.** Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Erkek	187	38,2
Kız	303	61,8
<b>Eğitim Durumu</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ortaokul	294	60,0
Lise	196	40,0
<b>Sınıf Düzeyi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
6. sınıf	63	12,9
7. sınıf	59	12,0

8. sınıf	180	36,7
9. sınıf	24	4,9
10. sınıf	59	12,0
11. sınıf	105	21,4
<b>Boy</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
140-150 cm	48	9,8
151-160 cm	157	32,0
161-170 cm	200	40,8
171-180 cm	73	14,9
181-190 cm	12	2,4
<b>Vücut Ağırlığı</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
40-50 kg	209	42,7
51-60 kg	146	29,8
61-70 kg	81	16,5
71-80 kg	35	7,1
81-90 kg	19	3,9
11 yaş	26	5,3
12 yaş	52	10,6
13 yaş	78	15,9
14 yaş	147	30,0
15 yaş	47	9,6
16 yaş	96	19,6
17 yaş	44	9,0
<b>Toplam</b>	<b>490</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3.1' e göre katılımcıların %38,2'sinin (n=187) erkek; %61,8'inin (n=303) ise kız olduğu; %60,0'ının (n=294) ortaokul, %40,0'ının (n=196) lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu; %12,9'unun (n=63) 6. Sınıf, %12,0'ının (n=59) 7. Sınıf, %36,7'sinin (n=180) 8. Sınıf, %4,9'unun (n=24) 9. Sınıf, %12,0'ının (n=59) 10. Sınıf, %21,4'ünün (n=105) 11. Sınıf düzeyinde olduğu; %9,8'inin (n=48) 140-150 cm, %32,0'ının (n=157) 151-160 cm, %40,8'inin (n=200) 161-170 cm, %14,9'unun (n=73) 171-180 cm, %2,4'ünün (n=12) 181-190 cm arasında boy uzunluğuna sahip olduğu; %42,7'sinin (n=209) 40-50 kg, %29,8'inin (n=146) 51-60 kg, %16,5'inin (n=81) 61-70 kg, %7,1'inin (n=35) 71-80 kg, %3,9'unun (n=19) 81-90 kg arasında vücut ağırlığına sahip olduğu; %5,3'ünün (n=26) 11 yaş, %10,6'sının (n=52) 12 yaş, %15,9'unun (n=78) 13 yaş, %30,0'ının (n=147) 14 yaş, %9,6'sının

(n=47) 15 yaş, %19,6'sının (n=96) 16 yaş ve %9,0'ının (n=44) 17 yaşında olduğu tespit edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 4.1.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
MET	Erkek	187	3108,67	1140,93	4,492	,000
	Kız	303	2644,32	1093,23		

Tablo 4.1’deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinde ( $t=4,492$ ;  $p=,000$ ) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin fiziksel aktivite değerlerinin kızların fiziksel aktivite değerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.2.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinin eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
MET	Ortaokul	294	2870,81	1133,63	1,179	,239
	Lise	196	2747,61	1131,51		

Tablo 4.2.deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinde ( $t=1,179$ ;  $p=,239$ ) eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinin sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
MET	6. sınıf	63	3037,73	1143,28	1,935	,104	
	7. sınıf	59	3042,31	1037,90			
	8. sınıf	180	2751,11	1134,41			
	9. sınıf	24	2655,60	946,24			
	10. sınıf	59	2961,08	1016,02			
	11. sınıf	105	2647,99	1247,93			

Tablo 4.3’ deki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinde ( $F=1,935$ ;  $p=,104$ ) sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.4.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinin boy uzunluklarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Boy Uzunluğu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
MET	140-150 cm	48	3019,91	1062,92	1,316	,263
	151-160 cm	157	2710,77	1116,27		
	161-170 cm	200	2805,17	1159,91		
	171-180 cm	73	2900,31	1154,81		
	181-190 cm	12	3270,54	953,79		

Tablo 4.4’ deki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinde ( $F=1,316$ ;  $p=,263$ ) boy uzunluklarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.5.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinin vücut ağırlığına göre karşılaştırma sonuçları.

	Vücut Ağırlığı	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
MET	40-50 kg	209	2787,74	1094,18	,344	,848
	51-60 kg	146	2808,57	1162,13		
	61-70 kg	81	2955,14	1161,84		
	71-80 kg	35	2780,77	1318,76		
	81-90 kg	19	2798,28	889,38		

Tablo 4.5’ deki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerlerinde ( $F=,344$ ;  $p=,848$ ) vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.6.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerleri ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

		MET
YAŞ	r	-,095*

p	,036
---	------

Tablo 4.6’ daki “Pearson korelasyon analizi” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerleri ile yaşları ( $r=-,095$ ;  $p=,036$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.7.** Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	1897	17,04	4,67	-,281	,779
	Kız	303	17,17	5,58		

Tablo 4.7’ deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarında ( $t=-,281$ ;  $p=,779$ ) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.8.** Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Ortaokul	294	16,51	4,73	-3,043	,003
	Lise	196	18,04	5,84		

Tablo 4.8’ deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarında ( $t=-3,043$ ;  $p=,003$ ) eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre lisede eğitim görenlerin puanlarının ortaokulda eğitim görenlerin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.9.** Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
Sosyal	6. sınıf	63	15,32	5,60	5,632	,000	11>6,8,10

Medya	7. sınıf	59	17,14	5,04
Bağımlılığı	8. sınıf	180	16,83	4,42
	9. sınıf	24	16,58	5,93
	10. sınıf	59	16,36	4,63
	11. sınıf	105	19,26	6,03

Tablo 4.9’ daki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarında ( $F=5,632$ ;  $p=,000$ ) sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre 11. Sınıfların puanlarının 6. 8. ve 10. Sınıfların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.10.** Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının boy uzunluklarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Boy Uzunluğu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	140-150 cm	48	15,81	5,12	1,785	,131
	151-160 cm	157	16,70	5,42		
	161-170 cm	200	17,76	5,02		
	171-180 cm	73	17,05	5,30		
	181-190 cm	12	17,67	6,15		

Tablo 4.10’ daki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarında ( $F=1,785$ ;  $p=,131$ ) boy uzunluklarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.11.** Katılımcıların sosyal medya bağımlılığının vücut ağırlığına göre karşılaştırma sonuçları.

	Vücut Ağırlığı	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	40-50 kg	209	16,80	5,35	1,221	,301
	51-60 kg	146	17,17	5,44		
	61-70 kg	81	16,95	4,77		
	71-80 kg	35	18,23	4,99		
	81-90 kg	19	19,00	4,86		

Tablo 4.11’ deki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarında ( $F=1,221$ ;  $p=,301$ ) vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 4.12.** Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

		Sosyal Medya Bağımlılığı
YAŞ	r	,163**
	p	,000

Tablo 4.12’ deki “Pearson korelasyon analizi” sonucunda katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanları ile yaşları ( $r=,163$ ;  $p=,000$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.13.** Katılımcıların fiziksel aktivite değerleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki sonuçları.

		Sosyal Medya Bağımlılığı
MET	r	-,029
	p	,519

Tablo 4.13’ deki “Pearson korelasyon analizi” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite değerleri ile sosyal medya bağımlılıkları ( $r=-,029$ ;  $p=,519$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (George, 2019).

## 5. TARTIŞMA

Ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıklarının belirlenmesi üzerine yapmış olduğumuz bu çalışmanın tartışma bölümüne yer verilmiştir. Çalışmaya 490 ortaöğretim ve lise öğrencisi katılmış ve anketlerden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bu bulgulara istinaden;

Cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde katılımcıların arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular üçüncü hipotezimizin cinsiyet faktörü bakımından doğrular niteliktedir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla fiziksel aktivite içerisinde bulunmasının nedenleri arasında testosteron hormonunun daha fazla salgılanmasından kaynaklı enerji ve istekte artış gibi biyolojik etmenler yer alabileceği gibi spor müsabakalarında ünlenmiş olan sporcuların genel olarak erkek olması bir rol model olma bakımından erkek öğrencileri sosyokültürel olarak görmesi gibi sebeplerden kaynaklanması olabilir. Literatür incelendiğinde (Espada ve ark., 2023)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre hem orta yoğunluklu hem de yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelerde anlamlı şekilde fark olduğunu tespit etmiştir. (Doymaz ve ark., 2024)'nin yine üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivitenin tüm alanlarında (orta, şiddetli, yürüyüş) skorlarının kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu sonuçlarını elde etmiştir.

Öğrencilerin eğitim düzeyleri ortaokul ve lise öğrencileri olarak ayrılmış ve fiziksel aktivite düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri MET cinsinden hesaplanmış eğitim durumları arasındaki MET değerleri istatistiksel olarak farkın bulunmaması nedenleri arasında daha küçük yaşlarda fiziksel aktivite ile ilgi ve deneyiminin olması, küçük yaşlarda kazanılan rutinlerin ilerleyen yaşlara da taşınmasından kaynaklanıyor olması düşünülebilir. Ayrıca ortaokul döneminde fiziksel aktivite ve spor yönünden kazanılan okul içindeki bir başarı, öğrencileri motive edebilir ve spora devamlılıklarını ilerleyen lise dönemlerinde devam ettirmesini sağlayabilir. Dolayısıyla küçük yaşlarda kazanılan sportif alışkanlıklar ilerleyen yaşlarda da bu

alışkanlıklarını devam ettirme anlamında önemli rol oynayarak ortaöğretim ve lise öğrencileri arasında fiziksel aktivite düzeyleri arasında farkın ortadan kalkmasına neden olmuştur diyebiliriz. Yapılan bir çalışma ortaöğretim düzeyinden lise düzeyine geçiş yapan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinedir. Çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin lise düzeyine geçtiklerinde aile desteği, ulaşım konusunda aktif olma ve kendi sağlıklarına dair algılarının artışından dolayı fiziksel aktivite düzeyinde düşüşleri engelleyerek korunmasına yardımcı olduğunu tespit etmiştir (Rullestad ve ark., 2021). Sonuç olarak fiziksel aktivite düzeylerinin ortaokul ve lise öğrencileri arasında anlamlı bir farklılığın görülmemesi bazı faktörlerin desteği ile seyrinde devam etmekte olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde fiziksel aktivite düzeylerinin ortaokul ve lise öğrencileri arasında farklılık göstermediği gibi çalışmaya katılan 9.,10.,11. Ve 12. Sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir farkın olmamasının nedenleri de aynı sebeplerden kaynaklanmış olabilir.

Öğrencilerin boy uzunlukları ve ağırlıkları fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yapılan çalışmada boy uzunlukları 140-150 cm, 151-160 cm, 161-170 cm, 171-180 cm,181-190 cm olarak beş gruba ayrılarak sınıflandırılmış olması ve net ölçümlerden bahsedilmemiş olması araştırmanın dezavantajları arasında sayılabilir. Aynı şekilde çalışmaya katılan öğrencilerin ağırlıklarının 40-50 kg, 51-60 kg, 61-70 kg, 71-80 kg, 81-90 kg olarak beş gruba ayrılarak net bir ölçümden bahsedilememesi çalışmanın dezavantajları arasındadır. Boy uzunlukları ve ağırlıklarının fiziksel aktivite düzeylerini etkilemediği ile ilgili literatürde birden fazla çalışmanın yer alması literatürü destekler şekilde sonuçlar elde edildiğinin bir göstergesidir (Koç ve İnan, 2021) (Jaremków ve ark., 2024). Her ne kadar bu çalışmalarda boy uzunlukları ve ağırlıklarından ayrı ayrı bahsetmemiş olsa da Vücut Kitle İndeksi (BMI) oranları incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım yönünden aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucu ortaya çıkmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 11-17 arasında seçilmiştir. Yapılan çalışma neticesinde elde edilen veriler incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri öğrencilerde yaş arttıkça azalma eğiliminde olmasıdır. Her ne kadar düşük bir fark olsa da istatistiksel olarak anlamlı olan bu farkın nedenleri arasında artan ders yükünden ve yeni bir çevreye ve ortama uyum sağlama nedenleri gösterilebilir. Özellikle ortaokul döneminde daha fazla rekreatif etkinliklere ve sportif faaliyetlere

katılmada zaman sorunu yaşanmazken lise dönemine geçildiğinde artan ders yükleri, sınava hazırlık sürecinin başlaması, özel dersler ve dersane gibi akademik faktörlerin devreye girmesi ile spora ayrılan zamanın azalmasına sebebiyet vermesi muhtemeldir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma lise öğrencilerinin akademik streslerinin arttığını ve buna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığını belirtmektedir. Ayrıca çalışma lise çağındaki öğrencilerin sorunu olan akademik stresin fiziksel aktivite ile uyku problemlerini de beraberinde getirdiğini ortaya koymuştur (Zhu ve ark., 2021). Yapılan başka bir çalışmada da fiziksel aktivite düzeyinin ortaokul düzeyinden lise düzeyine geçişlerde anlamlı şekilde azaldığını göstermiştir. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin ise bu değişimden daha fazla etkilendiği eklemiştir. Ortaokuldan lise düzeyine geçişlerde fiziksel aktivitenin düşüş nedenleri arasında da sportif faaliyetlerden alınan hazzın azalması, ders yükünün artması ve zaman yönetimi kısmındaki problemlerin olduğunu ortaya koymuştur (Dishman ve ark., 2018).

Elde edilen veriler neticesinde öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Her iki grubunda sosyal medya bağımlılıklarının birbirine yakın ve yüksek olması sosyal medyanın cinsiyet ayırmaksızın öğrenciler üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal medya alışkanlıklarının her iki grupta da benzer sonuçlar olmasının nedeni her iki cinsiyet üzerinde de farklı seçenekler ve alternatifler sunarak sosyal medya kullanımına yönlendirilmesi olabilir. Kız öğrencilerin sosyal medyayı kullanım amaçları arasında takipçi sayısı, kendilerini ifade etmek için kullanırken erkek öğrenciler de oyun ve eğlenceli video içerikleri arasında fazlaca vakit geçirerek sosyal platformları kullanma eğilimi gösterirler. Böylece her iki grubun sosyal medya bağımlılıkları birbirlerine yakın ve riskli düzeydedir. 2022 yılında 180 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını destekler nitelikte çalışma yapılmıştır. Ayrıca yapılan çalışma sosyal medya bağımlılıklarının her iki cinsiyet üzerinde riskli düzeyde seyrettiğini de belirtmektedir (Zam ve ark., 2022). Bir başka çalışma sosyal medya bağımlılığının cinsiyetler arasında farklılık olmadığını bildirirken bu bağımlılığın erkelerde daha çok eğlence amaçlı sosyal medya kullanımının yaygın olması ve kızlarda ise sosyal tanınırlık ve sosyal bağlar kurma amaçlı olduğunu ortaya koymaktadır (Karayığıt ve ark., 2021). Her ne kadar

sosyal medya bağımlılığı yönünden erkekler ve kızlar arasında istatistiksel olarak bir fark görülmesi de her iki grubunda sosyal medya bağımlılıklarına yatkın olduğu ve bu yatkınlıklarının erkeklerde ve kızlarda farklı nedenlerden kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Sosyal medya kullanımının küçük yaşlara kadar inmesi ve bağımlılık düzeylerinin de beraberinde artması olası bir nedendir. Sosyal medya bağımlılığı araştırmamıza konu ortaöğretim ve lise öğrencileri arasında da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. İki grup arasında sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde ise lise düzeyindeki öğrencilerin ortaokul düzeyindeki öğrencilere kıyasla sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha fazla oldukları istatistiksel olarak tespit edilmiştir. Özellikle ergenlik döneminin de başları sayılabilecek lise dönemi öğrencilerin hem fiziksel olarak hem de zihinsel olarak kendilerini kanıtlamaya çalıştıkları bir dönemdir. Kendi kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bu dönemde sosyal medyadan aldıkları destek, iyi dilekler, başarılarının herkes tarafından görülmesi ve takdir edilmesi, hatta arkadaş çevresi içerisinde sosyal medya üzerinden kurulan iletişimlerin yüz yüze iletişimlerine de yansımaları sosyal medya üzerindeki her konuya hâkim olma istediği uyandırdığından ortaokul öğrencilerine kıyasla sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek düzeylerde olmasına neden olmuş olabileceği değerlendirilmektedir. Sosyal medyanın bağımlılığının diğer gruba oranla lise öğrencileri arasında daha fazla olmasının bir başka nedeni de fiziksel bir neden olan akıllı telefon kullanımı olabilir. Lise düzeyindeki bir öğrencinin akıllı telefonlara sahip olması ve istediği anda sosyal medyaya kolaylıkla ulaşabiliyor olması sosyal bağımlılığın da artmasına neden olan fiziksel faktörler arasında yer alabilir. Yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çalışmada bu farklılığın nedeni lise öğrencilerinin akıllı telefonlara ulaşımının daha yüksek olduğunu ve sosyal olarak aktif olma eğilimlerinin, kabul görülme isteklerinden kaynaklandığını savunmaktadır (Şafi ve ark., 2019). Ancak sosyal medya bağımlılığının lise döneminden sonra üniversite düzeyine geçildiğinde bir azalma görüldüğünü gösteren Türkiye’de yapılan bir çalışma araştırmamızın lise dönemindeki öğrencilerin akıllı telefonlara erişimlerinin olmasından kaynaklı olduğu hipotezimizin zıttı yönünde sonuçlar ortaya koymuştur. Çalışma lise öğrencilerinin neredeyse tamamının sosyal medyayı günlük iki saatin üzerinde kullandıklarını tespit

etmiştir (Şimşek ve ark., 2019). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinde hem kendisinden daha alt sınıfta olan ortaokul öğrencilerinden hem de kendisinden daha üst sınıfta olan üniversite öğrencilerinden fazla olmasının nedenleri akıllı telefona erişim konusunda çelişkili çalışmalar olduğundan ergenlik dönemi psikolojisiyle kendilerini kanıtlamaya çalışmaları, tanınma, başarılarının takdir gördüğü bir mecra olması nedeniyle artış gösterdiğini söylemek mümkündür.

Araştırmamızın verileri analiz edildiğinde elde edilen bulgulardan biri de sosyal medya bağımlılıklarının sınıflara göre aralarındaki farkın belirlenmesidir. Tablo 4.9'da yer alan bulgular incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının lise düzeyinde bulunan 10. Sınıf ve 11. Sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın varlığıdır. 11. Sınıf öğrencilerinin 10. Sınıf öğrencilere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Lise düzeyinde eğitim dört yıl olduğu ve akademik olarak zorlu bir süreç olduğu düşünüldüğünde lise döneminin bittiği 12. Sınıf düzeyi ülkemizdeki lise öğrencilerinin sınav yılı olarak kabul edilir ve akademik olarak bir sınav sonrası elde edilen puan ile üniversitelere yerleşmesi konusunda yardımcı olur. Bu süreç içerisinde 11. Sınıf öğrencilerinin gelecek yıl sınava girecek olması, öğrenciler üzerinde akademik stresin artmasına ve artan akademik stresten kaçış yolları aramasına sevk eder. Tam da bu noktada sosyal medya öğrencilerin eğlenceli vakit geçirebilecekleri ve stresten uzaklaşabilecekleri alanı sağlayacak olan materyaldir. Veriler yorumlandığında 11. Sınıf öğrencilerinin 10. Sınıf öğrencilerine kıyasla sınav stresi, akademik stresi daha fazla olduğundan ve bu stresten uzaklaşmanın bir yolu olan sosyal medyayı aşırı kullanmaları sonrası sosyal medya bağımlılığı ile karşı karşıya kalmaları muhtemel sonuç olarak kabul edilebilir. Ülkemizde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da 11. Sınıf düzeyindeki lise öğrencilerinin diğer lise öğrencilerine kıyasla sosyal medya bağımlılıklarının istatistiksel olarak anlamlı olmasa da yüksek bulmuştur. Bu çalışma sosyal medya bağımlılığının lise öğrencileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamasının nedenini ergenlerin benzer özellikler göstermesi olarak tanımlamıştır (Güney ve Taştepe, 2020). Literatür taranmaya devam edildiğinde sosyal medya bağımlılıkları konusunda lisenin her düzeyinde eğitim gören öğrencilerin birbirleri arasında anlamlı farkın olmadığı sonucunun daha yaygın olarak bulunduğu tespit edilmiştir. Yapılan bir başka çalışma da lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının istatistiksel olarak bir fark olmadığını ortaya

koymuştur (Doğrusever, 2021). Çalışmamızda 11. Sınıf ğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının diğer lise düzeyinde öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı çıkmış, fakat literatür incelendiğinde lise düzeyinde öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklar konusunda benzer veriler elde edildiği görülmüştür. Bu durum sosyal medya bağımlılığının sınıflar arasında sosyal medya bağımlılıklarının sınıflar arasında farklı düzeylerde olabileceğini, bu konunun daha ayrıntılı incelenebileceği ve bağımlılık düzeyleri arasında literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulgular kısmında Tablo 4.11'de yer alan veriler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılıklarının öğrencilerin vücut ağırlıkları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir. Ortaöğretim ve lise ğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları arttıka azalan fiziksel aktiviteye bağlı olarak obezite riskinin de artabileceği, buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı ile öğrencilerin vücut ağırlıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki olabileceği dşnlmekteydi. Fakat araştırma sonuçları sosyal medya bağımlılığı ve vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmama nedenleri arasında çalışmada MET değerleri incelendiğinde fiziksel olarak aktif sayılabilecekleri bir grupta yer aldıklarından, sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkarabileceği obeziteye bağlı vücut ağırlıklarındaki artışın önüne geçilmiş olabilir. Bu durumda sosyal medya bağımlılığı ile vücut ağırlığı arasındaki ilişki tek başına yeterli olmadığı, fiziksel olarak aktif olup olmadıkları, çevresel faktörler ve genetik gibi faktörlerin de devreye girdiği düşünülmektedir. Birçok ğrencinin katılım gösterdiği bir çalışmada fiziksel aktivitenin gibi yüksek olduğu kişilerde stres düzeylerinin azaldığı ve buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığın da azaldığını tespit etmiştir (Liu ve ark., 2025). Fiziksel aktivite ve sosyal medya arasındaki negatif ilişki vücut ağırlığının da normal düzeylerde kalmasına yardımcı olmaktadır. Benzer bir şekilde, Wang ve ark. (2025) Çinli ergen örnekleminde yaptığı çalışmada da fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Bu alışma, aktif olmak depresyonu azaltarak sosyal medya bağımlılığı riskini düşürebileceğini göstermesi açısından, araştırmamızda MET değerlerinin orta-yüksek düzeyde olması sonucuyla doğrudan uyumludur. Yani fiziksel olarak aktif bireylerde bağımlılık düzeyinin düşük olması, bu tip psikolojik mekanizmaların da devreye girebileceğini doğrular niteliktedir (Wang ve ark., 2025). Vücut ağırlığı, tıpkı fiziksel aktivite düzeyi gibi yalnızca tek bir faktöre bağlı olarak

değerlendirilemeyecek, çok boyutlu bir değişkendir. Sosyal medya bağımlılığı ile vücut ağırlığı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamış olması, bu değişkenin bireyin yaşı, gelişimsel dönemi, metabolik hızı, beslenme alışkanlıkları ve genetik özellikleri gibi birçok etkenle şekillenmesinden kaynaklanabilir. Nitekim çalışmamızda yer alan öğrencilerin yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun ergenlik döneminde olduğu görülmektedir. Bu yaş grubunun metabolik olarak daha aktif olması, sosyal medya kullanımına bağlı fiziksel aktivitenin vücut ağırlığı üzerinde gözlemlenebilir etkilerini sınırlandırmış olabilir. Ayrıca, obezite ve diyabet gibi sağlık sorunlarının genellikle daha ileri yaşlarda daha belirgin şekilde ortaya çıktığı dikkate alındığında, çalışmamızdaki yaş grubunda bu tür etkilerin henüz somutlaşmamış olması da sosyal medya bağımlılığı ile vücut ağırlığı arasında anlamlı bir ilişki kurulamamasının nedenlerinden biri olabilir.

Araştırmanın bulguları arasında yer alan Tablo 4.12'deki veriler incelendiğinde ise katılımcıların yaşları arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı yönünde veriler elde edilmiştir. Yaş ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki literatür incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğunu doğrudan destekleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır. İspanyol ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal medya ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadığına dair sonuçlar elde edilmiştir (Ciacchini ve ark., 2023). Aynı şekilde 42 çalışmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Soriano ve ark., 2025). Çalışmamızın bulgularına kıyasla literatür tarandığında yaş ile sosyal medya arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığına dair kanılar daha fazladır. Bunun sebepleri arasında örneklemin farklı olması veya kültürel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan çalışmamızda elde edilen veriler yaş ile sosyal medya arasında anlamlı bir ilişki olabileceği göz önünde bulundurularak literatürde yeterince ele alınmamış yeni bir bulguya işaret etmektedir. Bu bakımdan çalışma, kültürel faktörler göz önüne alındığında sosyal medya ve yaş arasındaki ilişkinin anlamlı olabileceğine dair tespitlerin artacağı yeni araştırmalara ışık tutabilir. Fakat Türkiye'de yapılan bir başka çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişki incelendiğinde yaşın sosyal medya bağımlılığı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığına dair sonuçlar elde edilmiştir (Şireli-Bingöl ve Çolak, 2023). Çalışmamızda elde edilen veriler

sosyal medya ve yaş arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu belirtmesi, literatür incelendiğinde aralarındaki ilişkinin olmadığına dair çalışmaların fazla olması, bu konuda yapılacak olan çalışmaların artması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca literatürden farklı sonuçlar elde edilmesinin nedenleri arasında kültürel farklılıkların varlığından söz edilmiş olsa da benzer çevrelerde yapılan çalışmaların da (Şireli-Bingöl ve Çolak, 2023) literatürle alakalı sonuçlar sunuyor olması çalışmamızda elde edilen verilerin tartışmaya açık olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.13 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir literatür incelendiğinde de fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çalışmamız ile benzer sonuçlar elde ettiği görmek mümkündür. Fakat literatür genelinde sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu çalışmalar daha sıktır. Mevcut çalışmada bu tür bir sonucun elde edilmesinin nedenleri arasında birden fazla neden yer alabilir. İlk olarak fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı birbirlerinden bağımsız olarak şekillenebilir olmalarıdır. Fiziksel aktivite düzeyleri bireylerin gün içerisinde istemli kasılan kaslarını kullanarak meydana getirdiği her türlü aktiviteyi içeren fizyolojik bir süreci içerirken, sosyal medya bağımlılığı daha çok psikolojik bir sürecin ürünü olarak karşımıza çıkar. Yani sosyal medya bağımlılığı sosyal faktörler ve teknolojik faktörlerden etkilenebilir bir değişkendir. Bu nedenle fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması olası bir durumdur. Aralarındaki ilişkinin anlamsız olmasının bir başka nedeni de çalışmaya dahil edilen grubun demografik özelliklerinden kaynaklanıyor olmasıdır. Öğrencilerin yaş aralıklarının birbirine yakın olması, aynı sosyal çevreyi paylaşıyor olmaları gibi nedenler göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı okullarda eğitim görmeleri ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının tablo 4.8’de olduğu gibi birbirine yakın olmaları da fiziksel aktivite ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız olma nedenleri arasında yer aldığı düşünülmektedir.

Bir başka neden ise ölçüm araçlarının sınırlılıklarıdır. Hem fiziksel aktivite hem de sosyal medya bağımlılığı katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak ölçülmüştür. Öz bildirim yöntemleri katılımcıların gerçeği tam olarak yansıtmayan yanıtlar verme eğiliminden etkilenebilir. Tüm bu sebeplerin yanı sıra fiziksel aktivite

ve sosyal medya bağımlılığının arasında ilişki bulunamamasının nedenleri arasında sosyal medya üzerinde oluşturulan video içerikleri yer alıyor olması muhtemeldir. Sosyal medya üzerinde üretilen video içeriklerinin motivasyon odaklı olması, sosyal ilişkilerin sıkça kurulduğu ve arkadaş çevrelerinin ilgi alanlarına genişletebildikleri sosyal platformlarda spor içerikli video ve arkadaşlıkların oluşmasına yardımcı olmuş olma ihtimali de göz ardı edilmemelidir. Bu durum fiziksel aktivite ve spor içerikli sosyal medyada yer alan içeriklerin özellikle ergenlik dönemindeki öğrencilerin kendi ilgi alanlarını oluşturmaya başladıkları dönemde ilgileri çekme, yeni bir etkinliğe dahil olma ve kendi vücutlarını tanıyarak vücutlarının ihtiyaçlarını karşılayacak etkinliklerde bulunma eğilimini artırır. Sosyal içeriklerin fiziksel aktivite ve spor odaklı olması, sosyal medyaya bağımlı denebilecek düzeyde olan bireylerin bu içeriklerle sosyal medyada fazla zaman geçirmelerinden kaynaklı sıkça karşılaşma ihtimalini artırarak fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini artırması muhtemel bir sonuçtur. Tam da bu noktada fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermesi muhtemel bir sonuçtur.

Sosyal medya ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmalardan bir tanesi Huang ve ark. (2022) tarafından 2022 yılında yapılan bir çalışmada yer almıştır. Huang ve ark. (2022) 452 denek üzerinde yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de yüksek olduğu ortaya koyan bir çalışma ile mevcut çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Ayrıca mevcut çalışma sosyal medya ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin anlamsız olma nedenleri arasında sosyal medyada yer alan spor içeriklerinin teşvik edici olduğunu değerlendirmiştir (Huang ve ark., 2022). Benzer şekilde Morningstar ve ark. (2023) yılında yayımlanan bir çalışmada da Kanadalı ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada yoğun sosyal medya kullanım alışkanlıklarının fiziksel aktivite düzeylerini istenen seviyeye ulaşma olasılığını artırdığını tespit etmiştir. Ayrıca yoğun sosyal medya kullanımının fiziksel aktivite üzerindeki olumlu etkisine neden olarak da akranlarıyla sosyal medya üzerinden kurduğu güçlü bağların spora katılım ve fiziksel aktiviteyi ayrı bir sosyal çevrenin parçası olarak gördüklerinden kaynaklandığı belirtmektedir (Morningstar ve ark., 2023).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ortaöğretim ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaş arttıkça azalma eğiliminde olduğu, bu durumun artan akademik yük, sınav hazırlıkları ve zaman yönetimi sorunlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.
2. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hem kız hem de erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının riskli düzeyde olduğu görülmüştür.
3. Sınıf düzeyine göre yapılan değerlendirmelerde, lise düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının ortaöğretim öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle 11. sınıf öğrencilerinin 10. sınıflara göre bağımlılık düzeyleri anlamlı şekilde yüksektir.
4. Fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak sosyal medya platformlarında yer alan spor ve fiziksel aktivite odaklı içeriklerin, bazı öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılımı teşvik edebildiği görülmüştür.
5. Boy ve kilo değişkenleri açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu literatürdeki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Okul Temelli Müdahaleler: Öğrencilerin günlük fiziksel aktivite düzeylerini artırmak amacıyla okullarda düzenli egzersiz programları, sportif etkinlikler ve oyun temelli fiziksel aktiviteler planlanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
2. Zaman Yönetimi Eğitimi: Özellikle lise düzeyinde, akademik yük ile fiziksel aktivite arasındaki dengeyi sağlamak amacıyla öğrencilere zaman yönetimi konusunda rehberlik yapılması faydalı olabilir.

3. Sosyal Medya Bilinçlendirme Çalışmaları: Sosyal medya bağımlılığına yönelik seminerler, atölye çalışmaları ve rehberlik hizmetleri ile öğrencilerin farkındalık düzeyleri artırılması etkili olabileceği düşünülmektedir.
4. Ebeveyn Katılımı: Velilerin sosyal medya kullanımı ve fiziksel aktivite konularında bilinçlendirilmesi, çocukların sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerinde önemli rol oynayacaktır.
5. Gelecek Araştırmalar: Bu çalışma farklı bölgelerde, farklı sosyoekonomik gruplar üzerinde ve boylamsal (longitudinal) tasarımlar ile tekrar edilerek sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite ilişkisine dair daha kapsamlı veriler elde edilmesi faydalı olabilir.
6. Dijital İçeriklerin Yönlendirilmesi: Sosyal medya platformlarında fiziksel aktiviteye teşvik edici içeriklerin artırılması, öğrencilerin sosyal medyayı sağlıklı yaşam motivasyonu ile kullanmalarını destekleyebilir.

## KAYNAKLAR

- Ahmad, I., Çalışkan, A., & Yılmaz, H. (2022). The relationship between social media-based teaching and academic performance during COVID 19. *Quality in Education and Learning Journal*.
- Anderson, M. &. (2018). *Pew Research Center*.
- Andreassen. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- 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.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Atalay, Z., Karakoç, E., & Ünlü, S. (2024). Çocuklar için dijital medya içerikleri. *DergiPark*.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*.
- Bailey, R., Armour, K. K., D., J. M., Pickup, I., Sandford, R., & Théron, M. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308.
- Baş, Ö., İnceoğlu, İ., Kaya, Y. B., Çöbek, G., & Kurt, A. (2023). Türkiye’de genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımları ve paylaşım türlerinin incelenmesi. *Intermedia International e Journal*, 10(18), 136–159.
- Bayraktar, F. (2014). Sosyal medya bağımlılığı: Gelişimsel bir perspektif. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(2), 171–178.
- Bekalu, M., & McCloud, R. (2020). ). Social media use for social well being, mental health and self-rated health: A national survey of U.S. adults. *Health Communication*.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Brandtzaeg, P. B., & Heim, J. (2011). A typology of social networking sites users. *International Journal of Web Based Communities*, 7(1), 28–51. <https://doi.org/10.1504/IJWBC.2011.038070>.
- Canıklitemel, N., & Ağarlı Ermiş, S. (2024). Düzenli spor yapan ve sedanter genç bireylerde bedeni beğenme ve sosyal medya etkileşimi: Demografik faktörlerin rolü. *Research in Sports Science*, 9(1), 1–14. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3948286>.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. *Children*. 10(2), 278. <https://doi.org/10.3390/children10020278>.

Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12 country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>.

Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek Sayı 1), 15–22.

Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek sayı 1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>.

Demirci, K., & Akgönül, M. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 19–26. <https://doi.org/10.5455/apd.326137>.

Diana, K., Plener, P. L., Marboe, G., Karwautz, A., Kothgassner, O., D., & Dienlin, T. (2024). ). Exploring the relationship between media use and depressive symptoms among gender diverse youth: Findings of the Mental Health Days Study. *Psychiatry and Mental Health*, 18, 104. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-024-00797-x>.

Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., & Pate, R. R. (2018). Declining physical activity and motivation from middle school to high school. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(6), 1206–1215. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5953776/>.

Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23–42.

Doymaz, F., Çakır Topukçu, Ö., Atalay, O. T., Özkeskin, M., & Şenol, H. (2024). The relationship between physical activity and self esteem among Turkish university students: agender perspective; a multidisciplinary and multi center study. *Anatolian Current Medical Journal*, 6(1), 17–22.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). ). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.

Erdemir, N., & Ayas, T. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1231203>.

Ergen, E. (2009). *Egzersiz ve sağlık*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Espada, M., Romero Parra, N., Bores García, D., & Delfa De La Morena, J. M. (2023). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences*, 13(4), 340.

Europe, W. (2024). Teens, screens and mental health.

Fidan, M., & Kuzhan, M. (2022). Sosyal medya uygulamalarının öğrencilerin akademik ve iletişim becerilerine etkisinin değerlendirilmesi: Mesleki ve teknik Anadolu lisesi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 81–97.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>.

Fuchs, C. (2017). *Social media: A critical introduction (2nd ed.)*. London: SAGE Publications.

- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>.
- George, D. &. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. *Sixteenth edition*). Routledge, New York, NY 10017.
- Gillin, P. (2009). Secrets of social media marketing: How to use online conversations and customer communities to turbo-charge your business. *Linden Publishing*.
- Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). ). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 150–157. <https://doi.org/10.46971/ausbid.757713>.
- Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. *Penguin Press*.
- Hu, J., Wang, Y., L. L., Zhou, M., & Zhang, Q. (2025). Exploring psychological mechanisms between physical activity and social media dependence in adolescents: A mediation–moderation model. *Scientific Reports*, , 15, Article 5173. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-05173-z>.
- Huang, P.-C., Chen, J.-S., Potenza, M. N., Griffiths, M., Pakpour, A., & Lin, C.-Y. (2022). Temporal associations between physical activity and different types of problematic use of the internet among adolescents: A longitudinal study . *Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 988-1001. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00083>.
- Jaremków, A., Markiewicz Górka, I., Hajdusianek, W., Czerwińska, K., & Gać, P. (2024). The Relationship between Body Composition and Physical Activity Level in Students of Medical Faculties. *Journal of Clinical Medicine*, 13(1), 50. <https://doi.org/10.3390/jcm13010050>.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
- Karayigit, C., Groter, A., & Thompson, M. (2021). Addictive use of social media and motivations for social media use among emerging adult university students. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 266–274. <https://doi.org/10.51982/bagimli.897708>.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673>.
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Instagram addiction and the Big Five of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.1>.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>.
- Koç, M., & İnan, H. (2021). The relationship between physical activity levels of the School of Physical Education and Sports students and their life satisfaction. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 178–189. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i2.18930>.

- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Lampe, C., Wash, R., Velasquez, A., & Ozkaya, E. (2024). Motivations to participate in online communities: self-expression, influence, enjoyment, and purposive use. *Online Participation Journal*.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9).
- Li, X., Chen, Z., Wang, J., & Yang, L. (2025). Interaction of social media use and physical activity on mental health outcomes among Chinese university students. *Scientific Reports*, 15, Article 88140. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-88140-y>.
- Liu, Y., Wang, J., & Li, X. (2025). Physical activity reduces adolescent social media dependence through the mediating role of depression: A multinational study. *Scientific Reports*, 15, Article 5173. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-05173-z>.
- Marciano, L., & Viswanath, K. (2023). Social media use and adolescents' well being: A note on flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1092109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092109>.
- Melda Ö., Hülya A., Deniz İnal İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Türk Kardiyol Dern Ars*.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2021). Digital detox: An overview of causes, effects, and remedies for digital addiction. *Current Opinion in Psychology*, 44, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>.
- Morningstar, M. I., Chulak-Bozzer, T., & Colley, R. (2023). Social media use, screen time, and physical activity among Canadian adolescents. *BMC Public Health*, 23(1), 1225. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15965-5>.
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., Zhong, Y., Dai, Q., Cao, X., . . . Zhao, M. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12, Article 190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>.
- Nagata, J. (2025). Social media use in tweens predicts future depressive symptoms: A longitudinal study. *JAMA Network Open*, Kaynak haber: Washington Post.
- Orben, A., & Blakemore, S.-J. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions: A Registered Report. *JAMA Network Open*, <https://www.nature.com/articles/s41562-025-02134-4>.
- Ozer, K. (2006). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. [*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi*], Ulusal Tez Merkezi.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., H. W., Macera, C. A., Bouchard, C., & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402–407.

- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1).
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 25(S3), 1–72.
- Pew Research Center. (2024). Teens, Social Media and Technology.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Rullestad, A., Meland, E., & Mildestvedt, T. (2021). Factors predicting physical activity and sports participation during adolescence: A longitudinal study from grades 6 to 10. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, Art, Article 59. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01123-5>.
- Social, W. A., & Kepios. (2023). <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>. adresinden alındı
- Soriano Molina, E., Limiñana Gras, R., Patró Hernández, R., & Rubio Aparicio, M. (2025). The association between internet addiction and adolescents' mental health: A meta analytic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>.
- Sosyal, E. (2024). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması.
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177–182. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.010>.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screen time on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>.
- Şafi, R. M., Nakonezny, P. A., & Romanowicz, M. (2019). Sosyal medya kullanımının ortaokul ve lise öğrencileri üzerindeki farklı etkileri: Retrospektif bir çalışma. *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dergisi*, 29(10). <https://doi.org/10.1089/cap.2019.0071>.
- Şemerci B. K., A. (2023). Genç yetişkinlerin aile aidiyeti ve sosyal medya bağımlılığı: Yalnızlık düzeyinin aracı rolü . *Sosyolojik Bağlam*, <https://sosyolojikbaglam.org/wp-content/uploads/2023/12/Semerci-Bayram-Kocak-2023.pdf>.
- Şimşek, A., Elciyar, K., & Kızıllan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106–119.
- Şireli Bingöl, Ö., & Çolak, M. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 30(1), 28-33. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.46320>.
- T.C. İletişim Başkanlığı. (2021). *Türkiye'de Sosyal Medya Kullanımı Raporu*. <https://www.iletisim.gov.tr> adresinden alındı
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2022). *Bağımlılık Türleri. Türkiye Yeşilay Cemiyeti iş birliğiyle hazırlanmıştır*.
- Telama, R. (2009). . Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review . *Obesity Facts*, 2(3), 187–195. <https://doi.org/10.1159/000222244>.
- Tremblay, M. S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and healthy indicators in school-aged children and youth. *International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity* , 8(1),98 <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>.

- Tutgun Ünal, A., & Deniz, M. E. (2022). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *International Education Studies*, 15(2), 12–22. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1416451.pdf>.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>.
- Wang, W., Wang, J., Liu, Y., & Deng, L. . (2025). Exploring the relationship between physical activity and social media addiction among adolescents through a moderated mediation model. *Scientific Reports*, 15, Article 22209. doi:10.1038/s41598-025-22209-0.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal (CMAJ)*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>.
- WHO. (2018). *Global accelerated action for the health of adolescent Guidance to support country implementation*. <https://www.who.int>: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241512343> adresinden alındı
- WHO. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *World Health Organization*, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Yalçın, Ö., & Yalçın, İ. (2024). Sosyal medyanın öğrencilerin aile iletişimi ve sosyal yaşantısı üzerindeki etkileri. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 10(6), 825–842.
- Yılmaz, A., & Demirhan, G. (2005). Türkiye’de ilköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersi dışı fiziksel etkinlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 12–22.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Zam, S. Z., D. T., & Tenzin, K. (2022). Social media addiction and self esteem in relation to gender of students. *Bhutan Journal of Research & Development*, 11(1), 028. <https://doi.org/10.17102/bjrd.rub.11.1.028>.
- Zhu, X., Jhaegele, J., & Wang, L. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents: A path analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>.
- Zorba, E. &. (2015). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Detay Yayıncılık.

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>	
<b>Adı Soyadı</b>	Hasan OLUT
<b>Eğitim</b>	
<b>Lise</b>	Iğdır Anadolu Lisesi (2013)
<b>Lisans</b>	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (2014-2018)
<b>Yüksek Lisans</b>	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı (2022-2025)
<b>Doktora</b>	
<b>Yabancı Dil Bilgisi</b>	
<b>İngilizce</b>	
<b>Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar</b>	
<b>Kuruluş Adı</b>	

## EKLER

### EK-1 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.02.2025-E.487854



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

#### KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Ortaöğretim ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılıklarının Belirtenmesi	
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir
	TELEFON	(0266) 612 14 18
	FAKS	(0 266) 612 4 17
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr
KARAR BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Meamet GÖKTEPE
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Antrenörlük Eğitimi
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANL ADI-SOYADI DESTEKLEYİCİ	
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TUBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) UNVANI, ADI-SOYADI	
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Hasan OLUT BAUN Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Antrenörlük Eğitimi
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Anket
	Karar No: 2025/77	Tarih: 18/02/2025
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler, araştırmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliğiyle karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.	

#### ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile ilişkisi		İmza
			VAR	YOK	
Prof. Dr.	Sibel ERGÜN	Başkan		X	
Prof. Dr.	Özkan IŞIK	Üye		X	
Doç. Dr.	Hilmi BOLAT	Üye		X	KATILMADI
Doç. Dr.	Selda YÖRÜK	Üye		X	
Doç. Dr.	Sevde AKSU	Üye		X	
Dr. Öğr. Üyesi	Emrah ÖZDEMİR	Üye		X	
Dr. Öğr. Üyesi	Mehmet ÖZÜÇLİ	Üye		X	
Dr. Öğr. Üyesi	Oğuzhan KORKUT	Üye		X	

## EK-2 Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Günlük yaşayış içerisinde yaptığınız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

- Haftada \_\_\_\_\_ gün
- Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım.

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde \_\_\_\_\_ dakika
- Günde \_\_\_\_\_ saat

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

- Haftada \_\_\_\_\_ gün
- Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım.

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde \_\_\_\_\_ dakika
- Günde \_\_\_\_\_ saat

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

- Haftada \_\_\_\_\_ gün
- Yürümedim.

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

- Bilmiyorum / Emin değilim
- Günde \_\_\_\_\_ dakika
- Günde \_\_\_\_\_ saat

- Günde \_\_\_\_\_ dakika
- Günde \_\_\_\_\_ saat

### EK-3 Bergen Sosyal Medya Ölçeği

Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.						
<i>(1) Çok nadir (2) Nadir (3) Bazen (4) Sıkça (5) Oldukça sık</i>						
1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5	Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5