

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık ve Yaşam Doyum Düzeyi
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yeşim BAYRAKDAROĞLU¹, Muhammed Uhud TÜRKMEN¹, Yavuz ÖNTÜRK²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1345259>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Gümüşhane Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Gümüşhane/Türkiye

²Yalova Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Yalova/Türkiye

Öz

Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal bağımlılık ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu ölçmek için kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi ve demografik özelliklere göre değerlendirmeler yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli temel alınarak, kolayda ulaşılabilir bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın katılımcı grubu, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan 127 erkek ve 77 kadın olmak üzere toplam 204 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından uyarlanan "Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği" ve Bekmezci ve Mert (2018) tarafından uyarlanan "Yaşam Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeyleri hakkında tanımlayıcı veriler sunulmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, çalışma grubundaki öğrencilerin sanal tolerans, sanal iletişim, toplam sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin orta seviye puanlarında olduğu görülmektedir. Ayrıca, öğrencilerin sanal iletişim düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Ancak, sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Yaşam Doyum, Sosyal Medya, Üniversite, Öğrenci

Sorumlu Yazar:

Yeşim
BAYRAKDAROĞLU
yesimsongun@hotmail.com

**Examining the Relationship Between Social Media
Addiction and Life Satisfaction Levels of University
Students**

Abstract

This research aims to examine the relationship between social dependency and life satisfaction levels of students at the School of Physical Education and Sports. The study evaluates the relationship between scales used to measure social media addiction and life satisfaction, as well as assessments based on demographic characteristics. Conducted using a correlational survey model, the research was carried out with an easily accessible sample group. The participant group of the study consists of a total of 204 students, including 127 males and 77 females, studying at the School of Physical Education and Sports at Gümüşhane University. "Social Media Addiction Scale" adapted by Şahin and Yağcı (2017) and "Life Satisfaction Scale" adapted by Bekmezci and Mert (2018) were used as data collection tools. Descriptive data about students' social media addiction and life satisfaction levels are presented in the research. According to the analysis results, it can be observed that the students in the study group have moderate scores in terms of virtual tolerance, virtual communication, total social media addiction, and life satisfaction levels. Additionally, it has been found that there is no significant relationship ($p>0,05$) between students' levels of virtual communication and life satisfaction. However, a low-level, significant negative relationship ($p<0,05$) exists between levels of virtual tolerance, social media addiction, and life satisfaction.

Keywords: Life Satisfaction, Social Media, University, Student

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
17.08.2023

Kabul Tarihi:
02.10.2023

Online Yayın Tarihi:
28.12.2023

Giriş

1950'li yıllarda askeri amaçlarla icat edilen internet, kişisel bilgisayarların evlerde yaygınlaşması ile 1990'lı yıllardan itibaren insanların iletişim ve bilgi paylaşma aracı olmuştur. 2010'lu yıllarla beraber akıllı telefonların yaygınlaşması ile internet kullanımı küresel anlamda patlama yaşamıştır. We Are Social'ın "Digital 2021" raporuna göre 4,66 milyon insan internet erişimine sahipken, 4,20 milyon insan ise sosyal medya kullanmaktadır (WRS, 2021). Yine aynı rapora göre 16-64 yaş arasındaki bireylerin günde ortalama 2 saat 25 dk'sını sosyal medya platformlarında geçirmektedirler.

Sosyal medya platformları (örneğin, Twitter, Facebook, Instagram vb.), özellikle genç bireylerin sağlığını, özellikle de ruh sağlığını etkileyen faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Bir araştırma, Birleşik Krallık'ta yapılan ve her on genç bireyden yedisinin sigara ve alkol bağımlılığından ziyade aşırı sosyal medya kullanımının zararlarından etkilendiğini göstermiştir (Royal Society for Public Health, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından henüz bir bağımlılık olarak tanımlanmış olmasa da sosyal medyanın yoğun ve aşırı kullanımı, araştırmacıların ilgisini ve dikkatini çekmiş ve bu konuda pek çok çalışma yapılmıştır (Walker, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı, her ne kadar DSÖ tarafından kabul edilen bir rahatsızlık olmasa da yalnızlık duygusunu artırarak ve duygusal enerjiyi tüketerek yaşam tatminini düşüren bir olgudur. Yaşam tatmini, kişinin belirli bir anda yaşamına karşı olumsuzdan iyimsere doğru duyu ve davranışlarının genel bir ölçüsüdür (Khodabakhsh, 2021). Mutluluğu açıklayan yaşam tatmini, hayatı genel olarak bir perspektiften ele alarak yaşam kalitesini olumlu bir şekilde değerlendirme seviyesini yansıtır. Sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme ihtiyacını sanal bir ortamdan gidermeye çalışması yaşam kalitesine zarar vermektedir. Yaşam kalitesinde yaşanan düşüşler kişinin yaşam tatminini olumsuz etkilemektedir (Ramia ve Voicu, 2022).

Teknolojinin daha ucuz ve yaygın hale gelmesi, sosyal medyanın gündelik yaşamın vazgeçilmez bir unsuruna dönüşmesine neden olmuş, bu da toplumların yaşam tarzını değiştirme ve şekillendirme sürecini sürdürmektedir. Sosyal medyanın etkisi ile Yaşam tatmini, hayat koşullarından ve kişinin hedeflerinden memnun olma derecesini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle yaşam doyum düzeyi ve sosyal medyanın etkilerinin incelenmesi önemlidir. Bu çalışmanın amacı öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ve sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yaşam doyumunu bireylerin yaşam kalitesini belirleyen önemli bir etmen olarak bilinmektedir. Yapılan literatür taramalarında bu iki kavramı birlikte inceleyen çalışmalara sınırlı sayıda rastlanılmış olup, çalışmamızın literatürdeki boşluğa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal bağımlılık ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Gümüşhane Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak, bu geniş evrene ulaşmanın zorluğu nedeniyle örneklem seçimi yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan 77 kadın 127 erkek katılımcı ile toplamda 204 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veriler, gönüllü katılımcılara yüz yüze gerçekleştirilen anketler aracılığıyla toplanmıştır. Zaman ve maliyet kısıtlamaları nedeniyle, araştırma ana kütleden ziyade örnekleme dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmada, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle, araştırmacı örnekleme oluştururken kişileri yakın çevrelerinden, tanıdıklarından veya kolayca ulaşabileceği kaynaklardan seçebilir. Gürbüz ve Şahin'in (2015) belirttiği gibi, bu yöntem diğerlerine kıyasla daha hızlı, ekonomik ve pratik bir şekilde uygulanabilir. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için "Kişilik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Yaşam Tatmini Ölçeği

Yaşam doyumunu değerlendirmek amacıyla, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Bekmezci ve Mert (2013) tarafından uyarlanmış olan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, "ideallerime yakın bir hayatım var, hayat koşullarım mükemmeldir, hayatımdan memnunum, şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum, tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Her madde için "kesinlikle katılmıyorum" ile "tamamen katılıyorum" arasında değişmek üzere 1'den 7'ye kadar seçenek belirtilmiştir. Uygulanan DFA sonucunda, ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır ($X^2/SS=2.56$, $RMSEA=0.09$, $NIFI=0.96$, $CFI=0.97$, $GFI=0.97$). Ayrıca gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Doğrulamalı ve açıklayıcı analizler sonuçlarına göre, SMBÖ-YF ölçeğinin beşli Likert tipinde, 2 alt boyut (sanal tolerans ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden meydana gelen bir yapıya sahip olduğu tespit edildi. Ölçeğin faktör yükleri, 0.61 ile 0,87 arasında değişmektedir. İki faktörlü

yapının doğrulanması açısından gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değeri $\chi^2=7051.32$; $sd=190$, $p=0.00$ anlamlı olarak bulunmuştur. Uyum indeksi değerleri $RMSA=0.059$, $SRMR=0.060$, $NFI=0.59$, $CFI=0.96$, $GFI=0.90$, $AGFI=0.88$ olarak elde edilmiştir. SMBÖ-YF ölçeğinin faktör yükleri 0.61 ile 0,87 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa için 0.94, sanal tolerans alt boyutu için 0.92 ve sanal iletişim alt boyutu için 0,91 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise genel olarak 0.93, sanal tolerans alt boyutu için 0.91 ve sanal iletişim alt boyutu için 0,90 olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Yağcı, 2017).

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizinde ilgili paket programı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan ölçek puanlarına ilişkin Cronbach's Alpha değerleri 0,82-0,89 arasında değişmektedir. Ölçek puanlarının demografik ve sosyal medya kullanımıyla ilgili değişkenlere göre karşılaştırılmasında Independent Samples T test ve One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde gruptaki gözlem sayıları eşit olmadığından dolayı post hoc test olarak Scheffe kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1

Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Ortalamaları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Sanal tolerans	0,277	-0,513
Sanal iletişim	0,239	0,025
Sosyal medya bağımlılığı toplam	0,268	-0,204
Yaşam doyumunu	-0,176	-0,173

Tablo incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçek verilerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 arasında yer aldığı görülmektedir.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Gümüşhane Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 23.03.2022 tarih ve 2022/2 sayılı toplantısında alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Bilgileri ve Sosyal Medya Kullanım Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Yaş grubu	18-20 yaş	52	25,5
	20-22 yaş	96	47,1
	22+ yaş	56	27,5
Cinsiyet	Erkek	127	62,3
	Kadın	77	37,7
Bölüm	Bed. Eğt. ve Sp. Öğr.	36	17,6
	Antrenörlük	60	29,4
	Spor Yöneticiliği	108	52,9
Aktif olarak spor yapıyor mu?	Evet	110	53,9
	Hayır	94	46,1
Sosyal medya günlük kullanım süresi	0-1 saat	21	10,3
	1-2 saat	51	25,0
	2-4 saat	77	37,7
	4+ saat	55	27,0
Sosyal medya kullanım süresi	2-4 yıl	35	17,2
	5-6 yıl	62	30,4
	6+ yıl	107	52,5
Sosyal medyada hikayelere günlük bakma sıklığı	Hiç bakmam	12	5,9
	1 kez	93	45,6
	2-3 kez	42	20,6
	3+ kez	57	27,9
Sosyal medyada görülen sporculara imrenme durumu	Evet	134	65,7
	Hayır	70	34,3

Araştırmaya katılanların %25,5'i 18-20 yaş grubunda, %47,1'i 20-22 yaş grubunda, %27,5'i 22+ yaş grubunda, %62,32ü erkek, %37,7'si kadın, %17,6'sı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %29,42ü Antrenörlük, %52,9'u Spor Yöneticiliği bölümü öğrencisidir ve %53,9'u düzenli olarak spor yapmaktadır. Katılımcıların %10,3'ü günde sosyal medyayı 0-1 saat kullanırken, %25'i 1-2 saat kullanmakta, %37,7'si 2-4 saat kullanmakta, %27'si 4+ saat kullanmakta, %17,2'si 2-4 yıldır sosyal medya kullanırken, %30,4'ü 5-6 yıldır kullanmakta, %52,5'i 6+ yıldır kullanmakta, %4,9'u sosyal medyadaki hikayelere günlük olarak hiç bakmazken, %45,6'sı 1 kez, %20,6'sı 2-3 kez, %27,9'u 3+ kez bakmaktadır. Araştırmaya katılanların %65,7'si sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Ortalamaları

Ölçek	X	SS
Sanal tolerans	30,60	8,68

Sanal iletişim	23,21	7,41
Sosyal medya bağımlılığı toplam	53,81	14,78
Yaşam doyumunu	20,52	6,66

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların sanal tolerans, sanal iletişim, toplam sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	N	Sanal tolerans X±SS	Sanal iletişim X±SS	Sosyal medya bağımlılığı toplam X±SS	Yaşam doyumunu X±SS
Yaş grubu					
A.18-20 yaş	52	29,12±9,40	21,52±7,85	50,63±16,00	18,88±6,73
B.20-22 yaş	96	32,69±8,65	24,65±7,21	57,33±14,41	20,88±6,87
C.22+ yaş	56	28,39±7,23	22,32±6,99	50,71±13,00	21,43±6,05
F; p		5,587; 0,004	3,651; 0,028	5,379; 0,005	2,251; 0,108
Gruplar arası fark		B>C	A<B	A<B, B>C	-
Cinsiyet					
Erkek	127	30,79±9,09	23,17±7,83	53,95±15,87	20,57±6,58
Kadın	77	30,29±8,01	23,29±6,72	53,57±12,89	20,43±6,84
t; p		0,399; 0,690	-0,112; 0,911	0,178; 0,859	0,152; 0,880
Bölüm					
Bed. Eğt. ve Sp. Öğr.	36	28,33±7,85	21,17±6,25	49,5±13,06	20,47±6,06
Antrenörlük	60	31,35±9,55	24,65±7,65	56±16,09	20,37±6,94
Spor Yöneticiliği	108	30,94±8,39	23,09±7,52	54,03±14,39	20,62±6,76
F; p		1,540; 0,217	2,553; 0,080	2,228; 0,110	0,029; 0,972
Düzenli spor yapma durumu					
Evet	110	29,08±8,53	23,11±7,62	52,19±15,09	20,23±7,27
Hayır	94	32,37±8,57	23,33±7,2	55,7±14,25	20,86±5,9
t; p		-2,741; 0,007	-0,212; 0,833	-1,699; 0,091	-,677; 0,499

Tablo incelendiğinde, katılımcıların sanal tolerans, sanal iletişim, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyetlerine ve eğitim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Yaş gruplarına göre yaşam doyum düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken ($p>0,05$), sanal toleransta 20-22 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 22+ yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), sanal iletişimde 20-22 yaş grubundaki katılımcıların sanal iletişim düzeyinin 18-20 yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam sosyal medya bağımlılığında ise 20-22 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 18-20 yaş ile 22+ yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Düzenli spor yapma durumuna göre değerlendirildiğinde, sanal iletişim, toplam sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p<0,05$), sanal toleransta ise düzenli spor yapmayan katılımcıların sanal tolerans düzeyinin düzenli olarak spor yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Bilgilerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Sanal tolerans		Sanal iletişim		Sosyal medya bağımlılığı toplam		Yaşam doyumunu	
	N	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS
Günlük sosyal medya kullanım süresi								
A.0-1 saat	21	26,62±8,69	18,57±7,53	45,19±14,99	20,43±8,15			
B.1-2 saat	51	26,96±8,12	21,61±7,40	48,57±14,28	21,82±6,44			
C.2-4 saat	77	30,81±7,06	23,70±7,02	54,51±12,76	20,10±6,45			
D.4+ saat	55	35,20±9,16	25,78±6,90	60,98±14,57	19,93±6,57			
F; p		11,050; 0,000	6,319; 0,000	10,086; 0,000	,896; 0,444			
Gruplar arası fark		A<D, B<D, C<D	A<C, A<D, B<D	A<D, B<D	-			
Kaç yıldır sosyal medya kullanıyor								
A.2-4 yıl	35	25,11±6,96	19,26±6,36	44,37±11,34	20,06±6,15			
B.5-6 yıl	62	30,35±7,87	22,47±6,52	52,82±12,75	20,27±6,21			
C.6+ yıl	107	32,53±8,91	24,93±7,7	57,47±15,49	20,81±7,11			
F; p		10,576; 0,000	8,818; 0,000	11,659; 0,000	0,228; 0,000			
Gruplar arası fark		A<B, A<C	A<C	A<B, A<C	-			
Hikayelere günlük bakma sıklığı								
A.Hiç bakmam	12	23,33±10,08	18±8,46	41,33±16,96	23,75±8,19			
B.1 kez	93	28,42±7,65	21,38±6,48	49,8±12,95	21,33±6,09			
C.2-3 kez	42	32,02±7,66	22,79±6,99	54,81±12,98	20,19±6,56			
D.3+ kez	57	34,63±8,76	27,61±7,01	62,25±14,25	18,75±6,97			
F; p		10,534; 0,000	12,427; 0,000	13,493; 0,000	2,847; 0,039			
Gruplar arası fark		A<C, A<D	A<D, B<D, C<D	A<C, A<D, B<D, C<D	A>D, B>D			
Sosyal medyada gördüğü sporculara imrenme durumu								
A.Evet	134	32,31±8,77	24,46±7,48	56,77±14,84	19,43±6,85			
B.Hayır	70	27,33±7,55	20,81±6,7	48,14±12,98	22,6±5,8			
t; p		4,031; 0,001	3,426; 0,001	4,109; 0,000	-3,301; 0,001			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum düzeyinin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sosyal medya bağımlılığında ise günde 4+ saat sosyal medya kullananların sanal tolerans düzeyinin günde 0-1 saat, 1-2 saat, 2-4 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), sanal iletişimde günde 4+ saat sosyal medya kullananların sanal iletişim düzeyinin günde 0-1 saat ve 1-2 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca günde 2-4 saat kullananların sanal iletişim düzeyinin günde 0-1 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam sosyal medya bağımlılığında ise günde 4+ saat sosyal medya kullananların sosyal medya bağımlılık düzeyinin günde 0-1 saat, 1-2 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca günde 2-4 saat kullananların sosyal medya bağımlılık düzeyinin günde 0-1 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Katılımcıların yaşam doyum düzeyinin kaç yıldır sosyal medya kullandıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sosyal medya bağımlılığında ise 5-6 yıl ile 6+ yıldır sosyal medya kullananların sanal tolerans düzeyinin 2-4 yıldır

kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), sanal iletişimde 6+ yıldır sosyal medya kullananların sanal iletişim düzeyinin 2-4 yıldır kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam sosyal medya bağımlılığında ise 5-6 yıldır ve 6+ yıldır sosyal medya kullananların sosyal medya bağımlılık düzeyinin 2-4 yıldır kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Katılımcıların sosyal medya hikayelerine günlük olarak bakma sıklıklarına göre incelendiğinde, sanal toleransta hikayelere günde 2-3 kez ve 3+ kez bakanların sanal tolerans düzeyinin hiç bakmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), sanal iletişimde günde hikayelere 3+ kez bakanların sanal iletişim düzeyinin hikayelere günde hiç bakmayan, 1 kez veya 2-3 kez bakanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam sosyal medya bağımlılığında günde hikayelere 3+ kez bakanların sosyal medya bağımlılık düzeyinin hikayelere günde hiç bakmayan, 1 kez veya 2-3 kez bakanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca hikayelere günde 2-3 kez bakanların sosyal medya bağımlılık düzeyinin hikayelere hiç bakmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), yaşam doyumunda ise hikayelere hiç bakmayan veya günde 1 kez bakan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin hikayelere günde 3+ kez bakanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenen katılımcıların sanal tolerans, sanal iletişim ve toplam sosyal medya bağımlılık düzeyinin sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenmeyen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), buna karşın sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenmeyen katılımcıların yaşam doyum düzeyinin sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 6

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sanal tolerans	Sanal iletişim	Sosyal medya bağımlılığı toplam	Yaşam doyumunu
Sanal tolerans	r	1			
	p				
Sanal iletişim	r	,685	1		
	p	,000			
Sosyal medya bağımlılığı toplam	r	,931	,904	1	
	p	,000	,000		
Yaşam doyumunu	r	-,193	-,100	-,164	1
	p	,006	,155	,019	

Tablo incelendiğinde, katılımcıların sanal iletişim düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), ancak sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri

ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı 2021-2022 Eğitim ve Öğretim döneminde Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ve sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmaya katılanların %25,5'i 18-20 yaş grubunda, %47,1'i 20-22 yaş grubunda, %27,5'i 22+ yaş grubunda, %62,32ü erkek, %37,7'si kadın, %17,6'sı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, % 29,42ü Antrenörlük, %52,9'u Spor Yöneticiliği bölümü öğrencisidir ve %53,9'u düzenli olarak spor yapmaktadır. Katılımcıların %10,3'ü günde sosyal medyayı 0-1 saat kullanırken, %25'i 1-2 saat kullanmakta, %37,7'si 2-4 saat kullanmakta, %27'si 4+ saat kullanmakta, %17,2'si 2-4 yıldır sosyal medya kullanırken, %30,4'ü 5-6 yıldır kullanmakta, %52,5'i 6+ yıldır kullanmakta, %4,9'u sosyal medyadaki hikayelere günlük olarak hiç bakmazken, %45,6'sı 1 kez, %20,6'sı 2-3 kez, %27,9'u 3+ kez bakmaktadır. Araştırmaya katılanların %65,7'si sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenmektedir.

Araştırmaya katılanların sanal tolerans, sanal iletişim, toplam sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Yaman ve arkadaşlarının (2022) başka bir ölçek kullanılarak hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ölçtükleri çalışma ile bu çalışmanın sonuçları paralel bir şekilde sosyal medya bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna varmışlardır. Tut ve Kansu (2021) sınıf öğretmenliği okuyan öğrencilerin bağımlılık düzeylerini orta ve düşük seviyede belirlemiştir. Bu bağlamda öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının okudukları bölümden bağımsız olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılanların sanal tolerans, sanal iletişim, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyetlerine ve eğitim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Çimke ve Çerit (2021) sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada kadınların erkeklere göre sosyal medya bağımlılıklarını daha yüksek bulmuştur. Bu durum bu çalışmanın sonucu ile örtüşmemektedir. Literatürde, Demir ve Kumcağız'ın (2019) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını incelediği çalışma ve Aktan'ın (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ölçtüğü çalışmalar ise bu çalışmayı desteklemektedir. Bu durum sosyal medyanın toplumun tamamında yaygın bir şekilde kullanılması sebebiyle cinsiyet göz etmeksizin etkili olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgulardan yaş gruplarına göre yaşam doyum düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken ($p>0,05$), sanal toleransta 20-22 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık

düzeyinin ile 22+ yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), sanal iletişimde 20-22 yaş grubundaki katılımcıların sanal iletişim düzeyinin 18-20 yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam sosyal medya bağımlılığında ise 20-22 yaş grubundaki katılımcıların bağımlılık düzeyinin 18-20 yaş ile 22+ yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Gazi ve arkadaşları (2017) öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları üzerine yapmış oldukları çalışmada bu çalışmanın bulgularından farklı olarak yaş gruplarının sosyal medya bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde sosyal medya bağımlılığının yaş grupları değişkeninde anlamlı farklılıklar olduğu ve bu çalışmayla benzer sonuçları veren çalışmalar bulunmaktadır (Griffiths ve diğerleri, 2014; Monacis ve diğerleri, 2017; Stanculescu ve Griffiths, 2022).

Ölçek puanlarının düzenli spor yapma değişkenine göre değerlendirildiğinde, sanal iletişim, toplam sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyum düzeylerinin düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p<0,05$), sanal toleransta ise düzenli spor yapmayan katılımcıların sanal tolerans düzeyinin düzenli olarak spor yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Ceylan ve Güler (2022) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları üzerine yaptıkları çalışmada bu çalışmanın bulgularından farklı olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Bu durumun düzenli spor yapanların boş vakitlerini spor ve benzeri aktivitelere yönelterek sosyal medya kullanımlarını sabit tutabilirken, düzenli spor yapmayanların her geçen gün tolerans geliştirerek kullanım sürelerini artırmaya başladığı söylenebilir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine bakıldığında yaşam doyum düzeyinde anlamlı düzeyde farklılaşma olmazken, sosyal medya bağımlılığında, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Gölcü ve arkadaşlarının (2019) Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumunu üzerine yapmış oldukları çalışma ile bu çalışma benzer sonuçlar göstermektedir. Günlük sosyal medyada geçirilen zamanın artması ile bağımlılık düzeyinin arttığı, iletişimin giderek sosyal medya ile sınırlı kalması ve geçirilen süreyle beraber tolerans geliştirerek daha da bağımlılığa sebep olduğu söylenebilir.

Katılımcıların yaşam doyum düzeyinin kaç yıldır sosyal medya kullandıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), sosyal medya bağımlılığında ise 5-6 yıl ile 6+ yıldır sosyal medya kullananların sanal tolerans düzeyinin 2-4 yıldır kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), sanal iletişimde 6+ yıldır sosyal medya kullananların sanal iletişim düzeyinin 2-4 yıldır kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam sosyal medya bağımlılığında ise 5-6 yıldır ve 6+ yıldır sosyal medya kullananların sosyal medya bağımlılık düzeyinin 2-4 yıldır kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Literatür

incelendiğinde, Şahin ve Yıldırım (2019) yaşlı bireylerde ile yaşam doyum arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma ile bu çalışmanın sonucu benzerlik göstermektedir. Bu bulgular ışığında, erken yaşta sosyal medya ile tanışan bireylerin sosyal medyaya bağımlı olma ihtimallerinin sosyal medyayı daha geç yaşlarda kullanmaya başlayanlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Katılımcıların sosyal medya hikayelerine günlük olarak bakma sıklıklarına göre incelendiğinde, sanal toleransta hikayelere günde 2-3 kez ve 3+ kez bakanların sanal tolerans düzeyinin hiç bakmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sanal iletişim alt boyutuna bakıldığında, günde hikayelere 3+ kez bakanların sanal iletişim düzeyinin hikayelere günde hiç bakmayan, 1 kez veya 2-3 kez bakanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Toplam sosyal medya bağımlılığında günde hikayelere 3+ kez bakanların sosyal medya bağımlılık düzeyinin hikayelere günde hiç bakmayan, 1 kez veya 2-3 kez bakanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Ayrıca hikayelere günde 2-3 kez bakanların sosyal medya bağımlılık düzeyinin hikayelere hiç bakmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal medya hikayelerine günlük olarak bakma sıklıkları değişkeni ile yaşam doyumunda ise hikayelere hiç bakmayan veya günde 1 kez bakan katılımcıların yaşam doyum düzeyinin hikayelere günde 3+ kez bakanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Sosyal medya hikayelerine bakmanın sıklığı arttıkça bireyin toleransı artmakta, boş vakitlerini sosyal medyada geçirme dürtüsünü tetiklemekte ve sosyal medya bağımlılığını artırmaktadır. Bu bulgular ışığında literatür incelendiğinde, Çömlekçi ve Başol (2019) bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir. Bu durum bireyin boş kaldıkça erişimi çok kolay ve hızlı olan sosyal medyaya yönelmesi zamanla yaşantısını olumsuz etkilemeye başlayabilir. Ayrıca elden edilen sonuçlar neticesinde birey sosyal yaşantının temeli olan insan iletişimini sanal bir ortamdaki iletişimden daha az tercih etmeye başlayabilir.

Sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenen katılımcıların sanal tolerans, sanal iletişim ve toplam sosyal medya bağımlılık düzeyinin sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenmeyen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), buna karşın sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenmeyen katılımcıların yaşam doyum düzeyinin sosyal medyada gördükleri sporcuların yaşamlarına imrenenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Spor yapan bireylerin yaşam kalitesi yapmayan bireylere göre artmaktadır (Yaran ve ark., 2017). Bireyin yaşam kalitesi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı bilinmektedir (Demir ve ark.,2021). Bu bağlamda spor yapan bireylerin daha kaliteli ve tatmin düzeyi yüksek bir yaşantıya sahip olmaları, boş vakitlerini fiziksel etkinliklere yönelterek sosyal medyaya daha az vakit harcamalarına, imrenme ve kıskanma gibi dürtülere kapılmamalarına sebep olabilir.

Araştırma katılımcıların sanal iletişim düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), ancak sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Bireyin bağımlılığı arttıkça sosyal medyada daha fazla vakit geçirmesine ve bu durumun kişiyi tatmin edecek verimli etkinliklere yönelmesini engellediği söylenebilir. Örneğin, kişi arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek yerine sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih edebilir. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadele etmek önemlidir ve kişinin zamanını daha verimli kullanabilmesi için kendisini disipline etmesi gerekebilir. Bununla birlikte, sosyal medya ve diğer teknolojik araçlar da hayatımızda önemli bir rol oynamaktadır ve doğru kullanıldığında faydalı olabilirler. Bu bağlamda, teknoloji kullanımının dengeli bir şekilde yönetilmesi önemlidir.

Günümüzde hemen hemen her birey internet erişimine sahiptir. Özellikle akıllı telefonlarla beraber anlık olarak sosyal medyaya erişim sahibi olmak kişinin yaşantısının büyük çoğunluğunu etkilemeye başlamaktadır. Her yaş grubunda sosyal medya kullanımı görülse de en yoğun kullanım gençlerdedir. Ayrıca sosyal medya her ne kadar popüler bir vakit geçirme aracı olsa da bilinçsiz ve aşırı kullanımı bağımlılığa sebep olmaktadır. Bireyin bağımlılığı arttıkça gündelik yaşantısını olumsuz etkilemekte, yaşam kalitesini ve tatminini düşürmektedir.

Pozitif ve yüksek bir yaşam kalitesi için çok önemli bir araç olan spor, sosyal medya bağımlılığı gibi durumların önüne geçmekte önemli bir araç olduğu yapılan bu çalışmadaki sonuçlarla beraber görülmektedir. Bu bağlamda gençlerin yaşam kalitelerini arttırmak ve yüksek bağımlılık düzeylerini azaltmak için spora teşvik ederek, farklı rekreatif etkinliklerle beraber bu bağımlılığa karşı bilinçlendirilmelidirler.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Gümüşhane Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 23.03.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2022/2

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Bekmezci, M., ve Mert, İ. S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Ceylan, İ., ve Güler, Y. E. (2022). Hatay Mustafa kemal üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre sosyal medya kullanım amaçları ve bağımlılığının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 32-42.
- Çimke, S., ve Cerit, E. (2021). Social media addiction, cyberbullying and cyber victimization of university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(5), 499-503.
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23-42.
- Diener, E., Horwitz, J., ve Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Gazi, M. A., Çetin, M., ve Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549-559.
- Gölcü, A., Balcı, Ş., ve Arsal Gölcü, A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumunu arasında bir bağlantı var mı? *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 173-190.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., ve Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119-141.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Khodabakhsh, S. (2022). Factors affecting life satisfaction of older adults in asia: a systematic review. *Journal Of Happiness Studies*, 23(3), 1289-1304
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., ve Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the italian version of the bergen social media addiction scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178-186.
- Ramia, I., ve Voicu, M. (2022). Life Satisfaction and happiness among older europeans: the role of active ageing. *Social Indicators Research*, 160(2-3), 667-687.
- Royal Society For Public Health, (2017). <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/D125b27c-0b62-41c5-A2c0155a8887cd01.Pdf>. Erişim Tarihi 21.02.2023
- Stănculescu, E., ve Griffiths, M. D. (2022). Social media addiction profiles and their antecedents using latent profile analysis: the contribution of social anxiety, gender, and age. *Telematics and Informatics*, 74, 101879.
- Şahin, B., ve Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumunu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tut, E., ve Çevik Kansu, C. (2021). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(32), 443-459.
- Walker, L. (2019, 11 January). What is social networking addiction? How To Tell If You're Hooked [Blog Yazısı]. Erişim Adresi: <https://www.lifewire.com/what-is-social-networking-addiction-2655246>
- We Are Social, (2021). <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/> . Erişim Tarihi 20.02.2023.

Bayrakdaroğlu, Y., Türkmen, M. U., ve Öntürk, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık ve yaşam doyum düzeyi 1222 arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1209-1222. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1345259>

Yaman, Z., Bođahan, M., Türkleş, S., Elif, A. K., Hatice, E. K. T. İ., ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Yobü Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.

Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., ve Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.